

Transition offensive

Vue d'ensemble de la séance

Exercice 1: 6 contre 6 plus 4 : transition rapide vers l'attaque

Exercice 2: 7 contre 5 plus 4 : transition offensive depuis la défense

Exercice 3: 8 contre 8 plus gardiens : transition offensive

Éléments techniques clés

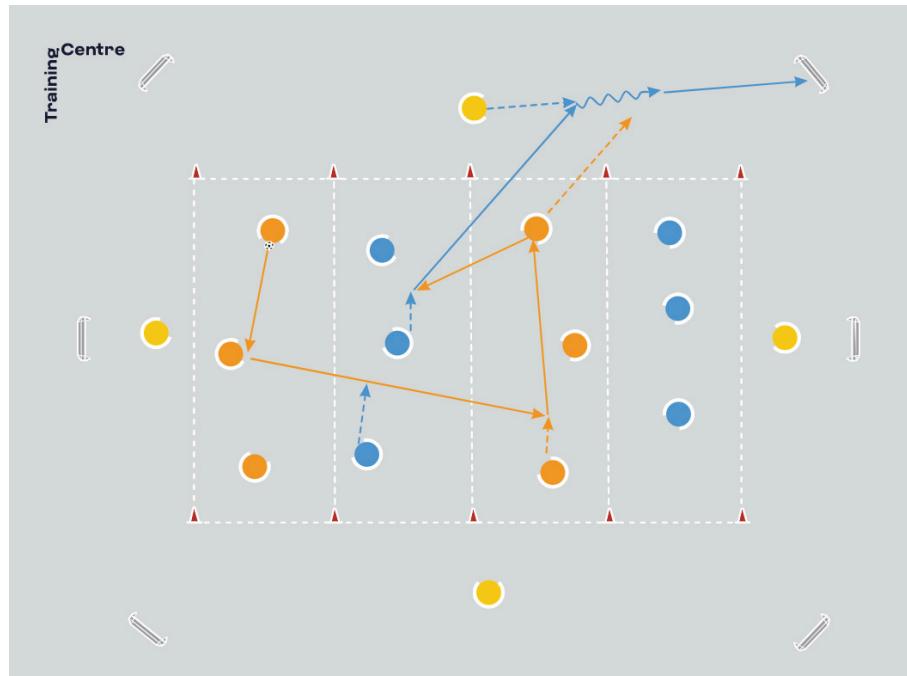
Cette séance requiert 16 joueurs de champ et deux gardiens.

- Au cours de la transition offensive, les joueurs doivent veiller à regarder vers l'avant, jouer vers l'avant, courir vers l'avant et agir rapidement.
- Lorsqu'ils sont en possession du ballon, les joueurs doivent toujours chercher à passer à travers, autour ou par-dessus le pressing.
- Pour compliquer la tâche de l'adversaire, les joueurs de l'équipe qui défend doivent rester compacts, assurer les couvertures et se soutenir mutuellement lors du pressing. Ces trois ingrédients clés favorisent une bonne transition vers l'attaque.
- L'équipe en possession doit chercher à étirer l'adversaire de façon à créer des espaces.
- Les joueurs de couloir doivent rester attentifs lorsque le ballon se trouve dans l'axe et se tenir prêts à lancer les éventuelles transitions.

Cette séance créée autour d'un ensemble de scénarios de match spécifiques aspire à répondre à la question suivante : comment une équipe peut-elle se préparer à assurer une transition offensive efficace ?

EXERCICE 1: 6 CONTRE 6 PLUS 4 : TRANSITION RAPIDE VERS L'ATTQUE

Cet exercice permet de donner le ton des séances visant à travailler la rapidité des transitions offensives. Dans les petits espaces qui lui sont alloués, l'équipe en possession du ballon doit chercher à casser les lignes adverses et avancer de façon réfléchie tandis que l'équipe qui défend essaie de couper les lignes de passe et se tient prête à se projeter dès la récupération du ballon.



