

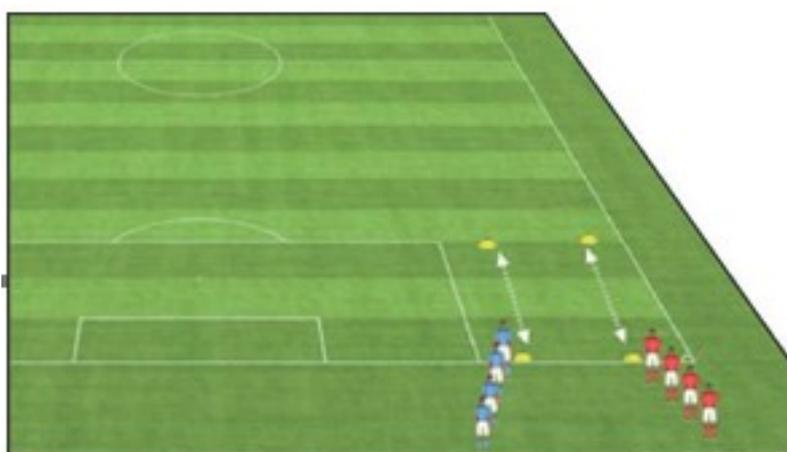
Séances d'entraînement Napoli de Carlo Ancelotti Par Salvatore Colantuono

Séance du 24/7/2018 Matin

Phase 1 - Circuit proprioceptif - Durée: 20 minutes



2e étape - Échauffement à sec - Durée: 10 minutes



15 mètres de course lente, commence le retour avec mobilisation de la partie basse.



15 mètres de mobilisation partie basse, 35 mètres de long, retour lent

3ème phase - Activation du ballon - Durée: 20'

Circulation dans l'espace

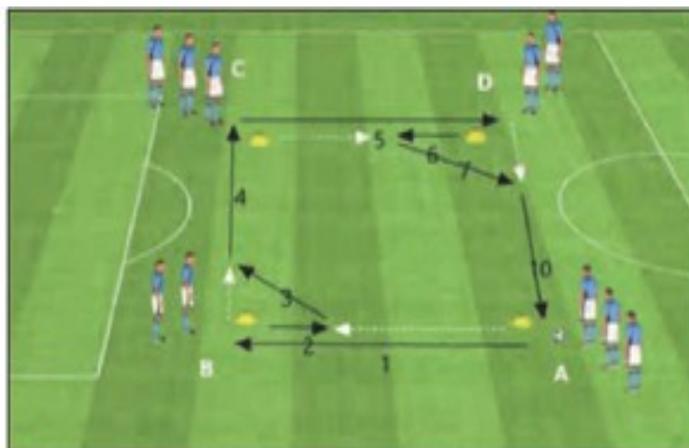
Objectifs: exercice de base qui combine la passe et la réception en interaction avec un partenaire.
Comment procéder: l'exercice se déroule avec 10 joueurs positionnés comme indiqué sur la figure, répartis sur les cônes. L'exécution est simple et permet aux joueurs de se concentrer sur la qualité des passes et des réceptions. La circulation de la balle est alternée dans le sens des aiguilles d'une montre et dans le sens inverse.

Passe et suit

A passe à B et va prendre sa place, tandis que B se détache du cône (en supposant un démarquage de l'adversaire) pour recevoir, passe à tour de rôle à C et prend la place de ce dernier en s'approchant du cône. L'exercice continue avec, en rotation continue, l'exécution de la même combinaison de passes et de réceptions qui correspondent simplement au mouvement: s'éloigner du cône pour recevoir et passer; approche et repositionnement immédiatement après la transmission.



