

S'orienter et utiliser les espaces dans l'axe

Vue d'ensemble de la séance

Exercice 1: pivot puis passe-et-va

Exercice 2: jeu de possession multi-directionnel à 7 contre 7 (plus une joueuse neutre)

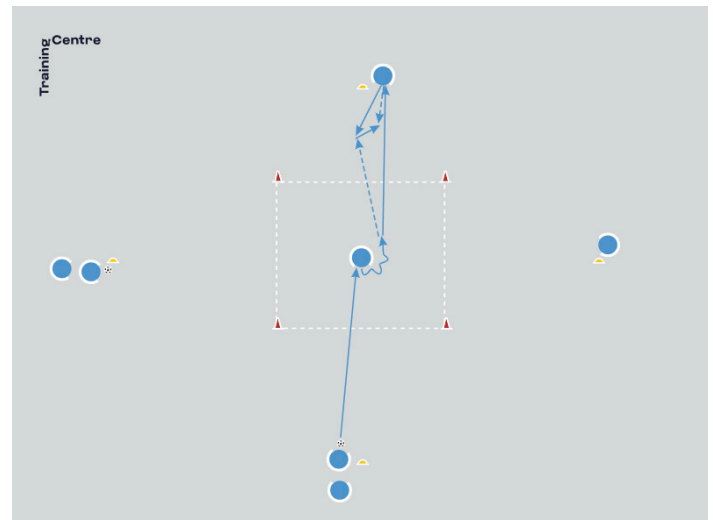
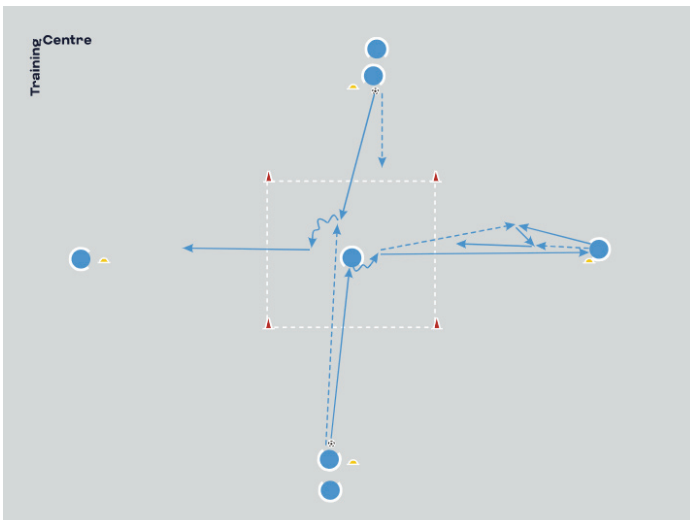
Exercice 3: match à 6 contre 6 (plus deux gardiennes et une joueuse neutre)

Éléments techniques clés

- Après avoir reçu le ballon, l'orienter en une touche dans la direction de la passe afin d'accélérer le mouvement et de déjouer le pressing adverse.
- Servir une coéquipière dans les pieds si elle est statique et dans la course si elle est en mouvement afin de faciliter la réception.
- Faire les bons choix en fonction des déplacements des coéquipières et du pressing adverse.
- Plutôt que de tenter une passe risquée, remettre le ballon sur la joueuse à l'origine du service pour conserver la possession.
- Les joueuses placées dans les couloirs doivent se tenir prêtes à faire des appels à tout moment, avant même que la joueuse centrale ne reçoive le ballon.
- Rechercher des passes dans l'axe pour libérer des espaces dans les couloirs.

EXERCICE 1: PIVOT PUIS PASSE-ET-VA

L'objectif de cet exercice est d'améliorer les passes et la réception des joueuses. En se concentrant sur le bon enchaînement des mouvements, le jeu au pied et l'orientation du ballon dans le sens de la passe en une touche de balle, les joueuses gagnent en efficacité dans cet exercice.



