

Défendre sa ligne ou couvrir l'espace

Vue d'ensemble de la séance

Exercice 1: 6 contre 2 + 2 gardiens : possession et finition

Exercice 2: Changer de rythme pour trouver le 1 contre 1

Exercice 3: 5 contre 5 + gardien : jeu de possession – contre-attaques

Exercice 4: Exercice à 10 contre 11 – attaquer un bloc bas en 4-4-1

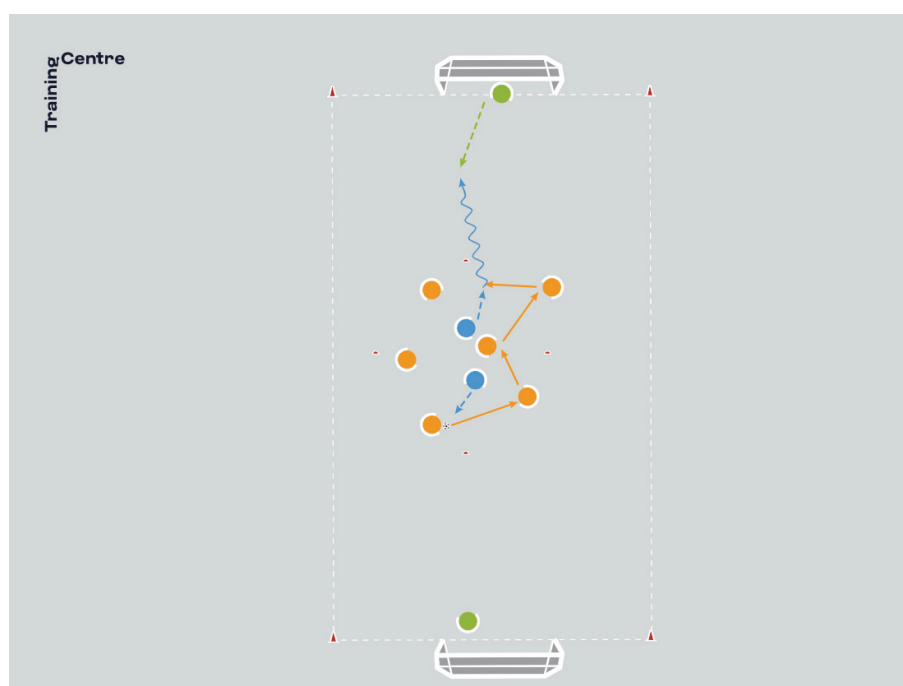
Éléments techniques clés

- Afin de se retrouver dans une position optimale pour arrêter un tir en situation de duel, le gardien doit être cohérent dans son positionnement, sa prise de décision et ses interventions.
- Il faut donc prendre en compte l'espace dont il dispose. Si cet espace est important, il devra se déplacer davantage.
- En suivant le mouvement du ballon et les actions de l'équipe qui attaque, le gardien pourra réagir rapidement et avec précision.
- Les espaces réduits exigent une grande qualité de passe vers les attaquants et de contrôle de la part de ces derniers afin de faire parler leur qualité de finition.
- Une bonne réactivité lors des transitions permet à l'équipe qui récupère le ballon de se créer plus d'occasions de but à l'opposé du terrain.

Cette séance est donc conçue pour faire travailler la gestion des espaces par les gardiens et les attaquants lors de situations de but.

PARTIE 1: 6 CONTRE 2 – POSSESSION ET FINITION

Cet exercice fait travailler la réactivité des gardiens et des joueurs de champ en espace réduit. Les gardiens doivent choisir entre défendre leur but ou couvrir l'espace. Les joueurs de champ effectuent des passes rapides à faible distance du but. Ainsi, les gardiens peuvent travailler leur positionnement, leur préparation et leur réactivité lors de tirs de près. Cet exercice permet aussi aux attaquants de s'adapter à différentes situations de tir (avec différents angles, de près) créées à partir d'espaces réduits et à très forte intensité.



