

Progression —●— verticale

Vue d'ensemble de la séance

Exercice 1: circuit de passes

Exercice 2: 10 contre 1 sans opposition

Exercice 3: 1 contre 11 dans un octogone à 3 zones

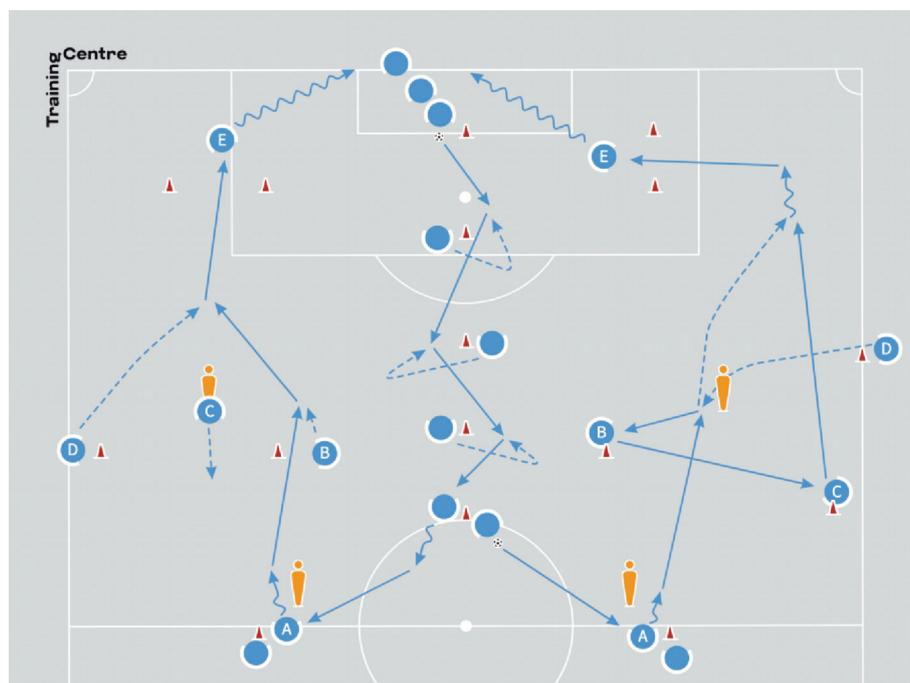
Exercice 4: 11 contre 11 avec consignes défensives spécifiques

Éléments techniques clés

- Répétition de séquences de passes verticales et mise en pratique en jeu libre.
- Formation de triangles entre les lignes adverses.
- Déplacements et coordination des joueurs impliqués dans une séquence de passes.
- Capacité à servir le joueur démarqué.

EXERCICE 1: CIRCUIT DE PASSES

Effectué sans opposition, cet exercice permet aux joueurs de se concentrer sur les transmissions et le placement : offrir une solution de passe, recevoir le ballon et se retourner rapidement afin de poursuivre l'action en jouant vers l'avant, avec précision et dans le bon timing. Afin de faire avancer le bloc-équipe de manière dynamique, il est important de trouver un rythme adéquat, basé sur une communication claire, des combinaisons et des déplacements coordonnés.



Circuit de passes avec accent sur les déplacements dans le bon timing pour offrir des solutions de passe

Organisation

- Mettre en place trois circuits de passe comme sur l'illustration.
- Placer trois joueurs au point de départ central, deux joueurs aux points de départ avec mannequins et un joueur à tous les autres plots.

Explication

- Un joueur au point de départ central lance la séquence en passant le ballon à son coéquipier placé au premier plot.
- Ce coéquipier s'écarte rapidement du plot et demande le ballon en orientant déjà son corps vers le mouvement suivant.
- Il effectue un contrôle orienté vers l'avant et sert le joueur suivant.
- La séquence se poursuit de la même manière jusqu'à ce que le joueur placé au dernier plot de ce circuit central reçoive le ballon.
- Le joueur au dernier plot passe ensuite alternativement aux joueurs placés aux points de départ des circuits droite et gauche.
- Sur le côté droit, le joueur A s'éloigne du mannequin en conduisant le ballon et passe au joueur D, qui rentre à l'intérieur depuis l'aile et joue en appui avec le joueur B. Celui-ci effectue une passe horizontale au joueur C, qui lance le joueur D en profondeur. Le joueur D conclut la séquence en passant le ballon au joueur E.
- Sur le côté gauche, le joueur A contrôle et s'éloigne du mannequin balle au pied, puis passe au joueur B. Pendant ce temps, le joueur C effectue un appel en direction du joueur A, sans être servi. Le joueur B effectue une passe diagonale en profondeur pour le joueur D, qui conclut la séquence en servant le joueur E.

