

## Contre-attaque

### Vue d'ensemble de la séance

**Exercice 1:** Situations en 3 contre 2 puis 4 contre 3

**Exercice 2:** Jeu spécifique en 7 contre 7 avec 2 gardiennes de but

### Éléments techniques clés

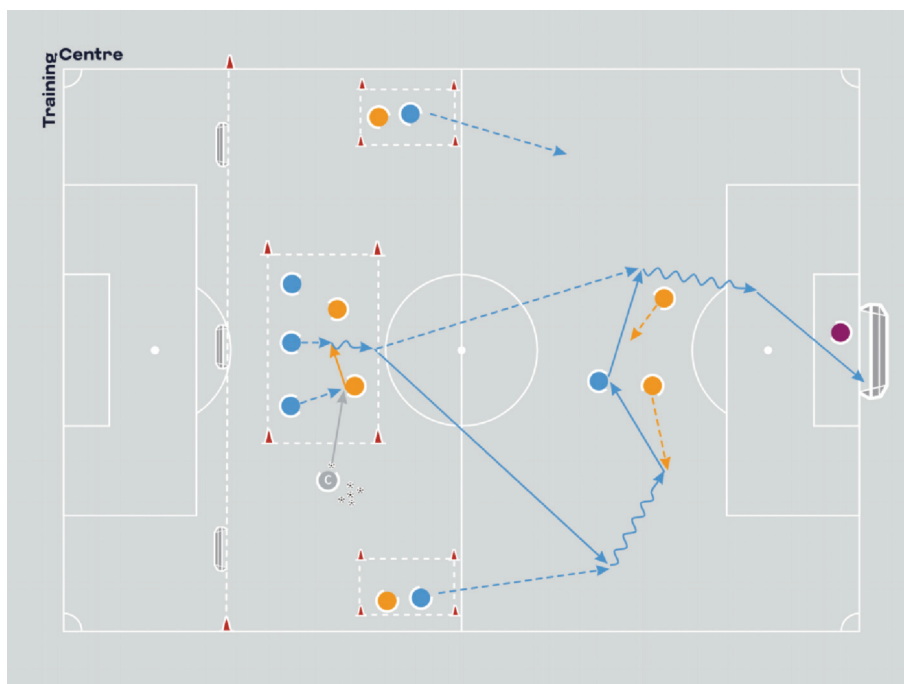
- A la récupération du ballon, les joueuses doivent essayer d'utiliser un minimum de touches et de passes pour aller vers le but et profiter de l'infériorité numérique de l'adversaire et sa désorganisation défensive
- La première touche de balle doit être positive vers l'avant pour directement attaquer l'espace et attirer les défenseurs pour créer des espaces pour des coéquipières
- Les passes doivent être bien dosées et jouées le plus souvent dans les espaces plutôt que dans les pieds pour maintenir un tempo élevé et ne pas donner le temps à l'adversaire de se replacer
- Les joueuses en soutien de la porteuse du ballon doivent coordonner et temporiser leurs courses pour éviter d'être hors-jeu tout en étant en position de recevoir une passe en profondeur derrière la ligne défensive adverse

### EXERCICE 1: SITUATIONS EN 3 CONTRE 2 PUIS 4 CONTRE 3

Dans cet exercice, les joueuses vont répéter des situations de contre-attaque en 3 contre 2 puis 4 contre 3 avec récupération du ballon en position centrale ou excentrée. Lamia Boumehdi a organisé cet exercice de façon que l'équipe qui défend récupère le ballon facilement pour pouvoir créer un nombre élevé de répétition du thème de la séance. Boumehdi encourage les joueuses à jouer vite vers l'avant une fois le ballon récupéré pour profiter de la supériorité numérique et créer des occasions de but.

### Organisation

- L'exercice se déroule sur trois-quarts d'un terrain
- Les deux équipes sont composées de six joueuses de champs positionnées dans des zones précises du terrain. L'équipe qui débute l'exercice avec le ballon (oranges) a également une gardienne de but
- Dans leur moitié de terrain, les oranges ont deux défenseurs centraux contre l'avant-centre bleue. Sur les ailes droite et gauche, deux joueuses sont positionnées en un contre un dans un carré d'environ cinq mètres sur cinq. Dans la moitié de terrain des bleues, un deux contre trois en faveur des bleues est joué dans un rectangle d'environ huit mètres de large sur 5 mètres de profondeur
- Trois mini buts sont placés dans la moitié de terrain des oranges
- Les joueuses dans la zone centrale sont positionnées à plat afin de faciliter la récupération du ballon pour les bleues et ainsi créer plus de situations de contre