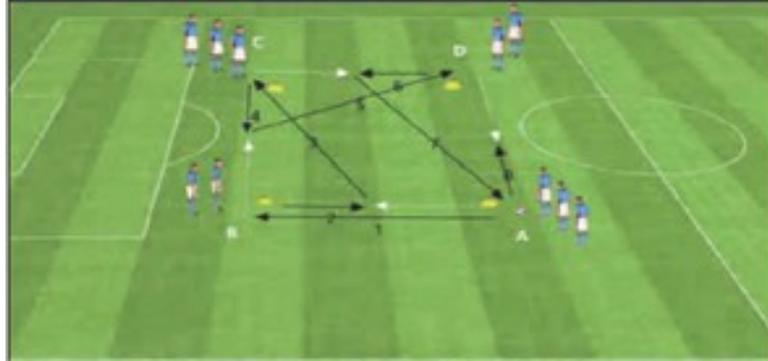
Passe et une-deux



A donne à B et va recevoir la passe de retour. B après le retour sur A change brusquement de direction et reçoit la passe de retour en passant au-dessus du cône (défenseur hypothétique). La séquence continue avec B jouant sur C, recevant après éloignement du cône et commençant une nouvelle combinaison du côté opposé comme indiqué sur la figure. L'exercice a pour but de développer une combinaison en correspondance des cônes B et D.

Donner et changer

A donne en une touche sur B et va recevoir la passe de retour. A joue sur C, qui décharge la balle sur B qui se déplace à sa rencontre. B joue sur D qui à son tour joue sur C qui se déplace à sa rencontre. C change la partie sur A qui dribble la balle sur D qui se déplace pour le rencontrer. L'exercice continue toujours en suivant le même ordre.



4ème phase - Tactique en situation - Durée: 20 '

Circulation de balle et contre attaque .

Objectif: circulation de la balle à partir du secteur défensif, transition négative et positive, contre-attaque positionnelle.

Comment procéder: cet exercice peut être utilisé comme activation technique / tactique.

L'exercice fournit une circulation de balle entre le milieu de terrain central, le gardien de but et deux défenseurs centraux, contré par l'attaquant central. Ensuite, vous sortez sur l'un arrière latéraux, qui dessert l'attaquant du groupe, qui décharge sur le milieu du terrain qui sert le milieu de terrain central. Ce dernier sert l'intérieur opposé qui vient à l'intérieur du terrain et permet le dédoublement de l'arrière latéral.. Celui-ci va au centre pour la pointe offensive en opposition avec les deux défenseurs centraux adverses.

Variante de développement final où l'arrière latéral sert la pointe centrale qui remet à l'intérieur au milieu qui glisse à l'attaquant externe qui va soit effectuer un centre soit va à la conclusion, comme le montre la seconde figure.





5ème étape - possession de balle- Durée: 20 '

9 vs 9 avec 2 joker

But tactique collectif: possession du ballon.

Espaces et outils: terrain 40 x 50 m.

Modalités d'exécution: dans l'espace clos, il y a une possession de balle 9 contre 9, en plaçant 2 jokers à l'intérieur de l'espace qui jouent avec l'équipe en possession du ballon.

Temps de jeu: quatre parties de 4' avec une pause entre deux possessions.



6ème étape: Match thématique - Durée: 20 '

Zone à zone

Objectif: match en opposition complète avec des équipes définies.

Méthodes de conduite: Terrain limité entre les deux zones de pénalité, 22 joueurs, répartis en deux équipes de 11 joueurs, organisées en 4-3-3. Le jeu se joue avec des règles et des développements similaires au jeu normal, en essayant de mettre en pratique tout ce qui est essayé et requis lors des sessions d'entraînement.

Temps de travail: deux fois à partir de 7'30 "avec une pause de 1 fois.

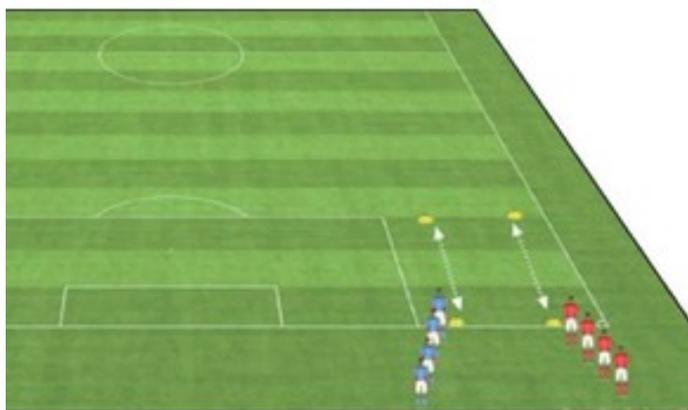
Séance du 24/7/2018 Après midi

Phase 1 - Circuit proprioceptif - Durée: 20 '

