

Avant-veille de match : les Émirats arabes unis U-15 se préparent à défier le losange mexicain

Vue d'ensemble de la séance

Partie 1: circuit de passes et toros

Partie 2: schémas offensif et défensif

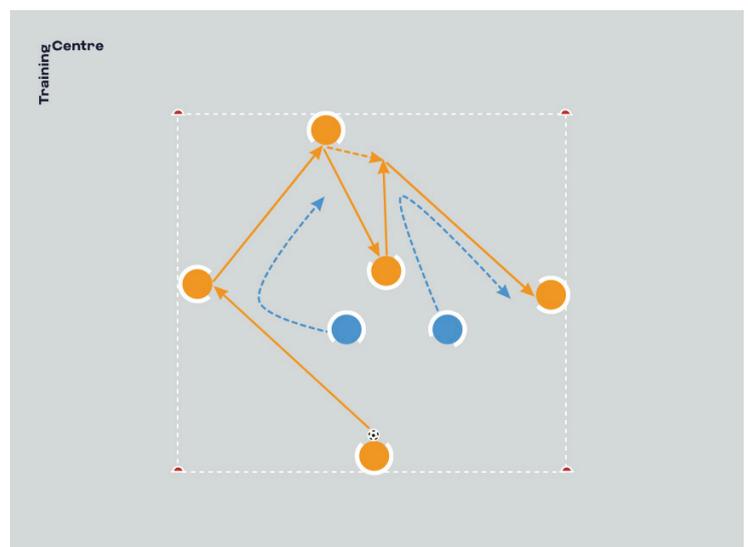
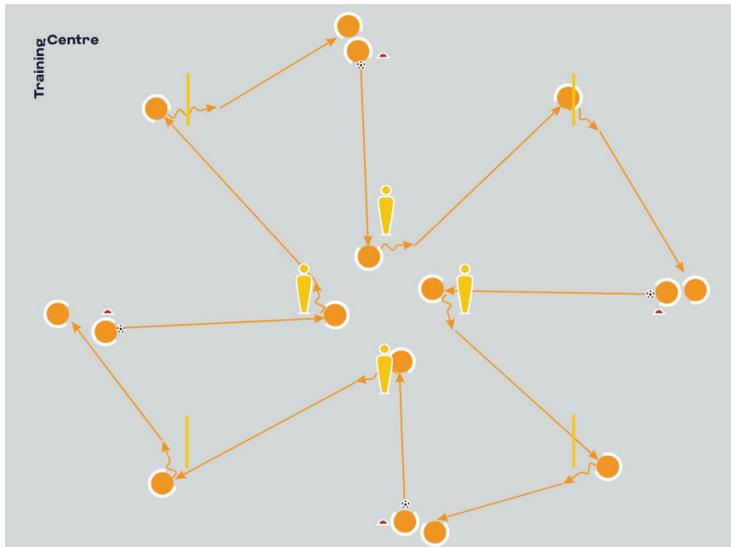
Partie 3: 11 contre 11

Partie 4: coups de pieds arrêtés offensifs et défensifs

Éléments techniques clés

- Des passes appuyées et précises sont essentielles afin de garantir une préparation optimale. Les joueurs doivent mettre du rythme dans leurs enchaînements et presser avec intensité afin d'être affûtés le jour du match.
- Il est important de travailler des schémas de jeu qui sont généralement efficaces face à un système en losange, tel que saturer l'axe du terrain afin de créer les espaces permettant aux arrières latéraux de dédoubler.
- Conserver la même intensité tout au long de la séance et appliquer un pressing adéquat permet aux joueurs de se familiariser avec la stratégie défensive adverse et d'améliorer leur capacité à faire progresser le jeu.
- Il est également primordial de rappeler les responsabilités défensives de chacun sur les phases arrêtées dans un système en marquage mixte. Les joueurs marquant en zone doivent être prêts à défendre l'espace qui leur a été confié, alors que ceux marquant un adversaire spécifique doivent le coller pour l'empêcher de se déplacer à sa guise.

PARTIE 1: CIRCUIT DE PASSES ET TOROS



La séance commence par deux exercices de mise en route alliant mobilité et contact avec le ballon. Les joueurs s'échauffent en suivant un circuit de passes, puis sont répartis en trois toros.

