

Costa Rica Femmes

Rassemblement, jour 1: duels individuels et stratégies collectives

Vue d'ensemble de la séance

Partie 1: défendre en 1 contre 2

Partie 2: empêcher les passes en 1 contre 1

Partie 3: empêcher les une-deux en 1 contre 3

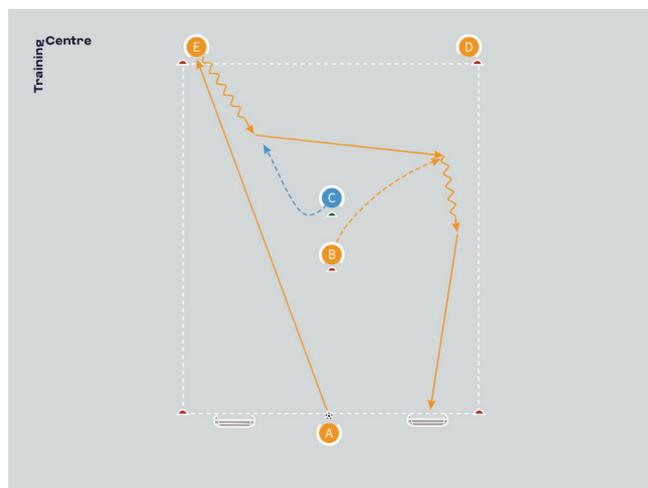
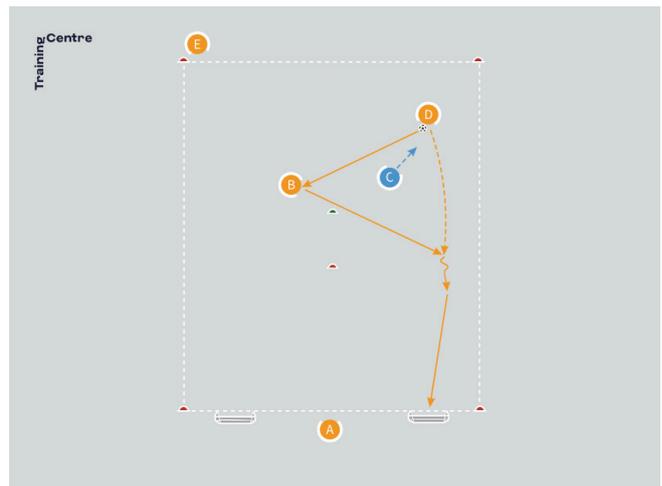
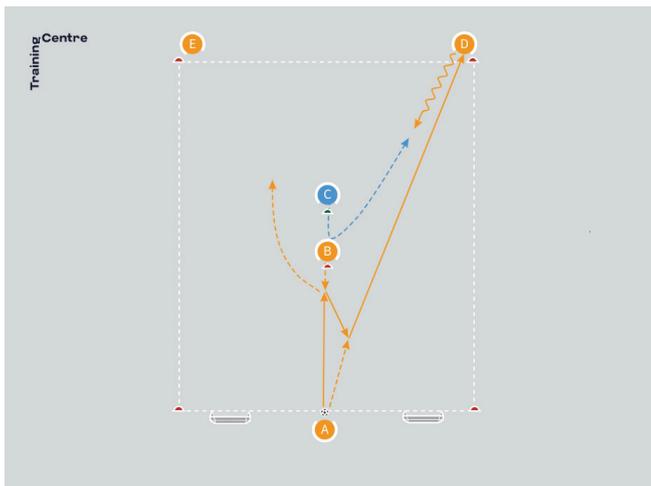
Partie 4: empêcher l'adversaire de progresser en 6 contre 6+6 + gardiennes

Partie 5: opposition à 6 contre 6 + gardiennes sur petit terrain

Éléments techniques clés

- Il est important de faire le bon choix entre aller au duel et adopter une position d'attente dans l'optique d'intercepter une éventuelle passe.
- Il est conseillé d'utiliser ses bras en exerçant un pressing sur la porteuse pour la déséquilibrer et l'empêcher de se mettre dans le sens du jeu.
- Ajuster sa posture et l'orientation de son corps en fonction du positionnement et des choix de l'adversaire est primordial en situation de 1 contre 1 et de 1 contre 2. Veiller à ne laisser aucun espace libre derrière soi est essentiel dans de tels cas de figure.
- Il est important de monter rapidement sur une adversaire qui reçoit le ballon dos au but afin de l'empêcher de se retourner.