Organisation

- Délimiter un espace de 30 x 20 m et le diviser en quatre zones, chacune de 8 m de largeur.
- Diviser les 12 joueurs en 4 groupes de 3.
- Deux de ces groupes deviennent les équipes oranges et les deux autres, les équipes bleues.
- Placer les équipes oranges dans la première et la troisième zone, et les équipes bleues dans la deuxième et la quatrième.
- Disposer quatre joueurs jaunes autour de cet espace, un sur chaque côté.
- Installer deux mini-buts derrière chaque zone, à 4 m de distance. Installer un mini-but au niveau de chaque coin, à 4 m de distance, orientés vers l'espace de travail.

Explication

- Les joueurs doivent casser les lignes adverses en adressant des passes à leurs coéquipiers de l'autre zone. Par exemple, l'équipe orange de la première zone doit chercher à transmettre le ballon à celle de la troisième zone.
- Chaque fois qu'elle réussit à le faire, elle marque un point.
- L'équipe qui défend doit chercher à couper les lignes de passe et récupérer le ballon.
- Une fois en possession, elle doit essayer de marquer au plus vite dans l'un des mini-but.
- Les joueurs jaunes disposés autour de l'espace peuvent être sollicités et combiner avec l'équipe en transition offensive.
- En transition défensive, l'équipe qui perd le ballon ne peut défendre à l'extérieur de sa zone.

Variantes

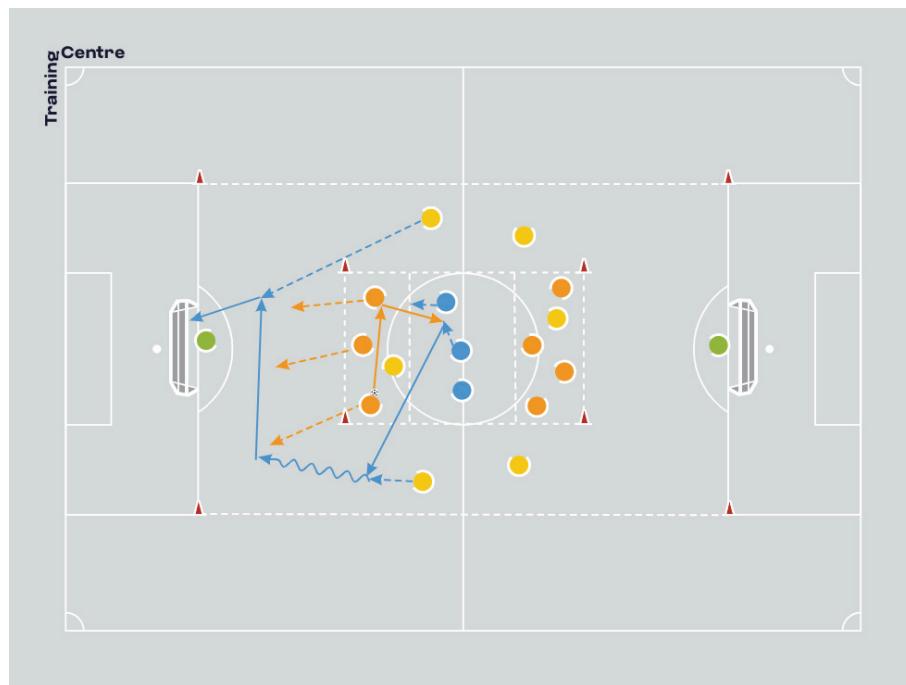
- Variante I : les joueurs jaunes situés sur les côtés (les numéros 9) peuvent entrer dans les zones et presser le porteur du ballon. Ils peuvent également combiner avec l'équipe en transition offensive une fois le ballon intercepté.
- Variante II : Tout but marqué après combinaison avec le numéro 9 octroie deux points.
- Variante III : Pendant les deux dernières minutes, vous pouvez autoriser les défenseurs à sortir de leur zone pour essayer d'intercepter le ballon.

