

## Trouver des solutions — dans le dernier tiers

### Vue d'ensemble de la séance

**Échauffement:** Exercice de passes

**Partie 1 :** Jeu de possession

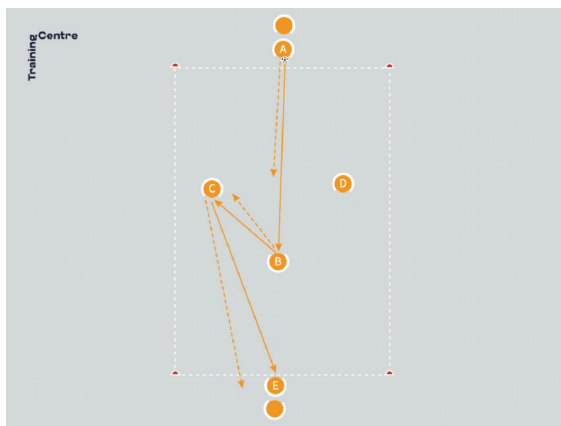
**Partie 2:** 5 contre 3 plus gardienne

**Partie 3:** Match à 6 contre 6

### Éléments techniques clés

- Dans le dernier tiers, il convient de privilégier les combinaisons rapides et les permutations pour éliminer la défense.
- Les appels dans le bon timing et les passes précises données au bon moment sont essentielles pour servir une coéquipière dans le dos de la défense.
- En avançant balle au pied vers la défense adverse, il est possible d'amener les défenseuses à dézoner et libérer des lignes de passes.
- Il est possible de se défaire du pressing adverse et de casser les lignes adverses réalisant des passes courtes vers des joueuses en soutien.

### ÉCHAUFFEMENT : EXERCICE DE PASSES



Séquence de base

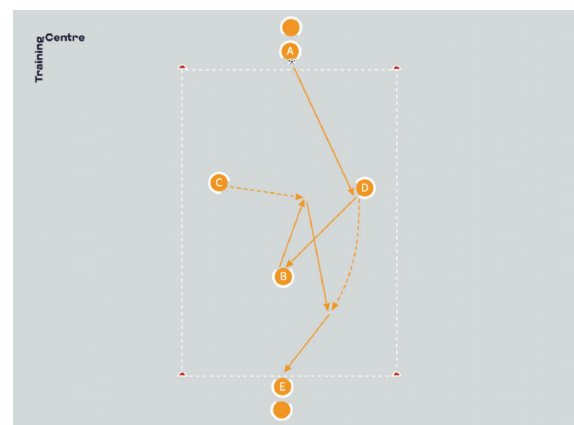


Variante 1

La séance commence par un échauffement visant à développer les combinaisons offensives. Les joueuses doivent enchaîner diverses passes rapides en soignant particulièrement les passes tranchantes susceptibles d'éliminer la ligne défensive.

### Organisation

- Délimiter trois aires de jeu de 15 x 8 m.
- Disposer 2 joueuses à chaque extrémité de l'aire de jeu et 3 joueuses au milieu.
- Il y a un ballon par aire de jeu.



Variante 2

### Consignes

- La joueuse A lance la séquence.
- La première passe est à destination de la joueuse B.
- Celle-ci effectue une remise courte en une touche pour la joueuse C, qui doit se trouver à proximité.
- Cette dernière passe ensuite à la joueuse E, qui attend à l'autre extrémité de l'aire de jeu, à l'opposé d'où a été lancée la séquence.
- La joueuse C suit sa passe et quitte l'aire de jeu.
- La joueuse qui entre dans l'aire de jeu doit prendre la place de la joueuse qui va effectuer sa passe et quitter l'aire de jeu.
- Lorsque le ballon revient dans l'aire de jeu, la joueuse D prend la place de la

joueuse B, laquelle prend celle de la joueuse C.

- La séquence reprend et alterne entre chaque extrémité de l'aire de jeu.

