

Technique offensive et d'attaque

Résumé de la séance

Première partie: travail de technique et de vitesse

Deuxième partie: 3 contre 3

Troisième partie: 4 contre 2, possession dans de petits espaces, avec ouverture du jeu et progression

Quatrième partie: 10 contre 10 jeu à distance réduite

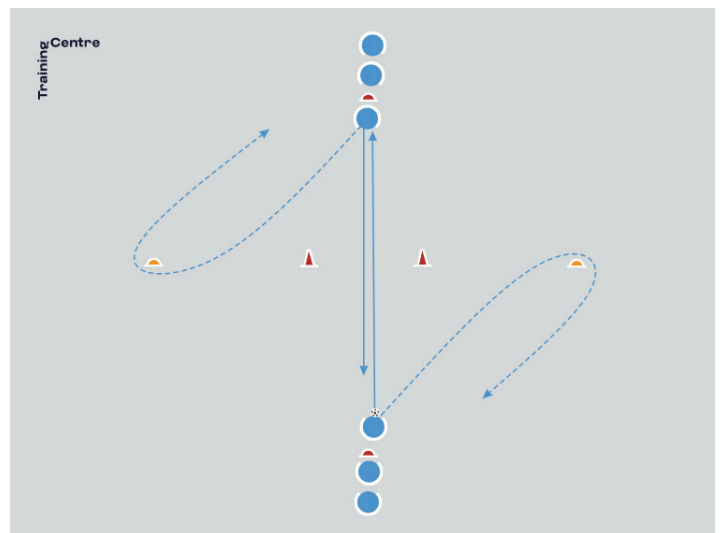
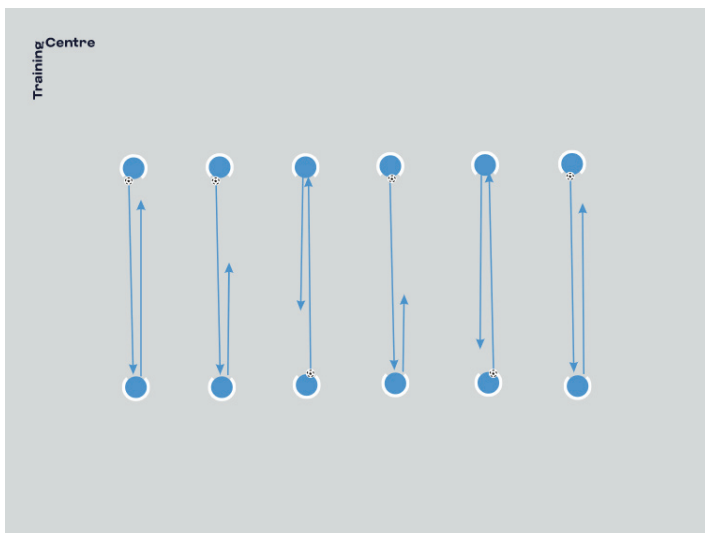
Cinquième partie: exercice de finition

Principes fondamentaux

- Les joueurs doivent effectuer des mouvements amples et progressifs, visant à échauffer l'organisme pour la partie principale de la séance.
- La vitesse d'exécution est importante.
- Vu l'intensité de l'exercice, les joueurs doivent rester constamment en mouvement afin de créer des espaces.
- Les joueurs doivent communiquer constamment, que ce soit pour permuter en défense, se replacer ou mieux occuper les espaces.
- Le gardien doit faire preuve d'engagement dans les duels.
- Le premier joueur qui se démarque reçoit une passe en profondeur entre les mannequins, qui représentent les défenseurs adverses.
- Les joueurs doivent coordonner leur entrée dans la surface et recevoir le ballon dans la course pour frapper efficacement au but.

PREMIÈRE PARTIE : TRAVAIL DE TECHNIQUE ET DE VITESSE

La séance débute par un échauffement en deux parties. Dans un premier temps, il s'agit d'effectuer des exercices techniques par groupes de deux, des contrôles et des passes en l'air avec différentes parties du corps. Dans un second temps, il s'agit de réaliser des passes avec des changements de rythme et des accélérations.



Organisation

Travail technique

- Former des groupes de deux.
- Les joueurs de chaque groupe se positionnent à deux mètres l'un de l'autre.

Séquence de passes avec accélération

- Former deux groupes de 10 joueurs.
- Définir deux bases de départ matérialisées par deux coupelles distantes de 15 mètres, avec un but à mi-chemin entre les deux bases de départ, lui aussi matérialisé par deux coupelles.
- Placer une autre coupelle à deux mètres de chaque « poteau ».
- Placer cinq joueurs à chaque point de départ.