PARTIE 1: DÉFENDRE EN 1 CONTRE 2



Ce premier exercice vise à travailler les situations d'infériorité numérique en défense. Lorsqu'elle est confrontée à une situation de 1 contre 1 ou de 1 contre 2, la joueuse sans le ballon doit essayer d'anticiper les choix de l'adversaire pour bloquer tout dribble ou une-deux potentiel.

Organisation

- Délimiter trois terrains de 30 x 20 m les uns à côté des autres.
- Placer deux mini-buts à l'une des extrémités du terrain et deux coupelles à l'autre extrémité.
- Placer une coupelle verte au centre du terrain, et une coupelle rouge 5 mètres devant.
- Poster deux joueuses sur la coupelle de droite à l'autre extrémité du terrain (D), et une joueuse sur la coupelle de gauche (E).
- Poster une joueuse sur la coupelle verte (C) et une sur la coupelle rouge (B).
- Poster deux joueuses entre les mini-buts (A).

Explication

- A passe le ballon à B.
- C vient immédiatement presser B.
- B remet sur A, qui sert ensuite soit D, soit E.
- D/E a le choix entre enclencher un one-deux avec B afin de créer une situation de 2 contre 1, et partir en conduite de balle vers le mini-but situé de son côté du terrain.
- C doit intervenir dans les pieds de l'adversaire ou intercepter le ballon.
- Les joueuses passent à l'atelier suivant une fois la séquence terminée.

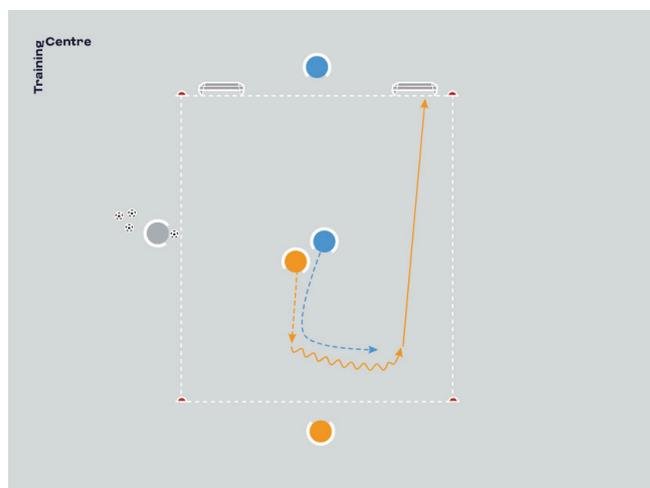
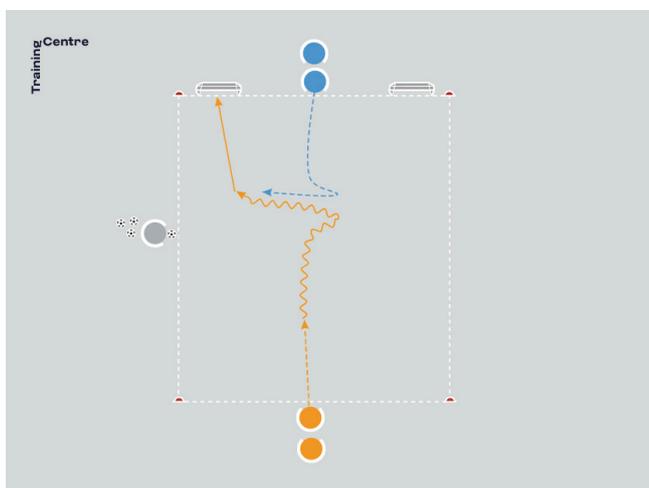
Variantes

- Au lieu d'aller presser B, C peut se mettre en position d'attente ; B a alors le choix entre effectuer une remise vers A et se retourner pour servir D ou E.

Éléments techniques

- En 1 contre 1, il est important de jouer de son physique afin de gêner la porteuse du ballon.
- Lorsqu'un one-deux est enclenché, un pressing rapide doit être effectué pour empêcher l'adversaire de se retourner balle au pied.
- Il est crucial de monter sur la porteuse du ballon au moment opportun, ou d'adopter une position d'attente afin d'intercepter la remise à son attention.
- Faire mine d'aller au pressing peut inciter l'adversaire à tenter une passe téléphonée qui pourrait alors être interceptée.
- La joueuse à qui la remise est adressée augmente ses chances de conserver le ballon en examinant la posture de l'adversaire d'un rapide coup d'œil par-dessus l'épaule.

PARTIE 2 : EMPÊCHER LES PASSES EN 1 CONTRE 1



Ce deuxième exercice permet de travailler des principes défensifs en reproduisant des situations de match spécifiques. Ici, une défenseuse centrale est pressée par une attaquante dès sa prise de balle dans deux cas de figure différents.

