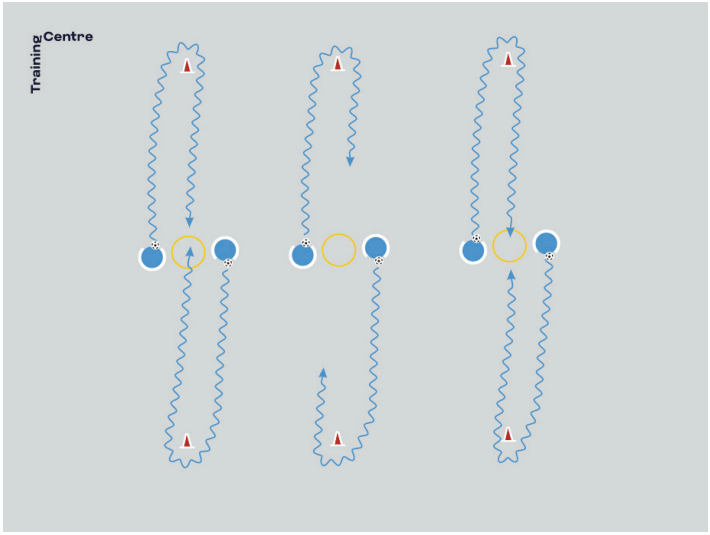
Éléments techniques et attaque

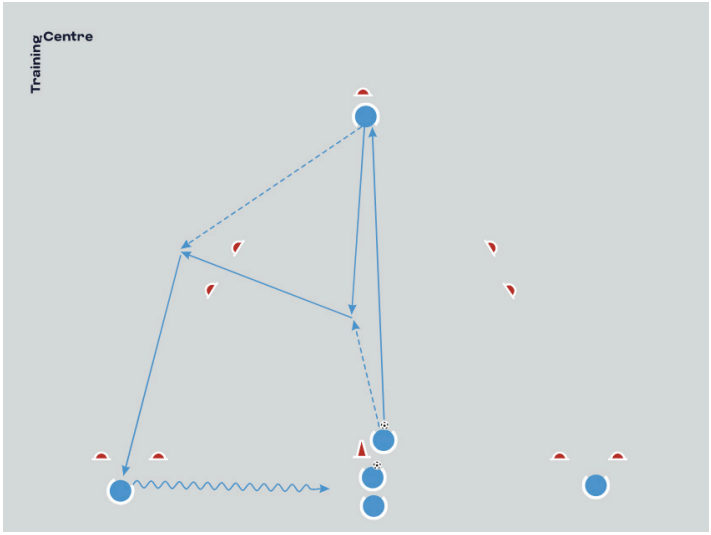
Résumé de la séance
Partie 1: activation avec exercices physiques et techniques
Partie 2: 6 contre 3 ; exercices en espaces réduits
Partie 3: éléments techniques et attaques en supériorité numérique
Partie 4: finition

Principes de base
- Les joueurs doivent lever la tête lorsqu'ils se déplacent balle au pied afin d'éviter les collisions avec leurs coéquipiers.
- Ils doivent s'amuser et puiser leur motivation dans la confrontation avec leurs camarades.
- L'équipe qui attaque doit se déplacer en permanence et proposer des lignes de passe pour poursuivre la phase de possession.
- Les deux équipes doivent rester attentives à la circulation du ballon et à la position de chaque joueur.
- À la perte du ballon, l'équipe en question doit organiser efficacement sa transition défensive.
- Une fois dans la surface adverse, les attaquants doivent temporiser pour recevoir le ballon dans la course et tenter leur chance.

1ÈRE PARTIE : ACTIVATION AVEC EXERCICES PHYSIQUES ET TECHNIQUES

La séance démarre par une activation générale divisée en quatre parties (A, B, C et D). La première partie (A) associe exercices techniques et circulation du ballon. La partie B est un concours de conduite de balle par groupes de 2 à vitesse élevée. La partie C est un circuit de passes et appels de balle. La partie D est un taureau avec opposition préparant les exercices principaux de la séance.





Partie A : activation générale et technique individuelle

Organisation
- Délimiter la surface de jeu.
- Organiser un exercice avec ballon.

