

V.V.V.VENLO U 17

Roger Bongaerts

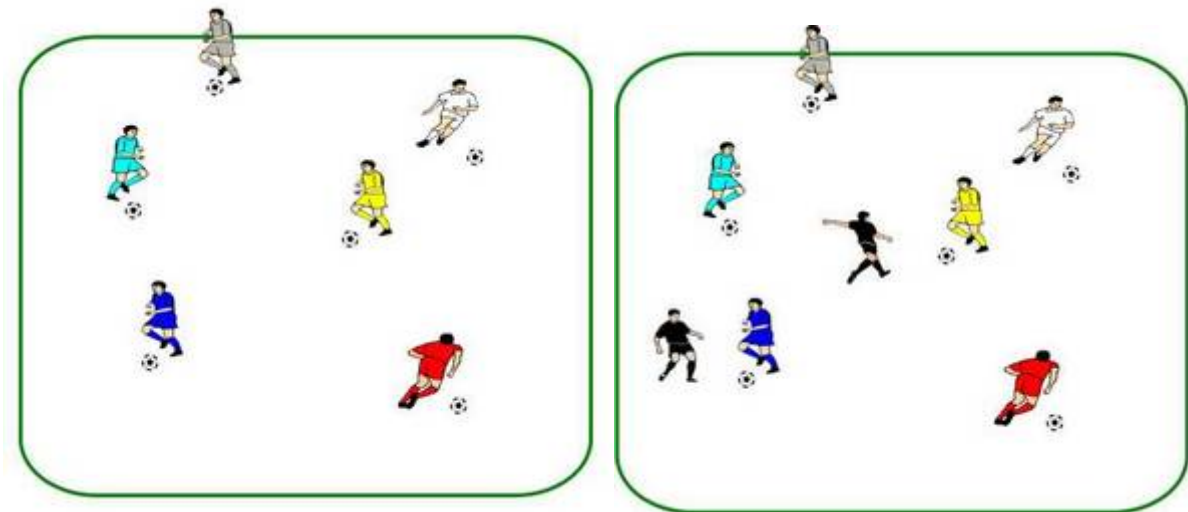
Thème Passes et possession de balle

Echauffement

Tous les joueurs ont un ballon et le conduisent dans une zone de 30mx30 m.

Points de Coaching

- Changement de rythme et de direction
 - Dribbler vers l'espace libre, éviter les partenaires
 - Dribbler en utilisant les 2 pieds
- Au signal de l'entraîneur, on change de direction



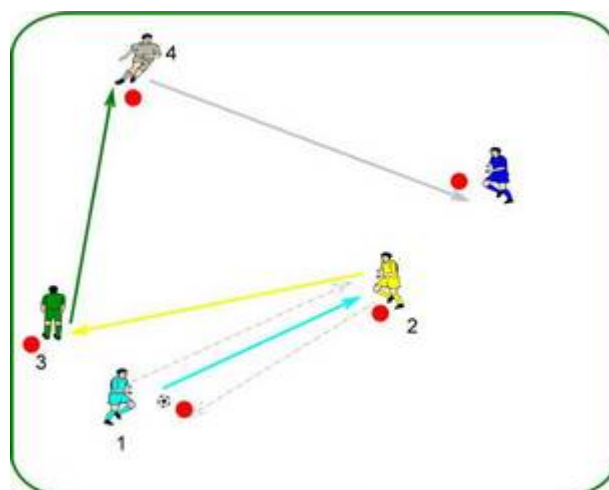
Progression

Maintenant nous intégrons 2 joueurs sans ballon qui tentent de presser les dribbleurs. .. Changement des défenseurs toutes les 30 secondes

Passes et contrôles

Organiser les joueurs et les plots comme sur l'image 3.

Joueur 1 donne à joueur 2 et suit sa passe. Joueur 2 donne la balle à joueur 3 et suit sa passe. Joueur 3 donne la balle au cône de joueur 4. Après la passe il reste sur place. Après contrôle, joueur 4 donne à un joueur situé au milieu de la zone qui repart dans un autre quadrilatère de circulation de balle.



Points de Coaching

- Toutes les passes en 1 touche
Poids et direction de la passe corrects

4 v4 +2 Goals

2 équipes de 8 joueurs dans une zone de 35m x 30m . Les équipes jouent en 4x4 avec 4 remplaçants derrière les buts. Dès qu'un e équipe marque un but l'autre entre en jeu

Exemple

L'équipe blanche frappe au but et rate . les 4 autres blancs restent derrière le but. Si les blancs marquent , l'autre partie de l'équipe noire prend la place de leurs partenaires sur le terrain.



8 v8 +2 Goals

jeu 8 v 8 sur une zone de 60 m x 80-m

