

Créer et exploiter le surnombre

Vue d'ensemble de la séance

Partie 1 : séquence de passes – créer un 2 contre 1

Partie 2 : jeu de vagues – utiliser le joueur additionnel

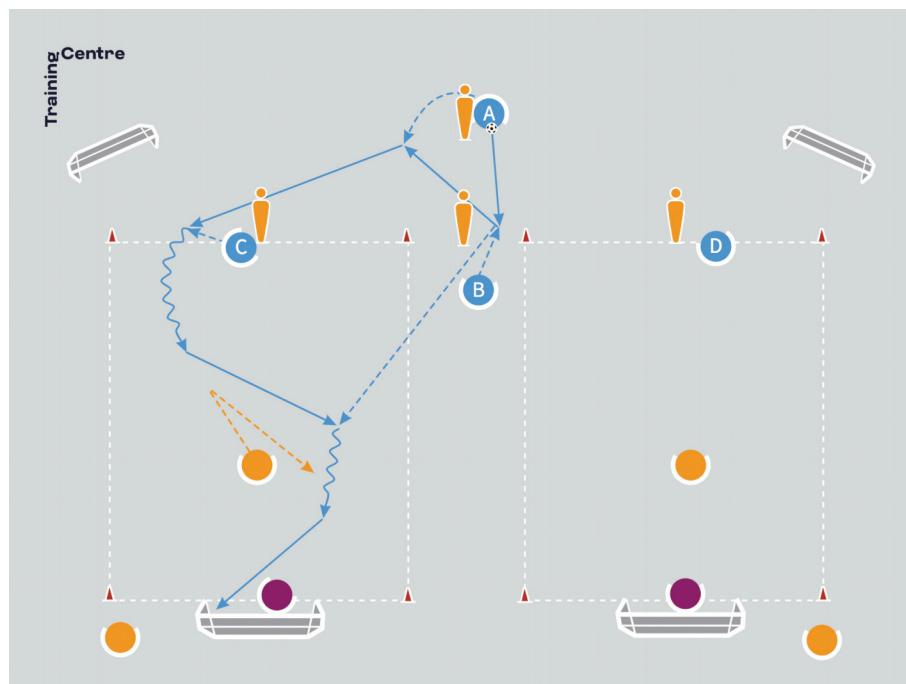
Partie 3 : 8 contre 7 – créer un 4 contre 3

Éléments techniques clés

- Quand elle joue en supériorité numérique, l'équipe qui attaque doit continuellement tenter de repérer et d'utiliser le joueur additionnel de manière efficace.
- Les joueurs en attaque doivent permuter et faire des courses intelligentes afin de créer et d'exploiter le surnombre.
- Les dédoublements et décalages sont une manière très efficace de créer de l'espace pour les joueurs avec et sans ballon. Ils peuvent servir de leurres poussant le défenseur à la faute.
- Le timing, le dosage et la précision de la dernière passe sont indispensables pour mener à bien une situation de surnombre.
- L'équipe qui attaque doit tenter de créer des 2 contre 1 au milieu de situations de 4 contre 3 et de 3 contre 2 afin d'utiliser le joueur additionnel plus efficacement, tout en isolant le défenseur.

PARTIE 1 : SÉQUENCE DE PASSES – CRÉER UN 2 CONTRE 1

Le premier exercice offre à l'équipe qui attaque un 2 contre 1 afin de permettre aux joueurs de travailler les compétences techniques nécessaires pour tirer parti du surnombre de manière efficace et rapide. La séance prend toute sa dimension avec la répétition, qui offre aux joueurs l'occasion de toucher le ballon à de nombreuses reprises. La balle doit beaucoup tourner afin que les joueurs saisissent les principes du 2 contre 1.



A passe la balle à B en mouvement, qui la lui renvoie dans sa course. A envoie alors la balle en direction de C ou D (selon le terrain utilisé), qui s'avance avec le ballon en direction du but, épaulé par B.

