

Possession et relances —●— par l'arrière

Vue d'ensemble de la séance

Partie 1: séquences de passes en 4-3-3

Partie 2: 5 contre 5 +1 gardien – attaque-défense

Partie 3: 11 contre 11 – construire depuis l'arrière pour se retrouver en supériorité numérique

Éléments techniques importants

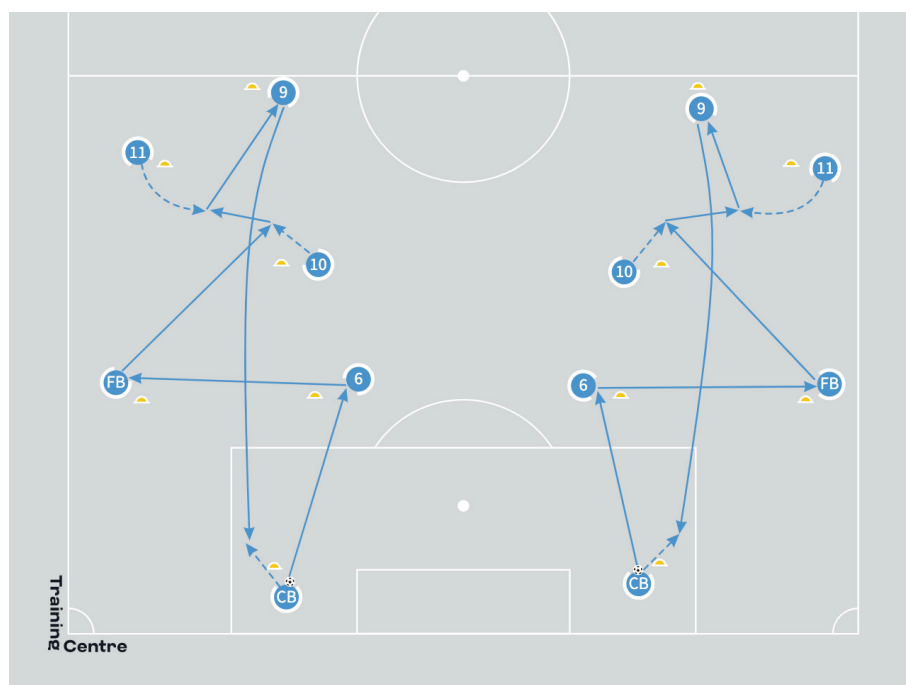
- Pour progresser sur le terrain, une équipe doit faire des passes rapides et précises. Les passes dans la course des coéquipiers peuvent déstabiliser la défense adverse.
- Avant de recevoir une passe, le joueur doit s'orienter de façon à être prêt à faire un mouvement ou à se retourner.
- Pour savoir où sont ses coéquipiers et ses adversaires, ainsi que les espaces libres, un joueur doit constamment prendre l'information.
- Au moment de construire depuis l'arrière, le joueur qui demande le ballon doit absolument se défaire du marquage. Il peut faire des feintes ou des appels courts, venir demander la balle ou prendre la profondeur.
- Les latéraux doivent rester sur les ailes pour offrir de l'espace et des solutions de passe, ainsi que pour permettre aux numéros 8 et 10 de recevoir des passes des défenseurs centraux.

PARTIE 1: SÉQUENCES DE PASSES EN 4-3-3

Adrián Sánchez anime ce premier exercice destiné à enseigner aux joueurs différents schémas de passes pour les relances depuis l'arrière. Grâce à une posture adaptée, à des passes appuyées et à une communication de tous les instants, les joueurs sauront déjouer un pressing et développer des attaques lorsqu'ils jouent en 4-3-3.

