

## Ballons dans le dos de la défense

### Vue d'ensemble de la séance

**Exercice 1:** Circuit de passes appui-soutien-profondeur.

**Exercice 2:** 3 contre 3+3.

**Exercice 3:** 8 contre 8 avec 3 zones.

**Exercice 4:** 8 contre 8 sans zones.

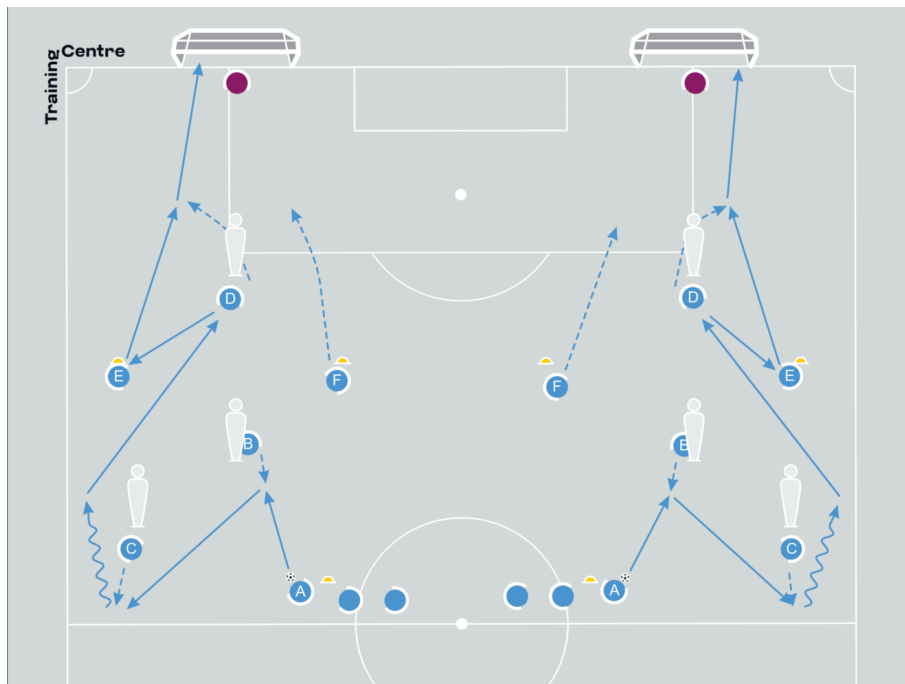
### Principaux éléments techniques

- Deux ingrédients sont essentiels pour créer une situation de danger dans le dos de la défense : une passe bien ajustée et une course dans le bon timing.
- Les changements de rythme sont utiles pour créer des brèches dans les lignes défensives.
- Les joueurs doivent être attentifs aux possibilités de passes, qui leur envoient le signal de sprinter vers l'avant et de se rendre disponibles.
- Les joueurs n'étant pas directement impliqués dans l'action doivent immédiatement se projeter vers l'avant pour soutenir le destinataire de la passe.

### EXERCICE 1: CIRCUIT DE PASSES APPUI-SOUTIEN-PROFONDEUR

Sans pression adverse et avec de nombreuses répétitions, cet exercice permet aux joueurs d'intégrer rapidement les circuits de combinaison faisant le lien entre le milieu de terrain et l'attaque. Servi en retrait par un milieu de terrain, le défenseur central adresse une passe en profondeur à l'attaquant, qui remet instantanément en retrait à un milieu offensif avant de s'engouffrer dans le dos de la défense pour conclure. Très efficace pour créer une brèche dans la ligne défensive, cette action nécessite une solide technique de passe, de déplacement et de contrôle de balle, une bonne communication et un changement de rythme soudain entre les deux combinaisons.