Organisation

- Délimiter trois terrains de 15 x 15 m les uns à côté des autres.
- Placer deux mini-buts à l'une des extrémités de chaque terrain.
- Constituer deux équipes (en bleu et en orange).
- Placer trois joueuses bleues à une extrémité du terrain, et trois joueuses orange à l'autre extrémité.

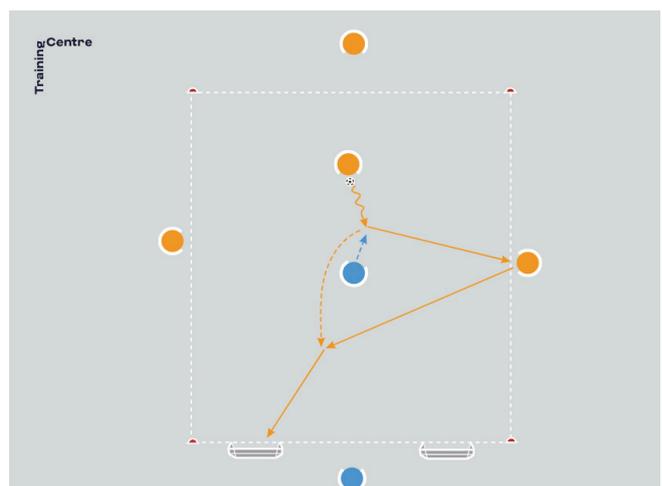
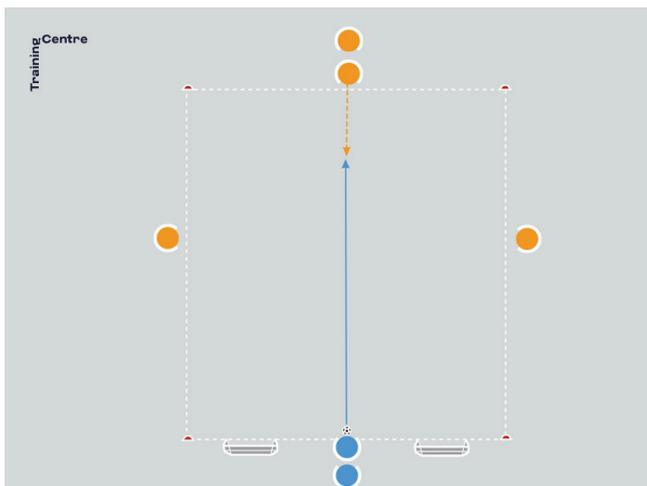
Explication

- Posté au bord du terrain, l'entraîneur passe le ballon à la première joueuse orange.
- Une joueuse bleue entre alors sur le terrain et monte sur la porteuse du ballon.
- La joueuse orange a pour objectif de se défaire du pressing adverse et de passer le ballon dans l'un des mini-buts.
- Dès la fin de la première séquence (but ou interception), l'entraîneur passe immédiatement un nouveau ballon à la joueuse orange, qui est en train de se replacer et a désormais le dos tourné au but.
- Elle doit alors une nouvelle fois échapper au pressing de son adversaire en bleu pour passer le ballon dans l'un des mini-buts.
- Après le prochain but ou la prochaine interception, les joueuses cèdent leur place et une nouvelle séquence commence.
- Faites tourner les équipes de façon à ce que chaque joueuse puisse évoluer avec et sans le ballon.

Éléments techniques

- dapter son positionnement et l'intensité de son pressing en fonction de la distance qui vous sépare de la porteuse du ballon est primordial.
- Amener l'adversaire d'un côté ou de l'autre du terrain réduit ses options de passe et augmente les chances d'interception.
- Il est conseillé d'utiliser son corps, et en particulier ses bras, pour gêner l'adversaire au moment de sa prise de balle et l'empêcher de se mettre dans le sens du jeu.
- Lors de la deuxième partie de la séquence, exercer un pressing agressif est essentiel afin de ne pas donner à l'adversaire l'espace requis pour se retourner balle au pied.

PARTIE 3 : EMPÊCHER LES UNE-DEUX EN 1 CONTRE 3



Cette partie de la séance permet de travailler les phases arrêtées (corners et coups francs) via un exercice avec opposition. L'équipe avec le ballon est dirigée par Karla Maya alors que son adjoint, Miguel Gamero, est en charge des joueuses sans le ballon.

Organisation

- Délimiter trois terrains de 15 x 15 m les uns à côté des autres.
- Placer deux mini-buts à l'une des extrémités de chaque terrain.
- Poster deux joueuses bleues entre les mini-buts, deux joueuses orange à l'autre extrémité et une joueuse orange de chaque côté du terrain (à l'extérieur).
- Donner un ballon à l'équipe bleue.