Organisation

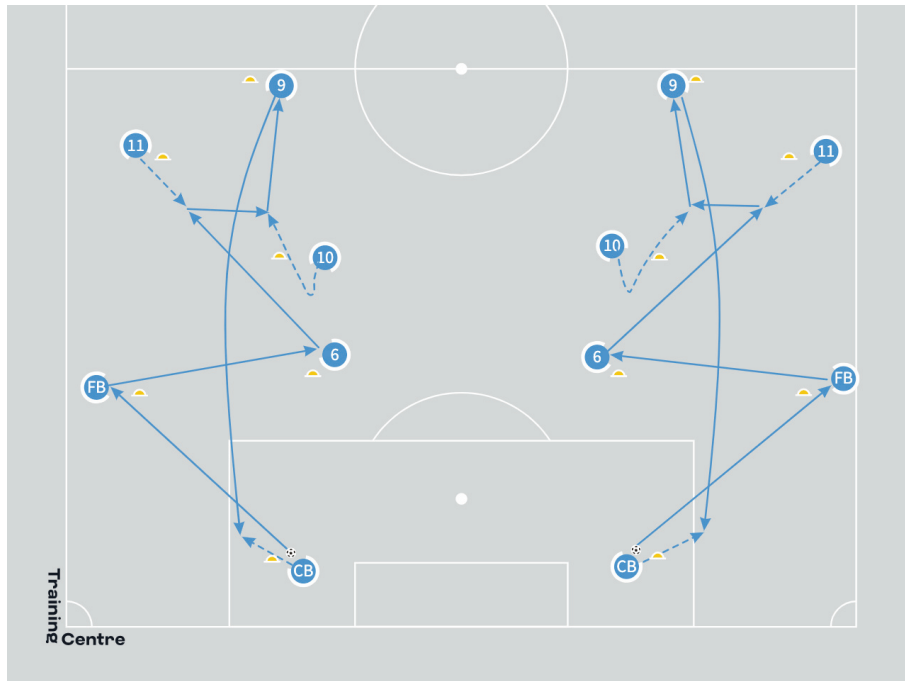
- Utiliser la moitié d'un terrain entier.
- Diviser le terrain en deux zones de taille égale.
- Placer les joueurs de manière à avoir un défenseur central, un latéral, un 6, un 10, un 11 et un 9 de chaque côté du terrain (deux groupes).
- Les joueurs doivent être disposés en 4-3-3.



Variation 1 – le défenseur central recherche en priorité le numéro 6.

Variante 1

- Les deux groupes développent leur séquence en même temps.
- Le ballon est dans les pieds des défenseurs centraux.
- Le défenseur central remonte la balle avant de la transmettre au numéro 6.
- Le numéro 6 la donne au latéral.
- Le latéral adresse une passe au numéro 10.
- Le numéro 10 la donne au numéro 11 en une touche.
- Le numéro 11 fait une passe dans les pieds du numéro 9.
- Le numéro 9 protège le ballon face à un défenseur.
- Au bout de quelques secondes, le numéro 9 envoie un long ballon à son défenseur central.
- Le défenseur central doit dégager de la tête ou de volée.



Variation 2 – le défenseur central commence par une passe à son latéral.

Variante 2

- Le défenseur central remonte la balle avant de la transmettre au latéral.
- Le latéral fait une passe vers l'intérieur en direction du numéro 6.
- Le numéro 6 doit décrocher pour recevoir la balle et la transmettre rapidement au numéro 1.
- Le numéro 11 adresse une passe axiale au numéro 10.
- Le numéro 10 se retourne et passe au numéro 9.
- Le numéro 9 la donne au défenseur central qui doit dégager la balle.

Variante 3

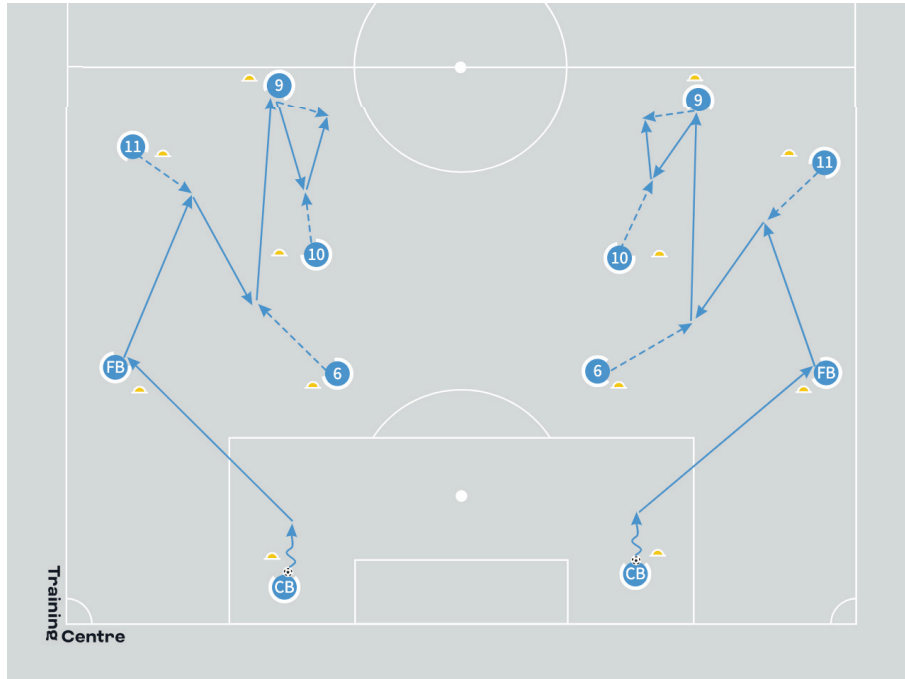
- Le défenseur central remonte la balle avant de la transmettre au latéral.
- Dans le même temps, le numéro 11 doit faire un appel court vers l'axe.
- Le défenseur central adresse une courte passe en direction du numéro 11.
- Le numéro 11 transmet au numéro 6.
- Le numéro 6 joue en première intention vers le numéro 9.
- Le numéro 9 fait un une-deux avec le numéro 10.