*Séquence de base :  
combinaison pour  
entrer dans les 30  
derniers mètres*

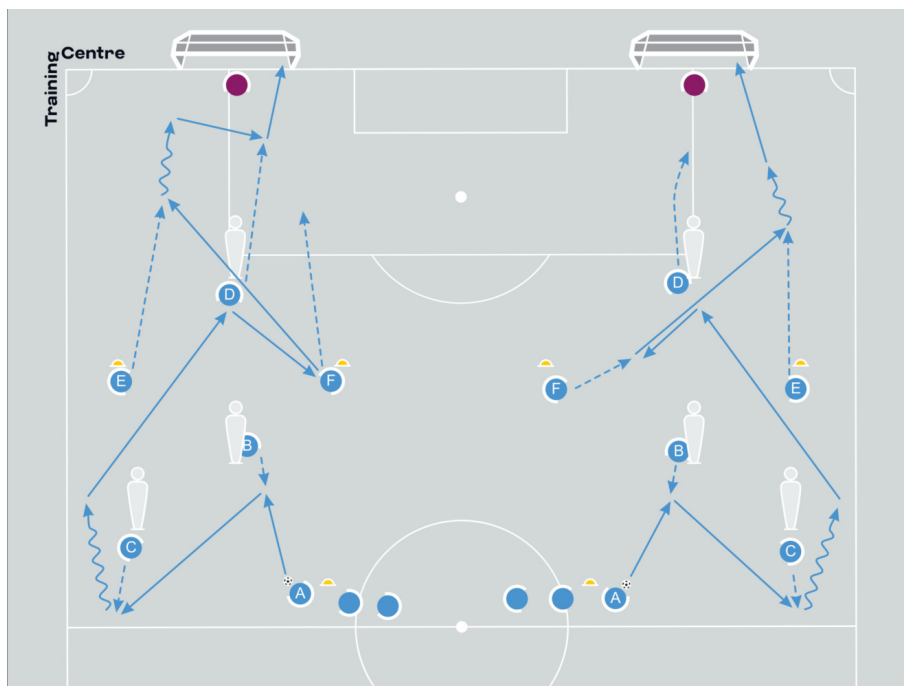


### Organisation

- Répartir les joueurs en 2 groupes de 9, avec 1 gardien dans chaque groupe.
- Pour chaque groupe, mettre en place un atelier avec 3 mannequins, 6 positions de départ et un but.

## Explication

- Le premier joueur (A) adresse une passe en direction du premier mannequin à l'attention du milieu défensif (B).
- B contrôle le ballon en une touche puis remet en retrait vers C.
- D'un contrôle orienté vers l'avant, C évite le deuxième mannequin puis envoie une passe dosée vers le troisième mannequin à l'intention de l'attaquant (D).
- D remet en retrait pour le milieu offensif (E), puis D et l'autre milieu offensif (F) plongent dans la profondeur.
- E peut servir D ou F.
- Le joueur qui reçoit le ballon peut faire la passe à l'autre ou conclure directement.
- Tous les joueurs effectuent la rotation vers la position suivante.



*Variante : l'attaquant (D) choisit le coéquipier auquel il remet le ballon*

## Variante

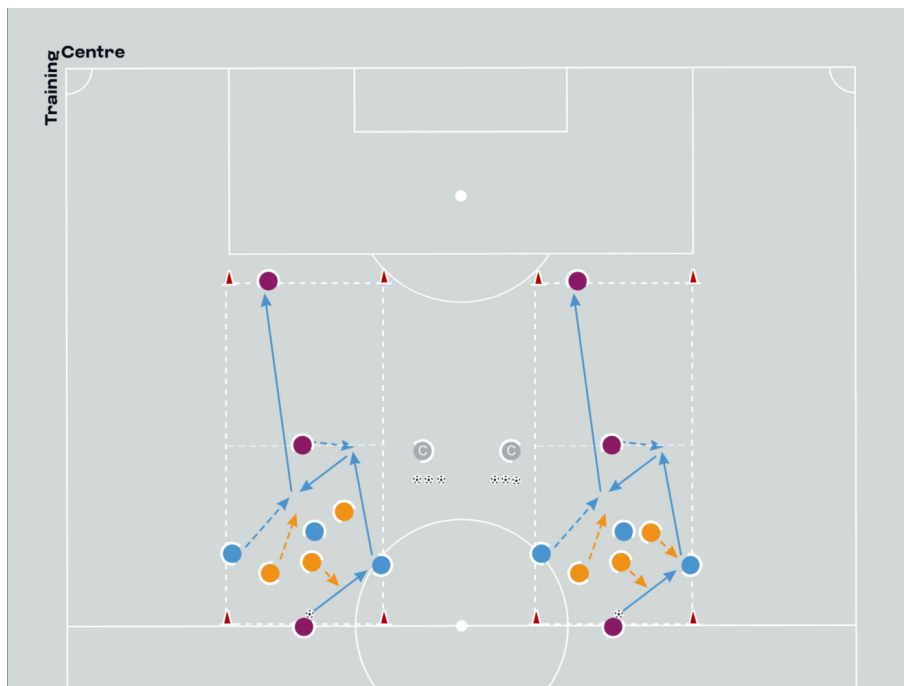
- D peut remettre à E ou F. Celui des deux qui reçoit le ballon peut servir soit D soit l'autre milieu offensif, qui doivent tous deux se rendre disponibles. Les passes diagonales sont également une possibilité.