Éléments techniques

- L'équipe en possession du ballon doit chercher à jouer vite vers l'avant afin de casser les lignes adverses.
- En transition offensive, l'équipe qui récupère le ballon doit adopter un jeu aussi direct que possible afin de profiter de l'éventuelle désorganisation défensive adverse et pouvoir marquer.
- Lors de l'introduction des numéros 9, l'équipe qui récupère le ballon doit combiner avec eux dès qu'elle en prend possession.
- L'équipe qui défend doit rester compacte et éviter de laisser des espaces.
- Le défenseur le plus proche du porteur de ballon doit presser en permanence et les autres joueurs doivent se placer en conséquence de façon à préserver la compacité.

EXERCICE 2 : 7 CONTRE 5 PLUS 4 : TRANSITION OFFENSIVE DEPUIS LA DÉFENSE

Le deuxième exercice donne aux joueurs l'occasion de travailler la vitesse des transitions offensives et d'apprendre à exploiter au mieux les blocs défensifs déséquilibrés. Les joueurs qui défendent apprennent à exercer un pressing intelligent, leur permettant de récupérer le ballon et de lancer la transition au moment où l'adversaire est le plus vulnérable.



Organisation

- Délimiter un terrain de 70 x 40 m.
- Placer des buts de taille standard à chaque extrémité de ce terrain.
- Délimiter un espace de 30 x 16 m au centre du terrain.
- Diviser cet espace en trois zones, la zone centrale devant être plus grande que les deux autres.
- Répartir les joueurs comme suit : 7 joueurs oranges, 3 joueurs bleus et 6 joueurs jaunes.
- Placer 3 joueurs oranges dans la première zone et 4 joueurs oranges dans la troisième.
- Disposer les 3 joueurs bleus dans la zone centrale.
- Placer 1 joueur jaune dans la première zone et 1 joueur jaune dans la troisième.
- Placer 2 joueurs jaunes sur le pourtour de cet espace.
- Placer un gardien dans chaque but.

Explication

- Au début de l'exercice, le ballon est dans les pieds des joueurs oranges, qui doivent le transmettre à leurs coéquipiers de la zone opposée malgré les joueurs de la zone centrale.
- L'équipe bleue doit presser, couper les angles de passe et chercher à intercepter le ballon.
- Le joueur jaune occupant la zone où se trouve le ballon doit lui aussi presser et chercher à récupérer le ballon.
- Une fois que l'équipe bleue s'empare du ballon, elle doit se projeter rapidement en attaque en combinant avec les joueurs jaunes.
- À ce moment-là, les joueurs jaunes situés autour de l'espace entrent en activité et rejoignent l'attaque.
- L'équipe orange peut quitter les zones qu'elle occupe pour défendre.

Variante

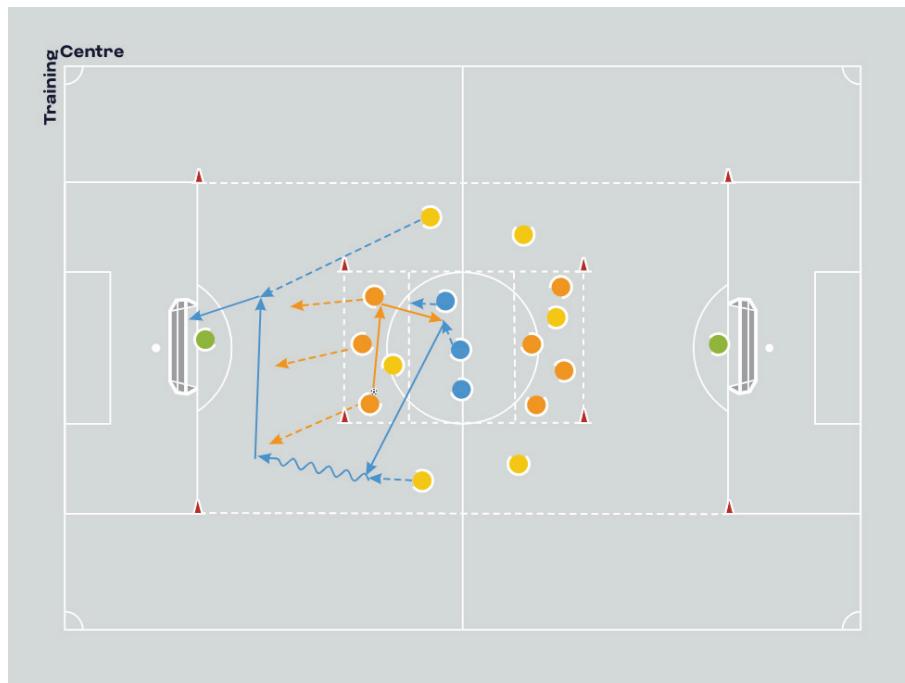
- L'équipe orange peut s'appuyer sur le gardien, si nécessaire.

