

## Mexique U-15 peaufine son 4-4-2 — losange avant d'affronter l'Espagne

### Vue d'ensemble de la séance

**Partie 1:** échauffement

**Partie 2:** schémas offensifs sans opposition

**Partie 3:** attaque-défense à 11 contre 11

**Partie 4:** coups de pied arrêtés défensifs et offensifs

### Éléments techniques clés

- Améliorer les qualités de coordination tout en mettant l'accent sur le caractère dynamique de l'échauffement et en travaillant la réactivité.
- Insister sur la précision des passes et la coordination des déplacements au moment de travailler la construction du jeu avec un 4-4-2 losange opposé à un 4-3-3.
- Les défenseurs doivent rester alignés et s'orienter correctement lorsqu'ils font face à des centres potentiels, et être présents à la retombée du ballon.
- Quand une équipe disposée en 4-4-2 losange effectue un pressing, elle doit essayer d'orienter l'adversaire vers les zones centrales – plus denses – afin de provoquer des pertes de balle.
- Si l'adversaire essaie de contrer le pressing haut au moyen de longs ballons, les joueurs doivent être vigilants et tenter récupérer la possession sur les premiers ou seconds ballons.
- Les joueurs doivent comprendre leur rôles sur les coups de pieds arrêtés défensifs, afin d'ajuster leurs positionnement et comportement, que ce soit en marquage individuel ou défense de zone.
- Il conviendra d'effectuer un marquage individuel serré et de ne pas laisser filer son joueur en phase défensive, mais également de faire preuve de détermination en phase offensive, qu'il s'agisse d'attaquer le ballon ou de réaliser des faux appels destinés à créer des espaces pour ses coéquipiers.

### PARTIE 1: ÉCHAUFFEMENT

Cette séance commence par une série d'exercices de mise en route divisés en quatre temps et axés sur le renforcement, les assouplissements, la vitesse et la coordination afin de préparer les joueurs à la séance.

### Organisation

Préparer quatre ateliers, un pour chaque partie :

- Partie A : prévoir un tapis et une courte bande élastique par joueur, ainsi qu'une grande bande élastique pour chaque groupe de deux joueurs.
- Partie B : Planter des piquets au sol et les incliner à 45 degrés. Les joueurs se placent à l'une des extrémités de la rangée de piquets.
- Partie C : Planter neuf piquets en ligne et mettre une chasuble sur chacun d'eux. Placer deux joueurs face à face de part et d'autre de chaque piquet. Pour la seconde partie, placer deux cônes à 15 m du point de départ et former deux rangées de joueurs au point de départ.
- Partie D : Former une grille composée de trois rangées de trois cerceaux, disposés à 15 m du point de départ. Diviser le groupe en équipes de quatre ou cinq. Donner trois dossards bleus à l'une des équipes et trois dossards rouges à l'autre équipe (un par joueur).

### Explication

Les consignes pour chaque partie sont les suivantes :

- Partie A : Mobilité générale et assouplissements – Exercices d'assouplissement avec rouleau de massage et de renforcement, notamment avec bandes élastiques (seul et en binôme).
- Partie B : Mobilité du bas du corps – Ouverture et fermeture de hanche au-dessus des piquets.
- Partie C : Exercice ludique de réactivité et de mobilité – L'entraîneur va donner une série de consignes.

Lorsqu'il dit « gauche » ou « droite », les joueurs doivent se déplacer dans la direction indiquée.

Lorsqu'il dit « tournez », les joueurs doivent effectuer un tour complet sur eux-mêmes.

Lorsqu'il dit « bleu », les joueurs doivent tenter d'attraper la chasuble bleue posée sur le piquet avant le joueur leur faisant face.

- Partie D : Morpion en relais – Un joueur de chaque équipe doit courir à toute vitesse en direction des cerceaux et placer une chasuble dans l'un d'entre eux.

