

Phases de possession et renversements de jeu

Vue d'ensemble de la séance

Partie 1: circuit de passes – possession et renversements de jeu

Partie 2: Opposition à 5 contre 5+2

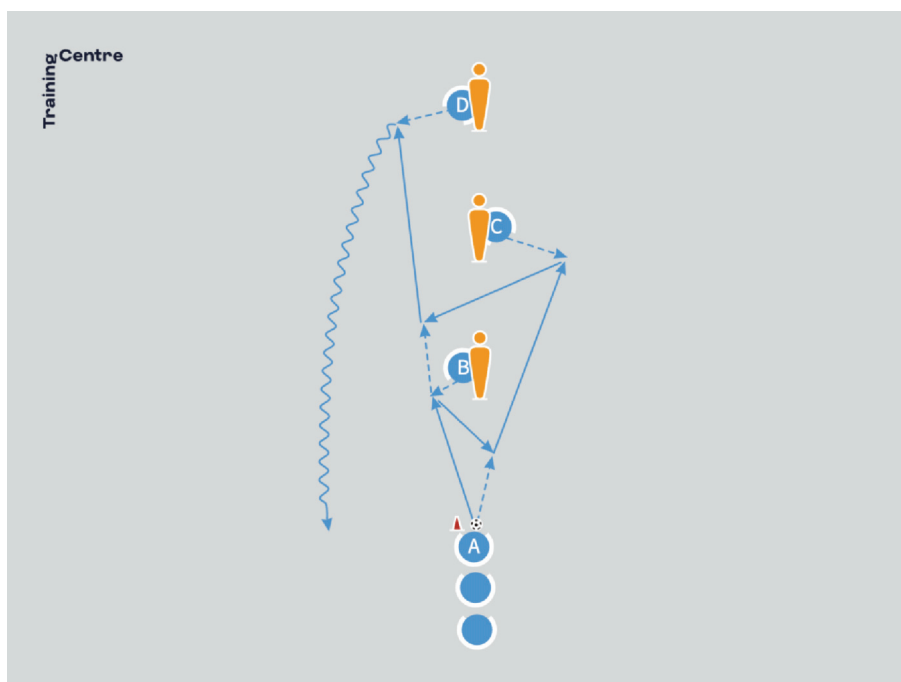
Partie 3: 11 contre 11

Éléments techniques importants

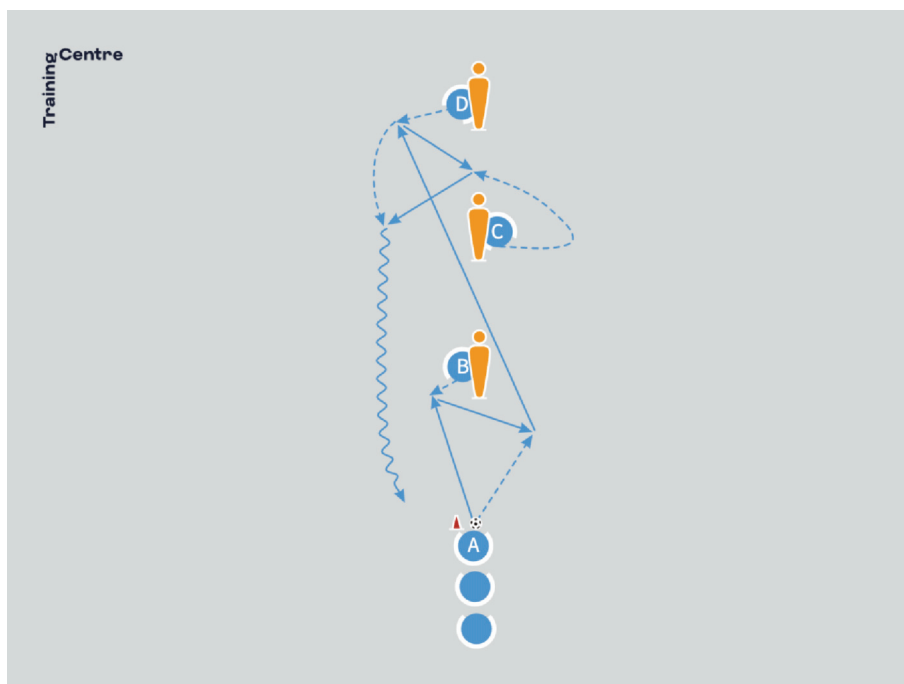
- La prise d'information constante, avec ou sans le ballon, permet aux joueurs de mieux comprendre où et comment se placer pour recevoir une passe et faire progresser le jeu rapidement.
- Une organisation en triangle ou en losange permet d'ouvrir des lignes de passe et d'amener le ballon dans les derniers tiers. Un joueur devrait toujours occuper les zones axiales.
- Pour faire circuler la balle dans les 30 derniers mètres et profiter des espaces dans la défense adverse, il faut des passes appuyées, incisives et rapides.
- La largeur et la profondeur sont des éléments clés à prendre en compte pour que les joueurs puissent étirer l'opposition et créer des espaces.
- Les joueurs doivent se parler et montrer à leurs coéquipiers où sont ou peuvent être les lignes de passe.
- Si un joueur n'est pas sûr de ce qui se trouve dans son dos, il doit jouer vers l'avant et ses coéquipiers doivent l'aider en lui indiquant la meilleure option de passe.