Explication

- La joueuse en bleu passe le ballon à la joueuse en orange, sur qui elle exerce un pressing immédiat.
- La joueuse en orange a le choix entre enclencher un une-deux avec l'une de ses partenaires postées sur le côté et aller provoquer son adversaire en 1 contre 1.
- L'objectif de l'équipe orange est de marquer dans l'un des mini-buts.
- La joueuse en bleu doit empêcher cela, si possible en interceptant le ballon.
- Les joueuses en orange postées de chaque côté du terrain sont obligées de jouer en première intention.
- La règle du hors-jeu s'applique pour plus de réalisme.
- Les joueuses au centre du terrain sont remplacées après chaque but ou interception.
- Après un temps donné, faites tourner les équipes de façon à ce que chaque joueuse puisse évoluer avec et sans le ballon.

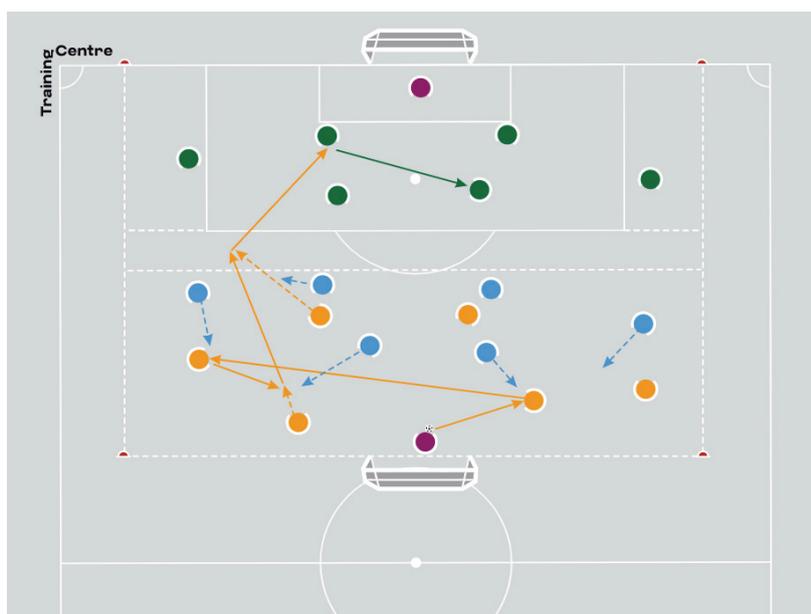
Variantes

- Les joueuses en orange postées de chaque côté ont la possibilité de contrôler le ballon.

Éléments techniques

- Veiller à laisser le moins d'espace possible derrière soi est essentiel pour ne pas se faire éliminer par un une-deux.
- Une fois le une-deux enclenché, se placer directement devant l'adversaire l'empêche d'effectuer des appels dangereux.
- Si la joueuse sans le ballon est prise de court par un une-deux, elle se doit de revenir immédiatement protéger le mini-but le plus proche.
- En fonction de l'intensité du pressing exercé par l'adversaire, la joueuse avec le ballon choisit d'enclencher un une-deux ou d'aller la provoquer en 1 contre 1.

PARTIE 4 : EMPÊCHER L'ADVERSAIRE DE PROGRESSER EN 6 CONTRE 6 + 6 + GARDIENNES



Version élargie des exercices précédents, cette opposition sur petit terrain met l'accent sur le pressing d'un côté, et la construction du jeu de l'autre. En défendant en équipe dans une situation de match, les joueuses ont l'opportunité de mettre en application les principes défensifs travaillés au cours de la séance.

Organisation

- Utiliser une moitié de terrain.
- Placer un but de taille normale à chaque extrémité du terrain

- Poster une gardienne dans chaque but.
- Délimiter deux camps, séparés par une zone de 5 m de large.
- Constituer trois équipes de six (orange, bleue et verte).
- Placer les équipes orange et bleue dans un camp, et l'équipe verte dans l'autre.
- Disposer chaque équipe en 4-2.