## Éléments techniques

- Milieu défensif (B) : démarque-toi de ton « adversaire » afin de recevoir le ballon.
- Défenseur central (C) : oriente systématiquement ta première touche de balle vers l'avant, dans l'espace ouvert. Garde un œil sur l'attaquant et adresse-lui une passe bien dosée.
- Attaquant (D) : reste toujours face au ballon et démarque-toi de ton « adversaire » pour être servi. Une fois en possession du ballon, cherche la meilleure possibilité de passe. Ne suis pas le ballon des yeux après ta remise, plonge immédiatement dans l'espace.
- Attaquant et milieux offensifs : anticipez vos mouvements respectifs et synchronisez-les. Si vous recevez le ballon, tenez-vous prêts à choisir entre déclencher une frappe et passer/centrer pour un coéquipier.
- Tous les joueurs : synchronisez vos courses et vos passes en créant un changement de rythme marqué entre les deux combinaisons. Recevez toujours le ballon en mouvement, n'arrivez pas à votre position finale avant l'arrivée de la passe. Dosez bien la puissance et la vitesse de toutes vos passes et remises, et visez le bon pied de votre coéquipier (en fonction de sa position).

## EXERCICE 2 : 3 CONTRE 3+3

Les circuits de passes de ce jeu sont pratiquement identiques à ceux de l'activité d'échauffement mais les joueurs doivent désormais les exécuter dans un espace très restreint et en étant opposés à des adversaires. Ces contraintes ajoutent de la pertinence et du réalisme en obligeant les joueurs à prendre des décisions sous pression. Le porteur de balle doit rechercher le destinataire le mieux placé et les joueurs sans ballon doivent soit se proposer soit plonger dans l'espace pour recevoir la passe suivante. Cette configuration permet également d'effectuer un maximum de répétitions afin d'inculquer ces enseignements..



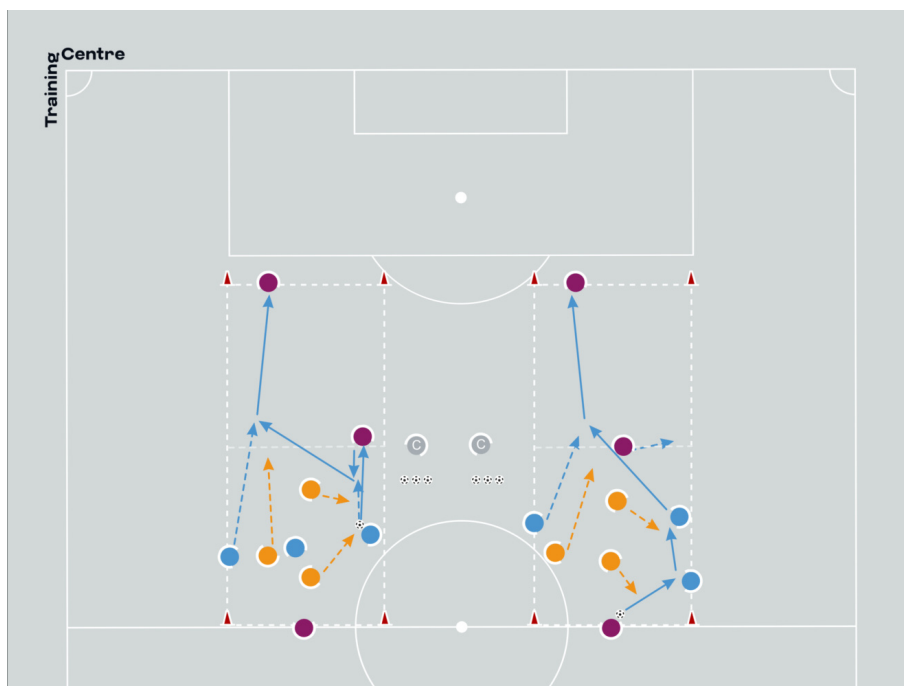
*Séquence de base : les attaquants combinent avec le joueur neutre pour basculer dans l'autre moitié du terrain*