Organisation

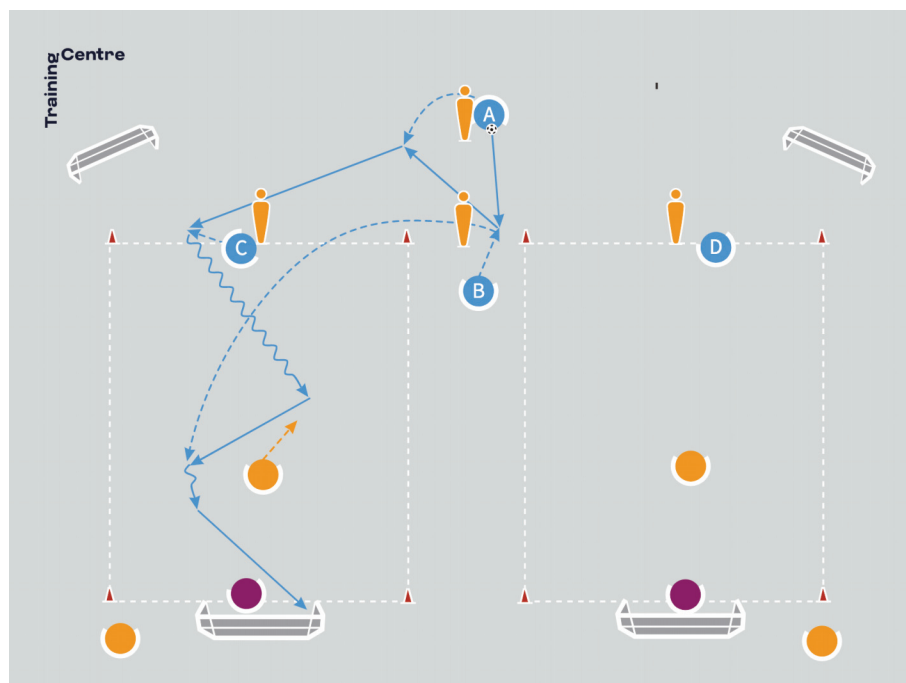
- Délimiter deux terrains parallèles de 30x20 mètres.
- Positionner un but de taille normale à une extrémité de chaque terrain.
- Positionner à l'extrémité opposée de chaque terrain un but de taille moyenne, légèrement désaxé vers le rond central, avec le milieu du but disposé sur la ligne de but.

- Diviser les 16 joueurs en 2 équipes : 8 dans l'équipe qui attaque et 8 dans l'équipe qui défend.
- Mettre un gardien dans chaque but de taille normale.
- Placer 4 mannequins comme indiqué sur le croquis (positions A-D)
- Positionner 2 attaquants à côté de chaque mannequin (positions A-D)
- Positionner un défenseur environ 10 mètres devant chaque but de taille normale.
- Mettre 3 défenseurs derrière et à gauche du but sur le premier terrain, et 3 défenseurs derrière et à droite du but sur le second

Explanation

- Faire l'exercice sur un terrain à la fois. Quand le jeu est fini sur le premier terrain, l'exercice peut commencer sur le second.
- Le ballon se trouve dans les pieds de A.
- A passe la balle à B en mouvement.
- B redonne la balle à A dans sa course.
- A passe la balle en contournant par l'extérieur le mannequin C ou D (selon le terrain utilisé).
- Une fois cette passe effectuée, B part en attaque avec C et D pour créer un 2 contre 1.
- Les 2 joueurs en attaque essayent de combiner et de marquer.
- Le défenseur doit avancer sur C/D et B, et essayer de les empêcher de marquer.
- Les attaquants ont 6 secondes pour marquer, afin d'encourager le jeu rapide et l'exploitation optimale du surnombre.
- Si le défenseur ou le gardien récupère le ballon, ils doivent essayer de marquer dans le but opposé.
- À la fin de la séquence, les joueurs tournent comme suit : A prend la position B, B la position C ou D (selon le terrain utilisé) et C ou D se dirige vers la position A.
- Faire tourner les défenseurs toutes les 3 minutes.
- Jouer 15 minutes au total.

