

Veille de match

Résumé de la séance

1e partie: activation technique et circuit de passes

2e partie: exercice de possession à 8 contre 4 + un appui

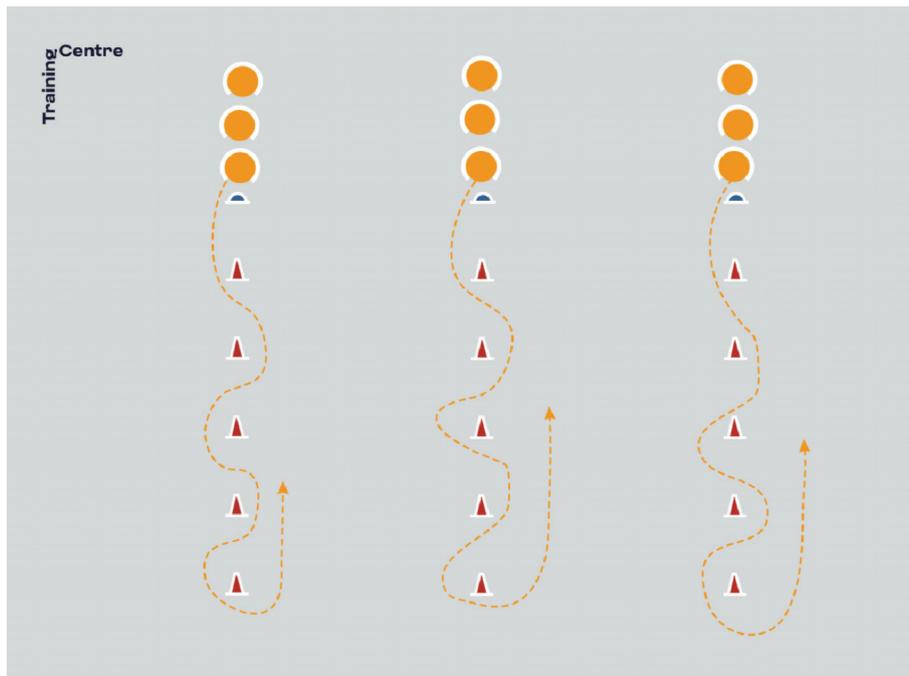
3e partie: coups de pied arrêtés

Concepts fondamentaux

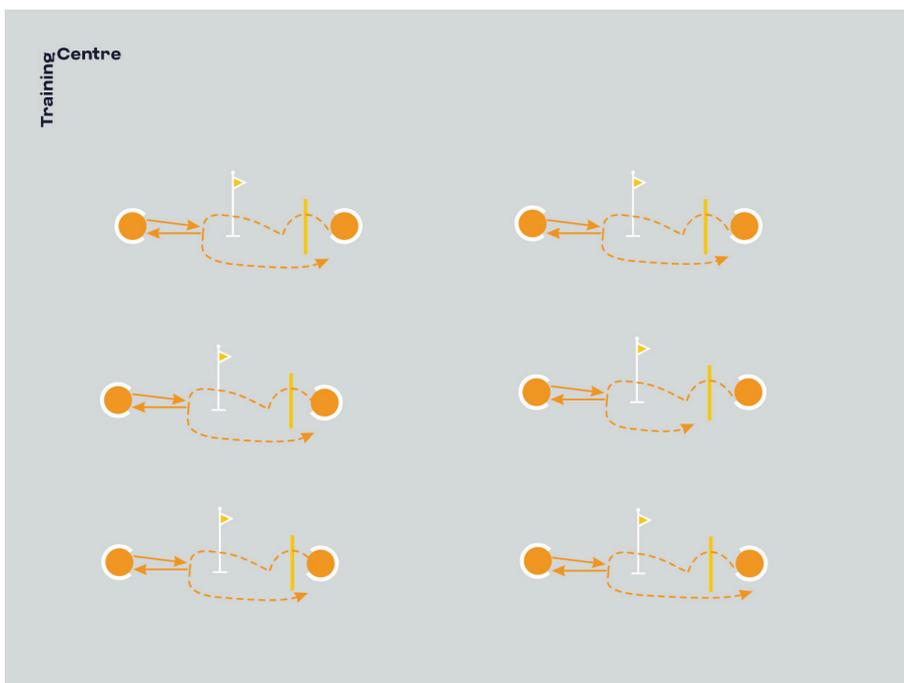
- Mouvements amples et progressifs visant à échauffer l'organisme et le préparer à la partie principale de la séance
- Passes tendues et en profondeur dans la course de la joueuse
- Vitesse d'exécution
- Attention aux permutations
- La communication constante entre les joueuses permet à la porteuse de savoir où se trouvent ses coéquipières pour assurer la bonne transmission du ballon et le maintien de la possession.