Variante

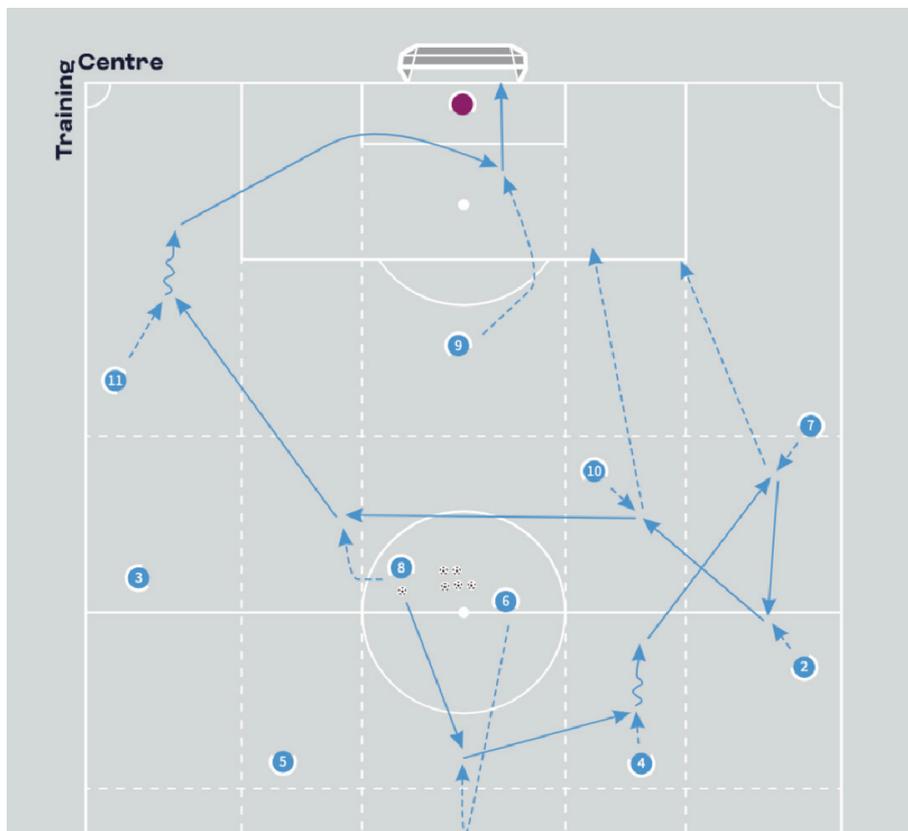
- Les passes vers le joueur A depuis le circuit central peuvent être effectuées de différentes manières (aériennes, appuyées, etc.).

