

Effectuer une passe sous la pression de l'adversaire

Vue d'ensemble de la séance

Partie 1: Passing drill

Partie 2: 4+4v4 inside a small area

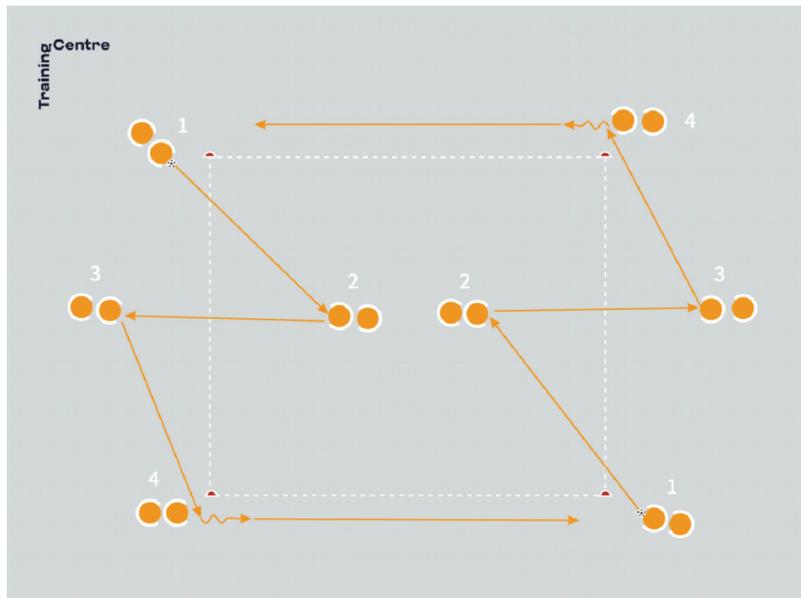
Partie 3: 2v1 attack v. defence

Partie 4: 4v3 attack v. defence

Éléments techniques clés

- Soigner la première touche de balle pour bien emmener son ballon.
- Orienter le corps de façon à pouvoir jouer le ballon avec n'importe quel pied pour prendre l'espace.
- Multiplier les solutions en proposant des appels intelligents.
- Réaliser des passes appuyées et précises pour se défaire du pressing.
- Permuter régulièrement pour compliquer la tâche des défenseures et ouvrir des espaces supplémentaires.

PARTIE 1: EXERCICE DE PASSES



L'échauffement est pensé de façon à s'assurer que les joueuses maîtrisent les fondamentaux de la passe et du contrôle. L'exercice insiste sur la première touche de balle, l'orientation du corps et la remise, autant d'éléments qui seront mis à contribution dans les exercices suivants.

Organisation

- Placer deux cônes à 20 m de distance. Ils représentent les stations 1 et 4.
- Placer la station 3 à mi-distance, 3 m à l'extérieur.
- Placer la station 2 en face, 5 m à l'intérieur.
- Créer un second circuit en miroir, à 10 m de distance.
- Inverser les stations 1 et 4 dans ce second circuit.
- Les deux circuits partagent la station 2, qui doit donc se trouver au milieu.
- Placer deux joueuses à chaque station de chaque circuit.

Explication

- Le parcours commence à la station 1 de chaque circuit ; deux ballons sont en jeu simultanément.
- La première passe est effectuée vers l'intérieur, en direction de la station 2.
- La joueuse postée à la station 2 passe vers la station 3.
- La joueuse postée à la station 3 passe vers la station 4.
- Les joueuses de la station 4 passent le ballon à leurs coéquipières situées à la

- station 1 de l'autre circuit.
- L'exercice reprend alors à l'étape 1.

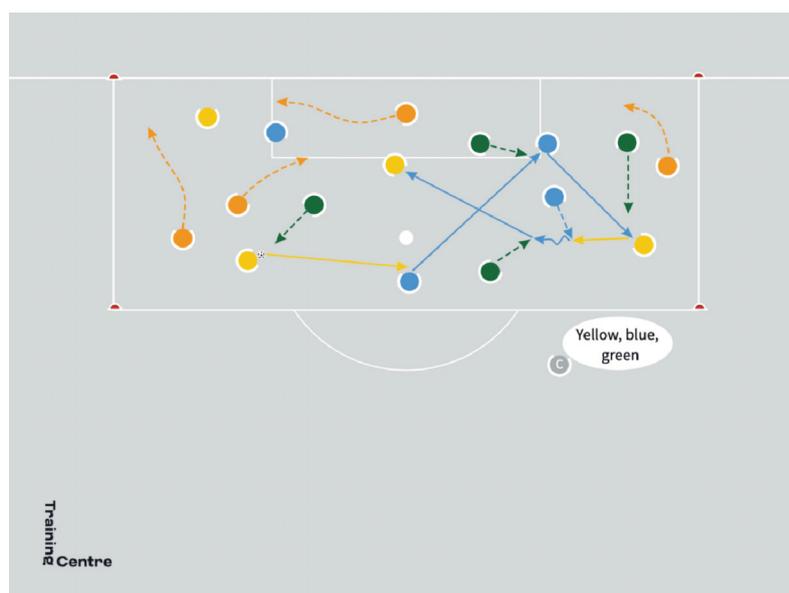
Variantes

- Introduire plus de ballons pour augmenter l'intensité et l'effort de concentration des joueuses.
- Limiter le nombre de touches de balle autorisées.
- Jouer dans le sens des aiguilles d'une montre.

