

Repli défensif et pressing organisé

Résumé de la séance

1e partie: enchaînement technique

2e partie: attaque - défense

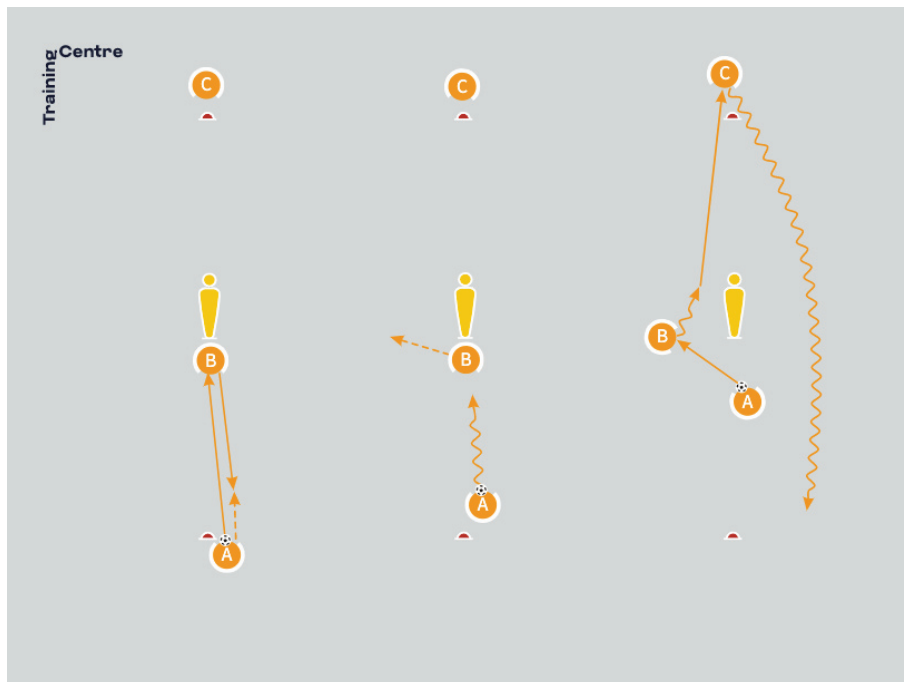
3e partie: situation de match à 11 contre 11

Points clés de la séance

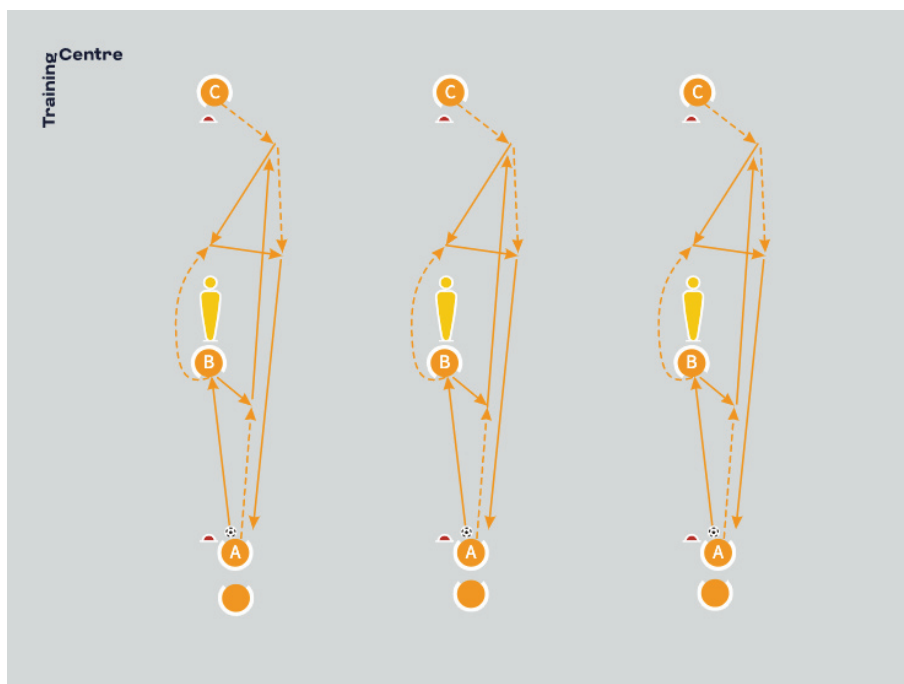
- L'orientation du corps à la réception du ballon est un élément essentiel à la fluidité du jeu offensif.
- Les passes en profondeur doivent être dosées de sorte que la joueuse visée puisse les exploiter au mieux.
- Pour être organisé et efficace, le repli défensif doit s'effectuer en bloc.
- Les joueuses doivent savoir où se trouve l'adversaire qu'elles sont censées marquer pour être bien placées au moment d'exercer le pressing.
- Elles doivent analyser la situation en permanence pour repérer les espaces vacants et les joueuses démarquées, et exploiter ces informations.
- Dès leur élimination, les joueuses doivent contribuer aux tâches défensives.
- Pressing par derrière. Les attaquantes se joignent au pressing dans le dos de la porteuse de balle, créant un effet de surprise qui accroît leurs chances de récupérer le ballon.