PARTIE 1 - ACTIVATION TECHNIQUE ET CIRCUIT DE PASSES

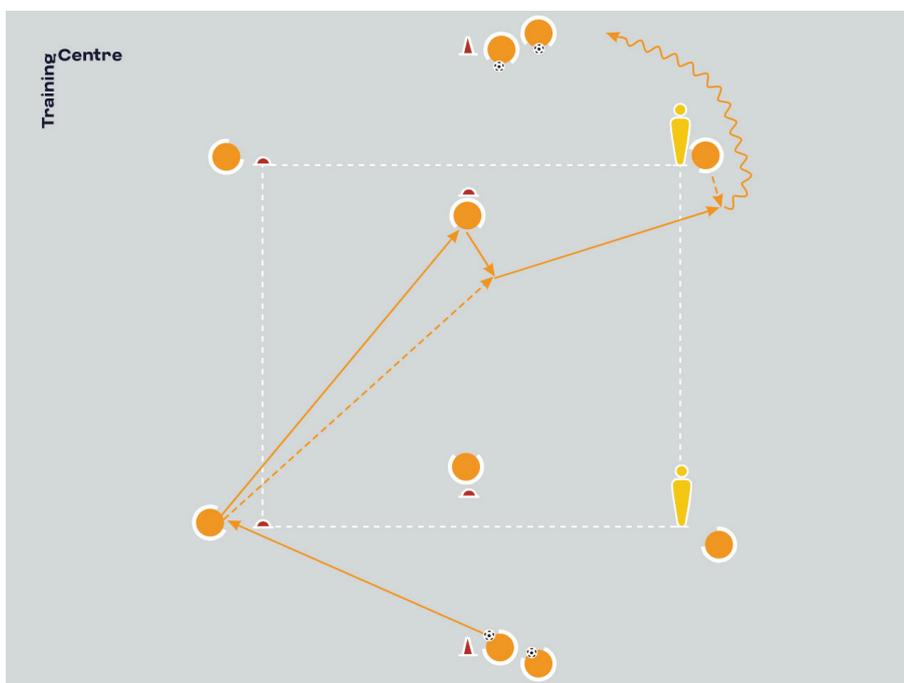
La séance commence par des déplacements simples et des exercices de coordination. Des groupes de quatre joueuses avec un ballon sont formés. Chaque groupe réalise un enchaînement avec appel, passe, remise et une-deux. Cet échauffement avec et sans ballon vise à préparer les joueuses aux exercices avec opposition qui s'ensuivent.