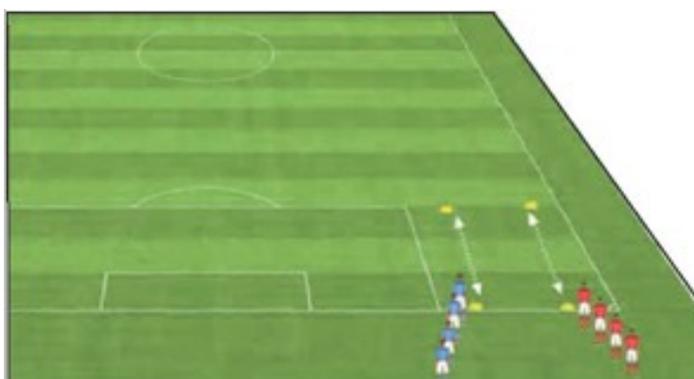


2e étape - Échauffement à sec - Durée: 10 minutes

- 15 mètres de course lente, la mobilisation basse au retour .



15 mètres de mobilisation en partie basse, 35 mètres de long, retour lent.



3eme étape – opposition à thème - Durée: 20'

6 petits buts

Objectif tactique collectif: glissement et changement de jeu.

Espaces et outils: terrain 50 x 64 mètres avec six buts, trois pour chaque côté.

Modalités exécutives: vous jouez trois touches et un but valide si marqué en première intention (1 touche).

Temps de jeu: diviser le jeu en quatre fois 4' , avec pause de 1'entre les matches.



4ème phase - Match à thème - Durée: 10 '

Éviter les passes longues

Objectif tactique collectif: un exercice qui entraîne le maintien du ballon, le pressing et les transitions.

Espaces et outils: terrain de dimensions 70 x 64 mètres.



Modalités d'exécution: l'exercice se déroule dans l'espace entre les deux surfaces de réparation, où les 22 joueurs, déployés en position, doivent conserver la possession et sont gênés par les adversaires.

Le but est de maintenir un niveau de pression très élevé, par exemple en supprimant la possibilité pour les adversaires de faire une longue passe qui doit atteindre un partenaire placé à la limite de la surface de réparation. Si la passe est précise et atteint le partenaire, l'équipe marque un point. Le partenaire qui reçoit la passe recommence avec l'équipe qui a subi le point.

Temps de jeu: 10 '.

5ème phase - Match à thème - Durée: 10



But-zone

Objectif: match positionnel complet avec des stratégies définies.

Modalités exécutives: terrain limité entre un but et la surface de réparation adverse, 22 joueurs répartis en deux équipes de 11 joueurs, disposés 4-1-4-1 contre 4-4-2. Le jeu se déroule avec des règles et des développements similaires à un match normal, essayant de mettre en pratique tout ce qui est essayé et exigé lors des sessions d'entraînement. Temps de travail: 10 minutes

6ème phase - Match à thème - Durée: 10 '

Milieu de terrain à surface délimitée

Objectif tactique collectif: exercice qui entraîne la possession du ballon, le pressing et les transitions.

Espaces et outils: terrain de dimensions 52 x 50 mètres.

Modalités exécutives: l'exercice se déroule dans l'espace confiné, où les 22 joueurs, déployés en position, doivent conserver la possession et sont gênés par les adversaires. L'objectif est de maintenir un niveau de pression très élevé, de manière à éliminer la possibilité pour les adversaires d'avoir des espaces disponibles pour développer la manœuvre. Le jeu se déroule à des rythmes intenses, tous les coups de pied sont placés. Temps de travail: 10 '.



7ème phase - Tir au but - Durée: 10 '

Objectif: contrôler et tirer sur le but.

Comment jouer: les milieux de terrain et les attaquants sont positionnés à environ 30 mètres du but . Le gardien de but lance le ballon avec ses mains au premier dans la rangée qui contrôle le ballon et, après s'être installé, le ballon donne un coup de pied dans le but. L'exercice suit cet ordre jusqu'à la limite de temps préétablie.