1E PARTIE: ENCHAÎNEMENT TECHNIQUE

Cet exercice met l'accent sur les passes courtes, les appels de balle et l'orientation du corps. Les joueuses peuvent ainsi contrôler le ballon plus efficacement et prendre l'ascendant sur leurs adversaires. L'exercice s'effectue sans opposition, l'adversaire étant figuré par un mannequin.



Enchaînement de passes en insistant sur l'orientation du corps



Enchaînement de passes selon la variante I

Organisation

- On dispose deux cônes séparés de 20 mètres.
- On place un mannequin à mi-chemin.
- On forme des groupes de quatre joueuses qui tournent sur le parcours.

Explication

- Deux joueuses se placent au niveau du cône de départ ; la joueuse A a le ballon.
- La joueuse B se place dos au mannequin.
- La joueuse C se place près du dernier cône.
- Le circuit débute par une passe de la joueuse A vers la joueuse B, qui lui remet immédiatement le ballon car elle a son adversaire dans le dos.
- Après la remise, elle s'écarte sur un côté en orientant son corps de manière à pouvoir effectuer un contrôle vers l'avant.
- La joueuse A avance de quelques mètres balle au pied pour attirer la défenseuse et adresse à nouveau une passe à la joueuse B, qui contrôle et transmet à la joueuse C.
- La joueuse C remonte rapidement le ballon et adresse une passe à la joueuse située près du cône de départ.

Variante I

- Après une remise sur un côté, la joueuse A transmet directement à la joueuse C.
- La joueuse B s'écarte sur un côté, contraignant la joueuse C à faire de même pour offrir une solution de l'autre côté.
- Les joueuses C et B exécutent un une-deux court.
- La joueuse C remonte le ballon puis fait une passe pour recommencer l'enchaînement.