Variation 2

Organisation

- Répartir les joueuses en deux groupes de sept.
- Donner deux ballons à chaque groupe.
- Préparer deux zones de jeu adjacentes sur une moitié de terrain.
- Délimiter une surface de 5 x 5 m au centre de chaque zone de jeu.
- Placer un cône à 15 m du centre, de part et d'autre de la zone centrale.
- Placer trois joueuses dans la zone centrale.
- Placer une joueuse à chacun des cônes.

Explication

- Deux ballons sont en jeu pendant toute la durée de l'exercice.
- L'exercice commence avec deux joueuses en possession du ballon dans la zone centrale.
- Elles passent le ballon à n'importe quelle joueuse placée près d'un cône.
- Lorsqu'une joueuse a passé le ballon, la seconde attend deux secondes afin que deux joueuses soient toujours présentes dans la zone centrale.
- La joueuse suit sa passe en dehors de la zone centrale et réalise un une-deux avec sa coéquipière près du cône.
- Une fois la remise effectuée, la joueuse se place près du cône occupée par sa coéquipière au début de l'exercice.
- La joueuse qui a lancé l'exercice près du cône effectue une passe vers une joueuse qui court vers la zone centrale ou qui s'y trouve déjà. La joueuse qui reçoit le ballon entame une nouvelle séquence.

Variante

Variante 1

- Les joueuses qui reçoivent le ballon dans la zone centrale ne peuvent jouer en deux touches maximum.

Variante 2

- Les joueuses qui reçoivent le ballon dans la zone centrale doivent pivoter et jouer sur le côté opposé.

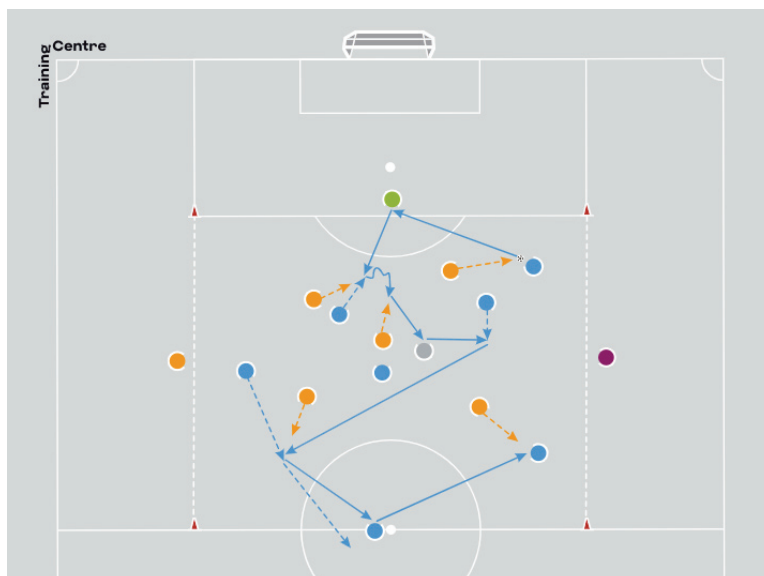
Variante 3

- La séquence est réalisée dans le sens contraire des aiguilles d'une montre.

Éléments techniques

- Les joueuses doivent démarrer dans la zone centrale de façon à recevoir le ballon en mouvement.
- Lorsqu'elles reçoivent le ballon, les joueuses doivent simultanément pivoter et orienter le ballon dans la direction de la passe, en une touche de balle.
- Les joueuses facilitent le travail de leurs partenaires en leur adressant des passes appuyées et précises.
- Les joueuses qui reçoivent le ballon dans la zone centrale doivent pivoter le plus vite possible.
- En retardant leurs courses vers la zone centrale jusqu'au début du mouvement de passe, les joueuses contribuent à maintenir un tempo élevé.
- Tout au long de l'exercice, les joueuses doivent passer le ballon en utilisant le pied le plus proche de la destinataire de la passe. Cette consigne a pour but d'éviter les passes difficiles à contrôler, qui réclament davantage de touches et ralentissent la séquence.
- La joueuse qui reçoit le ballon doit veiller à ne pas partir trop vite afin de faciliter le travail de la coéquipière qui assure la remise.
- Le ballon doit toujours rester en mouvement.