## Variante

### Variante 1

- Au milieu, les joueuses B, C et D doivent passer sur leur première touche de balle. Au lieu de la donner en dehors de l'aire de jeu, la joueuse C trouve la joueuse D.

### Variante 2

- La première joueuse au milieu se retourne et lance la combinaison suivante : passe en avant, remise et passe en profondeur.
- La joueuse A passe à la joueuse D, qui se retourne pour passer à la joueuse B, qui passe en une touche dans la course de la joueuse C. La joueuse C passe à la joueuse D, qui effectue ensuite une passe hors des limites de l'aire de jeu pour la joueuse E.

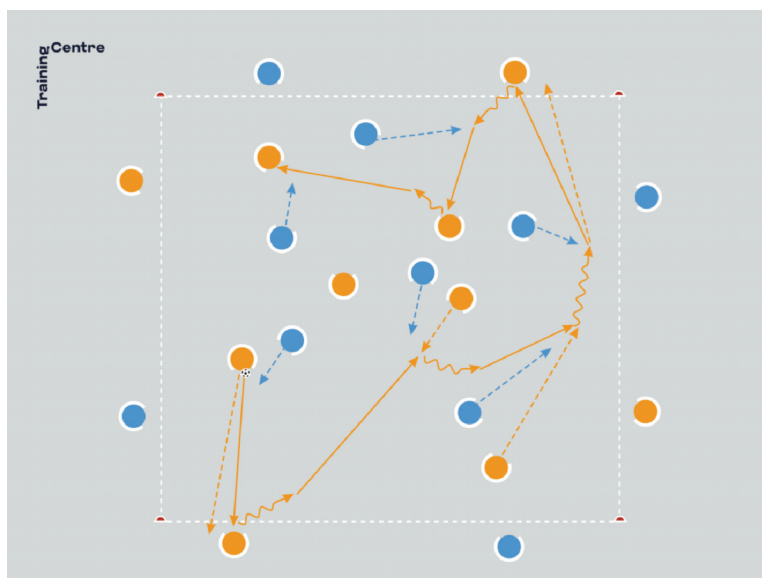
### Variante 3

- Les joueuses peuvent effectuer la variante de leur choix à chaque nouvelle séquence. La joueuse qui lance la séquence décide de la variante en fonction de la joueuse à qui elle passe le ballon.

## Éléments techniques

- La qualité de la passe et du premier contrôle est grandement déterminée par le positionnement et l'orientation du corps.
- En effectuant des passes appuyées et précises, les joueuses permettent à leurs coéquipières d'enchaîner plus vite et de remettre le ballon avec plus de précision, ce qui favorise la fluidité de l'exercice.
- Les joueuses doivent être prêtes à adapter leur placement, leurs déplacements et leur orientation en fonction de l'enchaînement choisi au départ de l'action.

## PARTIE 1: JEU DE POSSESSION À EFFECTIFS RÉDUITS



Cet exercice permet aux joueuses de tester les combinaisons de passes pouvant casser les lignes adverses. L'équipe en possession du ballon doit prendre rapidement des décisions pour se défaire du pressing.

## Organisation

- Délimiter une aire de jeu de 30 x 30 m.
- Former 2 équipes de 10.
- Disposer 12 joueuses dans l'aire de jeu (6 contre 6).
- Chaque équipe dispose de 4 joueuses situées à l'extérieur de l'aire de jeu (1 de chaque côté du carré).