Variante 1

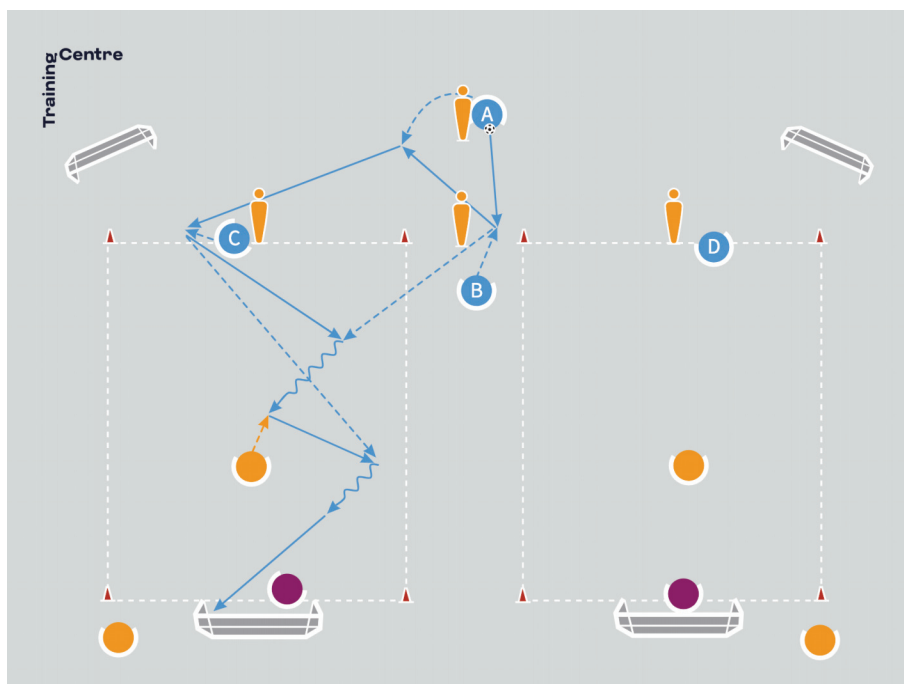


Variation 1

- Au lieu d'avancer tout droit vers le but, C/D repique au centre pour créer un espace permettant à B de dédoubler.
- B doit tourner autour du mannequin en position C avant d'offrir une solution en attaque..

Variation 2

- C recule en s'éloignant du mannequin avant de passer la balle à B.
- C avance alors pour créer un 2 contre 1 avec B.



Variante II

Éléments techniques

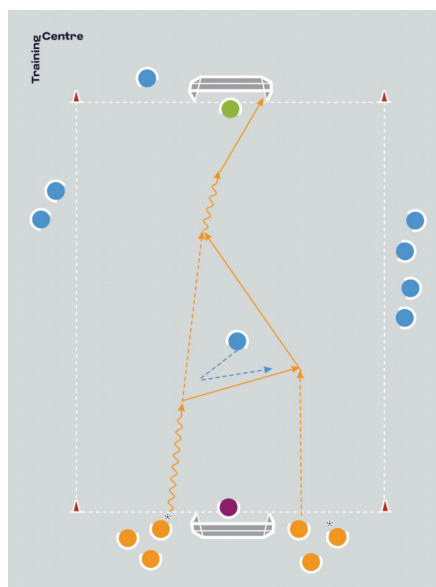
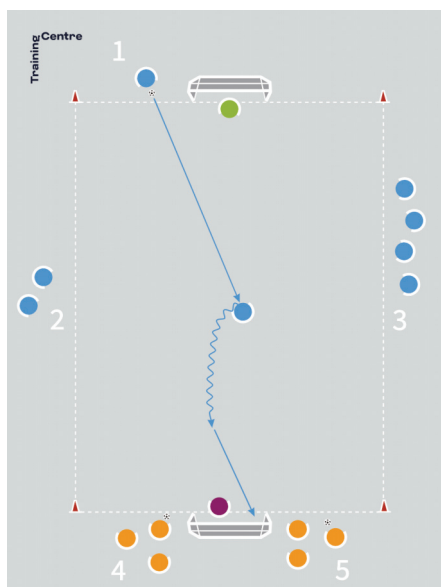
- La vitesse de jeu est importante car le surnombre doit être joué rapidement pour profiter au mieux de la situation.
- La qualité des passes (en terme de dosage, timing et précision) est essentielle pour bien jouer les surnombres. Il faut tenir compte du pied sur lequel la passe est jouée.
- Encourager les joueurs à faire des passes intelligentes dans la course du destinataire.
- Les joueurs en attaque doivent coordonner leurs courses avec la passe et les déplacements de leurs coéquipiers afin d'exploiter le surnombre comme il se doit.
- Les dédoublements et décalages peuvent constituer des leurres et créer un espace permettant au porteur de tirer au but.
- Les joueurs en soutien doivent faire attention au hors-jeu et permettre au porteur de choisir entre une passe et une frappe libre de tout marquage.