Les six attaquants se passent rapidement le ballon dans la zone en losange, tandis que les deux défenseurs pressent pour récupérer la possession. Les deux gardiens se préparent à arrêter un tir.

Organisation

- Sur un petit terrain avec 2 buts, comme indiqué sur l'image.
- Délimiter une zone en losange suffisamment grande pour contenir 8 joueurs mais suffisamment petite pour rendre la tâche difficile aux attaquants.
- Le losange doit être positionné de telle sorte qu'un de ses points soit à 9 mètres d'un des buts et que le point opposé soit à 3 mètres de l'autre but.

Explication

- Les 6 attaquants et les 2 défenseurs se placent dans la zone en losange.
- Les deux gardiens défendent chacun leur but.
- L'action démarre par une passe d'un des gardiens en direction de l'équipe en attaque.
- L'équipe en attaque doit effectuer au moins 6 passes avant de pouvoir tirer.
- Elle peut également effectuer 15 passes consécutives pour marquer un point.
- Les défenseurs tentent de regagner la possession avant que l'adversaire ne marque.
- Quand ils récupèrent le ballon, les défenseurs doivent sortir de la zone et tirer vers le but qui leur fait face.
- Si l'équipe en défense marque, elle gagne 5 points.
- Toutes les 90 secondes, les 2 défenseurs échangent avec 2 attaquants.
- Permutez les gardiens afin de les confronter à des frappes proches et lointaines.

Variante

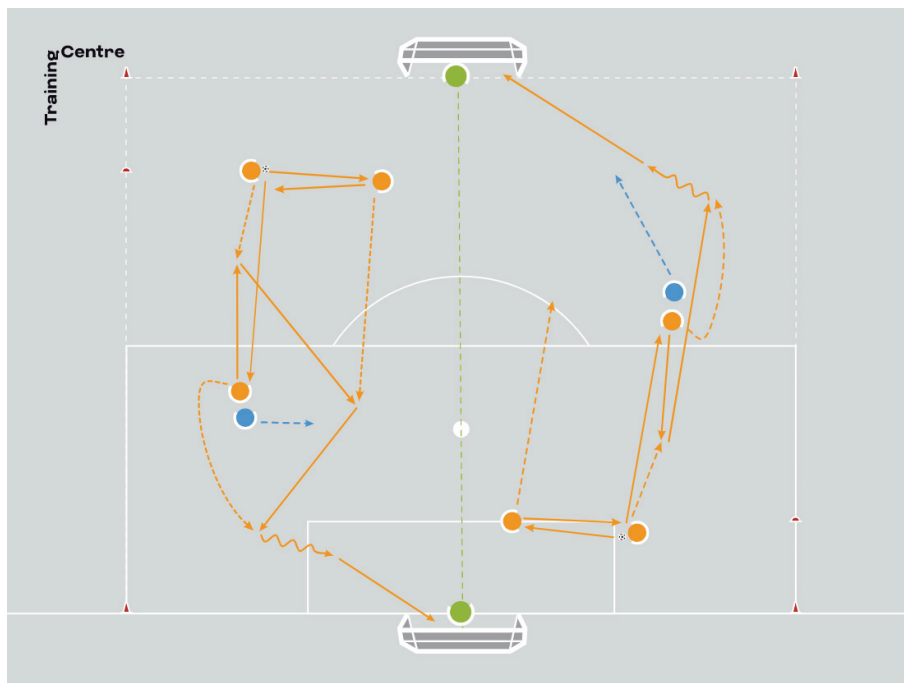
- Les attaquants peuvent tirer après seulement 4 passes