Explication

Travail technique

- Se passer le ballon sans interruption et travailler la mobilité articulaire.
- Les joueurs contrôlent le ballon et tentent de se faire des passes à mi-hauteur.
- Un joueur effectue un contrôle de la poitrine et passe la balle à son binôme sans que le ballon touche le sol.
- Les joueurs contrôlent le ballon et se font des passes en l'air avec la contrainte suivante : le contrôle et la passe doivent s'effectuer avec un pied différent.

Séquence de passes avec accélération

- L'objectif consiste à améliorer la précision des passes à une touche de balle.
- Les joueurs font une passe à ras de terre entre les coupelles.
- Après avoir passé le ballon, ils accélèrent jusqu'à la coupelle de droite (voir graphique).
- L'exercice s'effectue avec un maximum d'intensité et de précision.

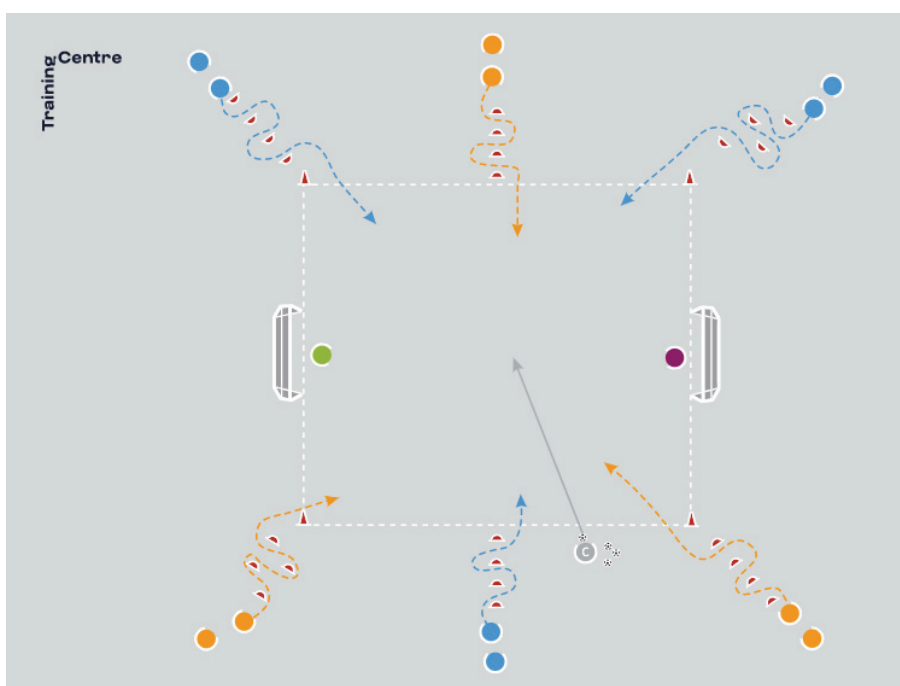
Principes fondamentaux

- Les joueurs doivent effectuer des mouvements amples et progressifs visant à échauffer l'organisme pour la partie principale de la séance.
- La vitesse d'exécution est importante.

DEUXIÈME PARTIE : 3 CONTRE 3

La deuxième partie de la séance consiste en une série d'oppositions à 3 contre 3 lors desquelles chaque équipe s'appuie sur l'aide du gardien.

Cet exercice, qui combine aspects physiques et techniques, requiert un maximum d'attention et de réactivité de la part des joueurs. Au signal de l'entraîneur, ils doivent exécuter une entrée coordonnée et accéder à la zone de jeu à toute vitesse pour disputer la possession du ballon, développer une attaque et tenter de marquer dans le but adverse.



Exercice de coordination et situation à 3 contre 3.

Organisation

- Délimiter une zone de 25 x 27 m avec deux buts.
- Définir six bases de départ situées à trois mètres de l'aire délimitée : une à chaque angle et deux au centre.
- Placer une coupelle à chaque point de départ pour réaliser des exercices de

coordination.

- Former deux équipes de neuf joueurs, plus deux gardiens (un en bleu et un en rouge).
- Diviser chaque équipe en trois groupes de trois joueurs.
- Attribuer un point de départ à chaque groupe (voir graphique).

Explication

- Lorsque l'entraîneur donne le signal et lance le ballon, les joueurs postés à chaque base doivent réaliser un exercice de coordination et entrer à toute vitesse dans la zone de jeu.
- L'équipe qui s'empare du ballon attaque pour essayer de marquer.
- L'autre équipe défend avec un maximum d'intensité. Si elle réussit à prendre le ballon, elle se projette aussitôt pour marquer.
- L'exercice s'effectue à 3 contre 3, plus deux gardiens.

Principes fondamentaux

- Vu l'intensité de l'exercice, les joueurs doivent rester constamment en mouvement afin de créer des espaces.
- Les joueurs doivent communiquer constamment, que ce soit pour permuter en défense, se replacer ou mieux occuper les espaces.