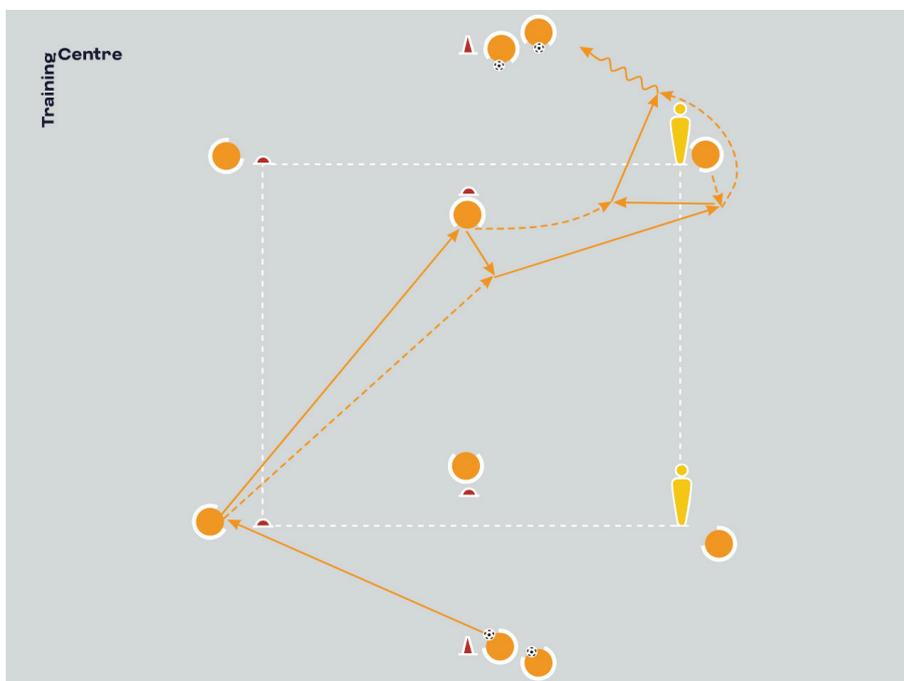
Activation sans ballon basée sur la coordination.



Exercice technique par groupes de deux, basé sur la technique de passes et les déplacements orientés (sans perdre de vue le ballon).



Atelier « passe et suit ».



Atelier « passe et suit » avec variante dans la dernière passe.

Organisation

Activation générale

- Placer un cône comme point de départ.
- Placer cinq plots à 1 mètre les uns des autres.

Enchaînement technique par deux

- Disposer un fanion.
- Placer un poteau à deux mètres du fanion.

Atelier « passe et suit »

- Délimiter un carré de 20 x 20 mètres et placer deux joueuses sur les côtés, chargées de mettre les ballons en jeu.
- Au niveau de deux angles du carré, placer deux mannequins représentant l'adversaire.
- Disposer une joueuse à chaque angle.
- Placer une joueuse au milieu, à mi-chemin entre le mannequin et l'angle opposé.
- 1 ballon par groupe de 4 joueuses.

Explications

Activation générale

- Différents exercices de coordination sont réalisés : levers de genou, déplacements dans l'axe et latéraux.

Enchaînement technique par deux

- Une joueuse lance le ballon des mains.
- Une autre avance jusqu'au fanion, fait une passe de l'intérieur du pied, se retourne et court sans perdre de vue le ballon.

Atelier « passe et suit »

- La joueuse A commence l'enchaînement par une passe en profondeur pour la joueuse B.
- La joueuse B effectue un contrôle orienté vers l'avant et fait une passe tendue à la joueuse C. La joueuse B se projette rapidement pour offrir une possibilité de passe.
- La joueuse C, qui reçoit le ballon dos au but, joue le one-deux avec la joueuse B.
- La joueuse D, placée derrière le mannequin, se démarque sur 2 mètres pour recevoir une passe appuyée, effectue un contrôle orienté et dribble pour faire repartir l'enchaînement dans l'autre sens.
- La joueuse A prend la place de la joueuse B, la joueuse B celle de la joueuse C, et la joueuse D lance un nouveau cycle.
- Comme les joueuses changent de poste après chaque passe, elles doivent rester très concentrées sur la rotation.

