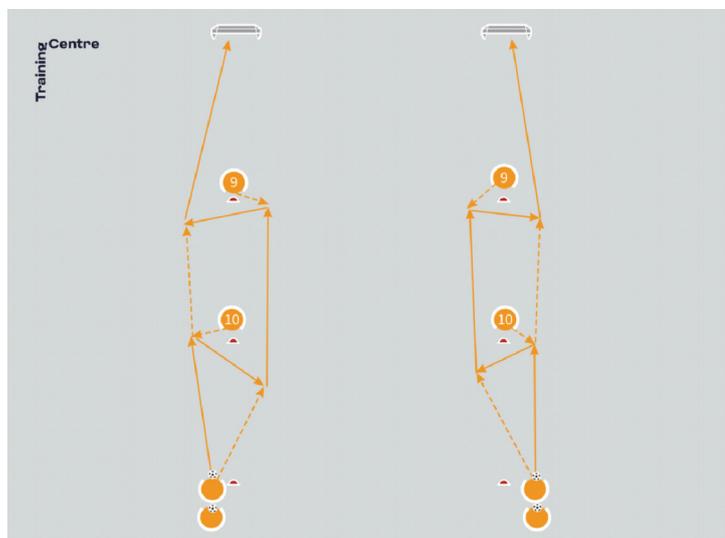
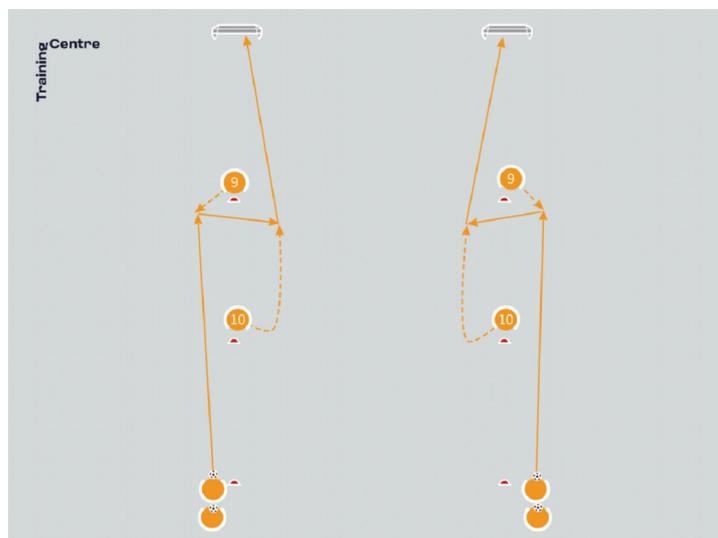


Développer un style de jeu basé sur les combinaisons avec les U-12 du Chargers SC

PARTIE 1: PASSES ET CONCLUSION



Séquence de base



Variante

Organisation

- Avec des coupelles, délimiter trois stations alignées et espacées de 10 mètres les une des autres.
- Placer un mini-but face aux coupelles, à 10 mètres de la dernière station.
- De manière parallèle, préparer le même circuit à côté du premier.
- Former deux groupes de 6. Placer un groupe à chaque circuit.
- Placer un joueur à chacune des deuxième et troisième stations.
- Le joueur à la dernière station est le « numéro 9 » et celui à la deuxième est le « numéro 10 ».
- Placer les joueurs restants à la station de départ, avec un ballon.

Explication

- Un joueur situé à la première station adresse une passe dans les pieds au numéro 10.
- Le numéro 10 remise pour le joueur qui vient de faire la passe.
- Celui-ci adresse alors une seconde passe au numéro 9, tandis que le numéro 10 se déplace en direction du numéro 9.
- Le numéro 9 remise pour le numéro 10.
- Le numéro 10 conclut dans le mini-but.
- Compter les buts marqués par chaque équipe.

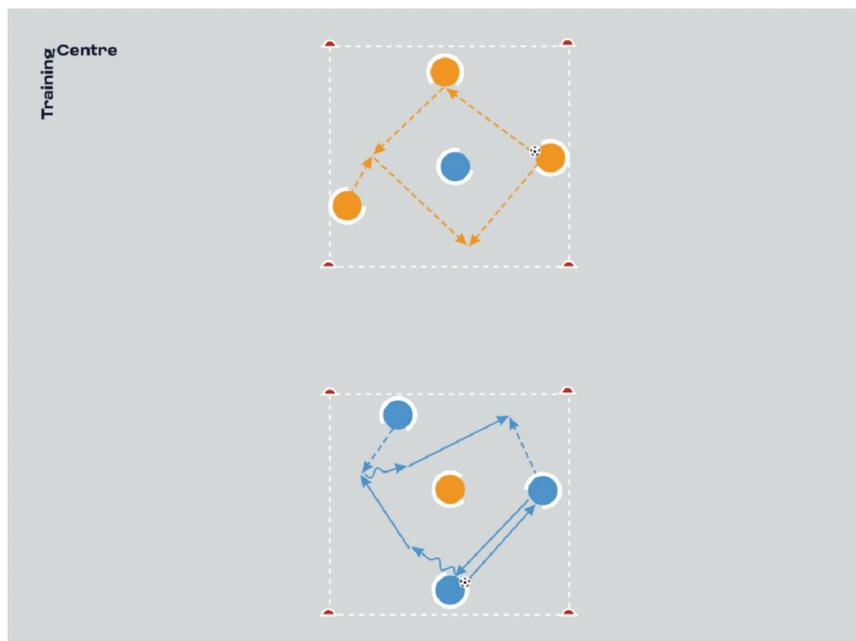
Variante

- Le joueur qui lance la séquence donne directement au numéro 9.
- Le numéro 9 remise pour le numéro 10, qui conclut dans le mini-but.