PARTIE 1: CIRCUIT DE PASSES – POSSESSION ET RENVERSEMENTS DE JEU

Ce premier exercice d'échauffement a pour but de préparer les joueurs aux exercices suivants, tout en introduisant des aspects techniques qui seront les principes clés de toute la séance. L'objectif est que les joueurs soient capables de créer des lignes de passe en s'appuyant sur un troisième joueur ou en combinant avec leurs coéquipiers. Pour ce faire, ils doivent faire des passes appuyées et précises, en se positionnant correctement afin de réaliser efficacement les séquences de passes.



Exercice de base – les joueurs font circuler le ballon en créant des lignes de passe par des appels.



Variante 1

Organisation

- Placer 3 mannequins alignés à 12 mètres d'écart.
- Tracer un point de départ 12 mètres devant le premier mannequin.
- Placer un joueur à côté de chaque mannequin.
- Les autres joueurs se trouvent au point de départ, ballon au pied.

Explication

- Le ballon se trouve dans les pieds du joueur A.
- Le joueur B montre où il veut le ballon en se déplaçant sur la droite ou la gauche du mannequin.
- Le joueur C doit se déplacer dans la direction opposée du joueur B. Si le joueur B va à gauche, le joueur C doit aller à droite et vice-versa.
- Le joueur D se dirige dans la direction opposée au joueur C.
- Le joueur A passe la balle au joueur B.
- Le joueur B remet la balle au joueur A, qui la passe ensuite au joueur C.
- Après sa passe, le joueur B doit se placer devant le mannequin.
- Le joueur C passe au joueur B.
- Le joueur B transmet le ballon au joueur D.
- Le joueur D ramène ensuite la balle au point de départ.
- Lorsque le joueur D reçoit la balle, la séquence de passes recommence.
- Chaque joueur doit passer par toutes les positions. Le joueur A prend la place du joueur B et ainsi de suite.

Variante 1

- Le ballon se trouve dans les pieds du joueur A.
- Le joueur B montre où il veut le ballon en se déplaçant sur la droite ou la gauche du mannequin.
- Le joueur C doit se déplacer dans la direction opposée du joueur B. Si le joueur B va à gauche, le joueur C doit aller à droite et vice-versa.
- Le joueur D se dirige dans la direction opposée au joueur C.
- Le joueur A passe la balle au joueur B.
- Le joueur B remet la balle au joueur A.
- Le joueur A passe au joueur D.
- Après sa passe, le joueur C doit se placer devant le mannequin.
- Le joueur D passe au joueur C.
- Le joueur C lui remet la balle.
- Le joueur D ramène ensuite la balle au point de départ
- Lorsque le joueur D reçoit la balle, la séquence de passes recommence.
- Chaque joueur doit passer par toutes les positions. Le joueur A prend la place du joueur B et ainsi de suite.