Variantes

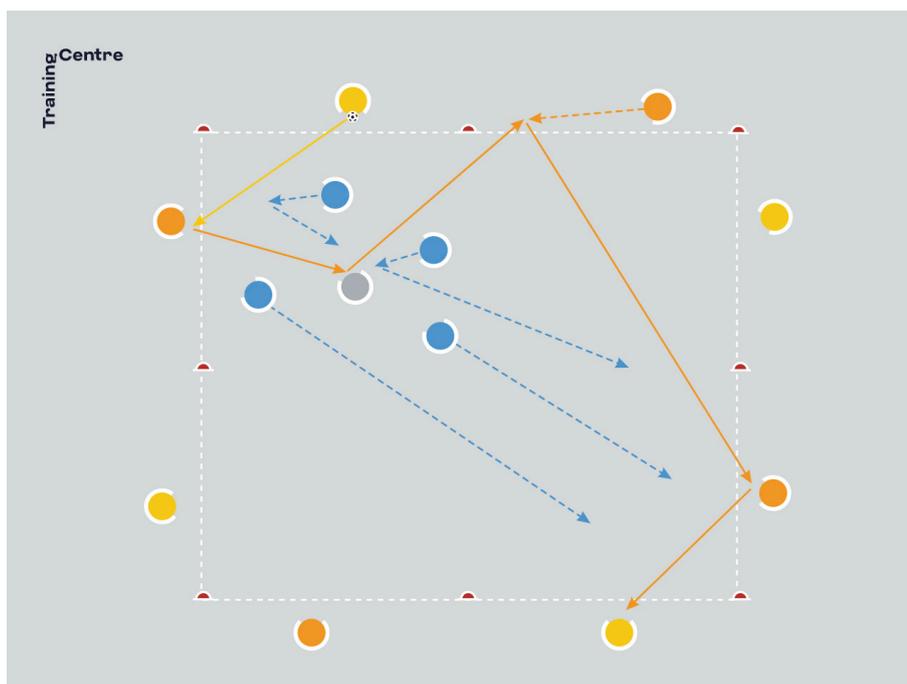
- L'enchaînement de passes est identique jusqu'à la dernière passe, où les joueuses C et D terminent par un one-deux.
- Les joueuses peuvent ensuite effectuer l'exercice initial (sans one-deux) ou la variante I (avec one-deux) en fonction de l'indication donnée par la joueuse D quand elle reçoit le ballon.

Concepts fondamentaux

- Mouvements amples et progressifs visant à échauffer l'organisme et le préparer à la partie principale de la séance.
- Vitesse d'exécution
- Passes tendues et en profondeur dans la course de la joueuse.
- Communication constante et active entre les joueuses, attention focalisée sur les rotations

PARTIE 2 - JEU DE POSSESSION À 8 CONTRE 4 + UN APPUI

L'objectif des défenseuses est de récupérer le ballon rapidement et de façon organisée, de réduire les espaces et de fermer les lignes de passe. En face, l'équipe en possession tâche de conserver le ballon avec des passes à ras de terre et des déplacements constants. Cet exercice effectué dans de petits espaces comporte plusieurs règles et variantes. Il réclame un engagement physique important. On recherche un mouvement permanent et une communication constante, tant chez l'équipe en possession que chez celle en défense.



*8 contre 4 + 1 appui.
L'idée est de conserver le ballon en supériorité numérique au moyen de passes en diagonale et dans l'axe.*

Organisation

- Délimiter un espace de 20 x 20 mètres.
- Disposer huit cônes, quatre à chaque angle et quatre au milieu de chaque côté du carré.
- À l'intérieur du carré, placer cinq joueuses : quatre qui essaient de récupérer le ballon et un appui.
- En dehors de cette zone, disposer huit joueuses dans chacun des espaces entre deux cônes.