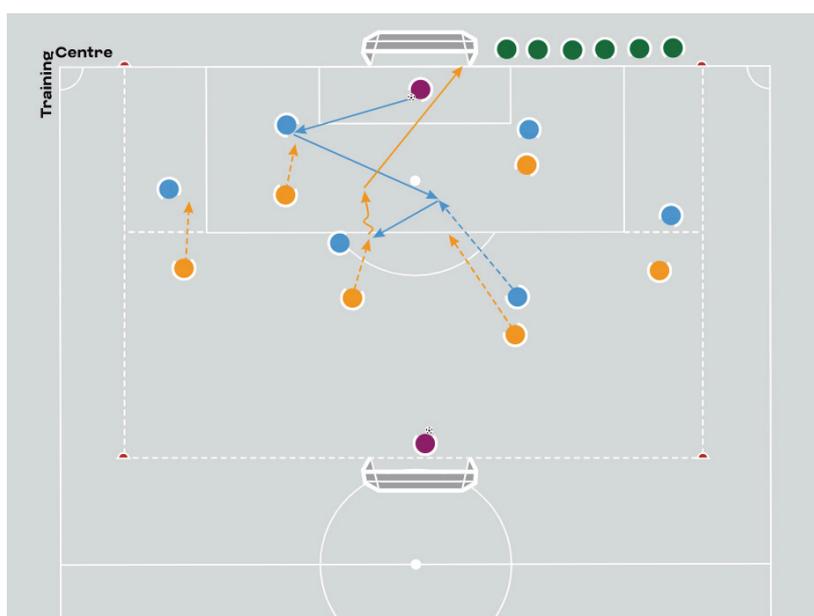
Explication

- L'équipe orange commence avec le ballon.
- Son but est de construire le jeu dans son propre camp.
- L'équipe bleue va au pressing afin de récupérer le ballon.
- L'équipe verte patiente dans sa moitié de terrain.
- Les joueuses orange tentent de combiner avec les joueuses vertes. Si elles y parviennent, l'équipe en bleu doit alors aller presser celle en vert dans sa moitié de terrain.
- Après avoir récupéré le ballon, l'équipe bleue échange sa place avec l'équipe qu'elle vient de déposséder.
- L'équipe en possession ne peut franchir la zone médiane que balle au pied.

Éléments techniques

- Les milieux offensives doivent offrir des options de passe entre les lignes afin de permettre à leur équipe de construire vers l'avant.
- Il est crucial de mettre en application les principes défensifs travaillés au cours de la séance pour empêcher les passes axiales en pressant les milieux réclamant le ballon au centre du terrain.
- Dans l'optique de gêner l'adversaire tout en conservant un bloc compact, les joueuses au pressing doivent constamment tenir compte de leur distance par rapport à la porteuse du ballon.
- Il est important de toujours presser la joueuse en possession afin de la pousser à faire le mauvais choix.
- Les arrières latérales permettent d'exploiter la largeur et la profondeur du terrain, notamment à l'aide de contrôles orientés favorisant le jeu rapide vers l'avant.
- En décrochant, une milieu de terrain peut faire dézoner l'adversaire et se créer l'espace requis pour enclencher un une-deux avec son arrière latérale.

PARTIE 5 : OPPOSITION À 6 CONTRE 6 + GARDIENNES SUR PETIT TERRAIN



La

séance se termine par une opposition sur petit terrain visant à mobiliser les éléments pratiqués lors des ateliers précédents. Cet exercice, au cours duquel l'entraîneur n'intervient que très rarement, permet aux joueuses de s'exprimer plus librement tout en mettant en application les principes défensifs travaillés au cours de la séance.

Organisation

- Utiliser une moitié de terrain.
- Placer un but de taille normale à chaque extrémité du terrain.
- Poster une gardienne dans chaque but.
- Constituer trois équipes de six (orange, bleue et verte).

Explication

- L'équipe orange et l'équipe bleue s'affrontent sous la forme d'un 6 contre 6 + gardiennes.
- L'équipe verte attend son tour en dehors du terrain.
- Les joueuses bleues ont pour objectif de construire le jeu et de marquer dans le but adverse.
- Les joueuses orange doivent récupérer le ballon et marquer dans le but de l'équipe bleue.
- Il est demandé à ces dernières d'adopter un marquage individuel.
- Les équipes tournent toutes les 90 secondes ou après chaque but. L'équipe qui vient d'encaisser le but est celle qui cède sa place, le cas échéant.

Éléments techniques

- Les entraîneurs permettent aux joueuses de s'exprimer pleinement sur le terrain, ne leur donnant que très peu d'instructions tactiques.
- Il est important d'encourager les joueuses à maintenir un haut niveau d'intensité afin d'atteindre l'objectif de cet exercice.
- Une joueuse sans le ballon doit tenter de réduire au maximum la distance qui la sépare de son adversaire afin d'empêcher cette dernière de se mettre dans le sens du jeu, notamment dans les zones axiales.
- Il est plus facile de récupérer le ballon et de contrer une tentative de tir ou de passe en attirant l'adversaire dans une direction voulue.