### Organisation

- Délimiter une zone de 30x15 m sur chaque côté de la moitié de terrain selon l'illustration. Matérialiser une ligne médiane sur chaque mini-terrain et prévoir de nombreux ballons sur la touche.
- Sur chaque mini-terrain, composer 2 équipes de 3 joueurs, plus 3 « jokers » (joueurs neutres).
- Les joueurs neutres doivent conserver leurs positions respectives : un sur la ligne médiane et les deux autres sur les lignes de fond.
- Les équipes sont opposées l'une à l'autre dans l'une des moitiés de terrain.

### Explication

- L'entraîneur introduit le ballon sur le terrain pour lancer le jeu.
- Les joueurs neutres aident l'équipe en possession du ballon. Tous les joueurs ont droit à un nombre touches illimité, à l'exception des joueurs neutres, qui sont limités à une touche.
- Pour marquer, les joueurs doivent effectuer une combinaison (passe et réception) avec le joueur neutre placé sur la ligne médiane, puis envoyer une passe qui traverse la ligne médiane au joueur neutre situé à l'autre extrémité.
- L'action transite alors dans l'autre moitié, où la première équipe servie par le joueur neutre placé sur la ligne de fond devient l'équipe attaquante.



*Variante 1 : combiner avec le joueur neutre et faire une passe à un coéquipier au-delà de la ligne médiane*