Explications

- Ce travail dans de petits espaces s'effectue en supériorité numérique, à 8 contre 4 plus un appui.
- Les 8 joueuses à l'extérieur du carré combinent avec la joueuse d'appui (chasuble jaune) située à l'intérieur du carré.
- Les 4 joueuses en défense à l'intérieur du carré ne peuvent pas en sortir mais elles peuvent se déplacer librement pour récupérer le ballon.
- Les joueuses placées à l'extérieur du carré peuvent toujours faire une passe à la joueuse d'appui mais elles ne peuvent servir les joueuses extérieures que quand elles sont placées sur d'autres côtés du carré (passes en diagonale ou dans l'axe).
- L'objectif des 4 défenseuses est de récupérer un maximum de ballons dans un laps de temps limité.
- L'équipe qui a le ballon marque un point si elle parvient à enchaîner 15 passes consécutives.

Variante

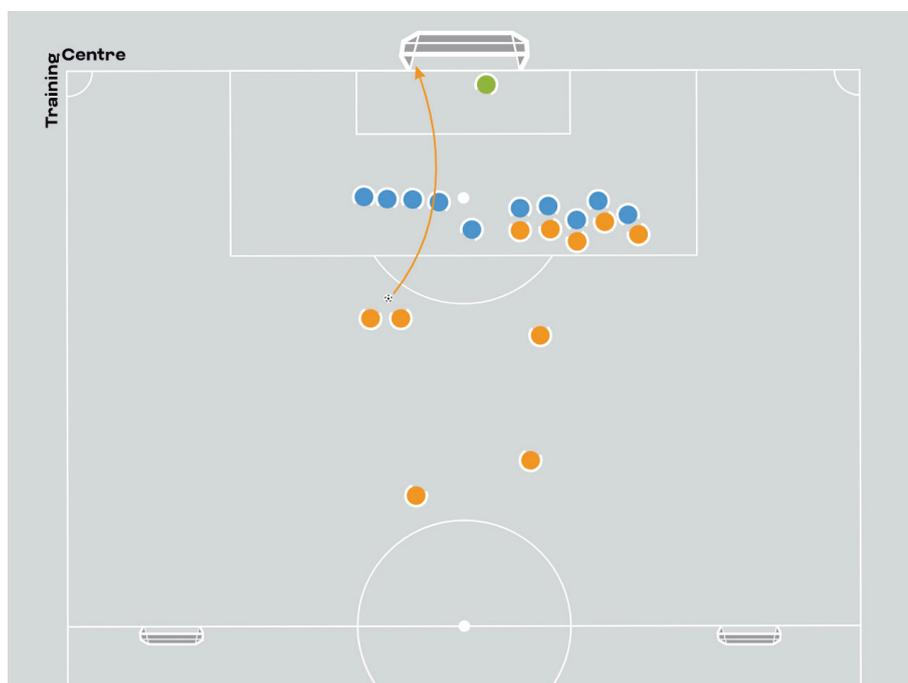
- L'équipe qui perd le ballon passe immédiatement en défense à l'intérieur du carré.

Concepts fondamentaux

- Les joueuses à l'extérieur du carré doivent constamment être en mouvement et proposer des solutions de passe.
- La communication constante entre les joueuses permet à la porteuse de savoir où se trouvent ses coéquipières pour assurer la bonne transmission du ballon et le maintien de la possession.
- Identifier les espaces vacants et le placement des adversaires pour savoir où effectuer les mouvements et les appels.
- L'équipe en défense doit exercer le pressing en bloc pour réduire les espaces et récupérer rapidement le ballon.

PARTIE 3 - COUPS DE PIED ARRÊTÉS

ans la dernière partie de la séance, l'objectif est de réaliser des actions sur coup de pied arrêté (coups francs et corners) avec opposition. Karla Maya s'occupe de l'équipe en possession et son adjoint Miguel Gamero de l'équipe en défense.



