

Jeu sur l'aile

Vue d'ensemble de la séance

Partie 1: Déplacements sans opposition

Partie 2: 10 contre 10 – déplacements avec opposition

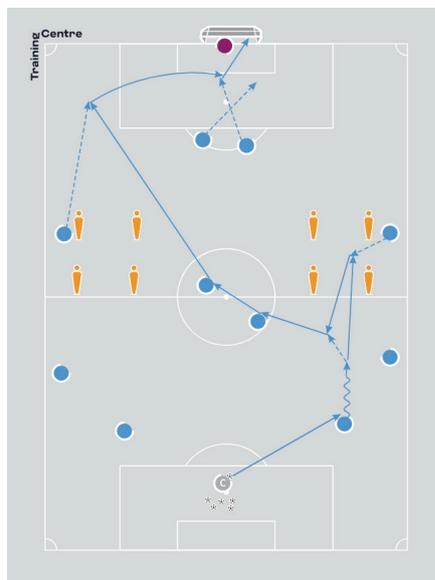
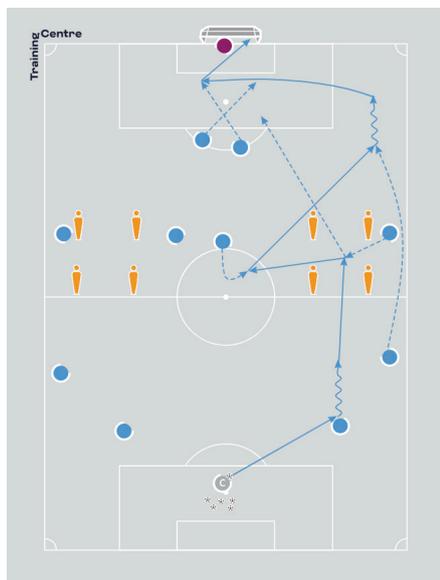
Partie 3: 10 contre 10 – aire de jeu réduite

Éléments techniques essentiels

- Des premières touches nettes et vers l'avant donnent le ton et permettent aux joueuses de coordonner leurs déplacements de manière plus efficace.
- Les joueuses doivent orchestrer leurs courses afin d'être synchronisées avec les déplacements de leurs coéquipières et produire des phases de jeu coordonnées.
- Les latérales doivent rester sur l'aile afin d'écarter le jeu et de fournir plus d'espace aux arrières centrales.
- En s'engouffrant dans l'espace entre les deux lignes formées par les arrières et les milieux, l'ailière peut mettre à mal l'organisation défensive de l'adversaire et créer des espaces à exploiter.
- Les joueuses doivent s'atteler à bien doser leurs passes et déterminer si elles doivent être jouées sur le pied gauche ou droit. Cela permet de garantir que les déplacements s'effectuent de manière fluide.

PARTIE 1: DÉPLACEMENTS SANS OPPOSITION

Ce premier exercice fait travailler plusieurs déplacements, qui peuvent être utilisés pour monter le ballon sur les ailes. En utilisant judicieusement les espaces entre les deux lignes défensives adverses, l'ailière offre à l'équipe plusieurs possibilités de porter le jeu dans les 30 derniers mètres.

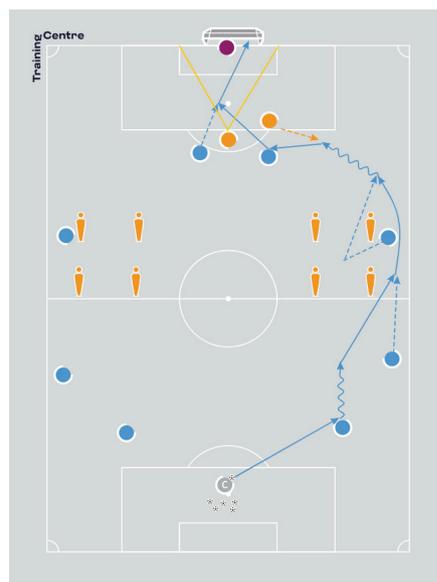
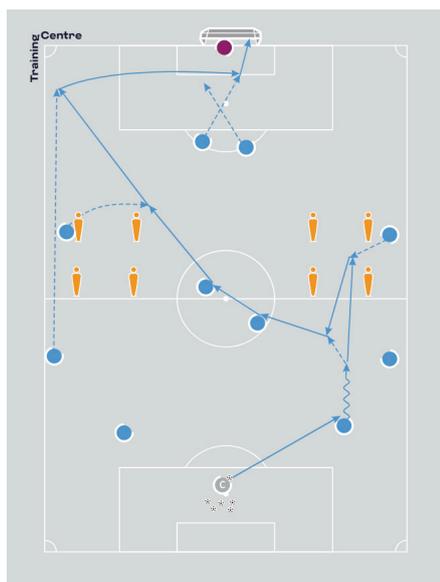