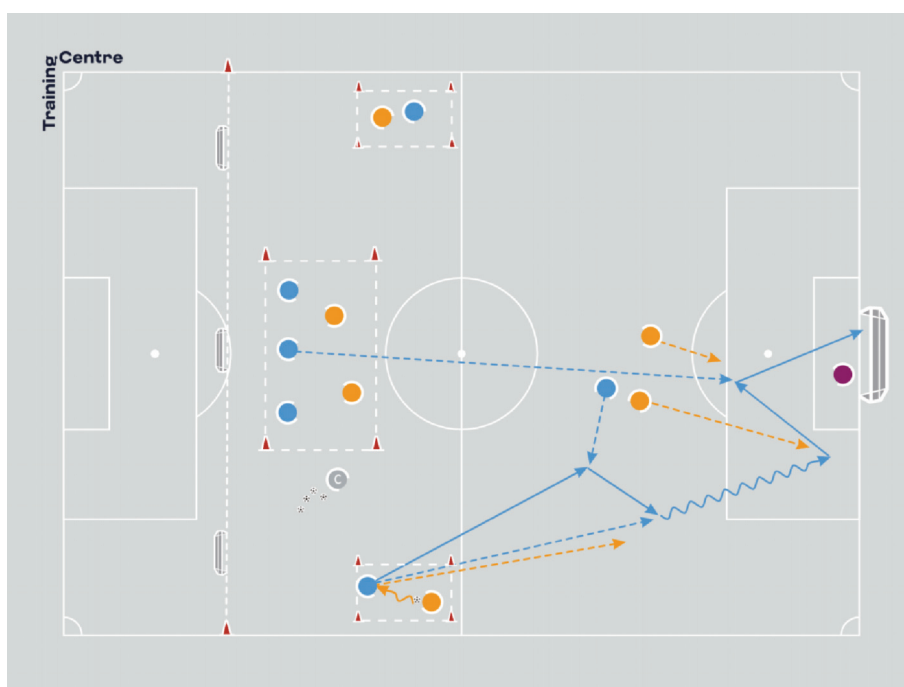
Mises en situation en  
3c2 puis 4c3

## Explication

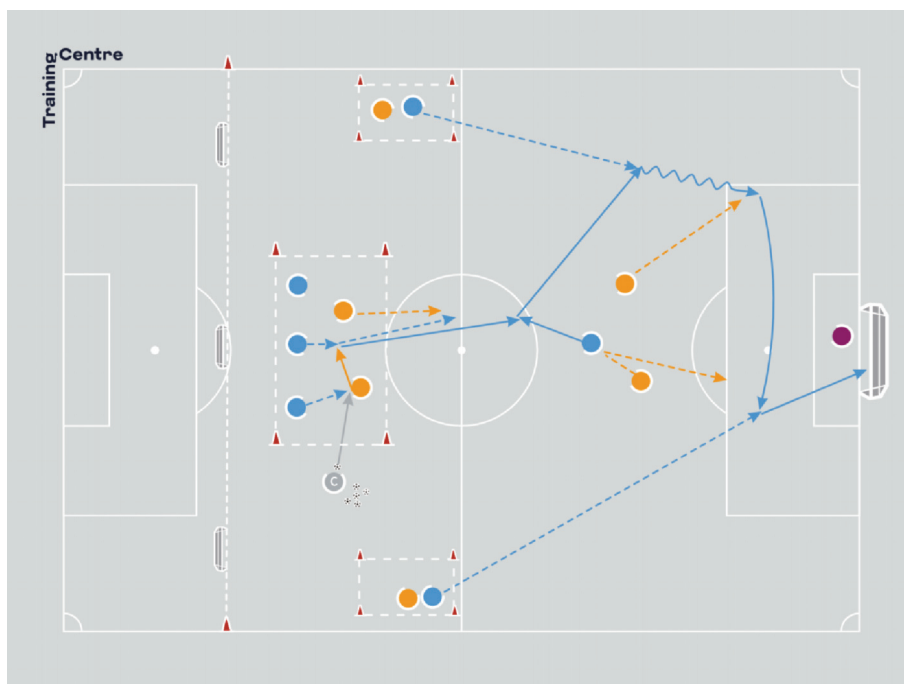
- Les oranges essaient de marquer dans l'un des trois mini buts et les bleues dans le grand but
- Une phase de jeu démarre dans l'une des trois zones. Dès qu'une joueuse récupère le ballon, elle initie une contre-attaque
- Lorsque le ballon est récupéré dans la zone axiale, la porteuse du ballon joue en direction d'une des deux joueuses excentrées et joint l'attaque pour créer un trois contre deux avec l'avant-centre. L'autre joueuse excentrée reste en position
- Lorsque le ballon est récupéré dans une des deux zones excentrées, la porteuse du ballon essaie de combiner avec l'avant-centre pour attaquer l'espace derrière l'arrière latéral, et une des milieux de terrain joint l'attaque pour créer le trois contre deux

## Variantes

- Les deux joueuses excentrées se joignent à la contre-attaque et une joueuse orange de la zone centrale peut revenir défendre pour créer un quatre contre trois en faveur des bleues