Coup franc ou combinaison

Organisation

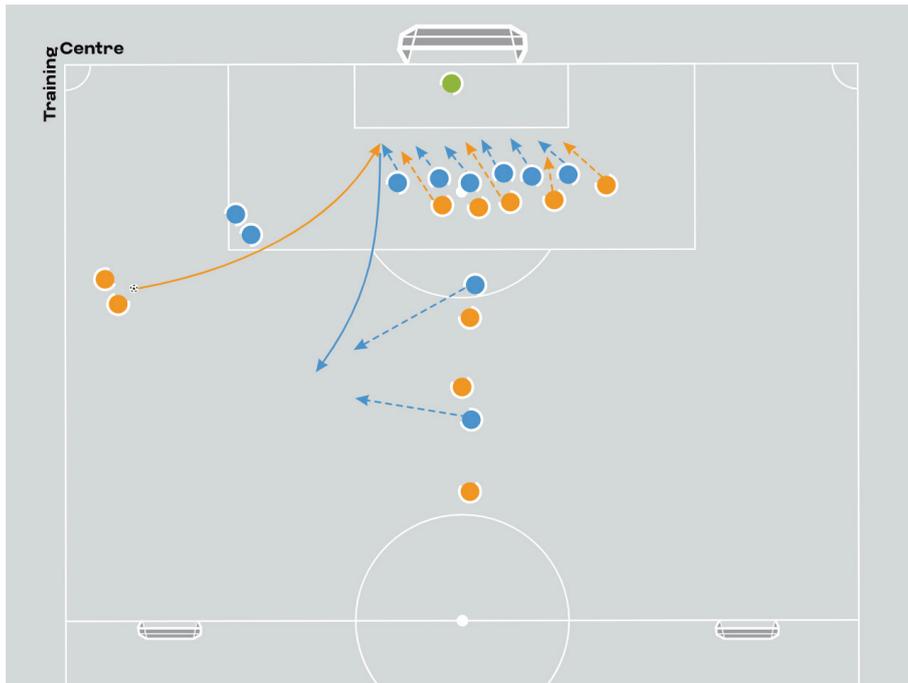
- Former deux équipes de 10 joueuses.
- Les trois gardiennes se relaient dans le but.
- L'équipe en défense compte 1 gardienne et 9 joueuses.
- L'équipe en possession compte 10 joueuses.
- Placer deux minibuts au centre du terrain.