Devant, derrière et on perce – Le ballon est envoyé à l'ailière puis en retrait à la milieu de terrain, qui trouve la latérale.

*Variante 1:
Renversement du jeu 1 – Quand la balle arrive au milieu de terrain axial, l'ailier part à l'offensive.*

Organisation

- Utiliser un terrain entier.
- Mettre un gardien dans le but en haut du terrain.
- Les joueurs se mettent en 4-2-3-1 (deux arrières centrales, 2 latérales, 2 milieux axiales, 2 ailières, 1 milieu offensive et une avant-centre).
- Positionner 4 mannequins pour former un carré de chaque côté du terrain à l'entrée de la moitié de terrain adverse.



Variante II :
Renversement du jeu 2
– Quand la balle arrive
à la milieu axiale,
l'ailière vient
demander le ballon à
l'intérieur et le latéral
démarre.

Variation III : Course
secondaire – L'ailière
rentre à l'intérieur
pour recevoir le ballon
mais l'arrière centrale
sert la latérale.

Variante I

Devant, derrière et on perce

- Le ballon est mis en jeu (par un entraîneur par exemple) sur l'arrière centrale.
- Quand l'arrière centrale monte le ballon, la latérale doit courir à la même vitesse.
- Quand l'arrière centrale approche des mannequins, l'ailière doit venir demander le ballon dans le carré.
- L'arrière centrale joue le ballon sur l'ailière.
- L'ailière fait une passe à l'intérieur à la milieu axiale.
- Au moment de la passe, la latérale court dans l'espace créé derrière la défense.
- La milieu axiale envoie alors la balle dans l'espace à destination de la latérale.
- Au même moment, l'ailière court en direction de la surface.
- La latérale centre pour les attaquantes en position, qui tentent de marquer.
- Une fois la séquence terminée, la répéter de l'autre côté.

Variation II

Renversement de jeu

- Le ballon est mis en jeu en direction de l'arrière centrale.
- L'arrière centrale monte la balle.
- Quand l'arrière centrale approche des mannequins, l'ailière vient demander le ballon dans le carré.
- La milieu axiale donne la balle à l'ailière.
- L'ailière redonne la balle à l'arrière centrale.
- Le défenseur central joue sur le milieu axial, qui passe la balle à l'autre milieu central.
- Au même moment, l'ailier situé de l'autre côté s'élance dans l'espace sur l'aile.
- Le milieu axial renverse le jeu avec une passe en profondeur à destination de l'ailier.
- Le milieu central rejoint les attaquants dans la zone.
- L'ailier doit centrer et trouver les attaquants, qui tentent de marquer.
- Répéter la séquence du côté opposé.

Option – au lieu de longer la ligne de touche, l'ailier peut venir à l'intérieur pour recevoir la balle et la passer au latéral, qui dédouble.

Variation III

Course secondaire

- L'engagement est effectué sur le défenseur central.
- Le défenseur central monte avec la balle et le latéral avance à la même vitesse.
- L'ailier vient dans l'espace entre les mannequins en embarquant le latéral qui défend sur lui.
- Le défenseur central joue sur le latéral.
- Le latéral joue le long de la ligne pour l'ailier, qui s'éloigne des mannequins.
- L'ailier rejoint les deux attaquants et crée une situation à 3 contre 2.
- 2 des attaquants deviennent alors défenseurs pour créer le 3 contre 2. Faire tourner les attaquants afin qu'ils aient tous l'opportunité de défendre et d'attaquer.
- L'objectif est de marquer depuis le triangle face au but..