EXERCICE 2 : JEU DE POSSESSION MULTI-DIRECTIONNEL À 7 CONTRE 7 (PLUS UNE JOUEUSE NEUTRE)



Dans la partie suivante, les notions de réception et de pivot dans les zones centrales abordées lors de l'exercice précédent sont mises en application dans un jeu de possession en effectif réduit. Les joueuses ont ainsi la possibilité de travailler un scénario avec opposition. L'exercice vise à leur faire comprendre en quoi la réception et le pivot dans les zones centrales peut faciliter la progression dans le camp adverse, tout en travaillant sur les appels indispensables à ces phases de jeu.

Organisation

- Délimiter un terrain de 40 x 40 m.
- Répartir votre groupe en deux équipes de sept, plus une joueuse neutre (en vert) qui prête main-forte à l'équipe en possession du ballon sans quitter le centre de la zone de jeu.
- L'équipe bleue doit faire progresser le ballon verticalement et l'équipe orange horizontalement.
- Chaque équipe place une joueuse qui fait office de mur et une gardienne de part et d'autre de la zone de jeu (en fonction du sens dans lequel elle évolue, verticalement ou horizontalement).

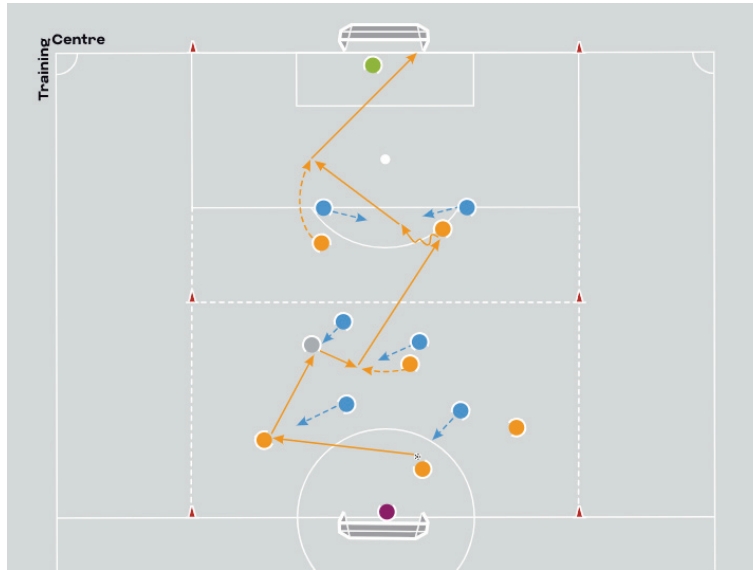
Explication

- Chaque équipe a pour but de faire passer le ballon de la joueuse qui fait office de mur à la gardienne et vice-versa.
- L'entraîneur débute l'exercice en passant le ballon à une joueuse placée au centre de la zone de jeu.
- L'équipe en possession du ballon doit faire progresser le ballon jusqu'à la gardienne ou jusqu'au mur puis repartir dans l'autre sens.
- L'équipe qui n'a pas le ballon cherche à le reprendre, puis à faire progresser le ballon jusqu'à sa gardienne ou jusqu'au mur avant de repartir dans l'autre sens.
- Chaque fois qu'une équipe fait parvenir le ballon jusqu'au mur, la joueuse du mur et celle qui lui a donné le ballon échangent leurs places.
- Si une équipe fait parvenir le ballon jusqu'à sa gardienne, l'échange de places n'a pas lieu.
- Chaque fois qu'une équipe fait progresser le ballon jusqu'à sa gardienne ou son mur, elle effectue le chemin en sens inverse vers l'autre extrémité de la zone de jeu.
- Le but de chaque équipe est de conserver le ballon tout en progressant vers l'objectif.
- Les deux équipes sont invitées à solliciter le plus possible la joueuse neutre, surtout en pivot.