Éléments techniques

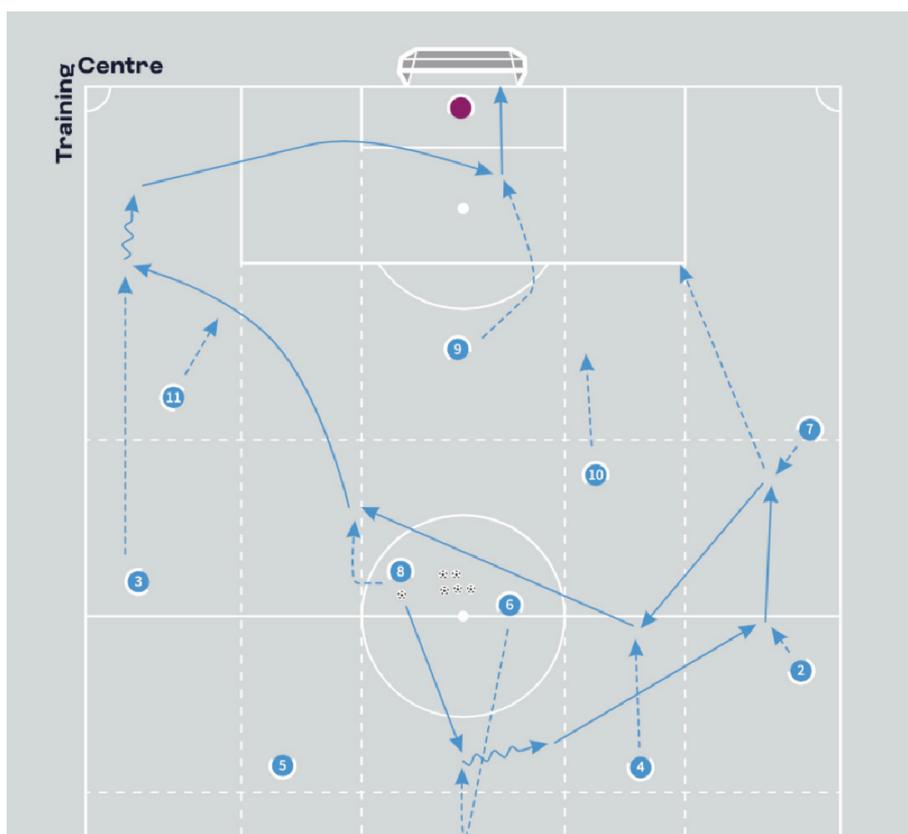
- Les joueurs doivent veiller à effectuer des passes précises et correctement dosées.
- L'appel de balle doit être effectué dans le bon timing.
- La synchronisation des déplacements et la fluidité de la séquence sont conditionnées par une communication claire entre les joueurs et une bonne anticipation.
- Afin d'améliorer la progression verticale, les joueurs du circuit central doivent orienter leur corps correctement avant de recevoir le ballon et effectuer un contrôle orienté vers l'avant.
- Le circuit droit doit être réalisé rapidement et s'achever par une passe verticale bien dosée dans l'espace pour le joueur D.
- Les joueurs doivent se synchroniser pour les combinaisons appui-soutien-profondeur.
- Les joueurs doivent suivre les déplacements de leurs coéquipiers pour se déplacer eux-mêmes dans le bon timing.

EXERCICE 2: 10 CONTRE 1

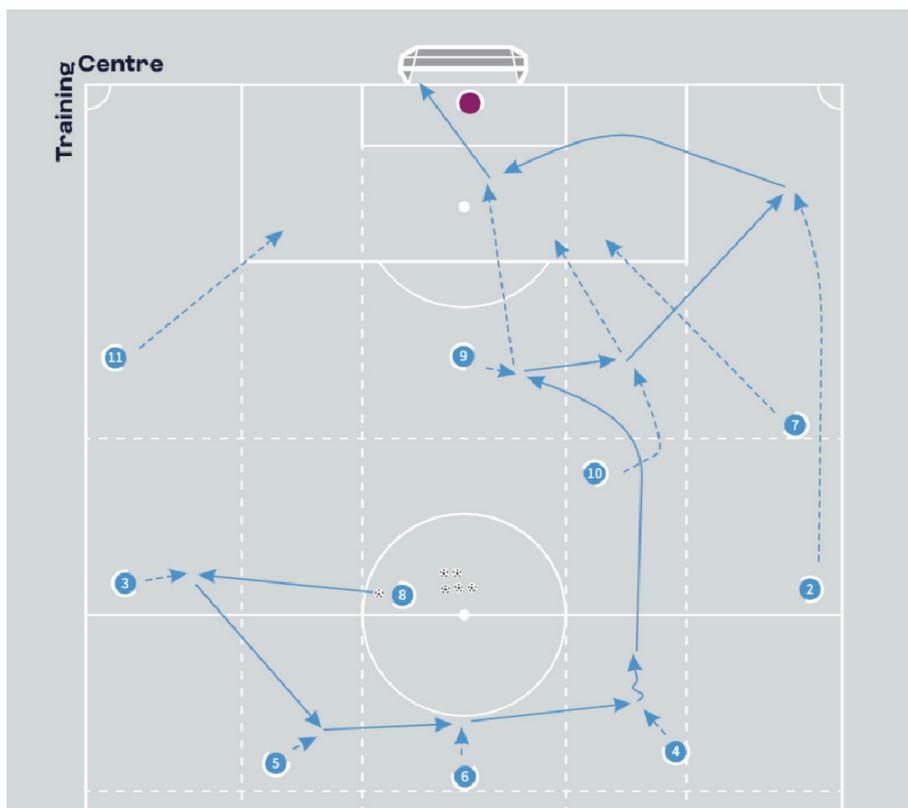
Disposés en 4-3-3 avec le milieu défensif placé entre les deux défenseurs centraux, les joueurs cherchent différentes manières d'arriver devant le but grâce à un jeu vertical. Le timing et la qualité d'exécution sont essentiels pour les passeurs et les receveurs, ainsi qu'une bonne synchronisation générale du groupe.