TROISIÈME PARTIE : 4 CONTRE 2, POSSESSION DANS DE PETITS ESPACES, AVEC OUVERTURE DU JEU ET PROGRESSION



Exercice à 4 contre 2 avec ouverture du jeu et progression.

La troisième partie s'effectue dans une aire de jeu délimitée et consiste à garder la possession du ballon dans de petits espaces, avec supériorité numérique à 4 contre 2 pour l'équipe en attaque. L'objectif est de réussir cinq passes consécutives et d'ouvrir le jeu en faisant une passe aux joueurs situés dans les petits carrés.

Organisation

- Former trois équipes de sept joueurs.
- Délimiter une aire de jeu composée de deux rectangles de 27 x 12 m.
- Placer deux carrés de 1 x 1 m de chaque côté de l'aire de jeu.
- Placer quatre joueurs de l'équipe bleue d'un côté, quatre joueurs de l'équipe orange de l'autre, et quatre joueurs de l'équipe verte, qui commence en défense.

Explication

- L'exercice s'effectue en situation de 4 contre 2.
- L'équipe en attaque doit réussir cinq passes consécutives et progresser jusqu'à la moitié de terrain adverse.
- Deux joueurs de l'équipe qui attend dans la moitié de terrain adverse doivent se positionner dans les petits carrés.
- Au bout de cinq passes, l'équipe en possession du ballon ouvre le jeu en

adressant une passe aux joueurs situés dans les petits carrés.

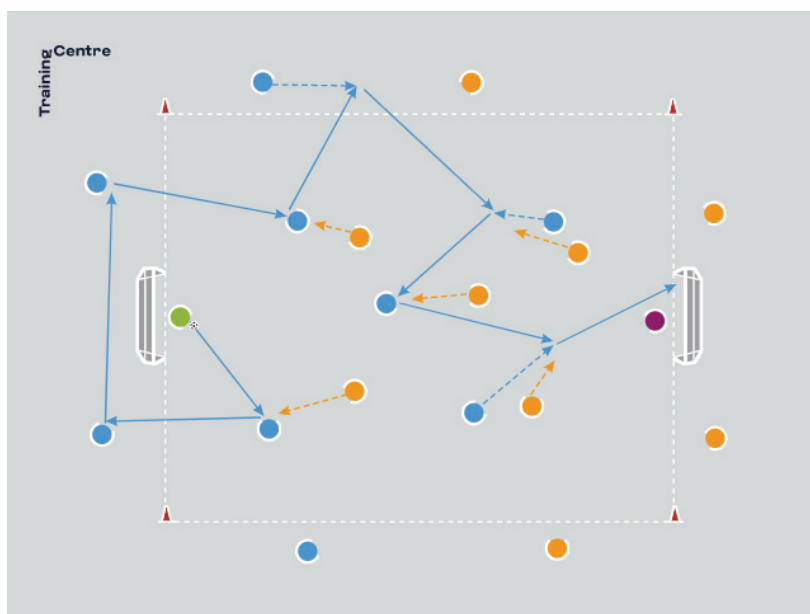
- Ces derniers doivent réaliser un contrôle orienté, faire une passe à l'un de leurs coéquipiers et réussir une nouvelle séquence de cinq passes de l'autre côté du terrain.
- Lorsque l'équipe en défense récupère le ballon, elle passe en attaque, et vice versa.

Principes fondamentaux

- Essayer d'ouvrir le jeu au maximum.
- Changer constamment d'orientation.
- Échapper à la pression défensive en faisant des passes dans les intervalles pour déstabiliser la défense.

QUATRIÈME PARTIE : 10 CONTRE 10, MATCH DANS DE PETITS ESPACES

L'opposition à 10 contre 10 proposée pour le quatrième exercice intègre les différents aspects tactiques travaillés précédemment. Les joueurs placés à l'intérieur de la zone de jeu jouent dans de petits espaces. Les joueurs situés sur les côtés évoluent en situation de 1 contre 1 et ceux placés de chaque côté des buts sont en situation de relance, sans opposition.



10 contre 10 dans de petits espaces

Organisation

- Délimiter une zone de 25 x 27 m.
- Former deux équipes de 10 joueurs, dont un gardien.
- Placer cinq joueurs et le gardien de chaque équipe à l'intérieur de la zone de jeu.
- Placer deux joueurs hors de la zone de jeu, à quelques mètres de chaque poteau.
- Positionner deux autres joueurs sur chaque côté, hors de la zone de jeu, derrière la ligne de touche.
- Les quatre joueurs situés hors de la zone de jeu forment la ligne défensive.