Variation IV

Choix libre

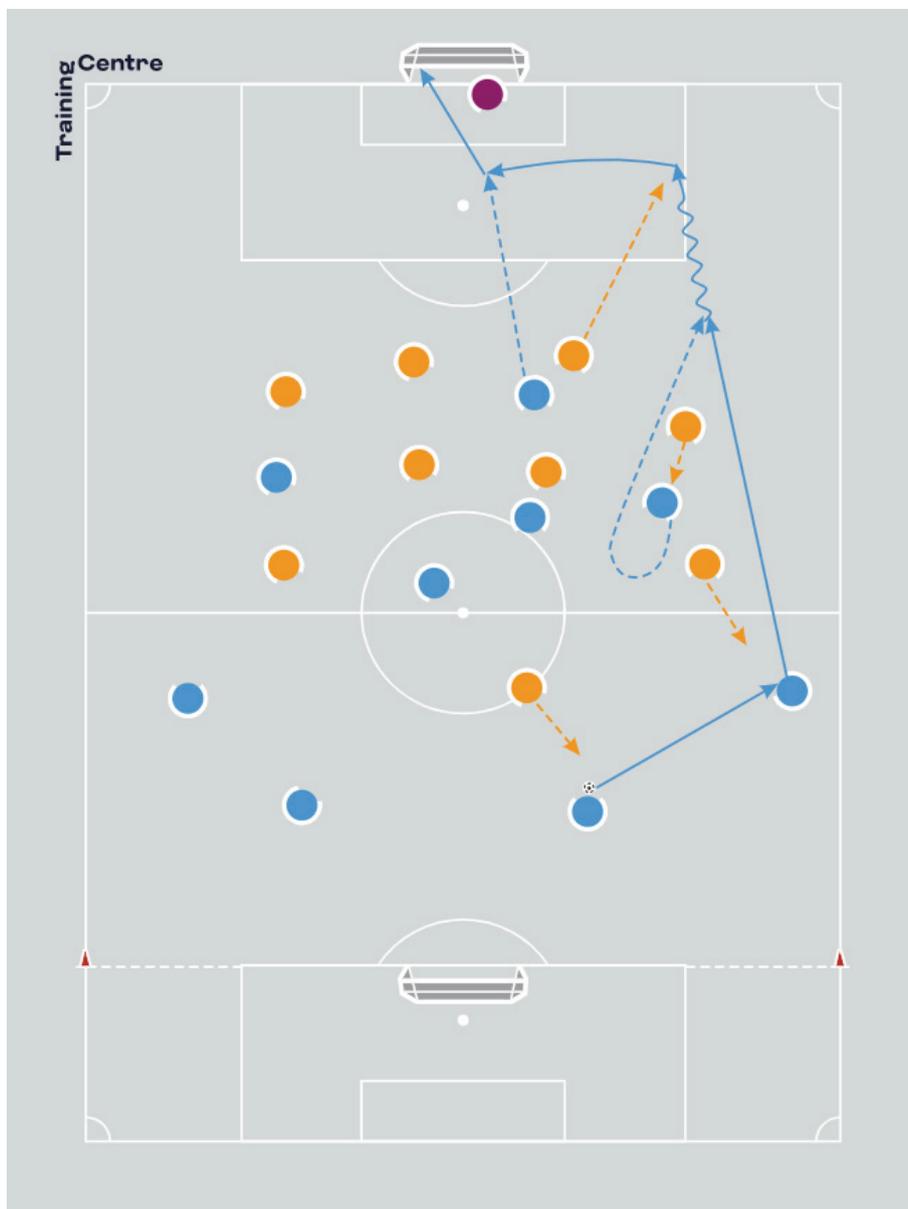
- L'engagement s'effectue sur le défenseur central.
- Le défenseur central monte avec le ballon.
- Quand le défenseur central approche des mannequins, l'ailier vient dans le carré pour recevoir la balle.
- Les joueurs doivent alors choisir lequel des trois déplacements ils vont mettre en pratique.