PARTIE 2 : JEU DE VAGUES – UTILISER LE JOUEUR ADDITIONNEL

Cet exercice met en évidence les différentes façons de tirer parti d'un surnombre en attaque et d'utiliser efficacement le joueur additionnel. Les vagues d'attaque successives permettent aux joueurs de se concentrer sur les déplacements créatifs, tels que les dédoublements et les décalages, sans oublier les passes dans le timing, qui donnent à l'équipe la possibilité d'exploiter au mieux le surnombre dans ces situations de match.

Organisation

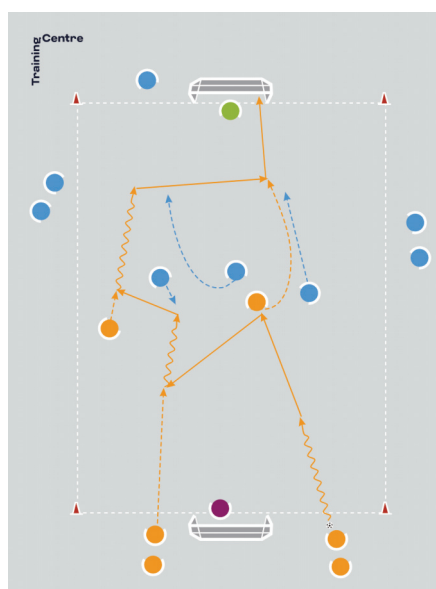
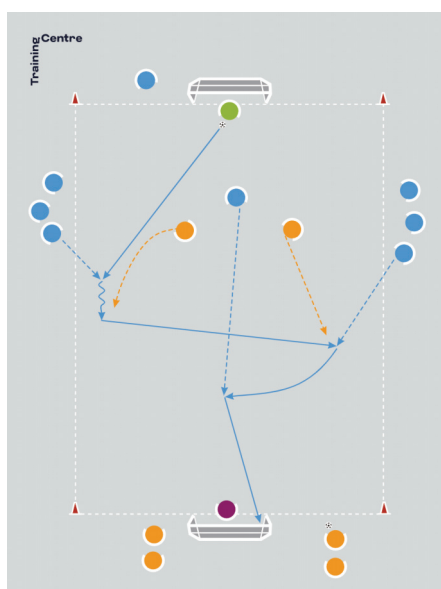
- Délimiter un terrain de 35x45 mètres.
- Placer un but de taille normale à chaque extrémité du terrain.
- Mettre un gardien dans chaque but.
- Diviser les 14 joueurs en 2 équipes : 8 dans l'équipe bleue et 6 dans l'équipe orange.
- Marquer les 5 positions suivantes : La position 1 se trouve derrière et sur le côté des buts de l'équipe bleue ; les positions 2 et 3 sont localisés à l'extérieur de la ligne de touche dans le camp de l'équipe bleue et à environ 5 mètres de la ligne médiane imaginaire ; les positions 4 et 5 sont situées derrière et de chaque côté des buts de l'équipe orange.
- Placer 1 joueur de l'équipe bleue en position 1.