Circuit 1 :
renversement de jeu



Circuit 2 :
dédoublement



*Circuit 3 :
renversement de jeu et
dédoublément*

Organisation

- Placer dix joueurs en 4-3-3 sur le terrain, avec un gardien de but face à eux.

Explication

- La séquence débute par le déplacement du milieu défensif, qui se laisse glisser entre les deux défenseurs centraux.
- Trois circuits sont effectués.

Circuit 1

- Le milieu défensif (n°6) recule entre les deux défenseurs centraux, reçoit la première passe et transmet le ballon au défenseur central droit (n°4).
- Celui-ci alerte en profondeur l'ailier droit (n°7), qui joue en remise vers l'arrière droit (n°2).
- Ce dernier transmet le ballon au milieu offensif le plus proche (n°10), qui renverse le jeu avec une passe latérale vers le second milieu offensif (n°8).
- Le ballon est joué dans l'espace pour l'ailier gauche (n°11), qui avance puis centre vers un des joueurs plongeant dans la surface.

Circuit 2

- Le milieu défensif (n°6) descend entre les deux défenseurs centraux, reçoit la première passe et transmet le ballon à l'arrière droit (n°2).
- Celui-ci sert le long de la ligne l'ailier droit (n°7), qui remise vers le défenseur central droit (n°4).
- Ce dernier renverse le jeu avec une passe diagonale vers un des milieux offensifs (n°8), qui sert l'arrière gauche (n°3) passant dans le dos de son ailier.
- L'arrière gauche centre et tous les joueurs offensifs se trouvent à la réception dans la surface afin de conclure l'action.

Circuit 3

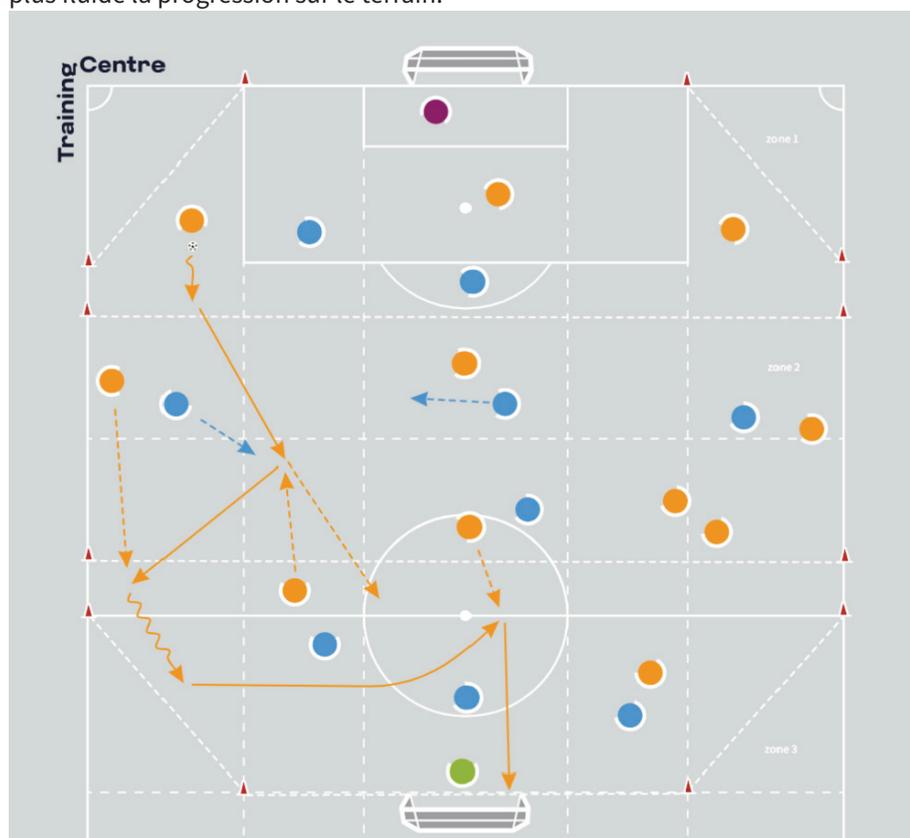
- La première passe est effectuée en direction de l'arrière gauche (n°3), qui joue vers le défenseur central gauche (n°5).
- Via le milieu défensif (n°6), le ballon arrive dans les pieds du défenseur central droit (n°4), qui adresse un ballon aérien à l'avant-centre (n°9).
- Celui-ci transmet à l'un des milieux offensifs (n°10), qui sert l'arrière droit (n°2) passant dans le dos de son ailier.
- Les joueurs offensifs se rendent dans la surface de réparation pour réceptionner le centre du latéral.

