



Mike Vitulano

Coordonateur Tech. - ARS Lac St-Louis

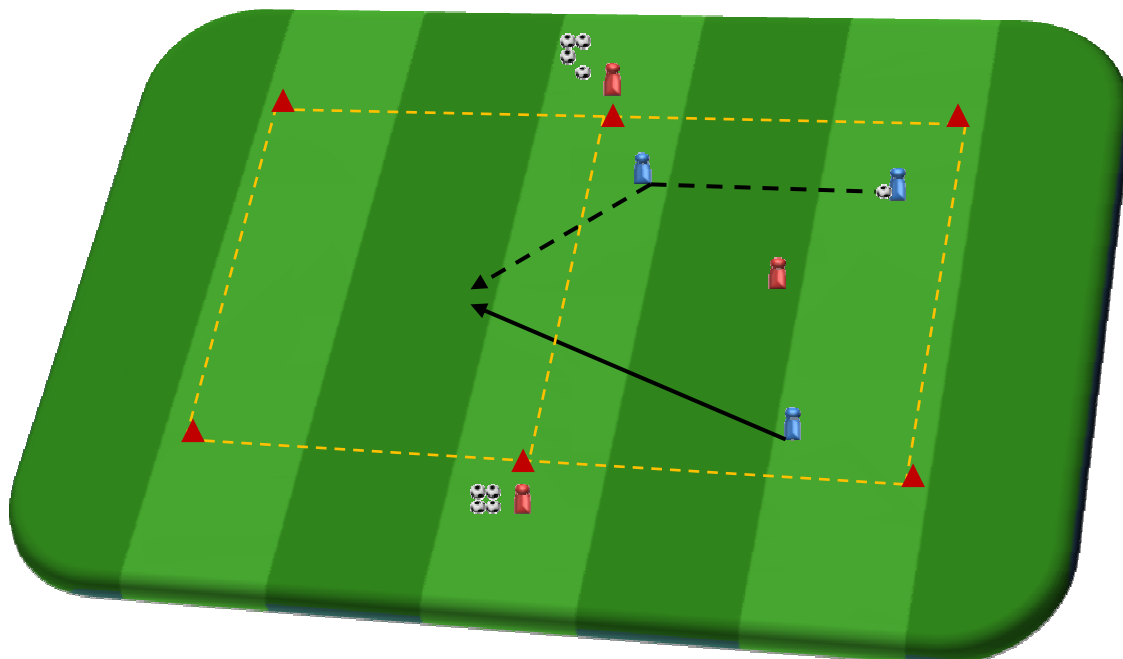
EXERCICE DU:

Symposium d'entraîneur 2010

JOUER VERS L'AVANT RAPIDEMENT

PRÉFACE

Plusieurs fois, un joueur en possession du ballon choisi de jouer l'option la plus facile pour éviter de faire une erreur ou de perdre le ballon. Conserver le ballon est une bonne chose, mais le ballon doit aller vers l'avant pour que l'équipe marque des buts. Cet exercice enseigne aux joueurs à jouer vers l'avant rapidement tout en utilisant leurs créativité.



OBJECTIFS

Enseigner aux joueurs à analyser leurs options rapidement avant même de recevoir le ballon. Enseigner aux joueurs à jouer dans l'espace au lieu de toujours jouer au pied.

STADE 4 est un bon moment pour introduire ces concepts. Il faut encourager les jeunes joueurs à chercher une passe vers l'avant au lieu de toujours jouer l'option facile en retrait sans prendre l'information requise pour le faire.

STADES DU DLTJ

20-30 min en tout. Il est important d'intervenir pour démontrer et prouver au joueur l'importance de jouer vers l'avant quand c'est possible. Introduire des variations pendant les 10 dernières minutes.

DURÉE

JOUEURS

2 équipes de 3 joueurs. Créé le nombre de rectangle nécessaire. Les joueurs en surplus peuvent soit être des joueurs de soutien à l'extérieur ou suivre une rotation.

ÉQUIPEMENTS

Six cônes délimitent 2 carrés de 10m X 10m chacun. Les dimensions peuvent varier dépendant du niveau et de l'âge des joueurs. Une source de ballon est nécessaire aux 2 cônes du milieu. Des dossards pour identifier les deux équipes.

APPLICATION

L'exercice débute avec un 3 contre 1 dans un des deux carrés. Deux joueurs de l'équipe qui défend attendent aux cônes du milieu avec des ballons. L'équipe en possession doit passer le ballon dans le carré libre pour qu'un coéquipier le reçoive. Ils doivent compléter au moins 2 passes avant de pouvoir retourner dans le carré précédent. Si un défenseur récupère le ballon, un joueur

qui attendait à la source, dribble dans le carré vide pour débuter un 3 contre 1 avec ses coéquipiers. Deux joueurs de l'autre équipe vont maintenant occuper les cônes avec ballons. Les **points de coaching** doivent refléter le positionnement, la prise de décision et la vitesse de jeu des joueurs. L'angle de support, la position du corps, la

première touche, la qualité des passes, la mobilité et la prise d'information sont tous des points importants à faire ressortir pendant l'exercice.

Variations: Placer un défenseur dans le carré vide pour que l'équipe en possession analyse bien avant de pouvoir jouer vers l'avant dans le carré suivant. Permettre aux joueurs de dribbler dans l'autre carré.