Explication

- L'objectif consiste à conserver le ballon dans de petits espaces et à avancer pour marquer dans le but adverse au moyen de passes courtes et rapides, en mettant beaucoup de mouvement pour proposer des lignes de passe.
- Les joueurs situés hors de la zone de jeu jouent un rôle clé pour ouvrir le jeu et créer de la profondeur et des espaces.
- Les actions jouées sur les côtés (hors de la zone de jeu) donnent lieu à des un contre un.
- Les joueurs placés à côté du but ne subissent pas de pressing mais ils doivent sortir le ballon rapidement pour profiter des espaces et trouver leurs coéquipiers démarqués.

Variation

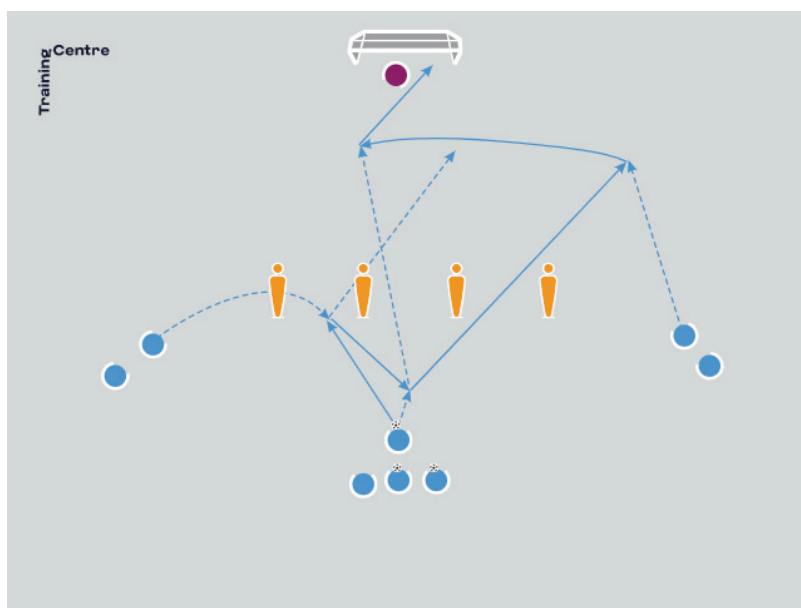
- Les joueurs situés à l'intérieur de la zone de jeu permutent avec ceux situés en dehors..

Principes fondamentaux

- On ne peut pas refaire une passe au même endroit, ce qui oblige à chercher des espaces de l'autre côté.
- Le mouvement est le maître mot dans cet exercice, pas seulement pour les joueurs situés à l'intérieur de la zone de jeu, mais aussi pour ceux qui se trouvent en dehors, pour ouvrir le jeu et proposer des lignes de passe.

PART 5: FINISHING EXERCICE

La séance s'achève par un exercice de conclusion dans lequel trois joueurs tentent de marquer à l'issue d'une séquence comprenant appel de balle, une-deux et changement de direction. Cet exercice sans opposition vise à faire répéter la dynamique offensive d'une ligne de trois attaquants.



Exercice de finition sans opposition.

Organisation

- Former deux équipes de neuf joueurs, plus deux gardiens.
- Diviser chaque équipe en trois groupes de trois.
- Positionner deux joueurs sur chaque côté et un dans l'axe.
- Placer quatre mannequins représentant la ligne défensive adverse.
- Les deux gardiens interviennent à tour de rôle.
- Chaque équipe effectue l'exercice pendant trois minutes avant de céder la place à une autre équipe.

Explication

- Le joueur situé dans l'axe commence l'action.
- Un des joueurs latéraux contourne le mannequin extérieur. Il doit recevoir le ballon entre les deux mannequins sous peine d'être hors-jeu. Il redonne aussitôt le ballon au joueur axial, qui fait une passe à l'autre joueur latéral déjà lancé dans la profondeur.
- Le joueur adresse, avec ou sans contrôle, un centre dans la surface, où ses coéquipiers coupent pour tenter une reprise.
- Les joueurs entrent dans la surface en croisant leur course. Le joueur axial coupe vers le second poteau, tandis que le joueur latéral coupe vers le premier poteau.

Principes fondamentaux

- Le gardien doit faire preuve d'engagement dans les duels.
- Le joueur latéral qui se démarque en premier doit le faire comme s'il passait entre deux lignes ou entre deux joueurs adverses. Il doit être placé devant la ligne au moment de recevoir la passe.
- Les joueurs doivent coordonner leur entrée dans la surface et recevoir le ballon dans la course pour frapper efficacement au but.
- Le joueur latéral doit lever la tête pour repérer ses coéquipiers et adresser un bon centre.
- Pour stimuler les joueurs, l'entraîneur peut organiser un concours où l'équipe qui inscrit le plus de buts l'emporte.