

Thème : B+, décrochage des attaquants + automatismes des lignes médiane et offensive dans un 1-4-4-2 à plat.

Directives de coaching + mots de coaching

1. pour les attaquants :

Décroche au bon moment : **Demande, décroche**

Orienté ton contrôle et fais le bon choix, lève la tête : **oriente, contrôle, regarde**

Met ton corps en opposition lorsque le défenseur te marque de près : **protège**

Marque le changement de rythme dans ton démarquage : **accélère**

Infiltre-toi sans ballon : **plonge**

2. Pour les milieux axiaux :

Demande le ballon et propose une solution lorsque tes défenseurs ont le ballon :

demande, bouge

Sois précis et propre dans tes transmissions : **donne, appuie, précis**

Apporte ton soutien à l'attaquant lorsqu'il a le ballon : **soutien**

Infiltre-toi sans ballon dans l'espace libre : **plonge**

3. Pour les médians latéraux :

Infiltre-toi sans ballon au bon moment et demande : **plonge, demande**

Adresse un bon centre dans le dos de la défense ou en retrait en première intention :

centre, appuie, précis

Joue le 1/1 si tu es attaqué dans les 20 derniers mètres : **dribble, ose**

Organisation générale du terrain :

Nombre de joueurs : 18 + 2 K

Matériel pour la séance:

Ballons : 20

Chasubles : 9 rouges, 9 jaunes

Grands cônes:

Petits cônes:

Plots : 20

Petits buts : 2

But amovible : 1

Autre :