Éléments techniques

- Les premières touches doivent se faire en avant afin que la séquence se déroule de manière fluide et rapide.
- Le bon timing des courses est impératif et les joueurs doivent contrôler leurs déplacements afin qu'ils soient synchronisés avec ceux de leurs coéquipiers.
- Le positionnement est un facteur essentiel dans chaque séquence. Par exemple, les latéraux doivent rester sur les ailes tout en étant coordonnés avec le défenseur axial, tandis que les milieux centraux doivent redescendre pour ouvrir le jeu et passer la balle de l'autre côté.
- Le dosage des passes est également très important, de même que le pied sur lequel elles sont jouées.
- Encourager les défenseurs centraux à se rapprocher le plus possible des mannequins avant de passer le ballon.
- Une fois que les joueurs se sont familiarisés avec leurs déplacements, il faut leur demander d'augmenter le rythme pour s'assurer que l'exercice est exécuté avec la même intensité qu'en présence d'une opposition.

PARTIE 2 : 10 CONTRE 10 - DÉPLACEMENTS AVEC OPPOSITION

Cette phase de jeu encourage les joueurs à mettre en pratique les déplacements appris dans les séquences précédentes face à une opposition. Les joueurs doivent décider quel déplacement peut les mettre en position de marquer selon la situation à laquelle ils sont confrontés.



L'équipe qui attaque bouge dans les espaces pour se procurer une occasion.

Organisation

- Utiliser les deux tiers d'un terrain entier avec un but de taille normale à chaque extrémité.
- Faire jouer l'équipe qui attaque en 4-2-3.
- Faire jouer l'équipe qui défend en 4-4-1.

Explication

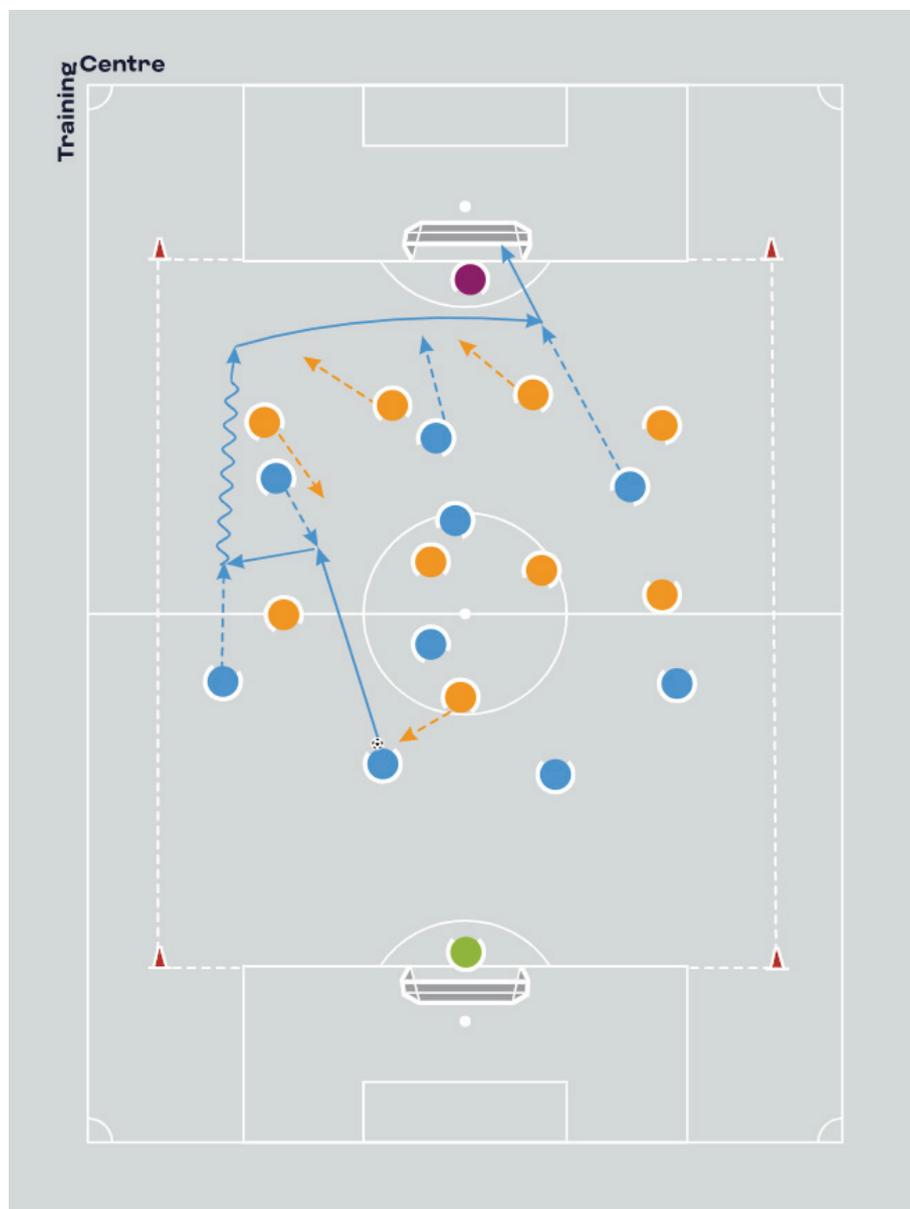
- L'engagement est toujours effectué par un joueur de l'équipe qui attaque (le gardien par exemple).
- L'équipe qui attaque doit bouger de façon à perturber l'équipe qui défend et se procurer des occasions.
- L'équipe qui défend doit empêcher l'équipe qui attaque de marquer.
- Quand l'équipe qui défend gagne la possession, elle doit monter le ballon et essayer de marquer de l'autre côté.