Éléments techniques

- Laissez l'exercice se poursuivre sans interruption pendant 1 minute afin de permettre aux joueurs de s'habituer aux distances et aux exigences de l'exercice.
- En variant les positions et les situations de but, les attaquants tenteront différents types de finition (ballon piqué, tir placé, frappe rasante ou enroulée, etc.).
- À la perte de balle, les joueurs doivent se montrer réactifs pour empêcher l'adversaire de tirer.
- Incitez les joueurs à jouer et tirer rapidement afin de prendre de vitesse le gardien.
- Les gardiens doivent prendre en compte les distances. S'ils sont à 3 mètres de l'attaquant, ils doivent aller au sol. S'ils sont plus loin, ils doivent être dynamiques sur leurs appuis pour réagir rapidement.
- Lorsque les attaquants font circuler le ballon, les deux gardiens doivent adapter en permanence leur positionnement afin de suivre le ballon.
- En effectuant de petits appuis dynamiques, les gardiens seront plus réactifs pour décider s'il faut rester sur place ou sortir au duel.
- En essayant de réduire les distances et de prendre le dessus sur l'attaquant, les gardiens réaliseront plus souvent des arrêts.
- Dites à vos gardiens de faire attention aux éléments suivants :
 - Les passes en dehors de la zone
 - Les joueurs sortant de la zone
 - Les différents types de passes
- Réactions possibles du gardien :
 - Sortie dans les pieds
 - Parade
 - Corps en opposition
 - Arrêt réflexe (du pied ou de la main)

PARTIE 2 : CHANGER DE RYTHME POUR TROUVER LE 1 CONTRE 1

L'objectif est d'améliorer la réactivité du gardien sur les passes en profondeur. L'exercice permet aussi aux attaquants d'améliorer leur finition de près sous différents angles. Lors du duel, le gardien et l'attaquant cherchent tous deux à provoquer une réaction chez l'autre. La qualité du positionnement et des feintes du gardien d'une part et du contrôle et de la prise de décision de l'attaquant d'autre part déterminent la probabilité que chacun a de sortir gagnant du duel.



L'exercice consiste, pour les deux attaquants en retrait, à passer le ballon en attaque de l'autre côté des plots afin de mettre l'attaquant en situation de duel contre le gardien.

Organisation

- Sur un terrain de 30 mètres de long pour 18 mètres de large (cf. image).
- Utiliser 2 buts de dimension standard, chacun défendu par un gardien.
- Diviser le terrain en 2 dans la longueur.
- Tracer la ligne de passe en profondeur à 18 mètres d'un des buts et 12 m de l'autre.
- Délimiter cette ligne avec deux plots, comme indiqué sur l'image.
- Sur chaque section, placer un plot de couleur différente devant les autres plots qui servira de point de départ, comme indiqué sur l'image.
- Placer 4 joueurs dans chaque section. 3 attaquants et 1 défenseur.
- 2 attaquants se placent au niveau du point de départ.
- L'autre attaquant se place entre les deux plots délimitant la ligne de passe en profondeur et jouera le rôle du buteur.
- Le défenseur marque l'attaquant placé entre les plots.
- Les joueurs derrière la ligne de passe en profondeur sont considérés hors-jeu.

Explication

- L'exercice a lieu simultanément dans chacune des sections, mais en sens inverse.
- Les 2 attaquants au niveau du point de départ font jusqu'à 4 passes en une touche de balle.
- Soudainement, l'un des attaquants fait une passe dans les pieds de l'attaquant placé au niveau de la ligne de passe en profondeur.
- L'attaquant remet le ballon au joueur qui le lui a passé.
- L'e remiseur et l'autre attaquant effectuent ensuite un appel en direction du but afin de recevoir le ballon adressé entre les plots et sans se retrouver en position de hors-jeu. La règle du hors-jeu s'applique.
- Le défenseur doit rester sur la ligne délimitée par les plots.
- Le gardien doit choisir entre sortir au duel ou rester sur place pour effectuer un arrêt.
- Une fois l'exercice terminé sur un but, il est effectué sur l'autre but.
- Au bout de 2 minutes, permuter un des attaquants avec le défenseur.