Éléments techniques

- L'équipe en transition offensive doit se projeter rapidement vers l'avant dès la récupération du ballon.
- Les joueurs jaunes situés autour de la zone doivent rester attentifs et se tenir prêts à contre-attaquer en se plaçant à la limite du hors-jeu.
- Lors des transitions, il convient de conserver l'équilibre et l'homogénéité du bloc.
- L'équipe qui défend doit savoir identifier les bons moments pour presser ou reculer en bloc.
- Un pressing intelligent permet d'entraver l'adversaire. Une bonne gestion du pressing permet à l'équipe qui défend de contrôler le tempo et identifier plus facilement le bon moment pour le déclencher.
- Le joueur qui défend le plus proche du porteur de ballon doit presser tandis que les joueurs de soutien doivent couvrir la profondeur afin que l'adversaire ne puisse chercher une solution dans le dos de la défense.

EXERCICE 3 : 8 CONTRE 8 PLUS GARDIENS : TRANSITION OFFENSIVE

Le dernier exercice vise à montrer aux joueurs comment rester toujours conscients du cours du jeu et des déplacements des coéquipiers et des adversaires, tout en se tenant prêts à prendre part à une transition offensive ou défensive. La liberté donnée aux joueurs doit leur permettre d'identifier les bons moments pour presser ou bien pour resserrer les lignes et couper les lignes de passe afin de préparer la transition



Organisation

- Délimiter un terrain de 70 x 40 m.
- Placer un but standard à chaque extrémité du terrain.
- Délimiter un espace de 20 x 20 m au centre.
- Placer un gardien dans chaque but.
- Répartir les joueurs en deux équipes de huit.
- Dans chaque équipe, désigner deux défenseurs centraux, trois milieux et un avant-centre dans l'espace central, puis un ailier sur chaque couloir.

Explanation

- L'exercice commence avec le ballon dans les pieds de l'un des deux gardiens.
- L'équipe en possession du ballon doit construire une attaque.
- Veillez à ce que les joueurs organisent les transitions aussi librement que possible.
- Les joueurs doivent jouer au poste qui leur a été attribué mais ils sont libres de dézoner s'ils ont le champ libre.

Coaching points

- Les joueurs peuvent dézoner. S'ils ont le champ libre, les joueurs offensifs peuvent s'en servir pour participer aux contre-attaques.
- L'équipe qui défend doit presser intelligemment. En coupant les lignes de passe entre les deux centraux, elle peut obliger l'adversaire à jouer vers l'avant. Ses milieux doivent alors se préparer à anticiper les passes pour lancer la transition.
- De la même façon, lorsque les défenseurs centraux adverses cherchent à ouvrir le jeu, les ailier peuvent couper les lignes de passe vers l'extérieur, les milieux devant alors se préparer à presser et lancer la transition au cas où la passe viendrait dans l'axe.
- L'équipe en possession du ballon doit occuper toute la largeur du terrain de façon à forcer l'adversaire à effectuer des permutations, ce qui peut créer des espaces et favoriser le jeu vers l'avant.
- Les gardiens doivent également se tenir prêts à lancer une transition offensive si l'occasion se présente.