Éléments techniques

- Le passeur et le receveur doivent coordonner leurs mouvements et communiquer verbalement ou gestuellement pour indiquer où ils veulent le ballon.
- Le dosage de la passe doit être adapté à la situation. Les passes vers l'avant doivent être appuyées et dans les pieds, tandis que les remises doivent être légèrement amorties et dans la course du coéquipier.
- Le numéro 9 et le numéro 10 doivent lire les déplacements l'un de l'autre. Si le numéro 9 se décale sur la gauche, le numéro 10 doit se décaler de l'autre côté afin d'ouvrir un angle de passe.
- Le numéro 10 doit être attentif à la réception du numéro 9 afin de se placer correctement pour venir en soutien et recevoir la remise.

PARTIE 2 : TORO À 3 CONTRE 1



Organisation

- Délimiter deux zones de 10 x 10 m.
- Former deux groupes de 4.
- Placer un groupe dans chaque zone.
- Un joueur reste au milieu et occupe le rôle de défenseur.
- Les trois autres se positionnent sur les côtés de la zone.

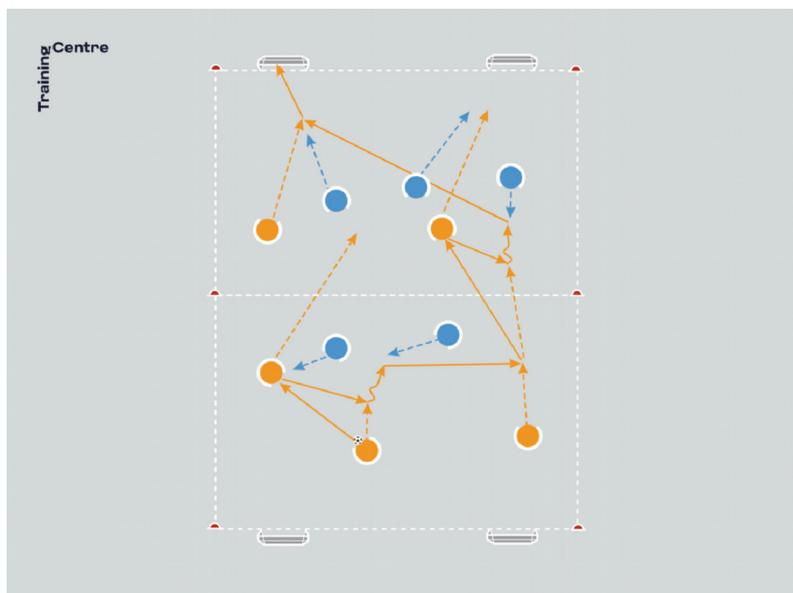
Explication

- Les trois joueurs situés sur les côtés doivent conserver le ballon.
- Ils peuvent donner le ballon uniquement sur les côtés directement à droite ou à gauche, jamais en face.
- Les joueurs ont 90 secondes pour réussir le plus de passes possible.
- Le défenseur essaie de récupérer le ballon.
- L'équipe qui réussit le plus de passes en 90 secondes gagne.
- Dans chaque groupe, changer de défenseur après chaque période de 90 secondes.

Éléments techniques

- Lorsque le ballon est en mouvement, le troisième joueur doit se déplacer pour offrir une solution au receveur.
- Faire la passe de l'extérieur du pied peut être un moyen de déstabiliser le défenseur.
- Faire des feintes permet de perturber le défenseur et d'ouvrir des lignes de passe

PARTIE 3 : OPPOSITION À 5 CONTRE 5 SUR TERRAIN RÉDUIT



Organisation

- Délimiter un terrain de 50 x 30 m.
- Placer deux mini-buts à chaque extrémité du terrain.
- Former deux équipes de 5.
- Disposer chaque équipe en 3-2.
- Les trois défenseurs restent dans leur camp, tandis que les deux attaquants se positionnent dans le camp adverse.

Explication

- L'entraîneur effectue la mise en jeu.
- Il donne le ballon aux défenseurs de l'équipe bleue.
- Les bleus doivent réussir deux passes.
- Après avoir réussi deux passes, ils peuvent progresser dans le camp adverse pour tenter de marquer dans les mini-buts.
- Deux défenseurs doivent se joindre à l'attaque pour créer un surnombre à 4 contre 3.

Éléments techniques

- Exploiter la supériorité numérique en phase de construction pour attirer les défenseurs et déjouer le pressing.
- Dans le camp adverse, réaliser des combinaisons rapides et exploiter les surnombres afin de générer des occasions de but.
- Faire des appels en profondeur et créer des angles de passe pendant que le ballon est en mouvement.