

EXERCICES AU TRAVERS DES PAYS BAS

Echauffement en cercle , accent sur le 1-2 et recherche du 3eme homme., (RKC Waalwijk)

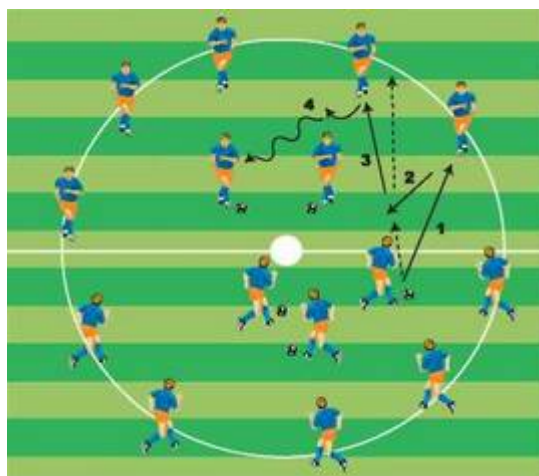


Organisation:

- 2/3 des joueurs sont positionnés autour du cercle
- 1/3 des joueurs sont en conduite dans le cercle
- Les joueurs au centre passent aux joueurs extérieurs
- Ces joueurs remettent en 1 touche aux joueurs du centre qui remettent dans la foulée au 3eme homme (à l'extérieur du cercle)
- Le passeur change avec le receveur

Coaching:

- Aspects techniques du 1-2
- Contact avec le receveur et avec le 3eme homme
- Vitesse de balle correcte



Exercice de passes (PSV)



Organisation:

- 2 groupes de 2 joueurs (1 groupe au cône 1 et l'autre groupe au cône 2)
- Joueur au cône 1 passe (A) au joueur en appel (départ du cône 2) et suit sa passe.
- Le joueur en appel qui reçoit la balle passe (B) immédiatement en retour et continue sa course .

cône 1

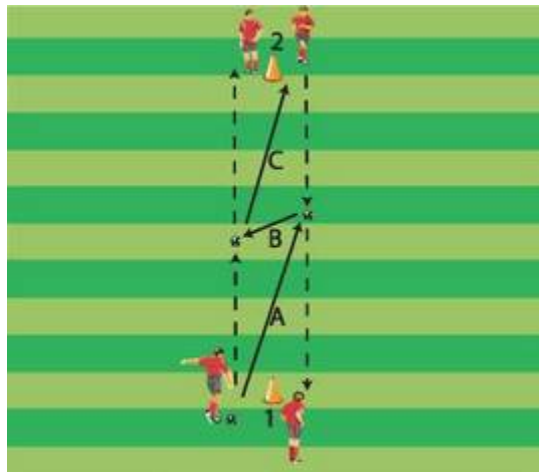
- le joueur qui a initié l'exercice reçoit la balle et passe en 1 touche (C) au joueur au cône 2 et continue sa course vers le cône 2
- même exercice démarrant maintenant du cône 2

Variations:

- Distance entre les cônes
- Initiale passe – passe aérienne

Coaching:

- Passe



Passes et frappes avec découverte de ses propres solutions (Heracles Almelo)

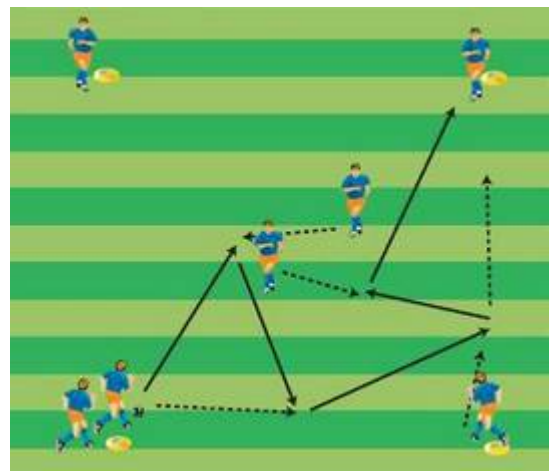


Organisation:

- Deux défenseurs centraux qui se déplacent en permanence entre eux
- L'exercice démarre à partir de la position des 2 attaquants
- Le sens des passes de la balle s'effectue dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'au cône suivant
- Le défenseur central peut être utilisé dans la combinaison.
- Les joueurs décident par eux même comment la balle doit circuler.

