

EXERCICES COMBINATOIRES EN 1-4-2-3-1 par vasilis Papadakis (président de l'amicale des entraîneurs crétois)

Ci-dessous vous trouverez un exercice qui peut être utilisé dans la seconde partie de l'échauffement et a continué dans la première partie de la partie principale de la séance, surtout si elle a un contenu tactique. Il porte essentiellement sur l'exploitation des milieux de terrain excentrés en 4-2-3-1, une collaboration avec le centre et le milieu axial.

Organisation : La zone est définie par un cône triangulaire de 30 m sur 20m, où prennent place les joueurs impliqués dans la partie créative et agressive du jeu de notre équipe. En pratique, nous pouvons utiliser autant de joueurs que nous le souhaitons dans un multiple de 3 , qui alternent dans le cycle de rendement.

Bien sûr, s'il le souhaite, l'entraîneur peut n'utiliser que tous les joueurs dans leur position habituelle, mais je pense qu'il est bon que de tels exercices combinatoires permettent aux joueurs de se sentir concernés par alternance les rôles, et ainsi mieux comprendre les besoins, exigences et ce que demande d'eux leurs coéquipiers.



Figure 1

Dans la figure 1, on voit la version originale que peut avoir l'exercice et qui peut se mettre en place à droite ou à gauche de l'axe central . L'exercice commence à partir du central n ° 2, qui alimente le milieu excentré n ° 3 qui, à son tour sert le n ° 4. Ce dernier , placé en temps qu'appui, remet au n ° 2, qui effectue une passe verticale entre 2 plots.

Dans le même temps le n ° 3 s'est déplacé en diagonale vers le but. Le n ° 3 reçoit le ballon, le conduit un peu puis le retourne au n ° 5.

Les joueurs changent ensuite de position dans le sens horaire et vont se placer derrière les joueurs en attente. L'exercice se poursuit avec la vague suivante (n ° 5, n ° 6 et n ° 7) puis le tiers suivant si nécessaire.

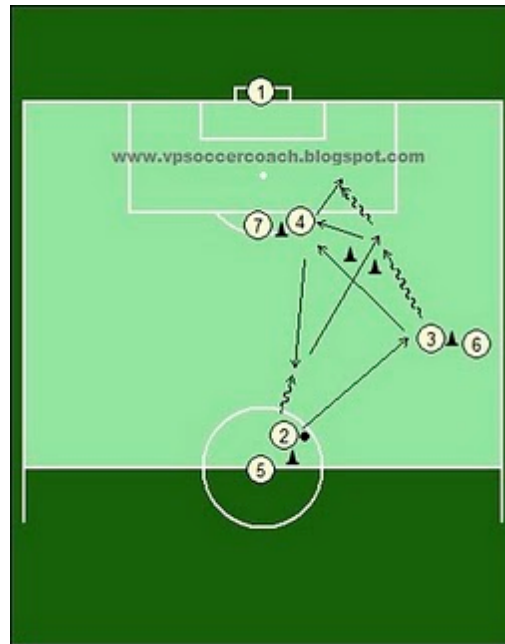


Figure 2

Dans la figure 2 ci-dessus, nous voyons un exercice de développement, nous ajoutons encore une étape, à savoir le 1-2 entre le milieu excentré 3 et la pointe n ° 4 ,Après avoir reçu le ballon de la passe verticale de n ° 2, n ° 3 effectue un 1-2 avec la pointe 4 pour aller au but comme variante et une nouvelle manière de faire progresser notre coopération entre les acteurs. L'évolution et le flux de l'exercice reste le même.

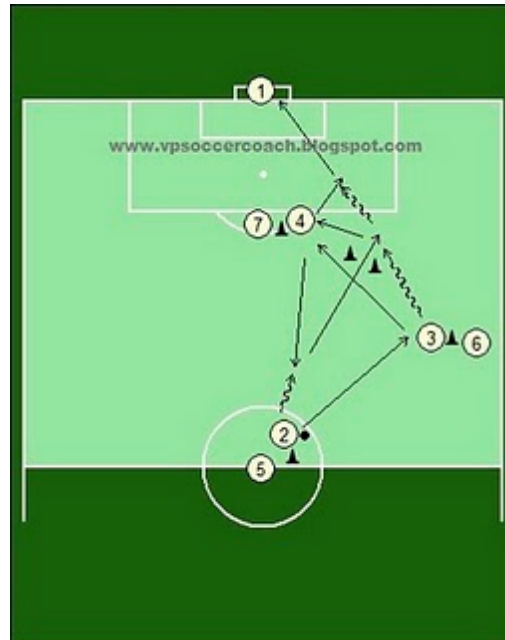


Figure 3

La figure 3 montre une forme définitive de l'exercice . A ce stade, nous pouvons permettre à nos joueurs d'opter pour une frappe directe dans la zone de but,après le 1-2 ou terminer l'étape dans un duel face-à-face avec le gardien de but. La sélection de l'effort final par le joueur, laissant ainsi la place à l'initiative et permet de surprendre le gardien de but.