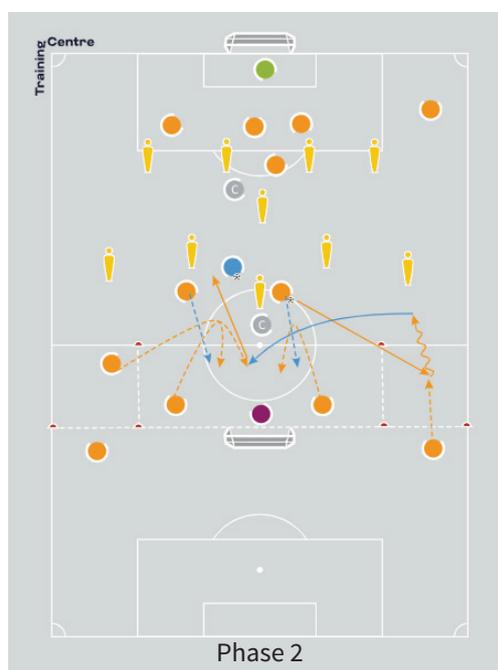
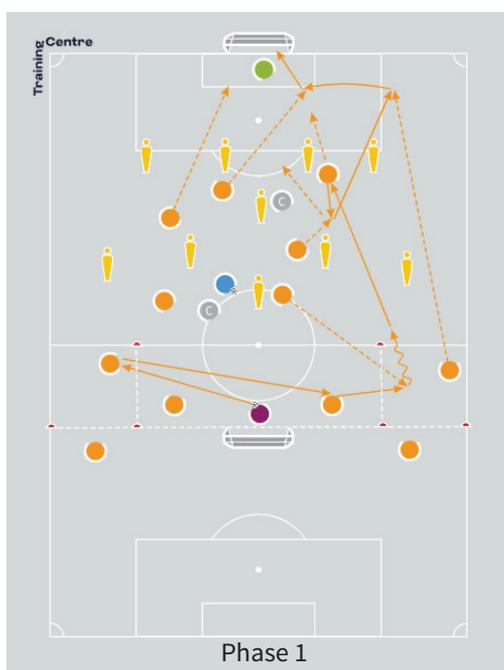
Le joueur suivant doit faire la même chose, chaque équipe devant essayer de former une rangée de trois chasubles pour gagner.

Une fois toutes les chasubles placées dans les cerceaux, les joueurs suivants doivent tenter de former une ligne de trois pour leur équipe en déplaçant l'une des chasubles qui se trouve déjà dans un cerceau.

## Éléments techniques

- Augmenter progressivement l'intensité des exercices et veiller à ce que les joueurs se sont bien étirés avant de commencer.
- Instaurer un environnement de compétition en conservant l'aspect ludique afin que les joueurs apprécient les exercices tout en ayant un objectif à atteindre.

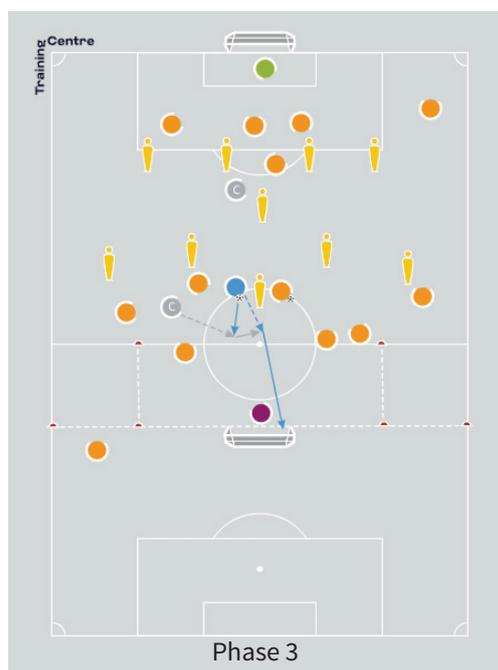
## PARTIE 2 : SCHEMAS OFFENSIFS SANS OPPOSITION ET DÉFENSE SUR CENTRES



This finishing activity works on various attacking patterns that the team wish to implement during matches. The second objective of the exercise is to work on defensive clearances, and the third part focuses on the scanning ability of midfielders.

### Organisation

- L'exercice se déroule sur terrain entier.
- Positionner deux buts de taille standard comme sur le schéma, chacun défendu par un gardien.
- Disposer des mannequins 4-1-4-1.
- Disposer les joueurs en 4-4-2 avec deux milieux plus reculés que les deux autres.
- Les joueurs inutilisés doivent attendre leur tour en se plaçant à côté du mannequin situé près de leur poste.



### Explication

Phase 1

- Le ballon part du gardien, qui le transmet à l'un des défenseurs.
- Les défenseurs doivent emmener le ballon sur un avant de l'emmener côté opposé.