Explication
- Les joueurs effectuent l'exercice technique indiqué par l'entraîneur puis, au signal, partent en conduite dans l'espace en question.

Principes de base
- Les joueurs doivent lever la tête lorsqu'ils se déplacent balle au pied afin d'éviter les collisions avec leurs coéquipiers.

Partie B : conduite de balle par deux

Organisation
- Former les groupes de deux.
- Disposer un cerceau par groupe et 2 cônes à 3 m de distance de chaque membre du groupe.
- Organiser un exercice avec ballon.

Explication
- Les joueurs se placent de part et d'autre de chaque cerceau pour commencer l'exercice.
- Au signal de l'entraîneur, ils partent en conduite au sprint, font le tour du cône et reviennent à la même vitesse jusqu'au cerceau, où ils déposent le ballon. L'objectif est de conduire la balle plus rapidement que son camarade.

Variante
- Le groupe est divisé en équipes de 4. Une fois le ballon replacé dans le cerceau, chaque joueur doit servir un coéquipier situé au niveau du cône, qui revient en conduite et laisse le ballon dans le cerceau.

Principes de base
- Les joueurs doivent s'amuser et puiser leur motivation dans la confrontation avec leurs camarades.

Partie C : circuit de passes facile

Organisation
- Organiser un circuit avec 4 mini-buts et 2 cônes matérialisant les zones de passage de relais, comme le montre le schéma.
- Les joueurs situés au niveau du premier cône entament l'exercice.
- Placer 1 joueur au niveau de chaque cône et 1 joueur derrière chacun des buts situés de part et d'autre du premier cône.

Explication
- Le joueur A, situé au niveau du premier cône, sert le joueur B placé à proximité du cône opposé.
- Le joueur B remet et fait un appel de balle en direction du but situé en diagonale du cône.
- Le joueur A passe le ballon à travers les buts au joueur B, qui oriente son contrôle et sert le joueur C à travers le but restant.
- Le joueur C recommence l'exercice.

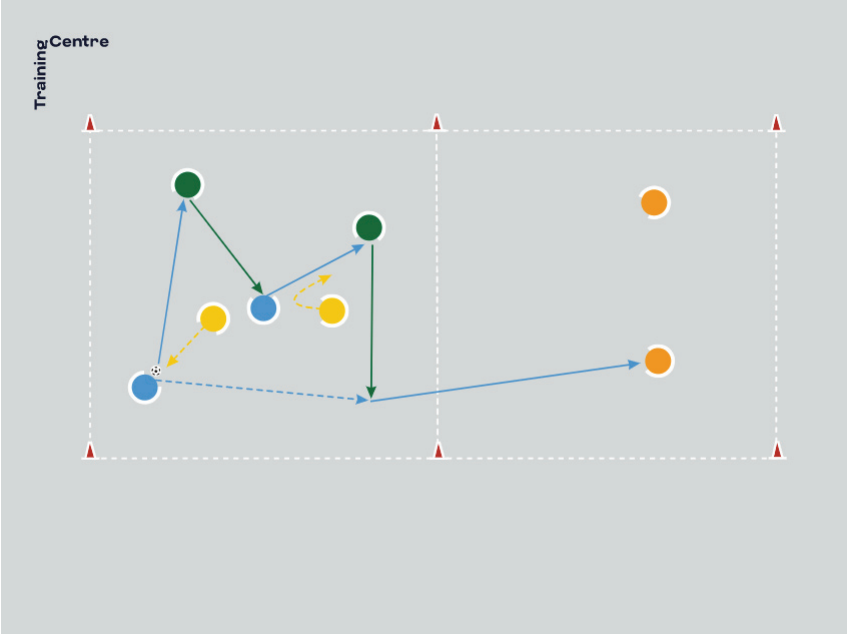
Variante
- Les joueurs tentent de réaliser le circuit à une touche de balle.

Partie D : taureau à 6 contre 2 en deux zones

Organisation
- Délimiter 2 carrés de 6 x 6 m.
- Former 4 équipes de 2 joueurs.
- Placer 3 équipes dans le premier carré. Deux d'entre elles ont le ballon et la troisième essaie de s'en emparer.
- La quatrième équipe se place dans le deuxième carré.