Variation I



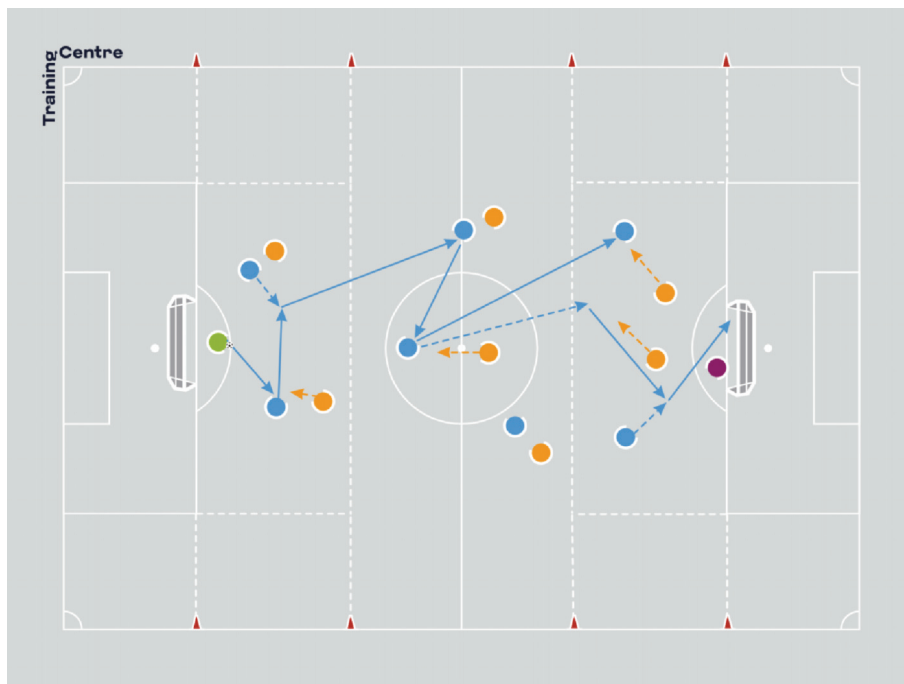
Variation II

## Éléments techniques

- Les joueuses sont encouragées à effectuer un minimum de touches de balle et de passes pour que la contre-attaque se déroule à un rythme élevé pour pouvoir profiter de l'infériorité numérique de l'adversaire
- Lorsque le ballon est récupéré dans l'axe, on cherche la première passe vers un côté pour exploiter l'espace laissé libre par l'arrière latéral de l'équipe qui attaque
- Lorsque le ballon est récupéré sur un côté, l'avant-centre décroche pour offrir un soutien à l'ailier et combiner avec elle. Une des milieux axiaux rejoint alors l'attaque en prenant l'espace libéré par l'avant-centre. Les deux joueuses dans l'axe doivent attaquer des zones différentes dans la surface de réparation, par exemple le premier poteau et l'axe du but. Elles sont également encouragées à effectuer des courses synchronisées et coordonnées telle qu'une course croisée pour désorganiser la défense et se libérer du marquage

## EXERCICE 2 : JEU SPÉCIFIQUE EN 7 CONTRE 7 AVEC 2 GARDIENNES DE BUT

La séance progresse avec un match en sept contre sept avec deux gardiennes de but sur les trois-quarts d'un terrain, d'une surface de réparation à l'autre. Le terrain est divisé en trois zones à l'intérieur desquelles les joueuses sont restreintes. Les deux équipes sont organisées en 2-3-2 pour créer une égalité numérique à l'intérieur de la zone médiane et un trois contre deux à l'intérieur des zones extérieures avec la gardienne de but. Lorsqu'une équipe récupère le ballon cependant, une des milieux de terrain peut se joindre aux deux avants-centres dans la zone offensive pour créer un trois contre deux face aux défenseurs adverses.



*Match sur terrain réduit en 7c7+GB sur 3 zones*

### Organisation

- Le jeu se déroule sur trois-quarts d'un terrain d'une surface de réparation à l'autre
- Le terrain est divisé en trois zones
- Les deux équipes sont organisées en 2-3-2 avec chaque ligne de joueuses restreintes à l'intérieur de leur zone respective

### Explication

- Le match se déroule normalement
- Lorsqu'une des milieux de terrains est en possession du ballon, elle peut se joindre aux deux avants-centres dans la zone offensive soit en dribblant à l'intérieur de la zone avec le ballon, soit en passant le ballon à une de ses coéquipières puis en effectuant une course à l'intérieur de la zone
- Une fois le ballon à l'intérieur de la zone offensive, les joueuses ont cinq secondes pour marquer

### Éléments techniques

- Lorsque le ballon est dans la zone centrale, les deux avants-centres de l'équipe en possession doivent s'écarter vers les côtés pour exploiter les espaces autour des deux défenseurs centraux qui doivent rester dans une position axiale pour défendre leur but
- Lorsqu'une des milieux de terrains peut entrer dans la zone offensive balle au pied, elle doit conduire le ballon vers l'axe du terrain pour provoquer les défenseurs et les fixer dans une position axiale et ainsi libérer les avants-centres
- Lorsqu'une avant-centre reçoit le ballon dans une position excentrée, elle doit également conduire le ballon vers l'axe du terrain pour attirer la défenseur coté ballon et ainsi libérer des espaces pour la milieu de terrain et la seconde avant-centre