Variante II

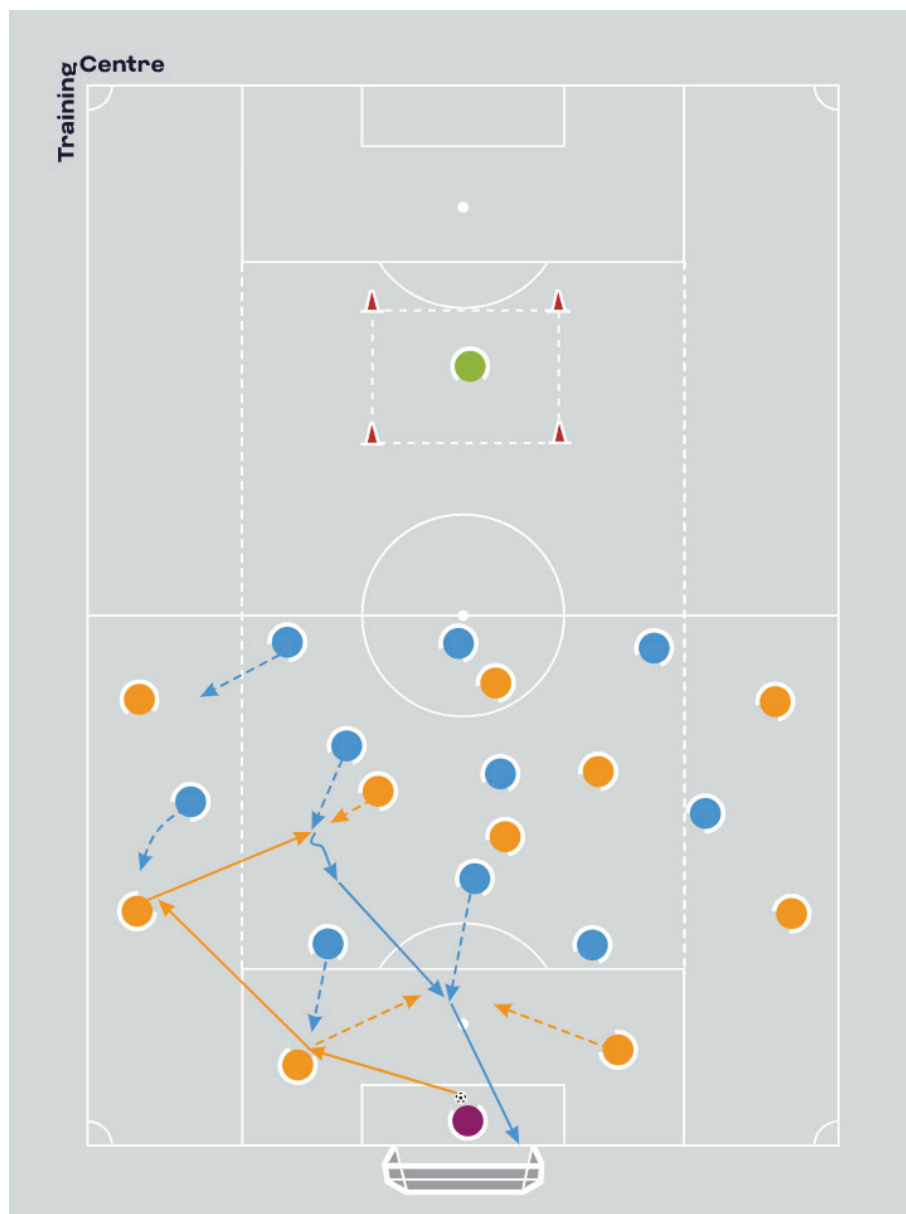
- La joueuse B décide quelle variante exécuter. Cela dépend du soutien qu'elle propose à la joueuse A (de face ou sur le côté).

Éléments techniques

- Les joueuses doivent faire des passes appuyées.
- L'orientation du corps à la réception du ballon est un élément essentiel à la fluidité du jeu.
- Les passes en profondeur doivent être dosées de telle sorte que la destinataire puisse les exploiter.

2E PARTIE : ATTAQUE CONTRE DÉFENSE

Match à 11 contre 11 avec trois couloirs, qui représentent les zones où l'équipe en possession doit faire circuler le ballon pour avancer et marquer dans le carré situé aux trois-quarts du terrain. L'équipe en défense essaie de récupérer le ballon le plus près possible du but adverse pour marquer vite en contre.



11 contre 11. L'équipe qui a le ballon est en 4-3-3 tandis que l'équipe qui défend est en 3-4-1-2.

Organisation

- Diviser le terrain en trois couloirs.
- Former deux équipes de 11 joueuses. L'équipe en possession est en 4-3-3. L'équipe en défense est en 3-4-1-2.
- Aux trois-quarts du terrain, un carré est délimité correspondant à la surface de but pour l'équipe en possession.
- Un but est disposé à l'intérieur de ce carré.