Variantes

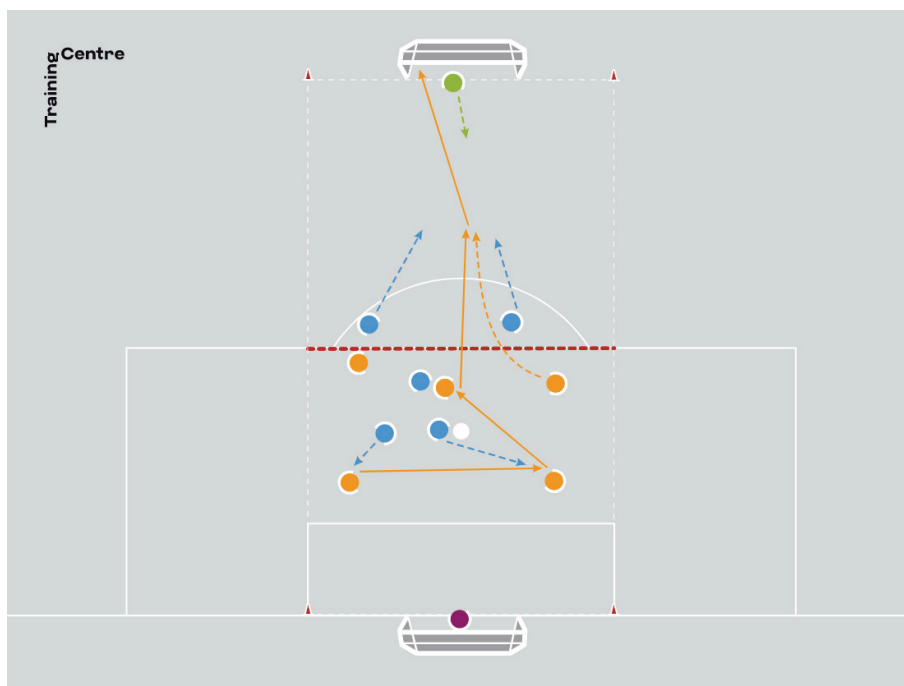
- Modifier la distance entre les buts pour travailler différents types d'espaces.
- Travailler dans les deux sens et en multipliant les angles.

Éléments techniques

- Le ballon doit être joué entre les deux plots et avec précision afin de permettre un contrôle optimal de l'attaquant pour se mettre en position de frappe.
- Insistez sur l'importance du contrôle de l'attaquant sur la passe en profondeur. Il compliquera la tâche du gardien, qui aura du mal à prédire la direction du tir.
- Si le buteur tire rapidement, il laissera moins de temps de réaction au gardien, tandis que s'il prend plus de temps, il le forcera bouger en premier.
- En lisant la trajectoire de la passe et en anticipant l'angle, le gardien arrêtera davantage de tirs.
- Si l'attaquant fait un bon contrôle pour se mettre en position de tir, le gardien doit rester sur place.
- Si le gardien retarde le plus possible sa décision, il peut induire l'attaquant en erreur. Il peut faire semblant de partir au sol pour forcer l'attaquant à le lobber et se relever pour bloquer le ballon.
- À moins de 3 mètres de distance, le gardien doit essayer de plonger dans les pieds de l'attaquant.
- Dites à vos gardiens de faire attention aux distances et aux angles des passes en profondeur.
- Réactions possibles du gardien :
 - Sortie dans les pieds
 - Parade
 - Corps en opposition
 - Arrêt réflexe (de la main ou du pied)

PARTIE 3 : 5 CONTRE 5 + GARDIEN : JEU DE POSSESSION – CONTRE-ATTAQUES

Le but de l'exercice est de déjouer le piège du hors-jeu pour créer des situations de duel ou de 2 contre 1, mais aussi de jouer rapidement les transitions. L'équipe en attaque doit éliminer la défense adverse grâce à une passe en profondeur et se créer des situations de 2 contre 1. L'exercice incite également les joueurs à rester réactifs et prendre de meilleures décisions lors des transitions offensives afin de passer le ballon en attaque. Il permet également aux gardiens de travailler leur prise de décision lorsqu'ils défendent leur but ou qu'ils couvrent l'espace, ainsi que de réfléchir à leurs interventions.



Tous les joueurs de champ se placent dans la même moitié de terrain. L'équipe qui a le ballon tente de passer la défense adverse, tandis que l'équipe en défense tente de récupérer le ballon et de contre-attaquer.

