

Columbus Crew

Par Greg Andrulis

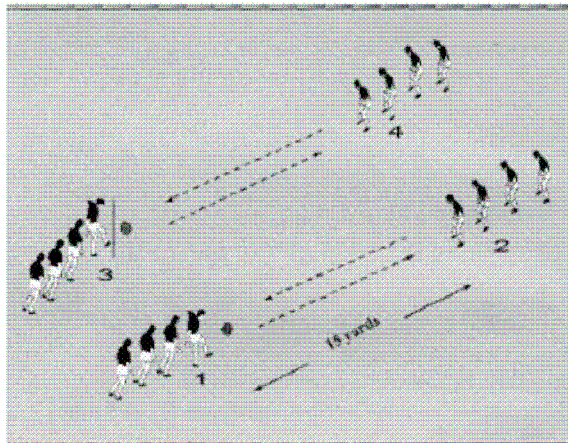
Echauffement

Les joueurs commencent l'entraînement avec une variation de 5 v 2 ou 6 v 2 dans de petites zones.

Puis les joueurs sont divisés en groupes de quatre joueurs et placés en colonne comme montré dans le diagramme 1. Les joueurs exécutent une variété de passes et de mouvements pour suivre leur passe.

Après chaque séquence les joueurs étirent.

Les joueurs dans les colonnes 1 et 2 sont une équipe et ceux dans les colonnes 3 et 4 forment une autre équipe. Une fois les joueurs échauffés, la compétition est introduite. Par exemple, la première équipe à avoir tous leurs joueurs ayant effectué une passe et revenus à leurs places initiales gagnent. Ou la première équipe à effectuer 20 passes précises consécutives.



Variations

- Les joueurs de la colonne opposée essaie de dribler son vis-à-vis
- Utiliser deux touches, les joueurs passent la balle à la ligne opposée et suivent leur passe pour rejoindre la colonne opposée .La première touche de balle devrait être à un angle efficace pour créer le mouvement
- Deux touches en variant la technique avec juste l'intérieur du pied ou l'extérieur ..
- Deux touches pour donner à la colonne opposée et revenir en marche arrière derrière sa propre colonne.

Progression

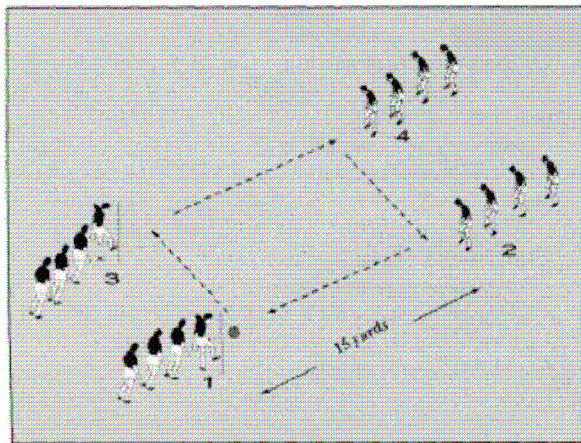
Le premier joueur de la colonne 1 passe au joueur de la colonne 3.

Le premier joueur de la colonne 3 passe au joueur de la colonne 4

Le premier joueur de la colonne 4 passe au joueur de la colonne 2

Le premier joueur de la colonne 2 passe au joueur de la colonne 1

Après la passe , le joueur suit son ballon pour aller se placer dans la nouvelle colonne .



Progressions

- Changement de directions
- Une fois l'exercice terminé , une seconde balle est introduite au départ de la colonne 4

Points de coaching

- Poids de la passe
- Direction des passes
- Contrôle du ballon
- Jouez des deux pieds

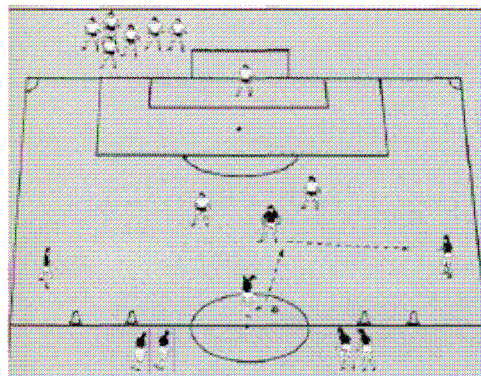
Compétition sur demi terrain

Les deux équipes maintenant s'opposent dans une variété d'exercices devant le but. Une équipe attaque , une équipe défend. Le ballon est remis en jeu pour une nouvelle attaque chaque fois qu'un but est marqué , que le gardien dégage, qu'il y a une rentrée en touche ou si l'équipe défendante marque dans les petits buts (cônes).

Ceci encourage la seconde chance et la transition. Après 10 attaques , les équipes changent de rôle . le score cumulé est gardé pour rendre le jeu plus compétitif.

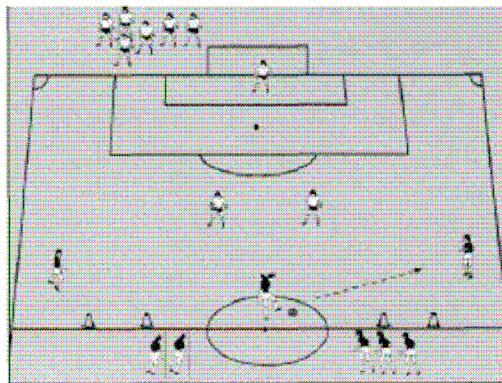
Séquence une

3 v 2 avec un gardien.



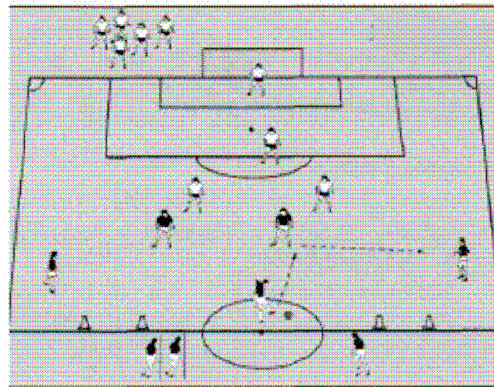
Séquence deux

4 v 2 avec un gardien



Séquence trois

5 v 3 avec un gardien



match 9 v 9

L'entraînement se termine avec un match sur le grand terrain , les buts étant placés sur les lignes des 16,50m.

L'équipe gagnante est celle qui marquera 3 buts ou aura marqué le plus de but en 6 minutes. Si il ya égalité au bout de ce temps , séance de 3 penalties. On peut effectuer ensuite une nouvelle séquence de 6 mn.