Organisation

La première activité se divise en deux exercices et doit être organisée comme suit :

Partie A – Circuit de passes

- Délimiter une aire de jeu en forme de croix à l'aide de quatre coupelles placées à 35 m les unes des autres.
- Placer quatre mannequins, chacun orienté vers une coupelle différente, à 10 m les uns des autres au centre de l'aire de jeu.
- Placer un piquet à environ 5 m de la limite de l'aire de jeu entre les coupelles formant chaque côté du carré (voir le schéma ci-dessus).
- Repartir les joueurs de la façon suivante : un par mannequin, un par piquet et trois par coupelle.
- Un joueur libre peut se placer à l'un des piquets.

Partie B - Toros à 4 contre 2 plus 1

- Délimiter trois aires de jeu de 10 x 10 m.
- Placer un joueur au centre et un joueur sur chaque côté des aires de jeu.
- Placer deux joueurs supplémentaires au centre de chaque aire de jeu.

Explication

Partie A - Circuit de passes

- Les passes et déplacements doivent s'effectuer dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Le joueur qui se trouve au niveau de la coupelle adresse une passe à celui placé au niveau du mannequin lui faisant face.
- Celui-ci transmet le ballon au joueur qui se trouve au niveau du piquet à gauche de la coupelle de départ.
- Il sert à son tour le joueur placé au niveau de la coupelle située à sa gauche.
- Chaque joueur suit sa passe et prend la place de la personne à qui il vient de transmettre le ballon.
- Cet exercice permet de travailler les passes et les contrôles.
- Six ballons sont en jeu afin que la séquence puisse se répéter sans interruption.
- Effectuer ensuite le circuit dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
- Réaliser des étirements et des exercices de mobilité avant le circuit, au moment de changement de direction, et à la fin de l'activité.

Partie B - Toros à 4 contre 2 plus 1

- Les quatre joueurs placés de chaque côté et celui à l'intérieur de l'aire de jeu ont pour objectif de conserver la possession.
- Les joueurs à l'extérieur doivent tenter de faire tourner le ballon en passant par leur partenaire au centre.
- Les deux défenseurs cherchent à récupérer la possession.
- Le joueur qui perd le ballon échange sa place avec celui qui a intercepté sa passe.
- Les participants sont encouragés à jouer en une ou deux touches de balle.

Éléments techniques clés

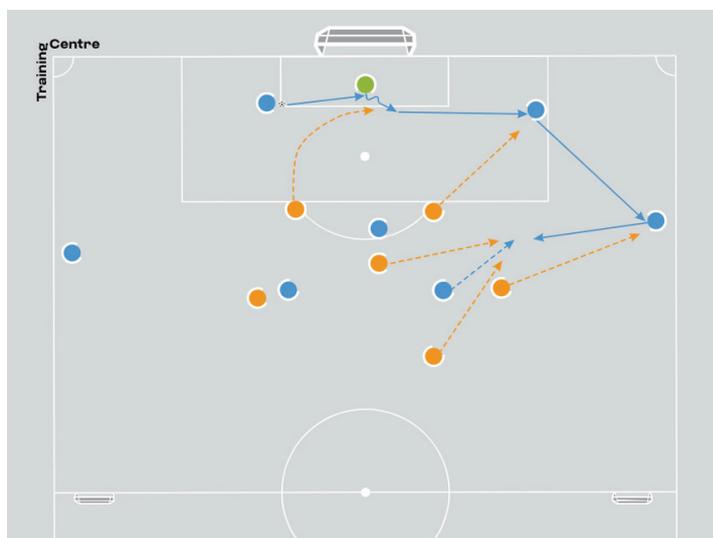
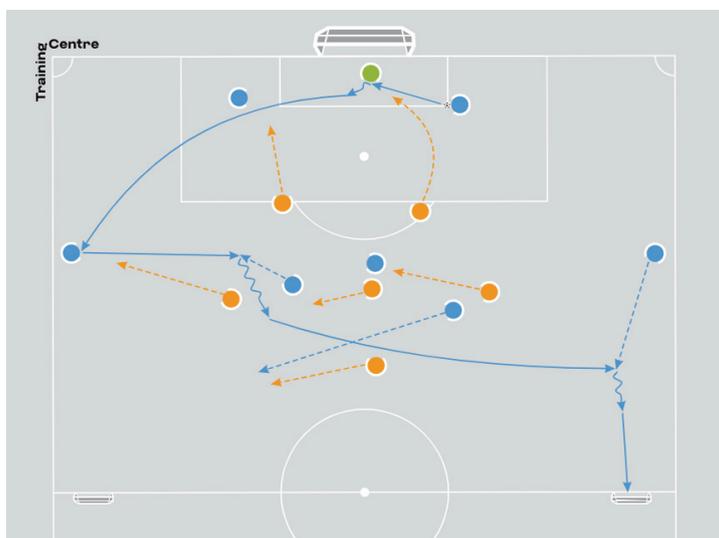
Partie A - Circuit de passes