## Variantes

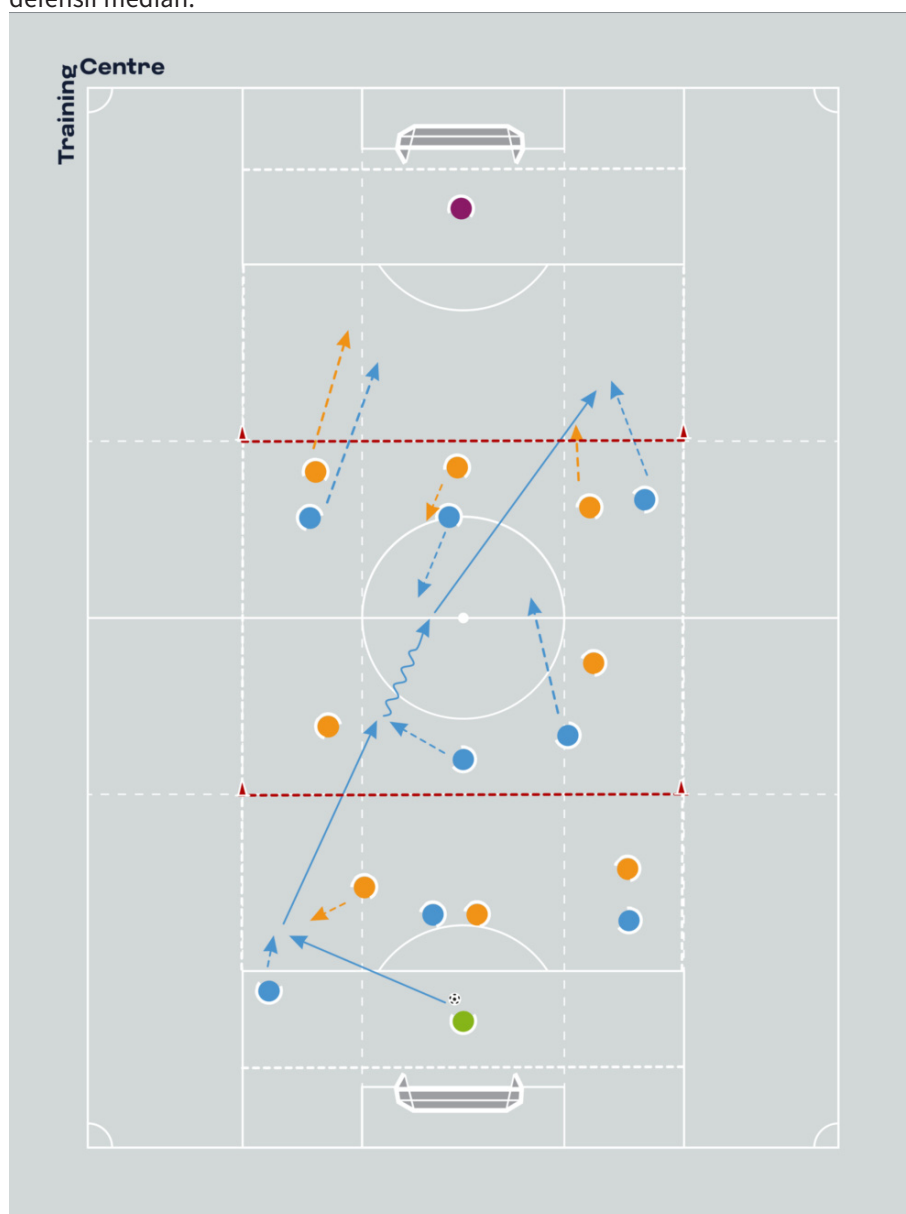
- Variante 1 (course d'un troisième joueur) : les joueurs peuvent marquer deux points en jouant un une-deux avec le joueur neutre central puis en adressant une passe à un coéquipier qui a traversé la ligne médiane.
- Variante 2 (passe en profondeur directe) : les joueurs peuvent sauter le joueur neutre central et marquer avec une passe (à terre ou en l'air) adressée à un coéquipier dans l'autre moitié du terrain. Cette variante devrait être à l'origine de davantage de courses dans le dos de la ligne défensive adverse.

## Éléments techniques

- Utilisez toute la largeur du terrain pour créer des surnombres. Trouvez les meilleures zones pour contrôler le ballon et déplacer l'attaque vers l'avant. Occupez les ailes et l'axe, et ajustez sans cesse votre placement de manière à être toujours disponibles.
- Soyez patients ! Essayez de conserver la possession (en étant toujours en surnombre) aussi longtemps que nécessaire, dans l'attente de l'ouverture.
- Soignez la technique sur les prises de balle (réception et contrôle du ballon) et les passes pour éviter de perdre le ballon.
- Essayez de jouer vers l'avant aussi souvent et rapidement que possible pour marquer un maximum de points.
- Soyez prêts à exercer un contre-pressing dès la perte du ballon afin de le récupérer aussi vite que possible.

## EXERCICE 3 : 8 CONTRE 8 AVEC 3 ZONES

Encore plus réaliste, ce jeu encadré de consignes spécifiques permet également de multiplier les répétitions. L'objectif principal est de construire l'action depuis l'arrière et de trouver un milieu de terrain disponible, qui se tourne et essaie de jouer un ballon dans le dos de la ligne défensive. Les joueurs doivent rester dans les zones délimitées jusqu'à ce que le ballon soit joué vers l'avant, ce qui crée de l'espace dans le dos des défenseurs mais oblige également les attaquants à guetter la passe vers l'avant. Les passeurs et les destinataires doivent faire preuve de réactivité et de dynamisme, en s'adaptant aux mouvements de la ligne défensive afin de trouver des espaces et de les utiliser pour construire leurs actions grâce à des courses et des passes dans le timing parfait. Il s'agit d'un excellent exercice pour ouvrir des espaces et créer des occasions face à un bloc défensif médian.