Éléments techniques

- Dans cet exercice, les joueurs doivent coordonner leurs déplacements verticaux et leurs interactions.
- Les joueurs doivent veiller à effectuer des passes précises et correctement dosées.
- Afin d'accélérer les séquences de passes, il est essentiel d'effectuer des déplacements dans le bon timing au moment de recevoir le ballon.
- La synchronisation des déplacements et la fluidité de la séquence sont conditionnées par une communication claire entre les joueurs et une bonne anticipation.

EXERCICE 3: 11 CONTRE 11 DANS UN OCTOGONE PARTAGÉ EN TROIS ZONES

Ce jeu vise à aider les joueurs à percer les lignes adverses en créant le surnombre et en pénétrant dans le dernier tiers avec un jeu vertical. Via une situation de jeu complexe, les joueurs ont la possibilité de mettre en pratique les combinaisons et les déplacements collectifs des exercices précédents. Les règles permettent à des joueurs supplémentaires de créer le surnombre au milieu du terrain et dans le dernier tiers afin de trouver plus facilement un coéquipier démarqué, rendant plus fluide la progression sur le terrain.



Essayer de percer la dernière ligne de défense adverse en créant le surnombre et en jouant verticalement

Organisation

- Créer un octogone mesurant 65 m de long et occupant toute la largeur du terrain (pour la partie intermédiaire), puis le partager en trois zones d'une longueur respective de 20, 25 et 20 m.
- 11 contre 11 avec deux gardiens
- Placer trois joueurs de chaque équipe dans le tiers défensif, cinq dans le tiers intermédiaire et deux dans le tiers offensif.

Explication

- L'équipe bleue commence avec le ballon dans son tiers défensif et tente de se diriger vers le but de l'équipe orange.
- Depuis le tiers défensif, il est permis de passer le ballon dans le tiers intermédiaire, mais pas dans le tiers offensif.
- Un joueur du tiers offensif est autorisé à venir dans le tiers intermédiaire afin de créer une situation de 6 contre 5.

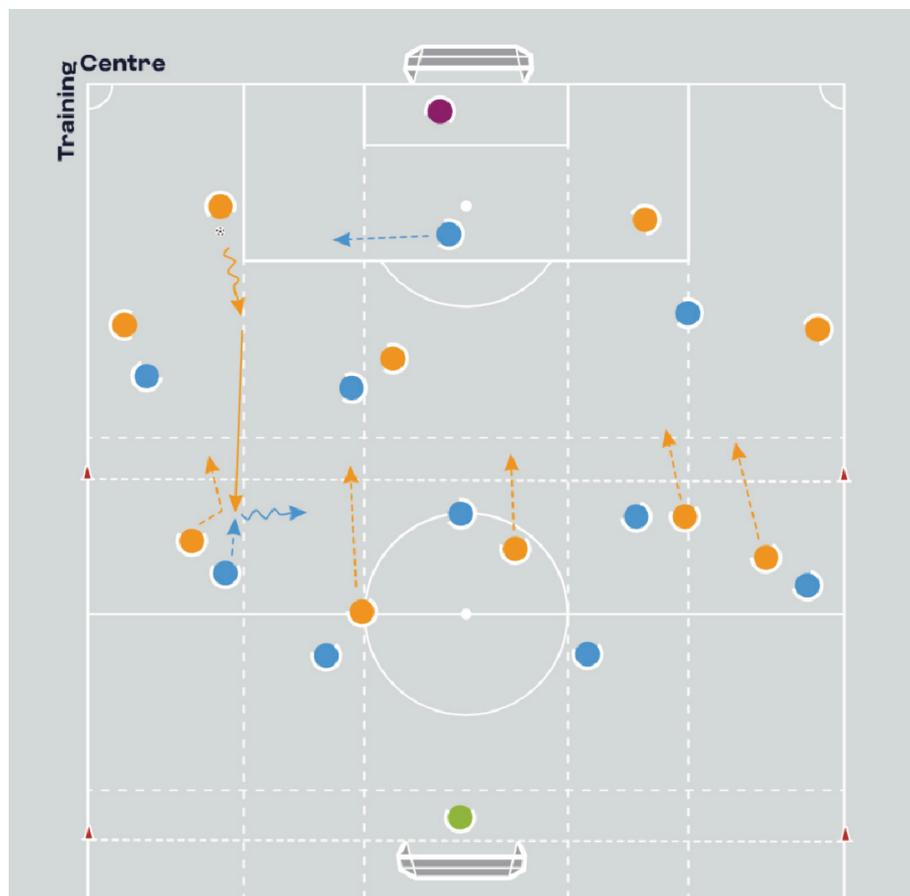
- Lorsque le ballon est transmis dans le tiers offensif, deux joueurs du tiers intermédiaire peuvent accompagner l'action pour créer une situation de 4 contre 3.