Éléments techniques

- Les joueuses peuvent passer le ballon dans les pieds (si la coéquipière est statique) ou dans la course (si elle est en mouvement).
- Les joueuses appliquent le principe du pivot et de l'orientation du ballon dans le sens du jeu en une touche de balle.
- Lorsqu'une joueuse reçoit le ballon dans une zone centrale, les coéquipières situées de part et d'autre doivent s'engager dans la profondeur pour lui offrir des solutions.
- Si la joueuse centrale ne peut jouer vers l'avant, elle est libre de remiser vers la gardienne ou vers le mur afin de réduire les risques de perte de balle.
- Toutefois, si une joueuse située dans la zone centrale reçoit le ballon et n'est pas sous pression, elle a tout intérêt à se retourner pour jouer vers l'avant.
- Les joueuses qui se trouvent devant celle qui reçoit le ballon dans une zone centrale doivent immédiatement s'engager vers l'avant afin d'être servies le plus haut possible.
- Les joueuses doivent faire les bons choix et éviter de servir des coéquipières déjà marquées. Si aucune autre solution ne se dégage, les joueuses ont la possibilité de remettre vers celle qui les a servies afin de conserver la possession du ballon.
- Les appels courts et les fausses pistes peuvent contribuer à libérer des espaces et ouvrir des angles de passe dans le dos des lignes adverses.
- Afin de réduire les risques de perte de balle, il est déconseillé de chercher à franchir plus d'une ligne en une seule passe.

EXERCICE 3 : MATCH À 6 CONTRE 6 (PLUS DEUX GARDIENNES ET UNE JOUEUSE NEUTRE)



L'exercice se termine par un match à effectifs réduits dans lequel les joueuses vont travailler la réception et le pivot dans les zones centrales pour créer des occasions de but. L'exercice met l'accent sur la capacité des joueuses à déjouer le pressing dans des zones centrales afin de libérer des espaces pour leurs coéquipières sur les ailes.

Organisation

- Délimiter un terrain de 50 x 40 m avec deux buts de taille normale.
- Répartir le groupe en deux équipes de six, plus deux gardiennes et une joueuse neutre.
- Disposer chaque équipe en 3-1-2.
- Demander à la joueuse neutre de jouer dans les zones centrales et de faire office de milieu de terrain supplémentaire pour l'équipe en possession du ballon.

Explication

- L'exercice commence avec l'une des gardiennes, qui passe le ballon à une coéquipière pour lancer l'attaque.
- L'objectif est de faire progresser le ballon en passant par les zones centrales.
- Les deux équipes cherchent à conserver le ballon, mais aussi à faire progresser le ballon pour marquer.
- Lorsque le ballon franchit la ligne médiane, les deux attaquantes de l'équipe qui défend doivent rester dans la moitié adverse.
- Quand l'équipe attaque, deux défenseuses doivent rester dans leur moitié de terrain pour marquer les deux attaquantes adverses. Elles restent toutefois libres de participer à la construction du jeu.
- Quand l'équipe franchit la ligne médiane, une défenseuse doit se joindre au reste de l'équipe.
- La joueuse neutre doit être active tout au long de la phase offensive.

Variante

- Veiller à ce que chaque but compte en donnant l'avantage à chaque fois qu'une équipe marque. Par exemple, si l'équipe qui est menée marque un but, le score passe immédiatement à 1-0 en sa faveur.

Éléments techniques

- Lorsqu'elles reçoivent le ballon dos au but, les joueuses doivent mettre en pratique les notions apprises lors des exercices de réception et de pivot afin d'ouvrir le jeu.
- Les joueuses de l'équipe en possession du ballon doivent être patientes. Il vaut parfois mieux attendre qu'une opportunité se présente plutôt que de forcer une passe.
- Lorsqu'une milieu de terrain ou la joueuse neutre reçoit le ballon dans une zone centrale, c'est souvent le moment idéal pour lancer une attaque.
- Les joueuses en possession du ballon doivent faire les bons choix en fonction des déplacements de leurs coéquipières et du pressing adverse.
- Les joueuses doivent rechercher des passes dans les zones centrales pour libérer des espaces dans les couloirs.