*L'équipe attaquante construit son action depuis l'arrière, en progressant de zone en zone*

### Organisation

- Délimitez un terrain de 80x42 m et divisez-le en trois tiers, avec 2 lignes de « hors-jeu ».
- Composez 2 équipes de 8 joueurs et un gardien chacune. Chaque équipe se dispose en 3-2-3 : 3 joueurs plus le gardien dans le tiers défensif, 2 au milieu du terrain et 3 dans le dernier tiers

## Explication

- Le jeu débute sous la forme d'un 4 contre 3 dans la zone défensive de l'équipe attaquante (les défenseurs et le gardien de l'équipe attaquante face aux attaquants de l'équipe en défense). Les joueurs ne sont pas autorisés à franchir les lignes de hors-jeu tant que le ballon ne les a pas passées.
- Pour avancer, l'équipe attaquante doit faire passer le ballon dans la zone médiane, où la situation bascule en un 5 contre 3 (les milieux et les attaquants de l'équipe en attaque face aux défenseurs de l'équipe en défense).
- Les milieux de l'équipe en défense ne cherchent pas à intercepter le ballon. Cela permet aux milieux en possession du ballon de se tourner et de jouer vers l'avant avec une passe qui franchit la ligne de hors-jeu pour aboutir à une frappe au but.

## Variation

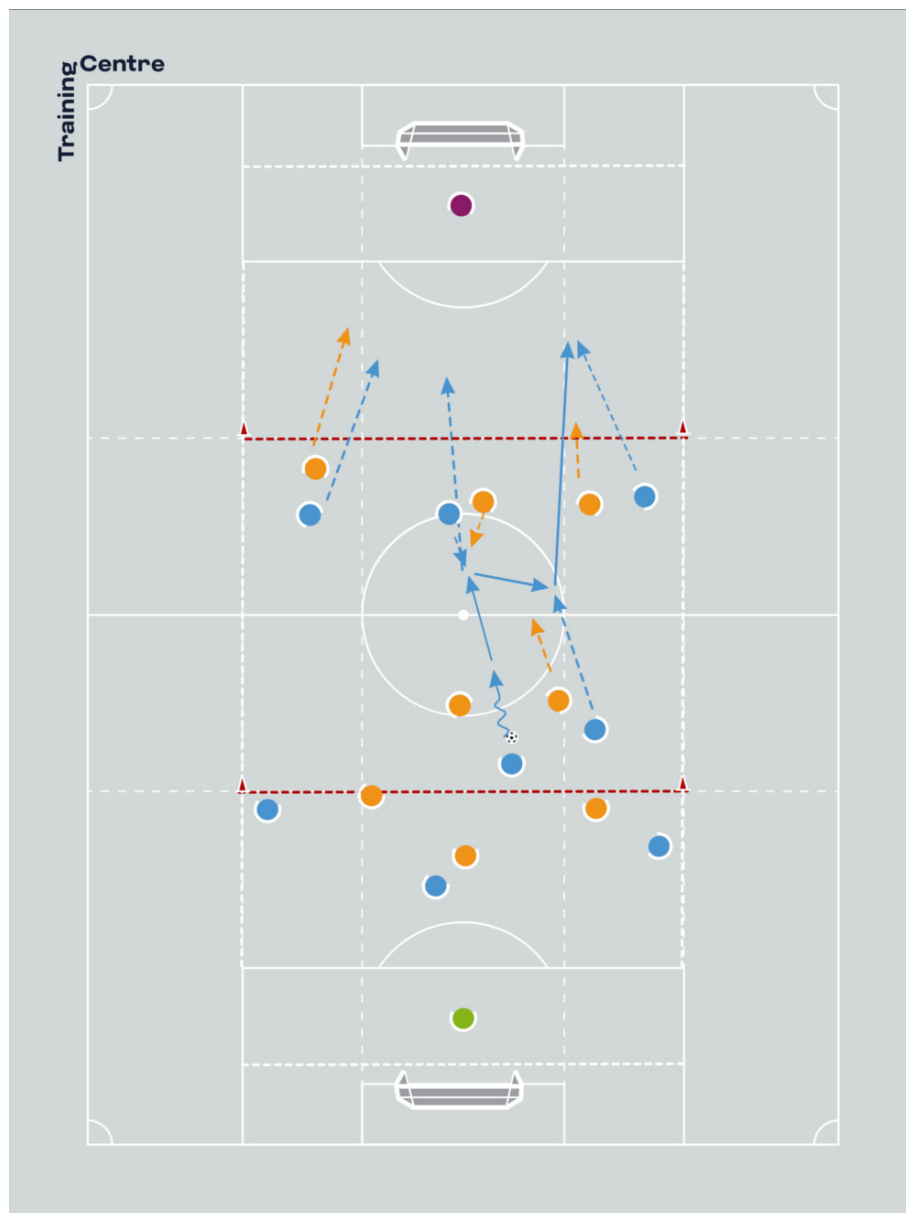
- Même situation que précédemment, à la différence que les joueurs sont désormais autorisés à franchir la ligne de hors-jeu avant la passe. Les attaquants peuvent donc utiliser leurs courses pour attirer les défenseurs et les mettre hors de position, créant ainsi des espaces pour des ouvertures en profondeur.