Explications

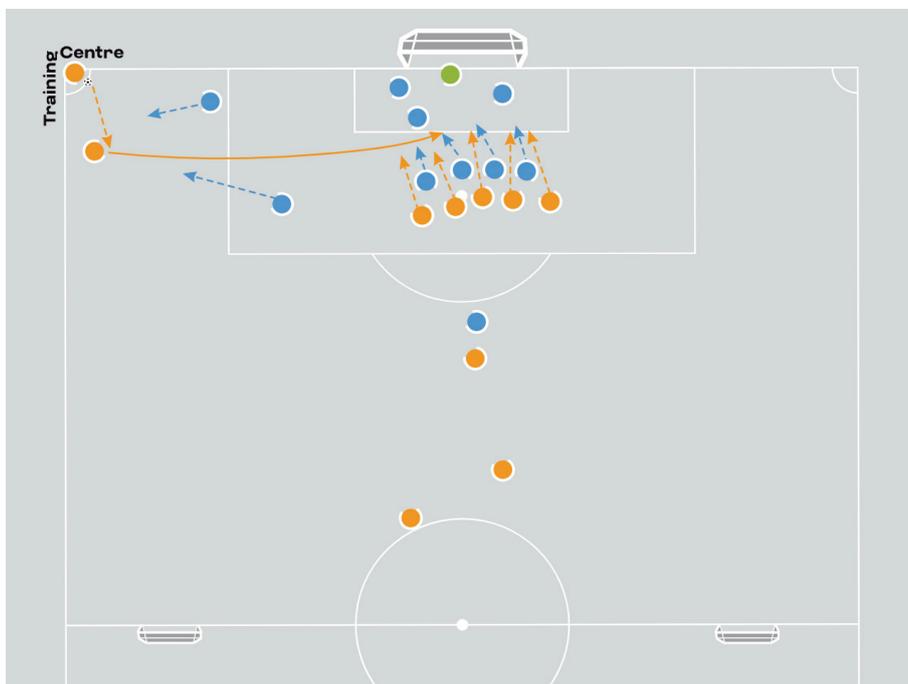
Corner

Équipe en possession

- Une joueuse tire le corner.
- Une joueuse se place près d'elle pour une éventuelle combinaison.
- Cinq joueuses se placent dans la surface de réparation pour tenter de marquer.
- Une joueuse rejoint le demi-cercle à l'entrée de la surface. Elle est là pour récupérer un éventuel dégagement dans l'axe.
- Deux joueuses se placent près du rond central pour défendre en cas de contre-attaque adverse.
- L'équipe en possession peut frapper le corner directement ou jouer court pour tenter une combinaison.



Coup franc excentré



Corner

Équipe en défense

- La gardienne se place dans les 6 mètres.
- Trois joueuses la rejoignent dans les 6 mètres pour dégager directement tout ballon aérien.
- Dans la surface de réparation, quatre joueuses défendent sur le bloc offensif à quatre contre cinq.
- Une joueuse gagne le demi-cercle à l'entrée de la surface pour marquer son adversaire directe, intervenir en cas de combinaison et récupérer tout dégagement.
- Deux joueuses se placent à proximité de la tireuse du corner pour intervenir en cas de corner joué court.
- Si l'équipe en défense arrive à récupérer le ballon, elle doit jouer le contre et essayer de marquer dans l'un des deux minibuts disposés au centre du terrain

Coup franc excentré

Équipe en possession

Option 1

- Deux joueuses se placent près du ballon. Elles sont là pour tirer le centre ou faire un appel de balle pour lancer une combinaison.
- Une joueuse rejoint le demi-cercle à l'entrée de la surface pour récupérer un

éventuel dégagement dans l'axe.

- Deux joueuses se placent près du rond central pour défendre en cas de contre-attaque adverse.
- L'équipe en possession peut frapper le corner directement ou jouer court pour tenter une combinaison.

Option 2

- Les joueuses sont placées comme pour un corner, la seule différence étant la position du ballon.d.

Équipe en défense

- La gardienne se place dans les 6 mètres.
- Une joueuse se place devant le bloc défensif pour gêner un éventuel jeu court. Elle se prépare à tout moment à cette éventualité.
- Le deuxième bloc défensif est composé de cinq joueuses qui appliquent un marquage individuel sur leurs adversaires (5 contre 5).
- Une joueuse prend place dans le demi-cercle à l'entrée de la surface pour marquer son adversaire directe, intervenir en cas de combinaison et récupérer tout dégagement.
- Deux joueuses forment le mur. Elles doivent rester attentives aux possibilités de jeu court. En cas de passe courte sur la droite, la joueuse la plus proche quitte le mur pour aller au duel, récupérer le ballon ou éviter un centre dans la surface.
- Une joueuse est placée entre les deux joueuses de l'équipe adverse à proximité du rond central. Elle est là pour offrir une solution de passe en cas de contre-attaque.

Coup franc dans l'axe

- Les joueuses en possession se placent de la même façon que pour un coup franc excentré.
- La défense forme un mur de quatre joueuses.
- Le reste de la défense se place de la même façon que pour un coup franc excentré.
- La joueuse placée devant le bloc défensif doit rester très vigilante, soit en occupant l'espace situé entre le bloc défensif et le mur, soit en se positionnant sur le côté extérieur du mur. Elle est là pour défendre au cas où l'attaque joue court.

Concepts fondamentaux

- Les joueuses doivent toujours occuper le poste qui leur a été dévolu. Elles doivent également rester attentives aux variations de l'adversaire pour pouvoir se repositionner si besoin.
- Elles doivent communiquer constamment et activement pour que la tactique choisie soit efficace, en attaque comme en défense.