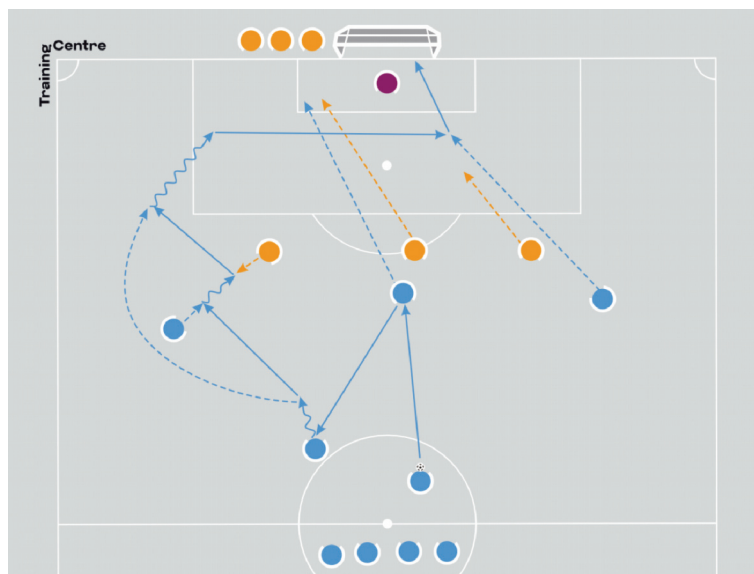
## Consignes

- L'objectif est de conserver la possession.
- Les joueuses peuvent passer le ballon à leurs coéquipières situées à l'extérieur de l'aire de jeu, mais doivent ensuite permuter avec elles.

## Éléments techniques

- Les joueuses doivent créer et trouver des espaces entre leurs adversaires afin de libérer des lignes de passes et se démarquer de manière à éliminer la ligne défensive.
- Lorsqu'elles sont sous pression, les joueuses doivent chercher une coéquipière de manière à libérer une troisième joueuse et maximiser les chances d'échapper au pressing adverse.
- Pour favoriser la fluidité de l'enchaînement et augmenter les chances de trouver une passe clé, on privilégiera les passes simples à des coéquipières démarquées plutôt que les passes risquées.

## PARTIE 2 : 5 CONTRE 3 +1 GARDIENNE – ATTAQUE-DÉFENSE



Cet exercice permet aux joueuses de créer et d'exploiter des espaces dans le dernier tiers lors de phases offensives. Les joueuses doivent tenter des appels et des faux appels, veiller à passer avec précision et dans le bon timing afin d'éliminer la ligne défensive adverse et de servir une coéquipière dans le dos de la défense.

## Organisation

- Utiliser une moitié de terrain et un grand but.
- Former deux équipes.
- L'équipe bleue compte 5 joueuses qui attaquent et l'équipe orange 3 joueuses qui défendent, plus une gardienne.
- Les joueuses restantes de l'équipe bleue attendent derrière la ligne médiane et les joueuses restantes de l'équipe orange derrière le but ou à côté.