Éléments techniques

- Souligner l'importance des ailiers et du jeu sur les ailes.
- En venant à l'intérieur, l'ailier force l'équipe qui défend à se désorganiser et crée de l'espace pour le défenseur central, qui peut ainsi adresser une passe précise.
- Quand ils ont la balle, les défenseurs centraux doivent s'écarter pour faire face au pressing et envoyer la balle sur les ailes plus rapidement.
- Les combinaisons entre le défenseur central, l'ailier et le latéral sont essentielles. Des déplacements intelligents et une construction bien coordonnée permettent d'exploiter l'espace sur les ailes.

PARTIE 3 : 10 CONTRE 10 - AIRE DE JEU RÉDUITE

Ce dernier exercice est sans conteste le plus important de la séance, car le terrain réduit permet davantage de touches de balle et facilite le renversement du jeu quand l'équipe qui défend réduit les espaces.



Le 10 contre 10 continue sur un terrain réduit pour que les joueurs touchent davantage le ballon.

Organisation

- Délimiter un terrain de 70x45 m.
- Mettre un but de taille normale à chaque extrémité du terrain.
- Faire jouer l'équipe qui attaque en 4-2-3.
- Faire jouer l'équipe qui défend en 4-4-1.

Explication

- Le jeu commence dans les pieds du gardien de l'équipe qui attaque.
- L'équipe qui attaque doit bouger pour perturber l'équipe qui défend et se procurer des occasions.
- L'équipe qui défend doit empêcher l'équipe qui attaque de marquer.
- Quand l'équipe qui défend gagne la possession, elle doit monter le ballon et essayer de marquer de l'autre côté.

Éléments techniques

- Pendant la construction, les joueurs doivent utiliser les déplacements les plus adéquats parmi ceux appris dans les deux précédents exercices afin de désorganiser la défense et se procurer des occasions.
- En occupant les ailes, les joueurs pourront écarter la défense adverse et créer des espaces à exploiter.
- Les joueurs doivent se déplacer de manière intelligente pour créer de l'espace sur les ailes.
- Encourager les joueurs à toujours avoir confiance en leur contrôle de balle et l'orienter vers l'avant.
- Les joueurs doivent courir dans le timing et synchroniser leurs déplacements afin que les phases de jeu soient coordonnées.
- Les joueurs doivent aussi être attentifs à leur positionnement et leur environnement proche.
- Les équipes doivent essayer d'écarter le jeu et jouer entre les lignes durant la construction des attaques.
- Les gardiens doivent déterminer quand il faut lancer des contre-attaques et quand il est préférable de sortir lentement le ballon.