## Éléments techniques

- Construction : utilisez le gardien pour créer des surnombres et faire circuler le ballon, en attendant le bon moment pour passer la ligne.
- Joueurs en attaque : placez-vous de manière à avoir une vision du jeu aussi large que possible. Faites des courses verticales ou diagonales dans l'espace (dans la direction opposée au mouvement du défenseur), et utilisez des courses dans la profondeur pour attirer les défenseurs et les mettre hors de position. Lancez toujours vos courses avant le déclenchement de la passe.
- Tous les joueurs : repérez les espaces libérés par les courses de vos coéquipiers. Dès que le ballon franchit la ligne, déplacez-vous en bloc vers le but et essayez de frapper rapidement au but avant que l'adversaire puisse récupérer le ballon. Vous n'avez qu'une chance alors soyez parfaits dans le timing de vos courses !

## EXERCICE 4 : 8 CONTRE 8 SANS ZONES

Le dernier exercice de la séance s'inscrit dans la continuité du jeu précédent. Le terrain et les équipes sont les mêmes, et les lignes de hors-jeu sont toujours matérialisées, mais l'équipe attaquante n'est plus tenue de progresser de zone en zone : les joueurs sont libres de leurs mouvements. Cela crée une configuration qui, si elle se prête moins aux répétitions, se rapproche encore plus des situations de match. Les joueurs cherchant à recevoir le ballon doivent jaillir avant le déclenchement des passes en proposant des courses diagonales dans la profondeur pour se défaire des défenseurs et créer des espaces. Et surtout, le premier réflexe à avoir après avoir récupéré le ballon est de regarder vers l'avant !



*Contre 8 sur un terrain long et étroit avec des lignes de hors-jeu mais pas de zones*

### Organisation

- Délimitez un terrain de 80x42 m avec 2 lignes de « hors-jeu », comme dans l'exercice précédent.
- Formez deux équipes de 8 joueurs et un gardien chacune. Comme dans l'exercice précédent, chaque équipe est organisée en 3-2-3, mais les joueurs ne sont plus cantonnés à leurs zones de départ.

## **Explication**

- Comme dans le jeu précédent, l'équipe attaquante essaie de marquer en partant de son camp, mais dans cet exercice, les joueurs sont libres de leurs déplacements sur le terrain. Les équipes jouent à 8 contre 8 et l'accent est vraiment mis sur les ballons dans le dos de la défense.
- L'entraîneur assure la continuité du jeu en évitant les interruptions..

## **Éléments techniques**

- Joueurs en attaque : placez-vous de manière à avoir une vision du jeu aussi large que possible. Faites des courses verticales ou diagonales dans l'espace (dans la direction opposée au défenseur), et utilisez des courses dans la profondeur pour attirer les défenseurs et les mettre hors de position. Lancez toujours vos courses avant le déclenchement de la passe.
- Tous les joueurs : repérez les espaces libérés par les courses de vos coéquipiers, et dosez bien la puissance et la vitesse de vos passes et vos remises. Dès que le ballon franchit la ligne, déplacez-vous en bloc vers le but et essayez de frapper rapidement au but avant que l'adversaire puisse récupérer le ballon. Pensez toujours à synchroniser vos courses et vos passes !