Pendant que l'équipe fait tourner le ballon sur un côté, le latéral côté opposé prend la profondeur et un milieu décroche pour prendre sa place et recevoir le ballon.

- Durant la construction, un des entraîneurs situé à l'autre bout du terrain brandit l'une des deux cônes (de différentes couleurs) qu'il tient en main. Les milieux centraux doivent dire à voix haute la couleur qui est montrée, ce qui les oblige à regarder continuellement par dessus leur épaule.
- Le milieu de terrain reçoit le ballon sur le côté et doit le faire transmettre à l'avant-centre, qui joue en retrait pour un milieu offensif.
- Le milieu offensif sert en profondeur le latéral parti le long de son couloir, qui effectue un centre à destination des quatre joueurs offensifs venus attaquer la surface.

## Phase 2

- Une fois que l'équipe en possession a fait remonter le ballon, les arrières doivent défendre sur un centre.
- Deux milieux en attente se tiennent prêts à attaquer la surface de réparation, pendant qu'un autre écarte pour recevoir le ballon et centrer.

## Phase 3

- Une fois le ballon dégagé, le milieu inutilisé passe le ballon à l'entraîneur, qui le lui remet pour frapper au but.

## Variantes

### Variante 1

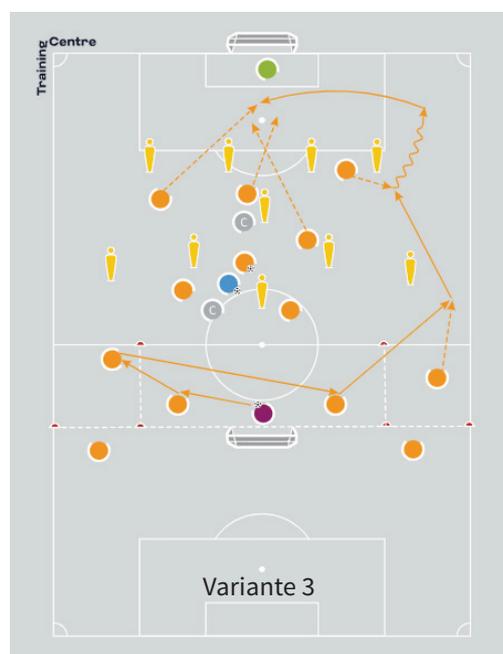
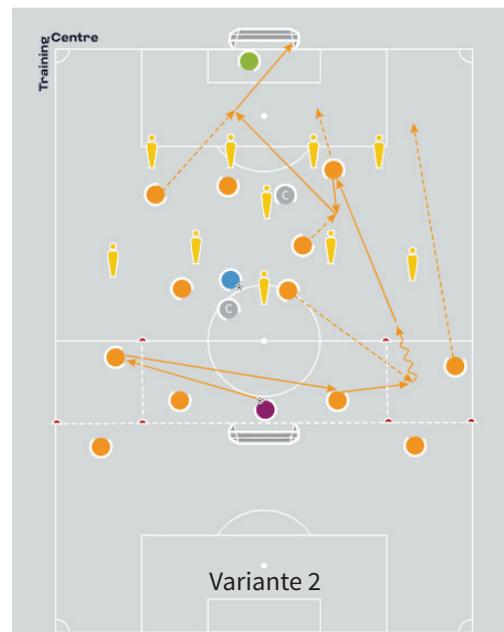
- Exécuter le schéma offensif côté opposé.

### Variante 2

- Modification du schéma offensif avec une passe en profondeur vers l'ailier opposé, qui court en direction du but.