Organisation

- Sur un terrain de 30 mètres de long pour 18 mètres de large (cf. image).
- Placer la ligne de hors-jeu à 18 mètres d'un des buts et 12 mètres de l'autre.
- Utiliser 2 buts de dimension standard, chacun défendu par un gardien.
- Former deux équipes de 5 joueurs de champ.
- Au début de l'exercice, tous les joueurs doivent se placer dans la même moitié de terrain.

Explication

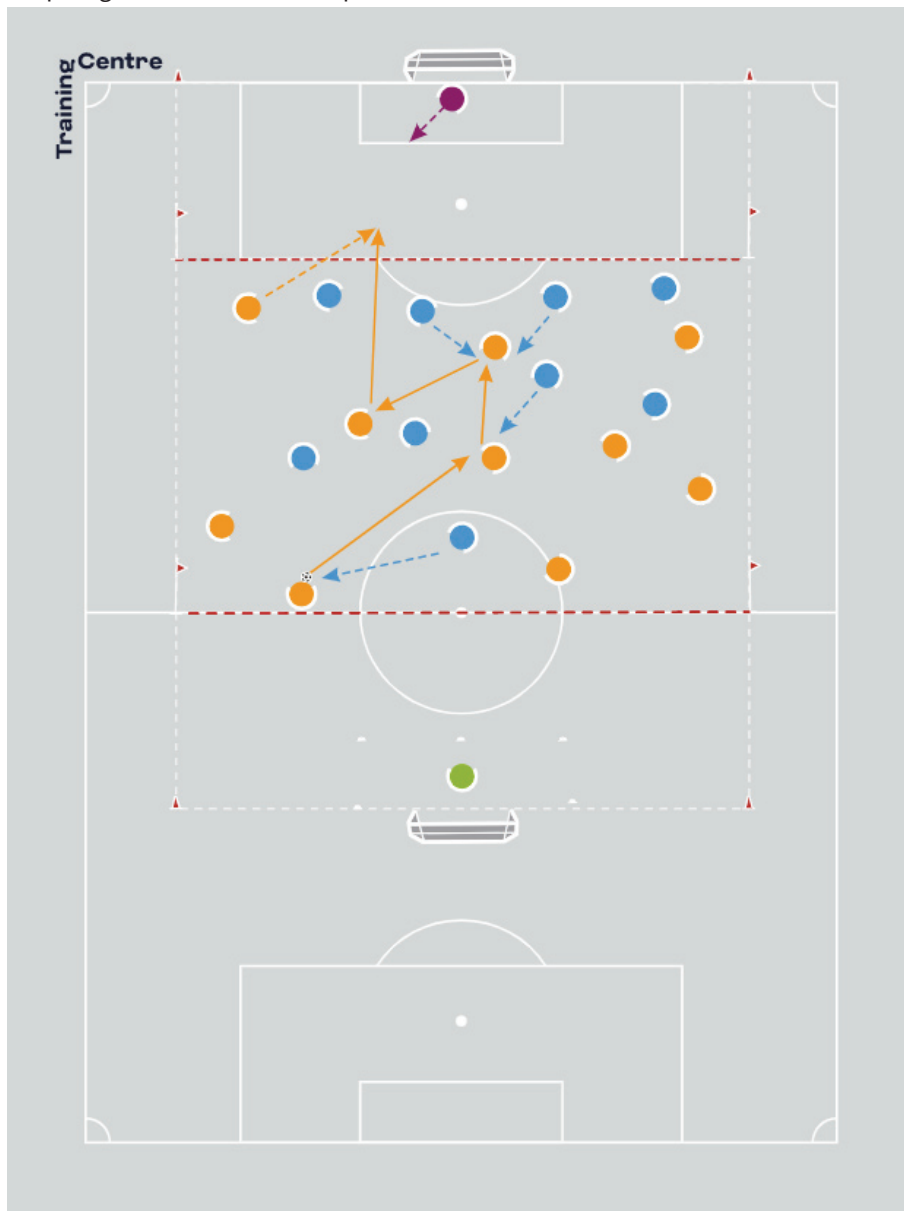
- Le ballon est mis en jeu par l'entraîneur.
- Les joueurs des deux équipes jouent tous dans la même moitié de terrain.
- La ligne médiane fait office de ligne de hors-jeu et la règle du hors-jeu s'applique.
- L'équipe en attaque cherche à trouver un attaquant derrière la ligne de hors-jeu.
- Si le ballon franchit la ligne médiane, l'équipe en défense ne peut pas suivre ses adversaires dans l'autre moitié de terrain.
- Si l'équipe en défense récupère le ballon, elle doit tenter de contre-attaquer et de marquer dans le but opposé. Les défenseurs deviennent alors des attaquants et peuvent courir vers le but.
- Lorsqu'un but est marqué ou qu'un gardien récupère le ballon, tous les joueurs doivent se placer dans la moitié de terrain correspondante.