Explication
- Cet exercice permet de travailler les situations de 4 contre 2. Les 4 joueurs tentent d'enchaîner 5 passes afin de passer au carré suivant, où leurs coéquipiers doivent conserver le ballon.
- Lorsque le duo qui défend récupère le ballon, il devient l'équipe qui attaque. Le joueur qui a raté sa passe et son coéquipier deviennent l'équipe qui défend.

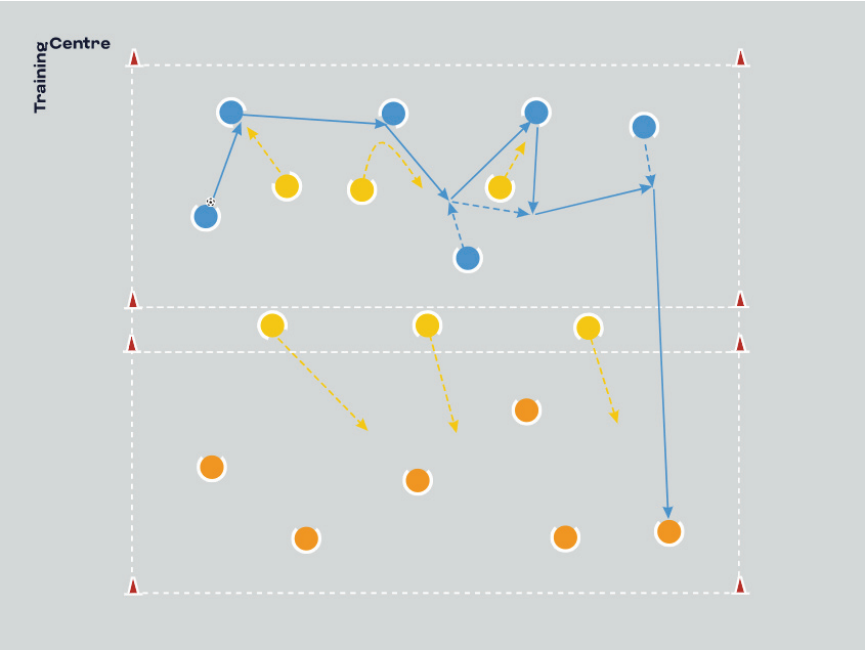
Principes de base
- Les séries doivent être intenses mais brèves afin de permettre aux joueurs de bien récupérer.



Partie D : taureau à 6 contre 2 en deux zones

2E PARTIE : 6 CONTRE 3 ; EXERCICES EN ESPACES RÉDUITS

La deuxième partie permet de travailler la possession en espaces réduits à 6 contre 3. Pour l'équipe qui a le ballon, l'objectif est d'aligner 6 passer puis de transmettre le ballon à la zone suivante. L'équipe qui défend doit, quant à elle, chercher à récupérer la possession pour pouvoir attaquer.



6 contre 3 ; exercices en espaces réduits

Organisation

- Délimiter 2 zones de 15 x 25 m.
- Former 3 équipes (bleue, orange et jaune) de 6 joueurs.
- L'espace de transition de 2 x 25 m situé entre les deux zones accueille les 3 joueurs appelés à entrer dans la zone pour récupérer le ballon.