### Variante 3

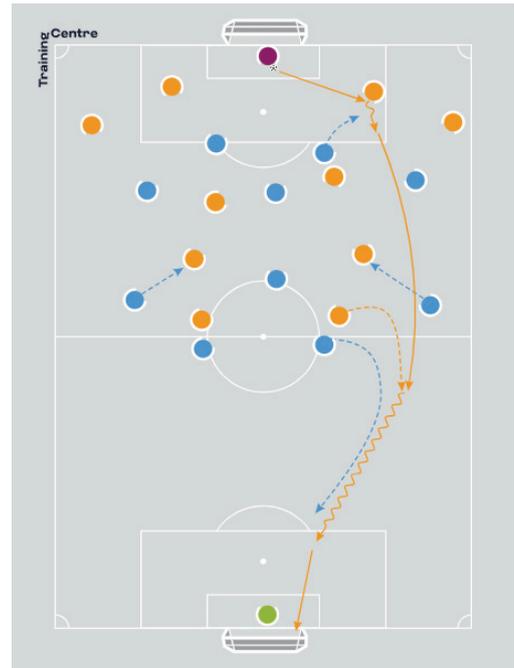
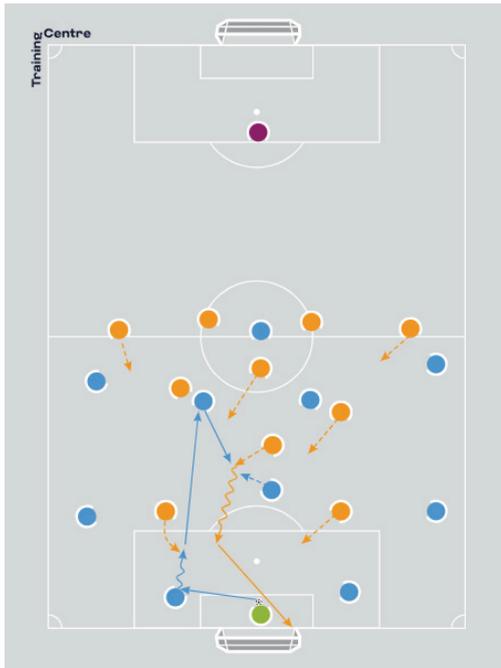
- L'objectif est d'attirer le latéral adverse durant la phase de construction pour permettre à l'avant-centre d'exploiter l'espace dans son dos.



## Éléments techniques

- Les porteurs successifs doivent se concentrer avant tout sur la qualité de leurs passes, qui doivent être appuyées et précises.
- Les joueurs doivent coordonner leurs déplacements et actions afin de fluidifier les schémas offensifs.
- Les milieux doivent constamment lever la tête pour identifier plus rapidement les passes vers l'avant et réagir en cas de pressing dans leur dos.
- L'avant-centre doit décrocher pour effectuer la liaison avec l'attaque.
- Sur les centres, les défenseurs doivent orienter leur corps de façon à voir le ballon et leur adversaire, mais également se placer de sorte à pouvoir attaquer le ballon.

## PARTIE 3 : ATTAQUE-DÉFENSE À 11 CONTRE 11



Cet exercice permet de travailler l'organisation collective avec 4-4-2 losange face à un 4-3-3 dans deux différentes phases de jeu. La première partie du 11 contre 11 consiste en un pressing haut et coordonné face à une équipe qui construit depuis son camp. La seconde partie se concentre sur la construction offensive depuis l'arrière face au pressing.

### Organisation

- L'exercice se déroule sur terrain entier.
- Positionner un but de taille normale et un gardien de chaque côté du terrain.
- Diviser les joueurs en deux équipes de 11.
- L'équipe orange évolue en 4-4-2 losange.
- L'équipe bleue se dispose en 4-3-3.

### Explication

#### Défense

- Le ballon part toujours du gardien de l'équipe bleue.
- L'équipe bleue doit construire le jeu et faire remonter le ballon.
- L'équipe orange doit presser haut de manière coordonnée en s'appuyant sur son milieu de terrain en losange.
- L'objectif est d'entraver la construction de l'équipe bleue, de récupérer le ballon et de marquer.

#### Attaque

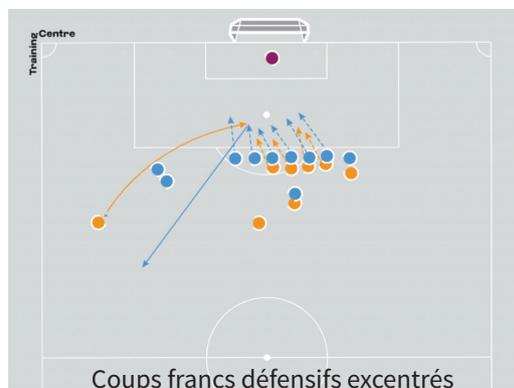
- L'équipe orange démarre par une mise en jeu du gardien de but.
- Les joueurs doivent essayer de faire remonter le ballon à travers le pressing en s'appuyant sur leur milieu de terrain en losange.
- Les attaquants doivent exploiter les espaces laissés libres sur les ailes par les montées des latéraux adverses.