Éléments techniques

- L'équipe en défense doit rester bien en place et empêcher le plus possible l'adversaire de passer en profondeur.
- Les joueurs doivent être réactifs pour proposer des solutions rapides lors des transitions et créer des situations de duel face au gardien.
- L'équipe en possession doit multiplier les appels dans le dos de la défense pour créer les brèches.
- L'équipe en possession doit chercher à jouer verticalement plutôt que latéralement.
- En mettant l'accent sur la vitesse d'exécution des contre-attaques, les joueurs travaillent leur réalisme et leur capacité à se créer des occasions.
- Réactions possibles du gardien :
 - Sortie dans les pieds
 - Parade
 - Corps en opposition
 - Arrêt réflexe (du pied ou de la main)

PARTIE 4 : EXERCICE À 10 CONTRE 11 – ATTAQUER UN BLOC BAS EN 4-4-1

Pour finir la séance, ce match à 10 contre 11 permettra d'approfondir certains des concepts mis en lumière. Les deux gardiens ont des zones de tailles différentes à défendre et doivent se préparer différemment. Le gardien en espace réduit travaille les situations de défense en bloc bas, tandis que le gardien dont la zone est plus grande travaille les déplacements et la défense en bloc haut.



L'équipe en attaque cherche à mettre à profit sa supériorité numérique face à l'équipe en défense. Le terrain est divisé en deux zones de taille différente afin de proposer aux gardiens différentes situations.

Organisation

- Délimiter le terrain comme indiqué sur l'image.
- Tracer une ligne à 6 mètres devant le but sans marquage.
- La ligne médiane fait office de ligne de hors-jeu pour l'équipe à 11.
- La surface de réparation de l'équipe à 10 correspond à l'espace à couvrir par le gardien.
- Le bord de la surface correspond aussi à la ligne de hors-jeu de l'équipe à 10.

Explication

- Les 9 joueurs de champ et leur gardien défendent proche de leur but.
- Les 10 joueurs de champ et leur gardien défendent loin de leur but.
- Le dispositif de l'équipe en défense (à 10) est un 4-4-1 le plus compact possible.
- L'équipe en attaque (à 11) cherche à déstructurer ce 4-4-1.
- Les gardiens doivent adapter leur approche en fonction de l'espace qu'ils ont à couvrir.

Éléments techniques

- Les attaquants doivent observer la position du gardien pour identifier d'éventuelles failles et les exploiter.
- Les gardiens doivent être cohérents entre leur positionnement, leur prise de décision et leur intervention dans leur couverture de l'espace. Leur positionnement détermine les décisions qu'ils prennent. S'ils prennent une décision sans prendre en compte leur positionnement, ils peuvent se retrouver en difficulté.
- Les gardiens doivent rester attentifs aux indices que donne l'adversaire pour y répondre le plus efficacement.
- Le gardien qui couvre le plus d'espace doit se déplacer davantage.
- Les gardiens doivent gérer leur défense et leur communiquer des informations afin de ne pas se mettre en danger (par exemple en s'exposant à un duel ou un 2 contre 1).
- L'équipe en attaque doit chercher la profondeur pour créer des situations de 2 contre 1.