

- A et C', qui vient du côté opposé, tentent de reprendre le centre.
- Pendant ce temps, B reçoit une passe de D et doit essayer de battre D en 1 contre 1 pour marquer dans l'un des mini-buts.
- Quand B a terminé son duel, elle sprinte vers la surface de réparation, où un un(e) entraîneur(e) lui adresse un centre en retrait pour qu'elle tente sa chance.
- La rotation des joueuses s'effectue dans le sens des aiguilles d'une montre.
- La règle du hors-jeu s'applique.

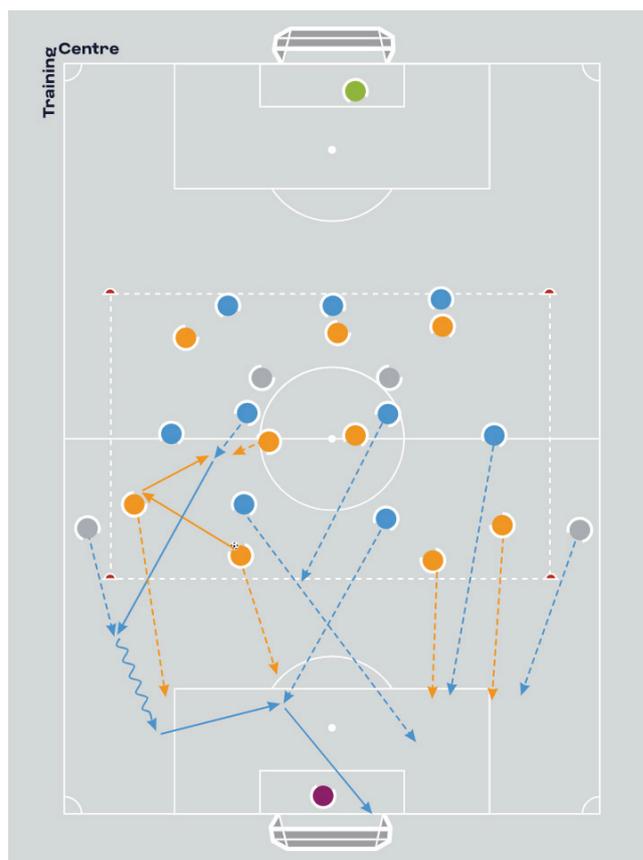
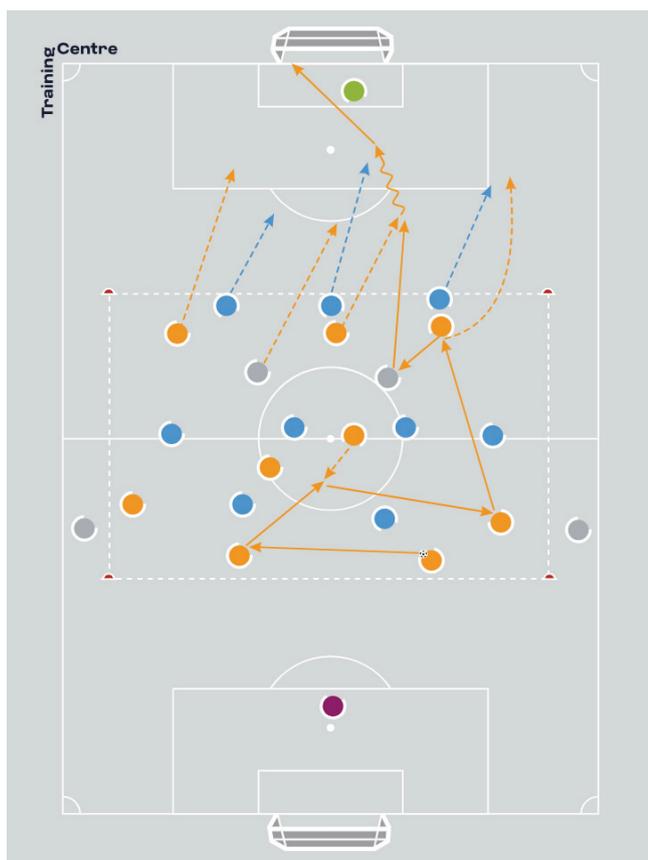
Variante

- L'attaquante qui décroche peut désormais jouer en remise au lieu de se retourner pour jouer vers l'avant.

Éléments techniques

- B presse de différents côtés pour essayer de contrôler le déplacement de A et ajouter du réalisme.
- Un bon timing est essentiel pour réaliser le circuit à haute intensité et avec réalisme.
- Les joueuses sur les côtés doivent se servir des mannequins pour coordonner leurs déplacements et peuvent réaliser des feintes ou des appels / contre-appels avant de recevoir puis orienter leur contrôle vers l'avant.
- Les joueuses peuvent attaquer les mannequins avec agressivité comme s'ils étaient des défenseuses centrales à éliminer.
- A doit sprinter immédiatement après avoir écarté en surveillant l'endroit d'où l'aillière va centrer et le type de centre qu'elle va faire.

PARTIE 2 : 9 CONTRE 9 + 2 - CRÉER LE SURNOMBRE



Le deuxième exercice reprend les principes offensifs et défensifs travaillés dans le premier exercice pour les appliquer à une situation de match simulant deux situations de surnombre offensif. Il implique différentes situations d'infériorité et de supériorité numériques, conduisant ainsi à une pluralité d'actions offensives et défensives.