Éléments techniques

- Les joueurs doivent être prêts et se positionner de façon à contrôler et transmettre la balle rapidement.
- Les passes appuyées dans la course rendront la séquence de passes plus efficace.
- Avant de recevoir la balle, les joueurs doivent lever la tête et regarder autour d'eux pour se positionner en conséquence.
- Ils doivent se rapprocher de leurs coéquipiers pour permettre une séquence de

passes courtes.

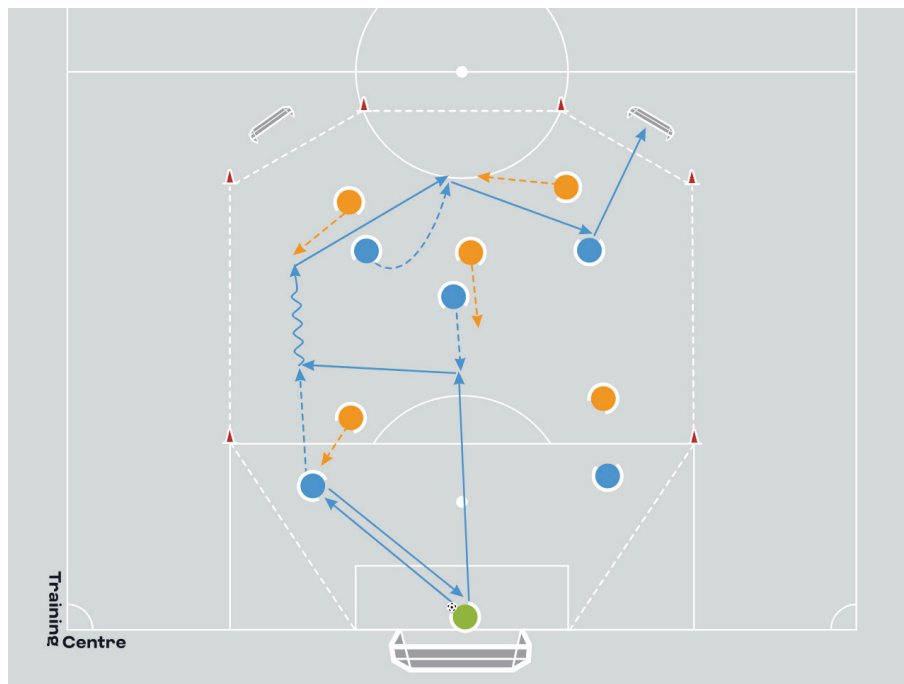
- Grâce à une communication de tous les instants, les joueurs peuvent aider leurs partenaires à trouver rapidement les bons espaces.



Variation 3 – le défenseur central transmet le ballon au numéro 11.

PARTIE 2 : 5 CONTRE 5 +1 GARDIEN – ATTAQUE-DÉFENSE

Cet exercice permet de mettre en application les mouvements et les schémas vus dans le premier exercice. On y rajoute la contrainte du pressing adverse. Pour s'en défaire, l'équipe qui attaque doit faire des déplacements coordonnés et chercher en permanence à créer des lignes de passe.