- Dans le premier exercice, les joueurs placés directement derrière un piquet ou un mannequin traitent celui-ci comme un « adversaire », s'en éloignant de quelques mètres afin de recevoir le ballon dans les meilleures conditions possibles.
- Ils doivent ensuite orienter leur contrôle dans la direction où ils s'apprêtent à effectuer la prochaine passe.

Partie B - Toros à 4 contre 2 plus 1

- Mettre du rythme dans les enchaînements et presser avec intensité favorise des performances optimales le jour du match.
- Les passes doivent être appuyées et précises pour garantir le bon déroulement des exercices.

PARTIE 2 : SCHÉMAS OFFENSIFS ET DÉFENSIFS



Cet exercice vise à travailler la construction du jeu et le pressing face à un 4-4-2 en losange identique au système adopté par le Mexique, prochain adversaire de l'équipe des Émirats arabes unis U-15. Lors de cette rencontre, les Émiriens évolueront en 4-3-3 avec le ballon et en

4-4-2 afin de récupérer la possession.

Organisation

- Utiliser une moitié de terrain standard pour commencer.
- Positionner un but de taille normale et un gardien d'un côté du terrain.
- Positionner un mini-but à chaque extrémité de la ligne médiane.
- Matérialiser une ligne séparant le terrain réduit en deux moitiés.
- Délimiter une zone étroite le long du terrain dans la continuation des lignes verticales des six mètres.
- Composer l'équipe en possession de quatre défenseurs et trois milieux, et l'équipe sans le ballon de quatre milieux et deux attaquants.

Explication

L'exercice se divise en une phase offensive et une phase défensive.

Phase offensive – Construction du jeu

- Le ballon part du gardien.
- L'équipe en possession fait progresser le ballon vers l'avant à l'aide de quatre défenseurs et trois milieux.
- Les arrières latéraux occupent une position haute et excentrée. Les milieux restent proches les uns des autres afin de protéger l'axe du terrain.
- Ils tentent de déjouer le pressing adverse pour aller marquer dans l'un des deux mini-buts.
- L'équipe qui défend presse pour récupérer le ballon.

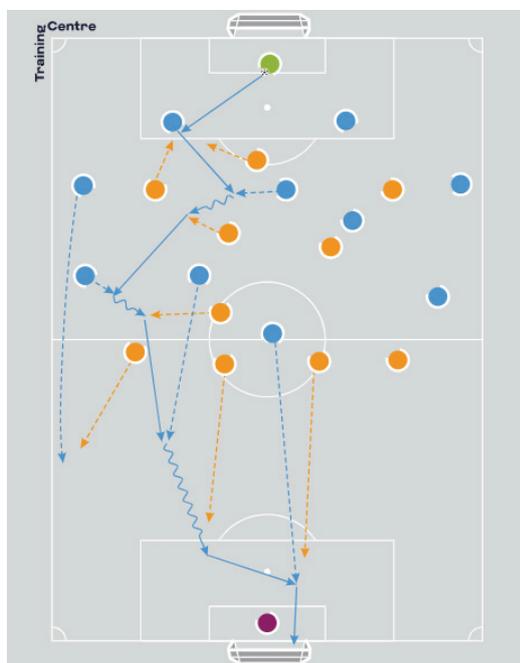
Phase défensive – Pressing

- Le ballon part du gardien.
- L'équipe sans le ballon est composée de quatre milieux et deux attaquants positionnés haut sur le terrain.
- Les deux attaquants sont chargés de monter sur le porteur du ballon.
- Les quatre milieux de terrain se disposent en losange.
- Un marquage individuel doit être exercé sur le n°6 adverse.