Éléments techniques

- Une première touche de balle maîtrisée permet de bien positionner le ballon et de jouer dans la direction voulue.
- L'orientation du corps doit faciliter la transition vers la direction recherchée par la joueuse à la réception du ballon.
- Les joueuses doivent rester en mouvement et se préparer à recevoir le ballon sur n'importe quel pied.
- Les joueuses suivent la passe vers la station suivante, de façon à ce que le circuit reste fluide.
- Les passes doivent être appuyées et précises pour que le circuit reste fluide.

PARTIE 2 : 4+4 CONTRE 4 DANS UN PÉRIMÈTRE RÉDUIT



Dans cet exercice, les joueuses doivent réagir rapidement pour faire circuler le ballon dans des espaces réduits malgré un léger pressing. Compte tenu de l'avantage numérique, la porteuse du ballon ne devrait pas manquer de solutions.

Organisation

- Délimiter une zone de 30 x 20 m ou utiliser la surface de réparation.
- Diviser le groupe en quatre équipes de quatre.
- Chaque équipe choisit une couleur (bleu, vert, jaune, orange).

Explication

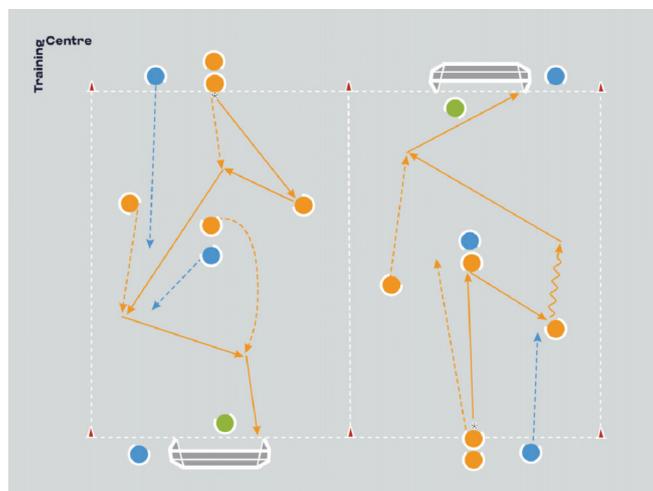
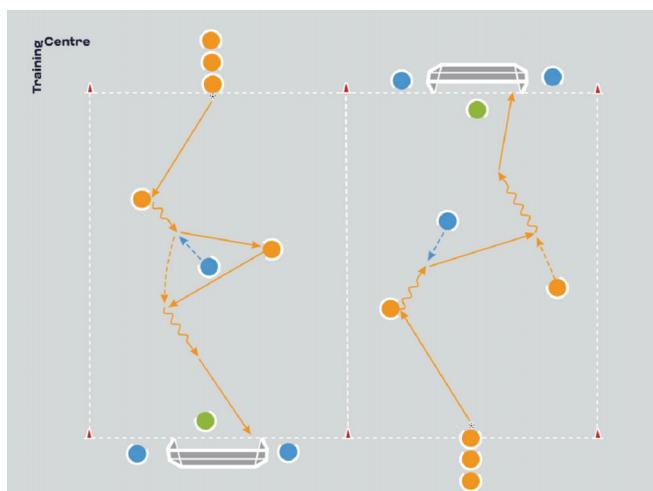
- Les joueuses peuvent se déplacer librement dans la zone et se passer le ballon.
- L'entraîneur indique trois couleurs, dans n'importe quel ordre.
- Les deux premières équipes appelées doivent conserver la possession.
- La troisième doit tenter de récupérer le ballon.
- La quatrième ne participe pas à cette séquence. Les joueuses continuent de se déplacer librement dans la zone.
- Par exemple, si l'entraîneur crie : « jaune, bleu, vert », les bleues et les jaunes jouent ensemble, tandis que les vertes doivent essayer de récupérer le ballon. Les orange ne participent pas à l'action.

- Si la troisième équipe reprend la possession, elle doit essayer de la conserver.
- Une fois les équipes appelées, la séquence se déroule sur 30 secondes.
- Si le ballon sort, l'entraîneur le remet immédiatement en jeu et l'exercice se poursuit.
- Une fois les 30 secondes écoulées, les joueuses recommencent à se passer le ballon librement.

Éléments techniques

- Pour conserver la possession, les joueuses ont tout intérêt à exploiter la longueur et la largeur de la zone.
- Il est nécessaire de prêter attention aux paroles de l'entraîneur pour réagir rapidement en déclenchant une passe ou en montant au pressing.
- Un bon toucher de balle, la précision des passes et une bonne communication sont autant d'éléments essentiels pour conserver la possession.
- Les joueuses qui n'ont pas le ballon doivent constamment offrir des solutions de passe.