Organisation

- Délimiter un terrain de 40x50 m.
- Avec du ruban, tracer des lignes à 45 degrés dans les quatre coins du terrain

- pour en obtenir un octogone.
- Placer un but de taille standard à une extrémité du terrain.
- De l'autre côté, placer deux mini-buts sur chacune des lignes diagonales.
- Placer un gardien dans le but de taille standard.
- Choisir deux équipes de cinq.
- L'équipe qui attaque doit avoir 2 défenseurs centraux, un 6, un 8 et un 10.

Explication

- Le gardien joue avec l'équipe qui attaque.
- Le ballon est dans les pieds du gardien.
- L'équipe qui a la possession doit déjouer le pressing et marquer dans l'un des mini-buts.
- L'équipe qui défend doit presser et tenter de récupérer le ballon pour marquer dans le grand but.

5+GK v 5 – the attacking team have to play through the press and score into the mini goals.

Variante

- L'entraîneur peut à tout moment introduire un deuxième ballon en faveur de l'équipe qui défend. L'équipe qui attaque doit basculer immédiatement en défense et empêcher l'adversaire de marquer.

Éléments techniques

- Intégrer le gardien dans la construction offre la possibilité à l'équipe qui attaque d'être en surnombre et de créer des espaces ainsi que des lignes de passe.
- Si le joueur a du mal à être trouvé ou à trouver des espaces, il peut faire des feintes et décrocher pour se défaire de ses adversaires et ouvrir des espaces.
- L'absence de latéraux signifie que deux joueurs seulement pourront se trouver dans la zone clé. Le numéro 6 doit redescendre pour prêter main-forte à ses défenseurs centraux et créer des espaces. Les numéros 8 et 10 pourront prendre la profondeur et essayer de faire la différence à deux.
- L'équipe qui défend doit presser haut pendant tout l'exercice et tenter de récupérer le ballon aussi haut que possible.
- Grâce à une bonne communication et des déplacements intelligents, l'équipe qui a le ballon peut créer des espaces dans des zones lui permettant d'aller de l'avant.
- S'il y a trop de monde devant un des mini-buts, l'équipe qui attaque doit renverser le jeu rapidement et tenter de marquer dans l'autre mini-but.

PARTIE 3 : 11 CONTRE 11 – CONSTRUIRE DEPUIS L'ARRIÈRE POUR SE RETROUVER EN SUPÉRIORITÉ NUMÉRIQUE

Ce dernier exercice met l'accent sur la transition entre la phase de construction et des attaques en supériorité numérique dans la moitié adverse. En s'appuyant sur les schémas vus précédemment, les joueurs doivent être en mesure de faire des passes rapides et précises pour se retrouver en surnombre dans la moitié adverse.

Organisation

- Utiliser un terrain de taille standard avec un but de taille standard de chaque côté.
- Placer un gardien dans chaque but.
- Délimiter une zone centrale avec deux lignes à cinq mètres de chaque côté de la ligne médiane.
- Disposer les deux équipes en 4-1-2-3.
- Dans une moitié de terrain, une équipe offensive, dans l'autre, une équipe défensive.
- Désigner un numéro 8 et un numéro 10 dans l'équipe bleue.

