

Chelsea F.C.

*Entraînement observé sur le terrain de Chelsea f.c
Remerciement à Mike Saif de World Class Coaching.*

Echauffement

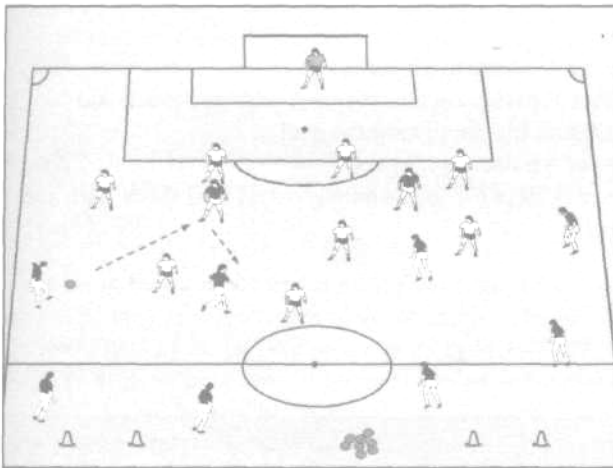
Les joueurs sont sortis des vestiaires et se sont mis par paires ou petits groupes et pour pratiquer des jongles, des passes, tout en se déplaçant. Durée approximative 15 minutes avant que tous les joueurs et entraîneurs soient sur le terrain prêts à commencer. L'équipe effectue ensuite une course de 10 minutes suivie par des étirements. Suivi ensuite par 10 minutes de mises en jambes par des petites foulées rapides et variées.

Les joueurs sont organisés par paire alors et travaillent sur un demi terrain « passes et déplacements » sur approximativement 25 mètres en effectuant les combinaisons suivantes:

- o passe au partenaire qui rend en passe et va.
- o passe au partenaire qui rend en passe et va avec retour dans l'espace



Attaque /Défense



Sur le même demi terrain, 2 petits buts sont placés, 3 mètres environ après la ligne de milieu de terrain. L'équipe attaquante 10 joueurs est organisée en 4-4-2. l'équipe en défense comprend le gardien, et 8 joueurs. Organisés en 4 défenseurs et 4 milieux.

L'équipe attaquante tente de marquer dans le grand but et les défenseurs dans le 2 petits buts.

Le jeu dure 15 mn puis l'entraîneur précise certains aspects du jeu défensif :

- Monter après le dégagement
- Obliger l'adversaire à aller dans la direction choisie
- Quand on est en possession, mettre la balle rapidement sur les côtés.

Centrer et conclure

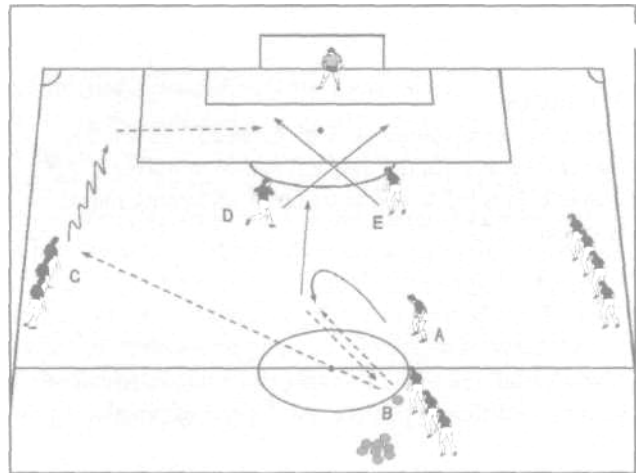
Sur le même demi terrain, les joueurs sont organisés comme montré dans le schéma ci-dessous

Le joueur A s'élançe et se tourne pour recevoir la passe de B, lui remet en une touche et continue sa course vers les 18 mètres.

Joueur B écarte vers C

C court vers le point de corner et centre pour D et E qui doivent conclure en une touche

Les joueurs suivant dans la colonne reprennent le jeu de l'autre côté.



Conclure en évitant le hors jeu

quatre joueurs en ligne a approximativement 35 mètres du but

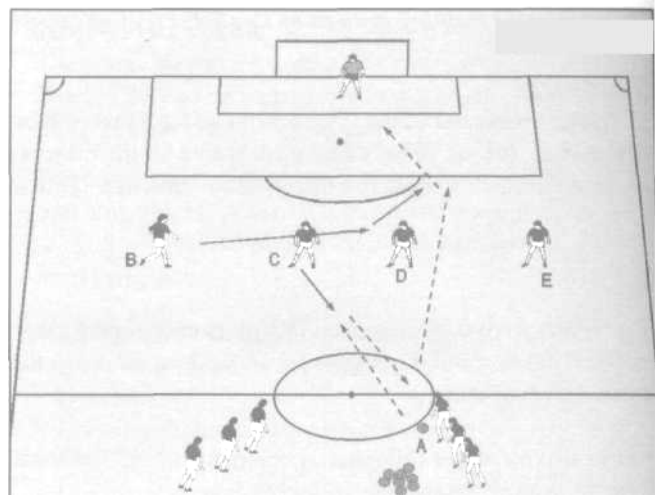
Le joueur A passe à C. qui vient en appui

Le joueur C remet en une touche à A.

Pendant ce temps B effectue une course latérale

Le joueur A passe le ballon dans l'intervalle entre les joueurs D et E.

Dès que A a passer la balle, B casse sa course pour récupérer le ballon et finir au but



Tirer au but

Le joueur A passe à F.
F rend en une touche et continue sa course vers le but.

Le joueur A passe à C
C laisse pour F qui tire après un contrôle.

Variation dans la même organisation que ci-contre.

Cette fois, F tourne avec le ballon et passe à C. C effectue un 1-2 avec F qui tire au but.