Éléments techniques

- Malgré la pression adverse, l'équipe en possession du ballon doit essayer de progresser verticalement sur le terrain.
- Les joueurs doivent se concentrer sur leur (re)positionnement, leurs appels de balle, leurs passes et le timing de leurs courses dans le dernier tiers.
- Lorsqu'une passe verticale est effectuée dans le tiers intermédiaire, l'équipe en possession du ballon doit immédiatement avoir pour objectif de marquer par du jeu direct. Cet état d'esprit doit se retrouver dans les circuits de passes.
- En utilisant différentes combinaisons et en créant le surnombre dans des zones dangereuses, les équipes peuvent se créer davantage d'occasions nettes.
- Les joueurs doivent communiquer clairement pour coordonner leurs déplacements verticaux et leurs interactions.
- L'équipe en possession du ballon doit essayer de percer les lignes adverses avec des passes précises et bien dosées.
- Afin d'accélérer les séquences de passes, il est essentiel d'effectuer des déplacements dans le bon timing au moment de recevoir le ballon.

EXERCICE 4: 11 CONTRE 11 AVEC CONTRAINTES SPÉCIFIQUES AU CHANGEMENT DE POSSESSION

Cet exercice est similaire à un match normal, mais des restrictions sont imposées aux équipes qui défendent dans certaines situations afin de faciliter la mise en pratique des combinaisons et circuits étudiés auparavant. L'accent doit être mis sur la progression verticale contre un bloc bas. Il faut jouer vers l'avant en cherchant le joueur le plus avancé.



Attaquer un bloc bas

Organisation

- Délimiter une aire de jeu de 70 m de long, occupant toute la largeur du terrain et comportant une ligne médiane.
- 11 contre 11.

Explication

- Comme précédemment, l'équipe qui attaque essaye de se procurer des occasions et de marquer en mettant en place un jeu aussi vertical que possible.
- Consignes différentes pour les équipes. L'une se replie en sprint dans sa moitié de terrain à la perte du ballon et commence uniquement à défendre à partir de la ligne médiane. À l'inverse, l'autre exerce un pressing dès la perte du ballon.

Éléments techniques

- Les principes des exercices préparatoires et le rythme des circuits de passes précédents doivent également être appliqués dans ce match à 11 contre 11.
- Malgré la pression adverse, l'équipe en possession du ballon doit essayer de progresser verticalement sur le terrain.
- Les joueurs doivent communiquer clairement pour coordonner leurs déplacements verticaux et leurs interactions.
- Il convient d'insister sur l'importance de la prise d'information, pour repérer les coéquipiers démarqués, et du jeu vertical.
- Lorsqu'une passe verticale est effectuée depuis le tiers défensif vers le tiers intermédiaire, l'équipe en possession du ballon doit immédiatement avoir pour objectif de marquer par du jeu direct.
- Les joueurs doivent se concentrer sur leur (re)positionnement, leurs appels de balle et le timing de leurs courses dans le dernier tiers.
- Les joueurs doivent également chercher à marquer par des actions collectives, en combinant et en créant le surnombre dans des zones dangereuses.
- L'équipe en possession du ballon doit essayer de percer les lignes adverses avec des passes précises et bien dosées.
- Les appels de balle doivent être réalisés au bon moment.