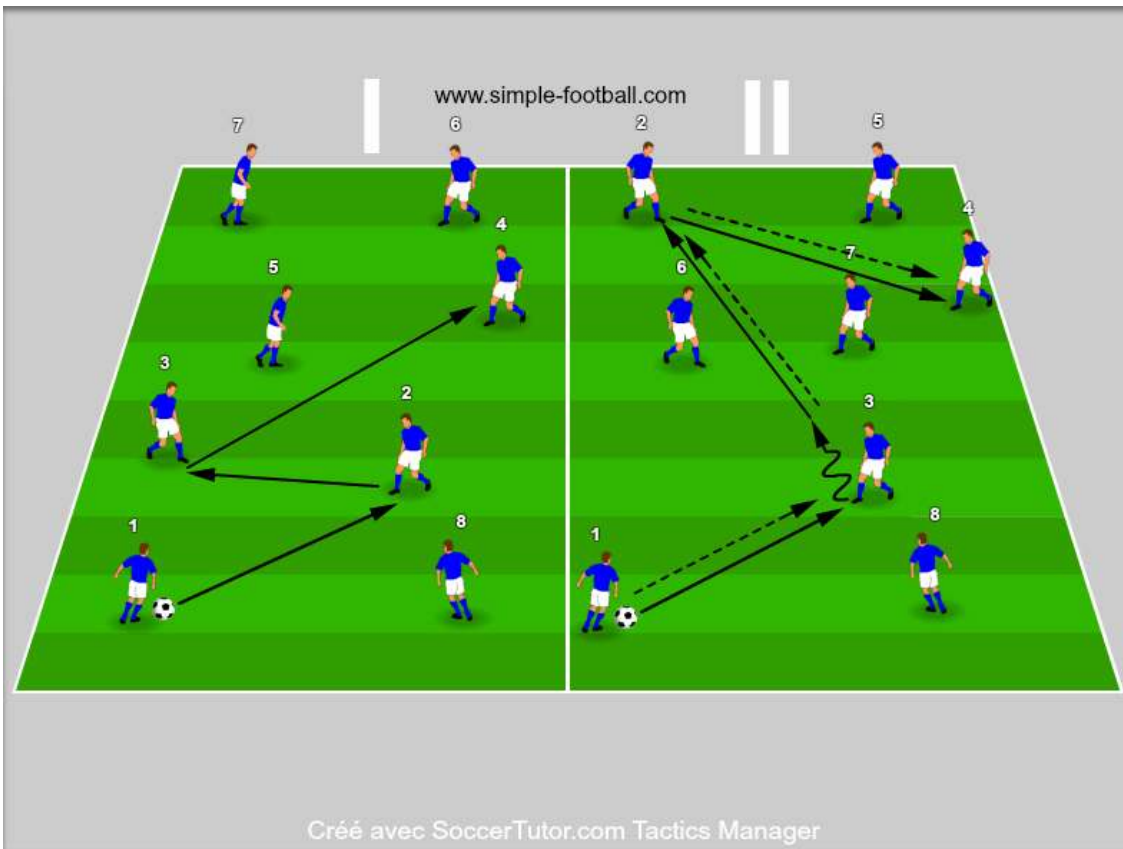




Tactics Manager

Olympique Lyonnais



Date: 12/Dec/2016

Measurement: 20 x 20 Yards

Time: 00:00

Players: 9

Duration: 08

Level: U11 - 18+

Objective: Echauffement à base de prise d'information, contrôle et passe

Description: I: Circuit de passe (anté-)chronologique. 1 donne à 2 qui donne à 3 qui donne à 4, etc.

II: Circuit de passe séquence +2/-1. 1 donne à 3, qui remet à 2, qui donne à 4, qui remet à 3, etc.

Dans les deux cas, possibilité d'ajouter la pression au porteur après la passe

Coaching Points:

- Passe: Ballon qui roule, qui va vite et qui arrive à destination. Pied gauche pour jouer sur sa gauche, pied droit pour jouer sur sa droite.
- Contrôle: Au sol, avec le pied le plus éloigné du ballon, dans la direction de la future passe.
- Prise d'information: Je n'ai pas le ballon = je regarde où se situent les autres joueurs afin de savoir où jouer quand c'est mon tour. C'est mon tour = course/appel

Progression:

- Intégrer plusieurs ballons
- Limiter le nombre de touches