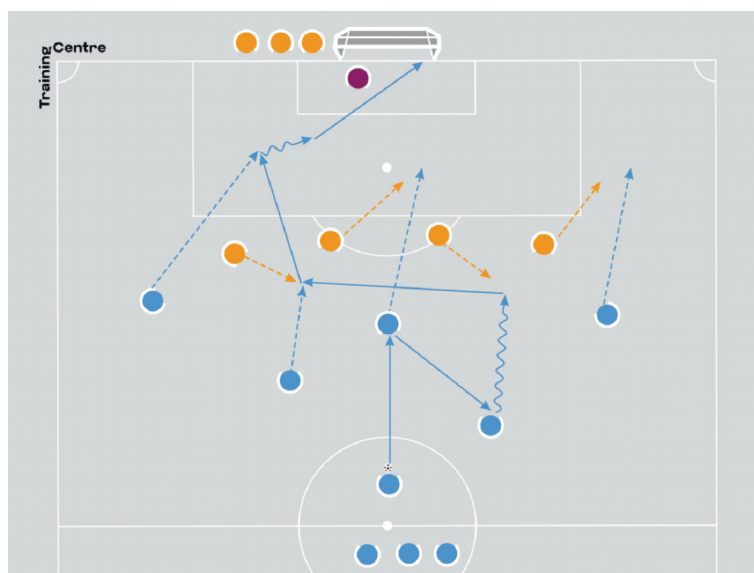
## Consignes

- Les trois défenseuses orange commencent à environ 5 m de leur surface de réparation.
- L'équipe bleue évolue en 2-3, avec une avant-centre positionnée devant la défense centrale de l'équipe orange.
- Une des milieux de l'équipe bleue lance la séquence en passant le ballon à l'avant-centre.
- Cette dernière remet en une touche à l'autre milieu de terrain.
- L'équipe en attaque cherche ensuite à combiner rapidement pour trouver une joueuse dans le dos de la défense et marquer.
- Les orange doivent empêcher les bleues de marquer.
- Les ailières peuvent rester excentrées pour centrer ou se réaxer pour combiner.
- La règle du hors-jeu s'applique.

## Éléments techniques

- Les joueuses en attaque doivent s'appuyer le plus possible sur leur supériorité numérique pour fixer les défenseuses, libérer des espaces pour des coéquipières et ouvrir des lignes de passe.
- Il est essentiel d'effectuer des appels dans le bon timing dans des zones potentiellement dangereuses pour se rendre disponible ou attirer les défenseuses et libérer des espaces pour ses coéquipières.
- Outre la nécessité de réaliser des appels dans le bon tempo, il est crucial de donner ses passes au bon moment et de bien les doser pour prendre à revers la défense et créer des occasions de but.
- La joueuse en possession du ballon doit bien doser sa passe et l'effectuer dans le bon timing, tandis que les joueuses sans ballon doivent coordonner leurs appels. Ces deux éléments sont essentiels pour prendre à revers la défense et créer des occasions de but.

## PARTIE 3 : 6 CONTRE 4 +1 GARDIENNE – ATTAQUE-DÉFENSE



Le dernier exercice reprend les éléments abordés lors des exercices précédents et vise à accroître l'efficacité des joueuses lors de phases offensives contre un bloc défensif bien en place. Les joueuses en attaque doivent associer appels intelligents et passes rapides pour tirer profit de leur supériorité numérique, éliminer la ligne défensive adverse et trouver une joueuse dans le dos de la défense.

## Organisation

- Utiliser une moitié de terrain et un grand but.
- Former deux équipes.
- L'équipe bleue compte 6 joueuses qui attaquent et l'équipe orange 4 joueuses qui défendent, plus une gardienne.
- Les joueuses restantes de l'équipe bleue attendent derrière la ligne médiane et les joueuses restantes de l'équipe orange derrière le but ou à côté.

## Consignes

- Les défenseuses orange forment une ligne de quatre qui évolue à environ 5 m de la surface de réparation.
- L'équipe bleue évolue en 1-2-3, avec une avant-centre positionnée entre les deux défenseuses centrales de l'équipe orange
- Une des milieux de l'équipe bleue lance la séquence en passant le ballon à l'avant-centre.
- Cette dernière remet en une touche à une milieu de terrain.
- L'équipe en attaque cherche ensuite à combiner rapidement pour trouver une joueuse dans le dos de la défense et marquer.
- Les orange doivent empêcher les bleues de marquer.

- Les ailières peuvent rester excentrées pour centrer ou se réaxer pour combiner.
- L'équipe bleue a dix minutes pour marquer au moins deux buts. Si l'équipe orange les en empêche, elle remporte le match.
- La règle du hors-jeu s'applique.

### **Éléments techniques**

- Des déplacements sans ballon efficaces et des appels dans le bon timing sont essentiels pour libérer des lignes de passe et créer des occasions de but.
- Lorsque des espaces se libèrent, les joueuses doivent les exploiter pour attirer la défense et ouvrir des possibilités de passe susceptibles de casser les lignes.
- En distribuant et en faisant circuler efficacement le ballon, les joueuses peuvent attirer les défenseuses et libérer des espaces pour leurs coéquipières.