Explication

Chaque équipe commence dans son camp, avec les joueuses dans leur couloir respectif. L'équipe en possession est en 4-3-3 et l'équipe en défense en 3-4-1-2.

Équipe en possession 4-3-3

- La gardienne de l'équipe en possession entame l'exercice avec un coup de pied

- Le but. Elle peut jouer court ou chercher ses attaquantes.
- Pour marquer, les joueuses doivent faire circuler le ballon par les trois couloirs, puis faire une passe aérienne à la gardienne située dans le carré.
- Les joueuses doivent analyser la situation en permanence pour repérer les espaces vacants et les coéquipières démarquées. Cela leur permet de faire circuler le ballon rapidement et d'avancer vers le but.

Équipe qui défend 3-4-1-2

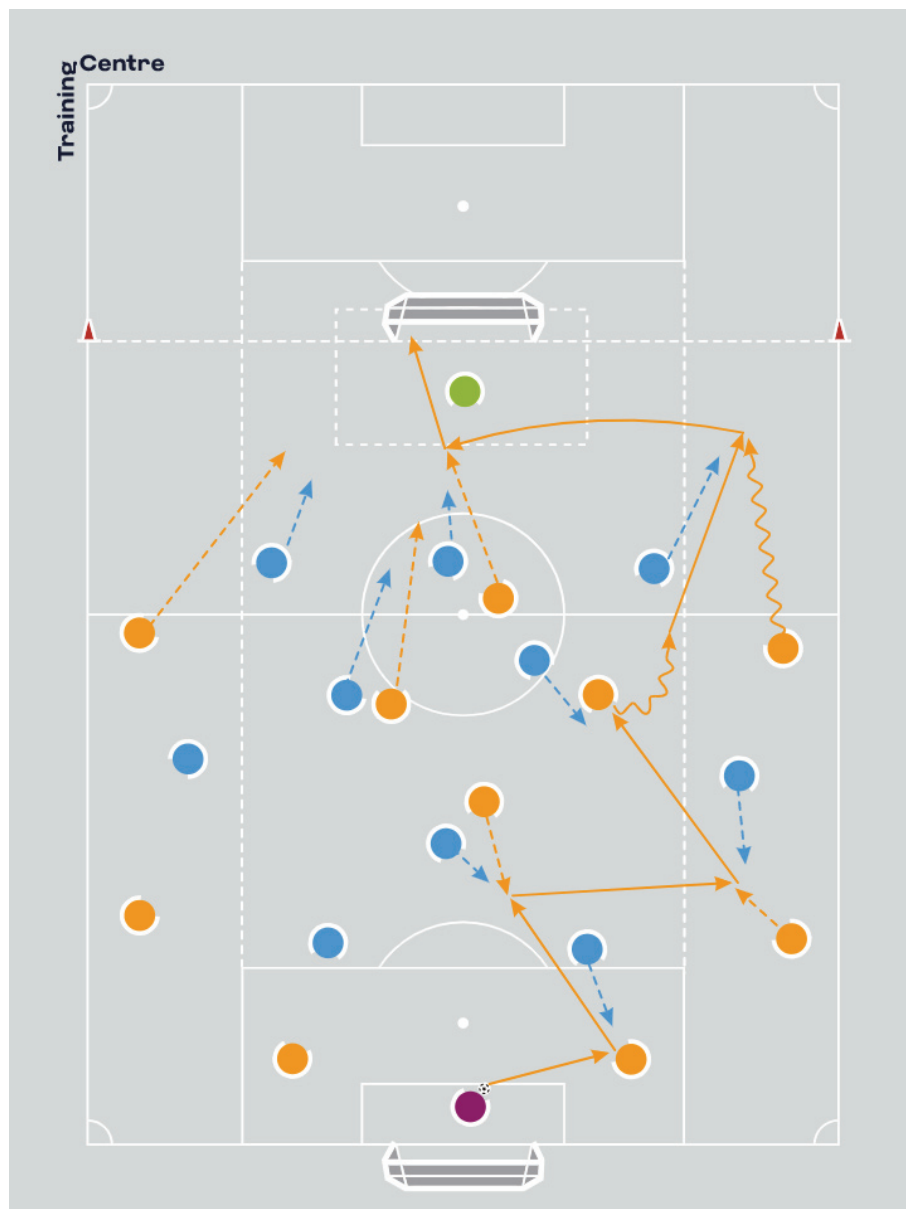
- L'équipe en défense part du couloir central, formant ainsi un bloc compact. Une fois l'action lancée, elle peut se déployer dans tous les couloirs.
- Son objectif est d'exercer un pressing haut et organisé pour récupérer le ballon le plus près possible du but puis marquer.