Éléments techniques

- En phase de construction, les milieux densifient l'axe afin de libérer des espaces pour leurs arrières latéraux et d'échapper au pressing mexicain.
- Lorsqu'un latéral a le ballon, les milieux doivent lui offrir des solutions de passe et renverser le jeu après avoir attiré l'adversaire au centre.
- Si le milieu de terrain adverse anticipe trop la passe vers le joueur de couloir, le défenseur central est encouragé à porter le ballon vers l'avant en exploitant les espaces créés dans l'axe.
- Il est important d'exercer un pressing intense afin de reproduire des situations de match.
- Lorsqu'ils sont au pressing, le n°8 et le n°10 doivent avant tout protéger la zone centrale du terrain, que ce soit en empêchant les passes axiales ou en montant rapidement sur les arrières latéraux.

PARTIE 3 : MATCH À 11 CONTRE 11



Cet exercice vise à renforcer la compréhension de la tactique du match à venir, aussi bien lors des phases offensives que défensives, en mettant notamment l'accent sur les éléments suivants : les dégagements aux six mètres, la construction du jeu, l'application d'un pressing haut et les blocs bas.

Organisation

- Préparer l'exercice sur un terrain de taille standard.
- Positionner un but de taille normale et un gardien de chaque côté du terrain.
- Organiser un match à 11 contre 11. Les équipes attaquent en 4-3-3 et défendent en 4-2-3-1.

Explication

- Le gardien de l'équipe bleue lance l'exercice.
- Celle-ci doit construire le jeu en utilisant un système en 4-2-3-1 pour aller marquer dans le but adverse.
- L'équipe orange défend en utilisant un système en 4-3-3 lui permettant d'exercer un pressing haut.
- Les orange tentent de récupérer le ballon haut sur le terrain pour aller marquer.

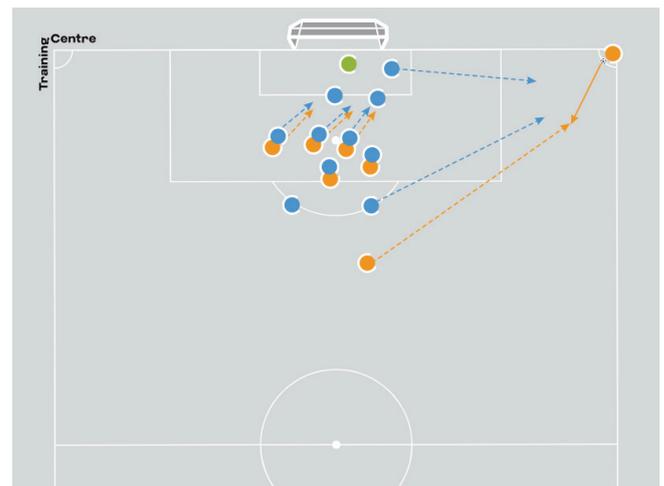
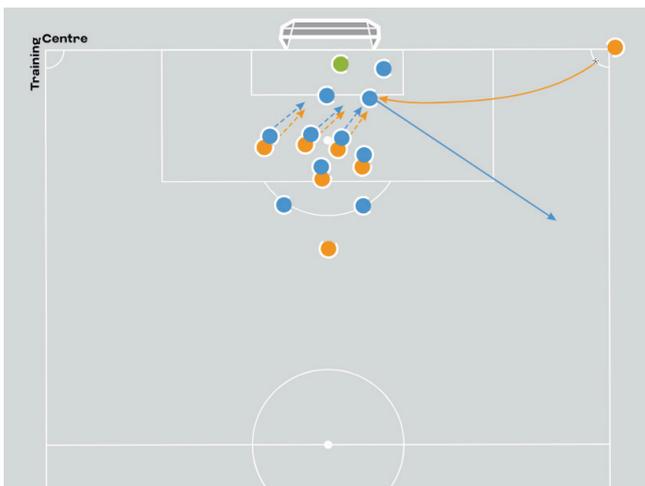
Variante

- Situation de match : une équipe cherche à conserver son avance et adopte un bloc médian compact afin de gérer son énergie.

Éléments techniques

- Des ailiers qui repiquent vers l'intérieur libèrent des espaces permettant aux arrières latéraux d'occuper une position haute et excentrée.
- Les attaquants et les milieux de terrain doivent décrocher afin d'offrir des solutions de passe au porteur de ballon et de pousser les défenseurs à dézonner.
- Exercer un pressing agressif et coordonné afin de couper rapidement les lignes de passe entre le gardien et ses défenseurs centraux.
- Un défenseur positionné haut sur le terrain doit se mettre de profil afin de pouvoir garder les yeux rivés sur le ballon et sur son adversaire direct, tout en veillant à ne pas se faire surprendre par un long ballon dans son dos.