Organisation

- Utiliser un terrain entier avec une zone de 30x60 m en son centre et un but de taille normale plus une gardienne à chaque extrémité.
- Répartir les joueuses en deux équipes, avec deux joueuses supplémentaires par

équipe.

- Placer les deux équipes à l'intérieur et autour de la zone centrale en disposant les orange en 4-2-3 et les bleues en 3-4-2.
- Les deux joueuses supplémentaires orange doivent se placer entre les lignes défensives bleues, et les deux joueuses supplémentaires bleues doivent attendre sur les côtés dans la moitié de terrain adverse.

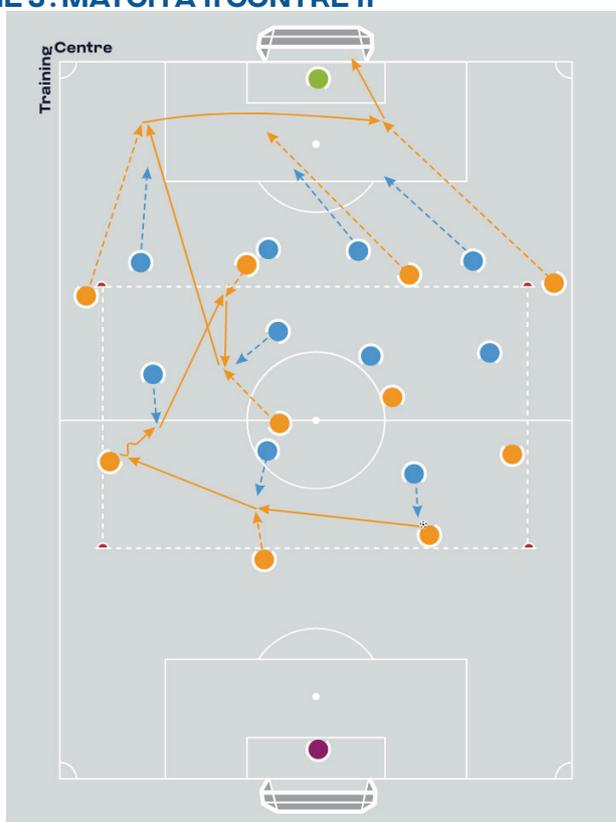
Explication

- Les orange commencent avec la possession et doivent essayer de trouver les joueuses supplémentaires situées entre les lignes pour initier une attaque à 4 contre 3 dans le dernier tiers.
- Si les bleues récupèrent, elles doivent trouver les joueuses sur les côtés pour initier une attaque à 8 contre 6 dans le dernier tiers adverse.
- Les autres joueuses n'ont pas le droit de participer aux attaques.
- Si le ballon sort, l'entraîneur(e) remet rapidement en jeu sur l'une des deux joueuses sur les côtés.
- Échanger les équipes pour que les joueuses évoluent dans les deux systèmes.

Éléments techniques

- Lors de la construction, les équipes doivent alterner entre des combinaisons dans l'axe et sur les côtés pour contraindre les milieux à travailler leur placement et leur équilibre défensif.
- Les joueuses peuvent jouer long directement si l'occasion se présente ou si les autres solutions sont bloquées.
- Inciter les joueuses à conclure leur attaque en moins de 4 secondes pour qu'elles tirent avantage de leur supériorité numérique.
- Les gardiennes doivent rester haut afin de densifier le milieu au maximum.
- Les joueuses sur les côtés doivent être prêtes à sprinter vers l'avant à tout moment pour exploiter les espaces dans le dos de la défense.
- Les joueuses entre les lignes doivent lire le jeu de manière à offrir des solutions intelligemment.

PARTIE 3 : MATCH À 11 CONTRE 11



Le dernier exercice consiste en un match classique à 11 contre 11 entre deux équipes évoluant en 4-4-2. Les joueuses ont ainsi l'occasion d'appliquer en situation de match les principes offensifs travaillés pendant la séance.

Organisation

- Utiliser un terrain entier avec un but de taille normale et une gardienne à chaque extrémité.
- Former deux équipes de 10 joueuses de champ organisées en 4-4-2.

Explication

- Le jeu démarre du rond central et l'équipe en possession doit construire l'action pour aller marquer.
- L'équipe adverse doit récupérer le ballon pour aller marquer.
- Lorsque le ballon parvient dans le dernier tiers, les deux équipes doivent attaquer et défendre en nombre.
- Si le ballon sort, un(e) entraîneur(e) remet rapidement en jeu pour favoriser les transitions.

Éléments techniques

- Lorsque l'adversaire se trouve bas dans son camp, la défense doit remonter jusqu'au milieu du terrain.
- Si une équipe récupère dans la moitié de terrain adverse ou que les adversaires se sont trop projetés vers l'avant, elle doit vite contre-attaquer en nombre.
- L'avant-centre doit décrocher pour participer au jeu et faire dézoner les défenseuses centrales.
- Les joueuses sur les côtés doivent rester écartées pour étirer l'espace et se tenir prêtes à faire des courses vers l'intérieur.