### Éléments techniques

- Les joueurs effectuant le pressing doivent empêcher les passes entre les arrières centraux et latéraux. Ils doivent pousser l'adversaire à la faute ou le forcer à jouer long.
- Quand le ballon est joué en profondeur à destination d'un latéral, les milieux excentrés doivent aller au pressing le plus vite possible.
- Les défenseurs et les milieux récupérateurs doivent aller à la lutte sur les premiers et seconds ballons en cas de jeu long.
- Il faut lire le jeu et ajuster son placement pour presser de manière efficace. Par exemple, rester entre deux joueurs adverses peut déstabiliser et pousser le porteur du ballon à la faute.
- Lors de la construction depuis l'arrière, les joueurs doivent lire et anticiper le jeu selon les déplacements et l'organisation de l'équipe adverse.

- Si l'ailier adverse s'avance pour presser le latéral, de nouvelles options de passe peuvent être exploitées par les milieux excentrés.
- Si les latéraux adverses sont aspirés au milieu de terrain, il faut saisir les opportunités de jeu long en direction des deux attaquants, qui pourront exploiter les espaces laissés libres sur les côtés.

## PARTIE 4 : COUPS DE PIED ARRÊTÉS DÉFENSIFS ET OFFENSIFS



La dernière partie de cette séance se concentre sur les coups de pied arrêtés défensifs et offensifs.

### Organisation

- Utiliser une moitié de terrain standard.
- Utiliser un but aux dimensions standard avec un gardien.
- Diviser les joueurs en deux équipes.
- Une équipe défend tandis que l'autre attaque.
- Pour chaque exercice, les joueurs doivent occuper différentes positions (voir les images et explications ci-dessous).

### Partie A : coups de pied arrêtés défensifs

#### Corner

- 5 défenseurs en marquage individuel.
- 2 défenseurs en zone à l'entrée de la surface de réparation, prêts à intervenir sur les seconds ballons.
- 2 défenseurs en zone au premier poteau.

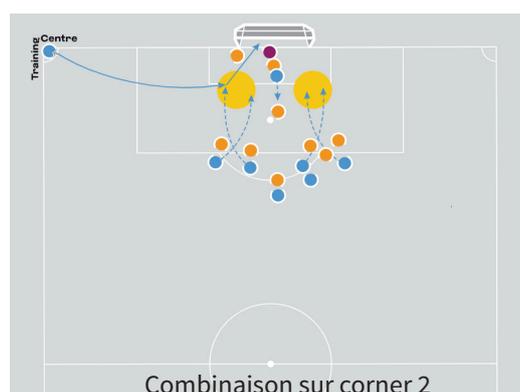
#### Coup franc excentrés

- 7 défenseurs sont alignés et doivent défendre en zone à l'entrée de la surface de réparation.
- 2 défenseurs forment le mur.
- 1 défenseur devant l'arc de cercle de la surface de réparation, prêt à intervenir sur les seconds ballons dans cette zone.

### Partie B : coups de pied arrêtés offensifs

#### Combinaison sur corner 1

- 5 attaquants se placent face au but entre le point de pénalty et l'entrée de la surface de réparation. Ces 5 joueurs attaquent le premier poteau pour attirer les défenseurs et créer des espaces au second poteau.
- 2 attaquants attendent de chaque côté de l'arc de cercle. L'un d'eux exploite l'espace créé par les faux appels de ses coéquipiers et attaque l'espace libéré au second poteau.



## Combinaison sur corner 2

- Positionner 4 attaquants à l'entrée de la surface de réparation et 1 aux abords de l'arc de cercle. Les 4 joueurs cibles effectuent des courses croisées en direction des premier et second poteaux.
- Placer 1 attaquant à proximité du gardien. Quand le corner est botté, ce joueur recule en direction du point de pénalty.

## Coup franc excentré

- Placer 5 joueurs bleus dans la surface de réparation : 3 en face du premier poteau et 2 dans l'alignement du second poteau. 2 joueurs se tiennent à l'entrée de la surface de réparation.
- Les joueurs situés au second poteau se dirigent vers le premier et tentent de bloquer les défenseurs au marquage de leurs coéquipiers, qui se dirigent vers l'espace cible au second poteau.