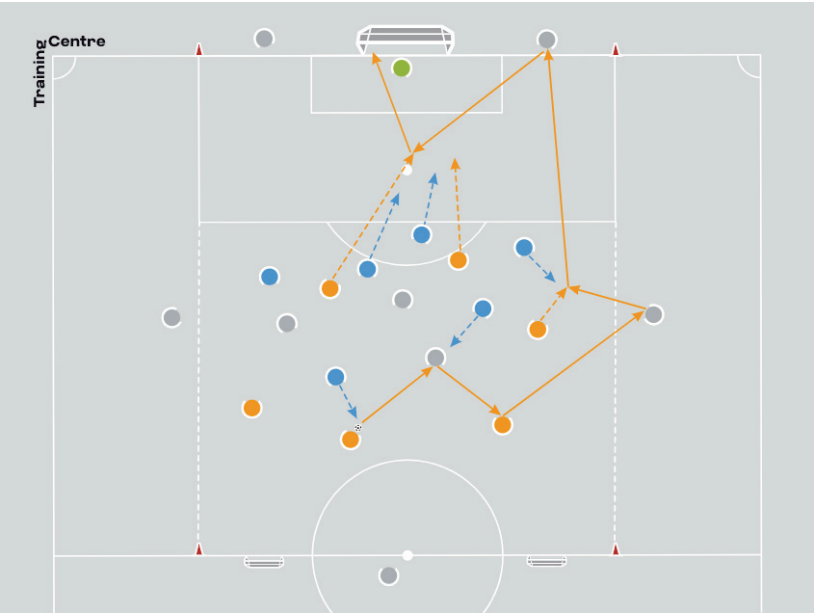
Explication

- Les équipes bleue et orange occupent les zones actives.
- L'équipe jaune est répartie comme suit : 3 joueurs démarrent dans la zone où débute l'exercice et 3 autres dans l'espace de transition, prêts à entrer dans la zone suivante pour récupérer le ballon.
- L'équipe bleue hérite du ballon et elle doit chercher à aligner 6 passes dans une situation de 6 contre 3. Elle passe ensuite la balle à l'équipe orange, située dans l'autre zone.
- Lorsque l'équipe orange reçoit le ballon dans sa zone, les 3 joueurs qui

attendaient dans la zone de transition pénètrent dans la zone active pour tenter de récupérer la possession.
- Si l'équipe bleue ne parvient pas à aligner les 6 passes, elle perd le ballon et passe en défense. L'équipe jaune, qui a récupéré le ballon, échange alors sa place et sa fonction avec l'équipe bleue.
- L'équipe orange hérite du ballon et 3 joueurs de l'équipe bleue tentent de le lui ravir.

Principes de base
- Cet exercice de possession requiert beaucoup de précision pour parvenir à aligner les 6 passes et passer à la zone suivante.
- L'équipe qui attaque doit se déplacer en permanence et proposer des lignes de passe pour poursuivre la phase de possession.
- Les deux équipes doivent rester attentives à la circulation du ballon et à la position de chaque joueur.
- À la perte du ballon, l'équipe en question doit organiser efficacement sa transition défensive.

3E PARTIE : ÉLÉMENTS TECHNIQUES ET ATTAQUES EN SUPÉRIORITÉ NUMÉRIQUE



Attaque - défense avec jokers

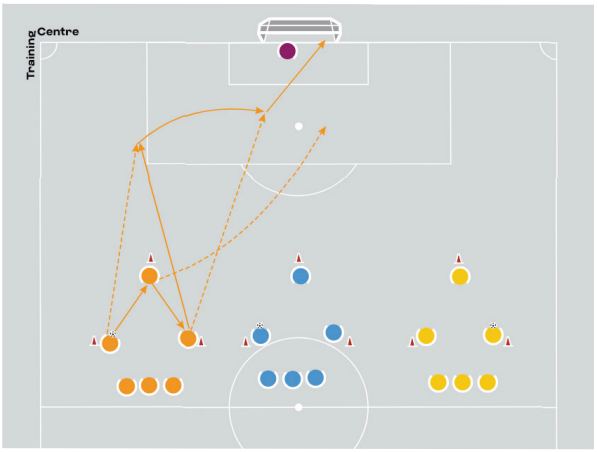
Organisation
- Délimiter un espace de jeu entre la surface de réparation et la ligne médiane.
- Disposer deux mini-buts de part et d'autre du rond central.
- Former 2 équipes de 6 joueurs, la bleue et l'orange, qui gagnent l'espace de jeu.
- Former une équipe neutre composée de 8 joueurs, dont 3 dans l'espace de jeu et 5 à l'extérieur. Cette équipe joker peut être sollicitée par l'équipe bleue ou l'équipe orange pour créer des surnombres.