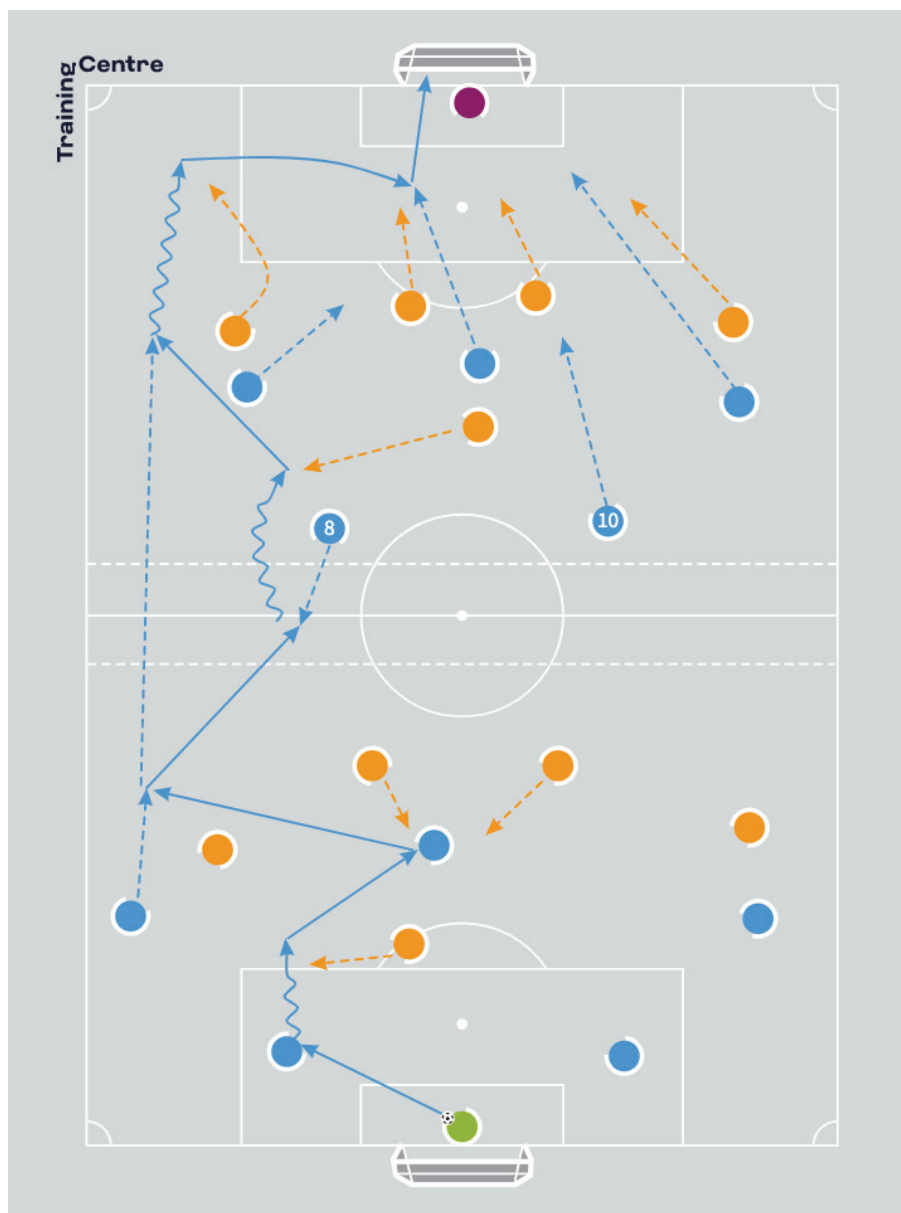
Explication

- Le ballon est dans les pieds du gardien de l'équipe bleue.
- Le gardien peut passer aux latéraux, aux défenseurs centraux ou au numéro 6.
- Une fois la balle mise en jeu, l'équipe bleue doit déterminer son approche et construire depuis l'arrière sous la pression de l'équipe orange.
- Pour se rapprocher des buts adverses, l'équipe bleue doit passer par le numéro 8 ou le numéro 10, qui doivent décrocher dans le deuxième tiers pour recevoir la balle.

- Dès que le 8 ou le 10 a la balle dans les pieds, la phase offensive peut commencer et un des latéraux peut s'y joindre.
- Seuls six joueurs à la fois peuvent se trouver dans la zone offensive.
- L'équipe bleue doit tirer profit de sa supériorité numérique afin de combiner et de tenter de trouver le fond des filets.
- Lors des phases offensives, le latéral de l'équipe bleue doit rentrer dans l'axe et porter main forte à la défense disposée en 3-1.
- Si l'équipe orange intercepte le ballon, elle peut contre-attaquer, mais seulement avec les cinq joueurs déjà présents dans la moitié de terrain adverse.
- Le latéral bleu qui était en train d'attaquer doit rapidement se replier pour défendre.

Éléments techniques

- Cet exercice vise à ce que les joueurs sachent comment occuper le centre du terrain pour permettre aux numéros 8 et 10 de trouver des lignes de passe.
- Lorsque la balle est dans les pieds du gardien ou des défenseurs centraux, les latéraux doivent rester sur les ailes pour écarter le jeu et permettre au numéro 8 ou 10 de recevoir la zone axiale.
- L'équipe qui a le ballon doit le faire circuler d'un côté à l'autre pour créer des espaces et permettre à des joueurs de faire des appels et recevoir des passes en profondeur.
- Dans la zone offensive, les latéraux de l'équipe qui attaque doivent effectuer des dédoublements et rester sur les ailes pour étirer l'opposition et ouvrir des espaces pour leurs coéquipiers.
- Les latéraux doivent se replier aussi vite que possible après une perte de balle de leur équipe.



Les équipes ont cinq joueurs en attaque et cinq en défense.