Vague 1 : l'attaquant reçoit la balle et a le droit à 2 touches avant de frapper.

Vague 2 : une fois la frappe effectuée, 2 joueurs de l'équipe orange entrent sur le terrain pour créer un 2 contre 1.

Vague 3 : quand l'attaque est finie, 2 joueurs de l'équipe bleue entrent sur le terrain pour créer un 3 contre 2.



Vague 4 : une fois la balle perdue, 2 joueurs de l'équipe orange entrent sur le terrain pour créer un 4 contre 3.

- Placer 2 joueurs de l'équipe bleue en position 2.
- Placer 4 joueurs de l'équipe bleue en position 3.
- Un joueur de l'équipe bleue débute l'exercice au centre du terrain.
- Placer 3 joueurs de l'équipe orange en position 4 et 3 en position 5.
- A member of the blue team begins the drill in the centre of the pitch.
- Place 3 players from the orange team at stations 4 and 5 apiece.

Explication

- Quand une attaque se termine, la vague suivante démarre.
- Vague 1 : 1v0 – le joueur en position 1 passe la balle à l'avant-centre, positionné au centre du terrain.
- l'avant-centre dispose de 2 touches maximum pour marquer.
- Vague 2 : 2v1 – deux joueurs orange situés chacun en positions 4 et 5 entrent sur le terrain pour créer un 2 contre 1 et partir à l'assaut du but adverse. TL'avant-centre bleu devient défenseur.
- Vague 3 : 3v2 – deux joueurs bleus situés chacun en positions 2 et 3 entrent sur le terrain pour créer un 3 contre 2. Les 2 joueurs de l'équipe orange deviennent défenseurs.
- Vague 4 : 4v3 – deux joueurs orange situés chacun en positions 4 et 5 entrent sur le terrain pour créer un 4 contre 3. Les 3 joueurs de l'équipe bleue deviennent défenseurs.
- Recommencer la séquence avec la vague 1 en position 1.
- Jouer 6 minutes avant de changer de côtés.
- Jouer 24 minutes au total afin que les deux équipes attaquent deux fois chaque côté.

Variante

- Quand l'équipe qui défend récupère le ballon, elle peut choisir parmi les deux options suivantes :
- Option 1 : le joueur qui récupère le ballon attaque en infériorité numérique et l'équipe remporte 2 points s'il marque.
- Option 2 : le joueur qui récupère le ballon fait entrer la vague suivante pour créer un surnombre.
- Le joueur qui récupère le ballon doit trancher rapidement entre l'attaque en infériorité numérique ou le surnombre.