PARTIE 4 : COUPS DE PIEDS ARRÊTÉS OFFENSIFS ET DÉFENSIFS



La séance se termine par un exercice permettant de rappeler le rôle de chacun sur les phases arrêtées aussi bien offensives que défensives, tout en essayant d'anticiper les tactiques utilisées par l'adversaire dans ce genre de situations.

Organisation

La première partie de cet exercice se focalise sur les coups de pieds arrêtés défensifs, alors que la deuxième met l'accent sur les phases arrêtées offensives.

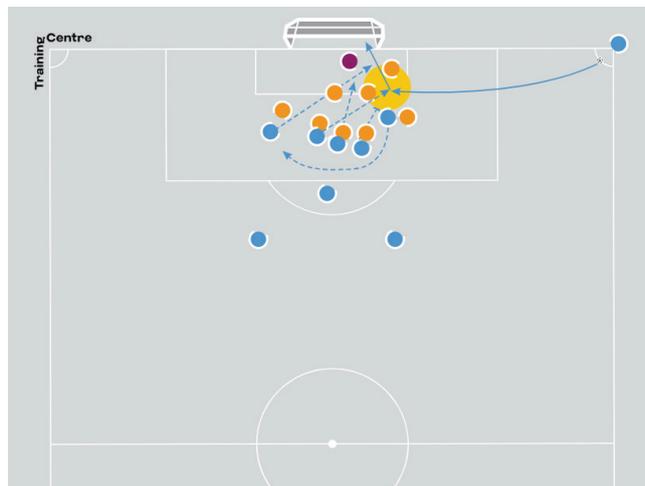
- Utiliser une moitié de terrain standard.
- Utiliser un but aux dimensions standard et un gardien.
- Désigner dix défenseurs et sept attaquants.

Partie A : coups de pied arrêtés défensifs

- Placer un défenseur au premier poteau, deux défenseurs aux six mètres et deux

défenseurs à l'entrée de la surface.

- Placer cinq attaquants prêts à effectuer une course vers le but entre le point de penalty et l'entrée de la surface.
- Désigner cinq défenseurs chargés d'effectuer un marquage individuel sur ces attaquants.
- Placer un attaquant hors de la surface et désigner un joueur pour tirer le corner.
- Chaque joueur offensif doit attaquer une zone différente proche du but.
- Les joueurs défensifs doivent empêcher l'équipe adverse de marquer.
- Deux corners sont tirés de chaque côté du terrain.
- Le tireur doit alterner entre centres rentrants et centres sortants.



Partie B : coups de pied arrêtés offensifs

- Former deux équipes similaires à celles de la partie A.
- Cette fois, neuf joueurs offensifs sont opposés à huit défenseurs.
- Placer trois attaquants hors de la surface pour récupérer les seconds ballons et exploiter les transitions.
- Quatre joueurs offensifs attaquent le premier poteau dès que le corner est tiré.
- L'attaquant le plus proche du premier poteau, quant à lui, se retourne et effectue une course incurvée vers le second poteau.
- L'exercice recommence dès qu'un but est marqué ou que l'équipe qui défend parvient à se dégager.

Éléments techniques

- La défense doit être prête à réagir en cas de corner en deux temps. Si un joueur posté en dehors de la surface vient offrir une solution de passe courte au tireur, le défenseur au premier poteau et l'un de ses partenaires à l'entrée de la surface doivent dézoner pour empêcher l'adversaire de centrer.
- Un joueur qui effectue un marquage en zone doit anticiper la trajectoire du centre et les courses de ses adversaires, tout en se tenant prêt à attaquer le ballon avec détermination.
- Un joueur qui effectue un marquage individuel doit aller au contact direct de son adversaire afin de l'empêcher d'attaquer une zone laissée libre.
- Un joueur offensif peut perturber les défenseurs et se créer de l'espace à l'aide de feintes de corps et d'appels contre-appels.
- Un joueur est tenu d'indiquer, verbalement ou par des signes, la zone qu'il s'apprête à attaquer afin de ne pas effectuer la même course qu'un coéquipier.
- Une équipe maximise ses chances de couper la trajectoire du ballon lorsque deux ou trois joueurs attaquent le premier poteau.