Variante 2

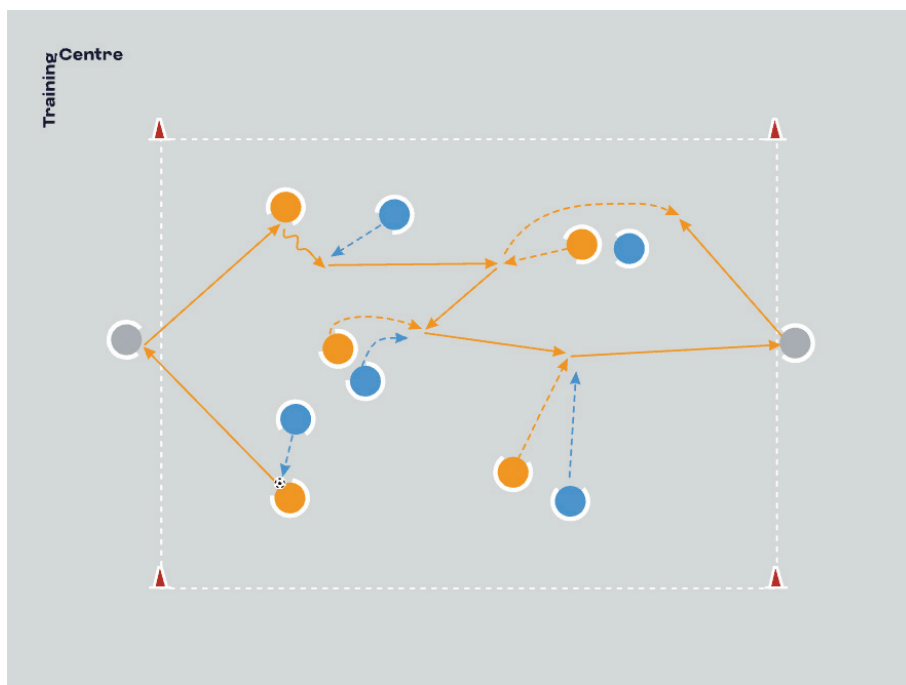
- Les joueurs ont maintenant la possibilité de choisir parmi deux options de passe.
- Les joueurs doivent communiquer leur choix à tout moment pour que leurs coéquipiers se déplacent en conséquence.

Éléments techniques

- Les joueurs doivent sans cesse communiquer pour connaître les déplacements et les intentions de leurs coéquipiers.
- Pour plus de fluidité, les passes et les remises doivent être précises et appuyées.
- Le timing des appels de balle doit être bon.
- Lorsqu'ils s'éloignent de leur mannequin respectif, les joueurs doivent regarder autour d'eux et se placer de manière à contrôler la balle et à la passer rapidement.
- Une fois la passe effectuée, les joueurs doivent rapidement se placer devant leur mannequin afin de réceptionner la remise.
- Dans la variante 1, il faut imaginer que le joueur C a un adversaire au marquage et que la solution est de passer directement la balle au joueur D.
- Le ballon doit toujours être en mouvement et les joueurs doivent constamment faire des appels pour assurer la fluidité du jeu.

PARTIE 2 : JEU DE POSSESSION – 5 CONTRE 5+2

Dans ce deuxième exercice, Adrián Sánchez présente un jeu de possession à 5 contre 5+2 qui vise à améliorer la capacité des joueurs à créer des lignes de passe afin d'amener le ballon dans le dernier tiers du terrain plus efficacement. Il faut des joueurs mobiles, une communication constante, une excellente prise d'information et des passes de qualité.



5 contre 5+2 – en créant des lignes de passe, l'équipe orange peut faire tourner le ballon d'un côté à l'autre.

Organisation

- Délimiter une zone de 25x30 m.
- Répartir les joueurs en deux équipes de cinq sur le terrain.
- Placer deux joueurs en soutien de chaque côté du terrain.

Explication

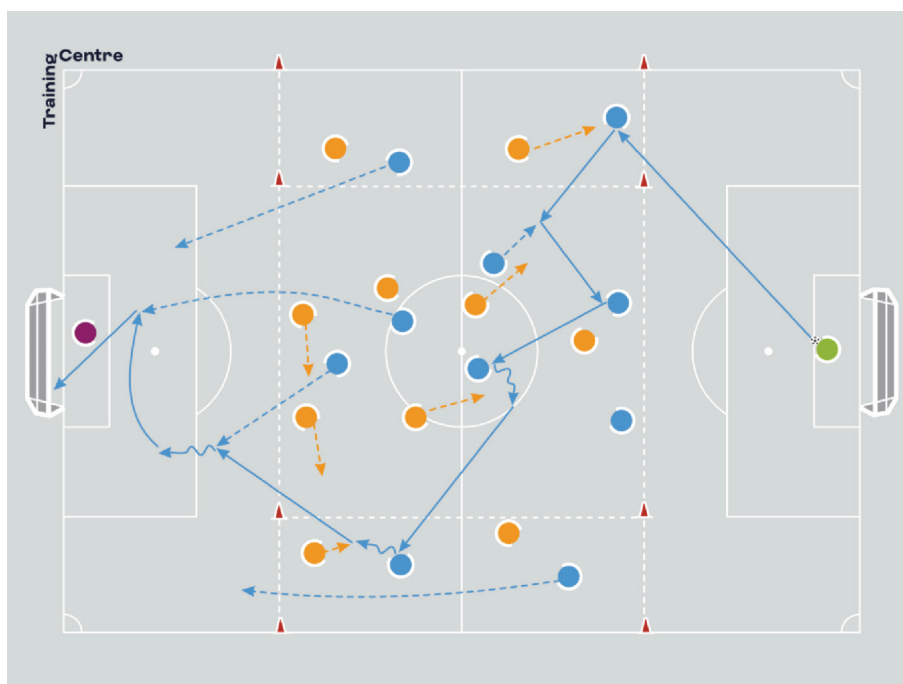
- L'équipe qui a le ballon doit conserver la possession.
- L'équipe qui n'a pas la possession essaye d'intercepter le ballon.
- Si l'équipe qui a la possession réussit à passer la balle à un joueur en soutien puis à l'autre, elle marque trois points.
- Si l'équipe qui a la possession réussit plus de dix passes à la suite, elle marque un point.
- Limitez le nombre de passes que peuvent s'échanger directement les joueurs en soutien.