Coaching:

- Le défenseur central doit anticiper sur chaque course
- Partir au bon moment et effectuer la passe juste et se déplacer après la passe.
- Correcte vitesse de la balle



Jeu de position 4v4 avec 2 joueurs neutres (NEC Nijmegen, U19)



Organisation:

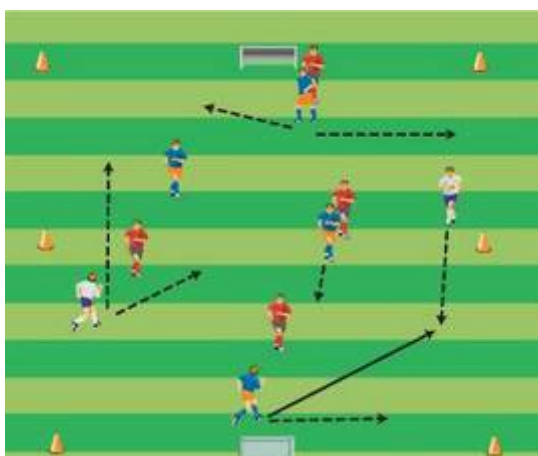
- Position 4v4 avec 2 joueurs neutres sur les côtés
- Deux petits buts sur les petits côtés.
- On peut marquer après 5 passes

Méthode:

- Marquer uniquement en zone d'attaque

Variations:

- Maximum 2 touches
- 1 touche
- Joueurs neutres à côté des buts



Augmentation des possibilités de marque par les milieux de terrain (FC Zwolle)

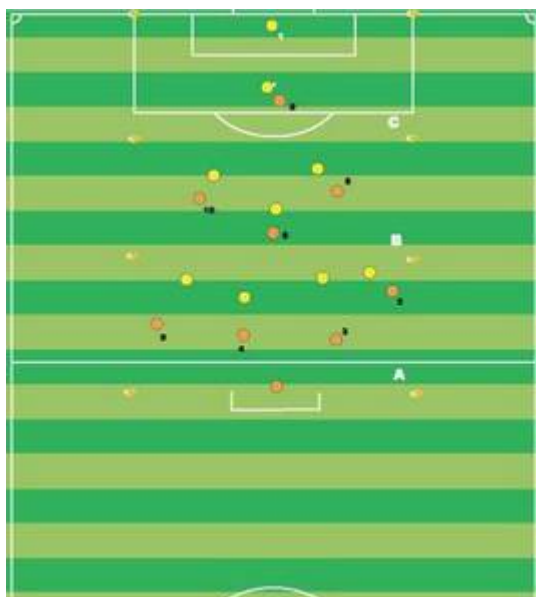


Organisation:

- Dans la zone A on joue à 3 touches de balle, idem en zone B, zone C en jeu libre
- Défenseurs en zone A jeu libre en zones B et C maximum 3 touches
- Hors jeu effectif dans les zones A et C
- Chaque fois que la balle est dans une nouvelle zone, les joueurs peuvent avancer.

Accents:

- Les milieux de terrain avancent et reculent, créer les lignes de passes pour les attaquants et les rejoignent pour marquer le but



Exercice de récupération de fin d'entraînement (AFC Ajax)



Organisation:

- 1 groupe de 6-8 joueurs
- Les joueurs ont un ballon dans les mains
- Les joueurs se passent les ballons sans que ceux-ci tombent par terre

Variation:

- Uniquement passe de la tête
- Utiliser la poitrine
- Réduire le nombre de joueurs

Coaching:

- Concentration
- Passe