Éléments techniques

- Pour être organisé et efficace, le repli défensif doit s'effectuer en bloc.
- Les joueuses doivent savoir où se trouve l'adversaire qu'elles sont censées marquer pour être bien placées au moment d'exercer le pressing.
- La bonne orientation du corps permet de prendre la décision adéquate (contrôler, se retourner, remettre ou passer le ballon).
- Les joueuses doivent analyser la situation en permanence pour repérer les espaces vacants et les joueuses démarquées, et exploiter ces informations.

3E PARTIE : 11V11 SITUATION DE MATCH

La dernière partie de la session est une progression de l'exercice précédent. Il s'agit à nouveau d'un jeu à 11 contre 11, mais deux buts sont utilisés dans cet exercice. Une équipe est installée dans une formation 4-3-3 et cherche à construire le jeu par la possession du ballon et à utiliser les couloirs en créant de



11v11 situation de match

la largeur et des espaces pour progresser sur le terrain. Pendant ce temps, l'autre équipe joue le rôle de défenseur et s'aligne dans un système 3-4-1-2. Ils essaient de fermer les espaces et de presser en équipe pour récupérer le ballon aussi haut que possible sur le terrain et attaquer rapidement (transition).

Organisation

- Installez un terrain d'exercice couvrant les trois quarts d'un terrain grandeur nature et divisez-le en trois zones. Placez un but à chaque extrémité.
- Les couloirs sur les côtés font 25 m de large et le couloir central 40 m de large.
- L'équipe qui commence l'exercice s'installe dans une formation 4-3-3.
- L'équipe qui applique le pressing élevé s'aligne dans un système 3-4-1-2 afin de réaliser un marquage individuel et de réduire l'espace offert à l'adversaire.

Explication

- Les joueurs sont répartis dans chacune des zones en fonction de leur poste.
- L'objectif est de renforcer les concepts travaillés lors des exercices précédents (déplacement défensif et application d'un pressing haut en bloc).
- L'exercice n'implique aucune restriction et consiste en un jeu à 11 contre 11 sur un terrain de taille réduite. L'équipe qui débute l'exercice cherche à faire progresser le ballon vers l'avant, tandis que l'équipe qui défend tente de récupérer le ballon le plus haut possible pour attaquer rapidement.

Équipe en phase offensive : 4-3-3

- L'équipe porteuse du ballon doit chercher à utiliser les couloirs sur les côtés en créant de la largeur et des espaces pour progresser sur le terrain.
- Comme une progression de l'exercice précédent, cette équipe cherche des options pour construire le jeu et surmonter le pressing haut de l'adversaire.

Équipe en phase défensive : 3-4-1-2

- Cette équipe applique une pression haute et un marquage individuel.
- Les joueurs doivent être conscients de leur position à tout moment et utiliser leur connexion avec le coéquipier le plus proche comme point de référence pour s'assurer qu'ils sont bien placés pour presser rapidement leur adversaire.
- Les joueurs doivent maintenir une communication constante pour permettre à l'équipe d'exercer un pressing haut sur le terrain en tant qu'équipe, de combler les lacunes des lignes défensives et de fermer les espaces.

Éléments techniques

- Conduisez le ballon pour attirer les joueurs adverses et créer des lignes de passes.
- Les joueurs doivent aider la défense lorsque le ballon les contourne.