Éléments techniques

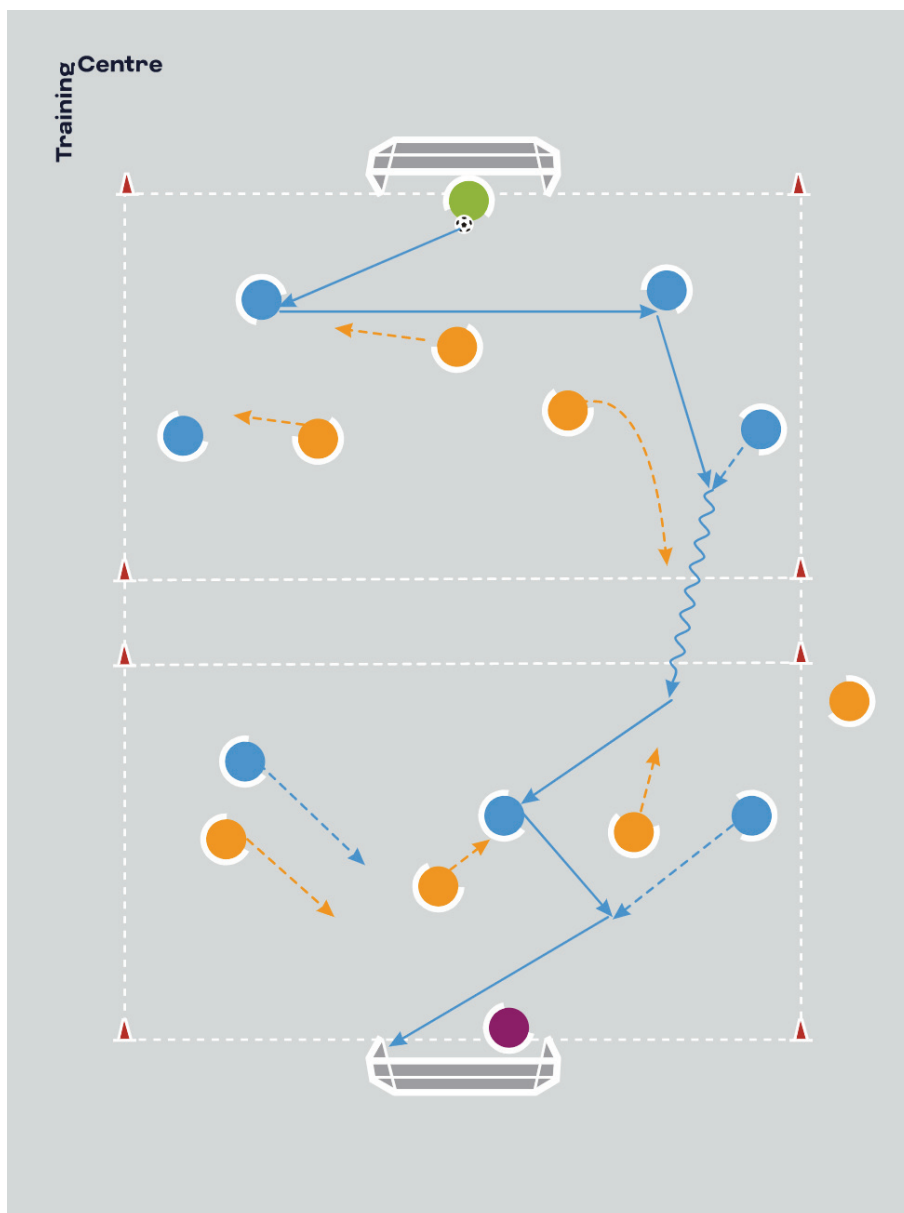
- Les joueurs qui attaquent doivent utiliser au mieux le joueur libre et s'atteler à faire une dernière passe bien dosée et précise.
- Avec des courses intelligentes sans ballon, les joueurs qui attaquent peuvent créer de l'espace pour eux-mêmes et leurs coéquipiers.
- Les joueurs peuvent effectuer des dédoublements et des décalages pour compliquer la tâche des défenseurs.
- Les joueurs qui attaquent peuvent occuper les ailes pour écarter les défenseurs et créer de l'espace permettant à leurs coéquipiers d'attaquer.
- L'intensité doit être élevée aux quatre coins du terrain et à tout moment afin de reproduire des situations de match. Les joueurs doivent par exemple réagir rapidement durant les transitions.
- Augmenter l'intensité de la séance en rapprochant de leur but les joueurs situés en positions 2 et 3.
- Diminuer l'intensité de la séance en rapprochant du but adverse les joueurs situés en positions 2 et 3.

PARTIE 3 : 8 CONTRE 7 – CRÉER UN 4 CONTRE 3

Dans le dernier exercice de cette séance, l'équipe qui attaque doit créer un surnombre à 4 contre 3 et tirer parti du joueur additionnel dans une situation de match. Les passes rapides, les dédoublements et décalages, ainsi que le jeu en profondeur permettent à l'équipe qui attaque d'utiliser le joueur en plus pour se procurer des occasions franches.