ARTIE 3 : 2 CONTRE 1 – ATTAQUE-DÉFENSE



Variante

Cet exercice met l'accent sur les situations de pressing à proximité du but adverse. Les joueuses doivent combiner pour échapper au pressing d'une défenseure et trouver des espaces pour frapper au but.

Organisation

- Délimiter deux zones de 20 x 15 m côte à côte.
- Placer un but de taille standard en vis-à-vis dans chacune des deux zones.
- Placer une gardienne dans chaque but.
- Organiser un 2 contre 1 dans chaque zone.
- Les joueuses restantes se tiennent à l'opposé du but, avec une réserve de ballons.

Explication

- L'exercice commence avec la première joueuse de la queue, qui sert l'attaquante la plus proche.
- La défenseure peut soit monter au pressing, soit garder ses distances.
- Les deux attaquantes doivent combiner pour essayer de marquer.
- Si elles y parviennent, si la gardienne s'interpose ou si la défenseure récupère le ballon, elles cèdent leurs places à de nouvelles joueuses.
- Pour plus de difficulté, les attaquantes ne peuvent effectuer que quatre passes au maximum avant de tirer.
- Organisez des rotations de façon à ce que les joueuses tiennent tous les rôles.

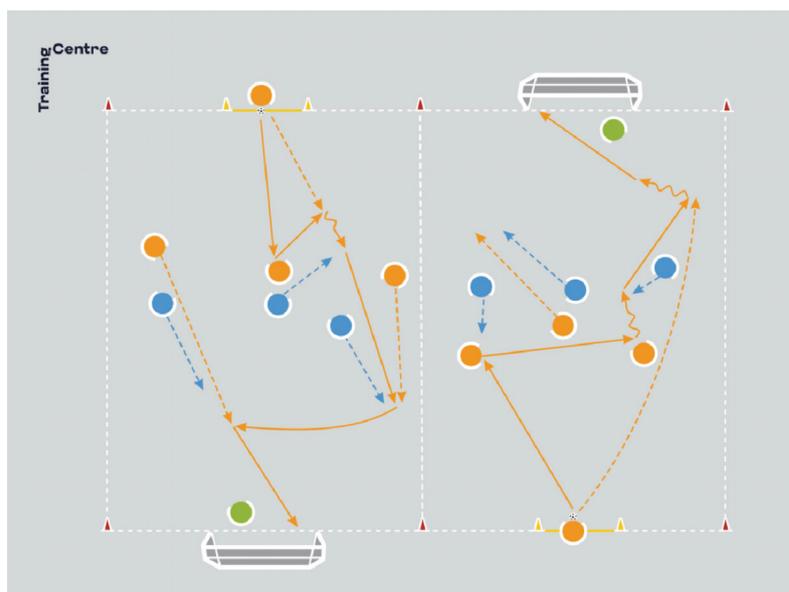
Variantes

- Organiser un 4 contre 2.
- La deuxième défenseure et la quatrième attaquante débutent l'action depuis le point de départ du ballon.
- Pour plus de difficulté, les attaquantes ne peuvent effectuer que cinq passes au maximum avant de tirer.

Éléments techniques

- Les défenseures peuvent monter au pressing ou garder leurs distances en essayant de profiter d'un mauvais contrôle ou d'une passe téléphonée.
- Les attaquantes doivent toujours proposer des solutions à la porteuse du ballon.
- Les attaquantes doivent indiquer sur quel pied elles attendent le ballon et s'orienter dans la direction où elles souhaitent jouer.
- Le ballon doit toujours rester en mouvement pour compliquer la tâche des défenseures et faciliter les services en profondeur.

PARTIE 4 : 4 CONTRE 3 – ATTAQUE-DÉFENSE



Dans ce dernier exercice, la pression sur l'équipe qui attaque augmente sensiblement. Avec la présence de deux défenseures supplémentaires, les bleues ont moins de temps et d'espaces pour trouver des solutions.

Organisation

- Délimiter deux zones de 20 x 15 m côte à côte.
- Placer un but de taille standard en vis-à-vis dans chacune des deux zones.
- Placer une gardienne dans chaque but.
- Placer deux cônes à 5 m de distance, à l'autre extrémité.
- Organiser un 4 contre 3 dans la zone.

Explication

- L'attaquante la plus éloignée du but adverse démarre l'action.
- L'équipe qui attaque doit utiliser sa supériorité numérique pour progresser et tenter de marquer.
- Les trois défenseures doivent l'en empêcher.
- Si l'équipe qui défend reprend la possession, elle doit amener le ballon entre les cônes.

Éléments techniques

- Les attaquantes doivent déjouer le pressing en offrant constamment des solutions et en recherchant des espaces dans lesquels jouer.
- Les joueuses sans le ballon ont intérêt à permuter pour entraîner les défenseures à leur suite et ouvrir des espaces.
- L'équipe qui défend doit utiliser la gardienne pour compenser son infériorité numérique lorsqu'elle récupère le ballon.
- Les joueuses doivent ajuster leur posture de façon à indiquer clairement où elles souhaitent recevoir le ballon et pouvoir orienter le jeu une fois servies.