Éléments techniques

- L'équipe qui a la balle doit chercher à se disposer en losange pendant la phase de construction afin de créer des lignes de passe.
- Au lieu de faire des passes latérales tout ce qu'il y a de plus prévisible, les joueurs doivent occuper l'axe du terrain autant que possible pour jouer en triangle et créer des possibilités de passe.
- Grâce à des structures en triangle et en losange, l'équipe qui attaque peut remonter plus efficacement le terrain.
- Les joueurs doivent se servir de la largeur et de la profondeur du terrain pour créer des espaces et offrir des possibilités de jeu court, moyen et long.
- En cas de perte de balle, ils doivent immédiatement exercer un pressing pour tenter de récupérer la possession.

PARTIE 3 : 11 CONTRE 11 – CIRCULATION SOUS PRESSION

Cristian Flores mène cet exercice axé sur la circulation de balle dans le cadre d'une opposition à 11 contre 11. Les joueurs doivent s'appuyer sur les principes vus lors des exercices précédents afin de remonter le ballon à travers les trois zones axiales et d'effectuer des renversements de jeu rapides. Les combinaisons de jeu avec un troisième joueur engendrent de meilleures solutions de passe.



Opposition à 11 contre 11 – l'équipe bleue remonte le terrain avec le ballon en passant par chacune des zones axiales avant de marquer.

Organisation

- Utiliser un terrain entier et des buts de taille standard.
- Mettre un gardien dans chaque but.
- Choisir deux équipes disposées en 4-1-2-3.
- Délimiter une zone axiale de 40 m sur 52.
- Délimiter deux zones latérales de 14 m de large.

Explication

- Les joueurs de chaque équipe commencent à leur position attirée sur le terrain.
- L'objectif pour l'équipe qui a la balle est de la remonter en passant par chacune des trois zones axiales.
- Si une équipe réussit à passer par les trois zones avant de marquer, elle inscrit cinq points.
- Si une équipe marque, mais sans avoir joué le ballon dans les trois zones axiales, elle obtient un point.
- Si l'équipe qui attaque parvient à pénétrer dans le dernier tiers, la défense adverse ne peut pas poursuivre ou arrêter ces joueurs. Les défenseurs ne peuvent pas dépasser la ligne de hors-jeu.
- Une fois dans le dernier tiers, les attaquants doivent tenter de marquer le plus rapidement possible face au gardien.

Variante

- Les défenseurs peuvent désormais se replier dans le dernier tiers et empêcher l'adversaire de marquer.

Éléments techniques

- Lorsque le numéro 11 a la balle sur l'aile, l'ailier opposé (numéro 7) doit s'insérer entre le défenseur central et l'arrière gauche. Le numéro 9 doit faire un appel devant le défenseur central ou dans son dos, tandis que le numéro 8 doit créer une brèche dans la défense et se positionner dans la surface.
- Si la balle est dans les pieds de l'autre ailier (7), il doit tenter d'éliminer son adversaire direct, tandis que le numéro 9 doit prendre l'espace entre les défenseurs pour combiner avec le numéro 7. Dans le même temps, le numéro 10 doit prendre la place du numéro 9 et faire un appel dans le dos de la défense, tandis que l'ailier opposé (11) doit effectuer une course en forme de « L » vers l'axe.
- Lorsque les attaquants adverses courent avec le ballon vers les défenseurs, un d'eux doit presser le porteur de balle et l'obliger à faire une passe latérale ou vers l'arrière. Les autres défenseurs doivent se replier et assurer les arrières de leurs coéquipiers.
- Si la progression est bloquée sur une aile, l'équipe qui attaque doit chercher à faire une passe dans l'axe, puis à renverser le jeu.