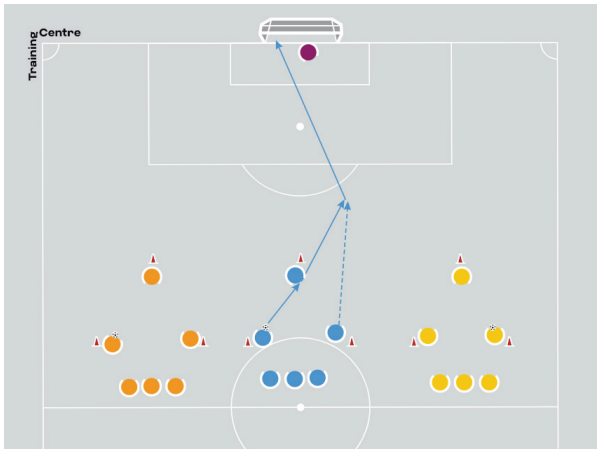
Explication
- Les équipes bleue et orange se répartissent dans l'espace de jeu et l'équipe de jokers est disposée comme l'indique le schéma.
- L'objectif de l'équipe orange est de marquer dans les grands buts. Quant à l'équipe bleue, elle doit marquer dans les 2 mini-buts situés de part et d'autre du rond central.
- Les joueurs des deux équipes peuvent s'appuyer sur les jokers, qui n'ont toutefois pas la possibilité de récupérer le ballon.
- L'équipe bleue doit s'organiser défensivement pour tenter de récupérer le ballon, s'appuyer sur les jokers et effectuer une transition offensive rapide.
- L'équipe orange tente de prolonger sa séquence de possession en créant des surnombres grâce aux jokers placés à l'intérieur. Ensuite, elle peut profiter des jokers situés à l'extérieur pour ouvrir le jeu et terminer ses actions avec des centres conclus dans l'axe.

Principes de base
- Les renversements de jeu permettent de créer des espaces.
- Le jeu avec les jokers permet de créer des surnombres.
- Il est capital de soigner son placement et ses contrôles afin de pouvoir réorienter le jeu et poursuivre la séquence de possession.

4E PARTIE : FINITION

Cette dernière partie de la séance vise à travailler la finition via la mise en place de plusieurs situations de jeu. Ces exercices exigent une précision maximale, un effort de synchronisation et une bonne technique d'exécution. Le perfectionnement de la finition nécessitant un niveau de concentration très élevé, il est possible d'organiser un concours entre les joueurs.





Organisation
- Disposer 3 postes, 2 sur les côtés et 1 dans l'axe.
- Former un triangle dans chaque poste.
- Placer 1 équipe dans chaque poste.
- Diviser les équipes en 2 sous-groupes de 3 joueurs.
- Donner un ballon à chaque sous-groupe.
- Les 2 gardiens se relaient dans les buts.
- Les équipes changent de poste toutes les 3 minutes.

Explication
Plusieurs postes sur les ailes
- Le joueur A commence l'exercice en servant le joueur B, qui est placé dos au but.
- Le joueur B remet le ballon sans contrôle au joueur C, qui cherche le joueur A dans la profondeur.
- Les joueurs B et C gagnent la surface de réparation au sprint.
- Le joueur A sprinte en direction du ballon et adresse un centre en direction de ses deux coéquipiers.
- À la fin de l'action, ils doivent aller chercher le ballon et revenir au sprint à la position initiale.

Poste axial
- Le joueur A entame l'exercice avec le ballon. Il sert le joueur B, placé dos au but.
- Le joueur B cherche le joueur C dans la profondeur.
- Servi face au gardien, le joueur C prend sa chance.

Principes de base
- Les attaquants doivent se coordonner pour occuper différents espaces dans la surface.
- Le joueur qui déborde sur l'aile doit conduire le ballon à grande vitesse, se montrer précis et lever la tête avant de centrer.
- La passe vers l'ailier doit être suffisamment appuyée et profonde pour faciliter l'exécution du centre.
- Une fois dans la surface adverse, les attaquants doivent temporiser pour recevoir le ballon dans la course et tenter leur chance.
- Pour réussir les frappes dans l'axe, les joueurs doivent combiner vitesse, coordination et puissance.