Organisation

- Délimiter un terrain de 40x45 mètres.
- Diviser le terrain en deux et délimiter une « zone franche » allant 1 mètre au-delà de chaque côté de la ligne médiane imaginaire.
- Placer un but de taille normale à chaque extrémité du terrain.
- Placer un gardien dans chaque but.
- Diviser les 14 joueurs en 2 équipes : 7 dans l'équipe bleue et 7 dans l'équipe orange.
- Un joueur de l'équipe orange attend à côté du but, hors du terrain.



L'équipe bleue sort le ballon avant de jouer un 4 contre 3 dans le dernier tiers.

Explication

- L'équipe bleue aligne 4 défenseurs dans une moitié du terrain.
- L'équipe orange aligne 3 attaquants (2 ailiers et un avant-centre) dans la même moitié que les 4 arrières de l'équipe bleue.
- Dans l'autre moitié, l'équipe bleue aligne 3 attaquants.
- L'équipe orange aligne 3 défenseurs centraux dans la même moitié que les 3 attaquants de l'équipe bleue.
- La séquence démarre toujours avec le gardien.
- L'équipe bleue sort le ballon et tente de faire entrer un de ses latéraux dans la zone franche avec le ballon.
- L'équipe orange tente d'empêcher le ballon d'entrer dans la zone franche.
- Quand le latéral pénètre dans la zone franche, il doit faire passer le ballon dans l'autre moitié de terrain et les joueurs qui s'y trouvent deviennent actifs.
- Quand le latéral avance dans cette moitié, l'équipe bleue attaque avec un surnombre de 4 contre 3.
- Une fois le ballon hors du jeu, l'équipe orange redémarre et répète la séquence.
- Quand l'attaque de l'équipe orange est finie, le joueur de l'équipe orange qui s'est avancé pour créer le 4 contre 3 sort du terrain et cède sa place au joueur additionnel, qui attendait derrière le but.
- Seul 1 joueur à la fois peut passer d'une moitié à l'autre pour créer le 4 contre 3.
- Jouer 15 minutes au total.

Progressions

- Progression 1 : les ailiers de l'équipe qui défend doivent marquer les latéraux en un contre un et les empêcher de recevoir le ballon.
- Condition : les ailiers de l'équipe qui attaque peuvent reculer dans la zone médiane pour recevoir le ballon. Les défenseurs ne sont pas autorisés à les suivre.
- Progression 3 : les 3 défenseurs effectuant le pressing peuvent former un bloc défensif au milieu pour empêcher les passes dans les intervalles.
- Condition : l'équipe qui attaque doit faire tourner le ballon plus rapidement afin de trouver un joueur libre car il n'est plus possible d'adresser une passe directe au centre du terrain.
- Condition : les ailiers de l'équipe qui a le ballon peuvent redescendre 3 secondes dans la zone médiane à tour de rôle. Les deux attaquants ont pour mission d'écarter les défenseurs.

Éléments techniques

- Insister sur la nécessité de tirer au mieux parti du joueur additionnel dans le dernier tiers du terrain. Comment l'équipe peut-elle créer un 2 contre 1 ?
- Quand elles ont la balle, les équipes doivent utiliser toute la largeur et la longueur du terrain afin de rendre le surnombre plus efficace.
- En transition, les joueurs qui attaquent doivent passer et aller de l'avant immédiatement pour exploiter l'infériorité numérique de la défense adverse.
- Quand les ailiers décrochent dans la zone médiane pour recevoir le ballon, ils doivent faire attention à l'orientation de leur corps et tenter de recevoir la balle sur le pied opposé afin de se retourner et se mettre dans le sens du jeu le plus rapidement possible.
- Les joueurs doivent identifier et réagir aux déplacements de leurs adversaires. Si les ailiers adverses marquent le latéral, l'équipe doit essayer de jouer de manière plus directe et dans l'axe. Si l'ailier adverse presse, l'équipe qui attaque peut essayer de trouver une solution en jouant autour de l'ailier en question puis vers l'avant.