

## France U-17 —•— Lundi: Activation

### Aperçu de la séance

**Exercice 1:** Échauffement athlétique et technique

**Exercice 2:** Circuit de passes

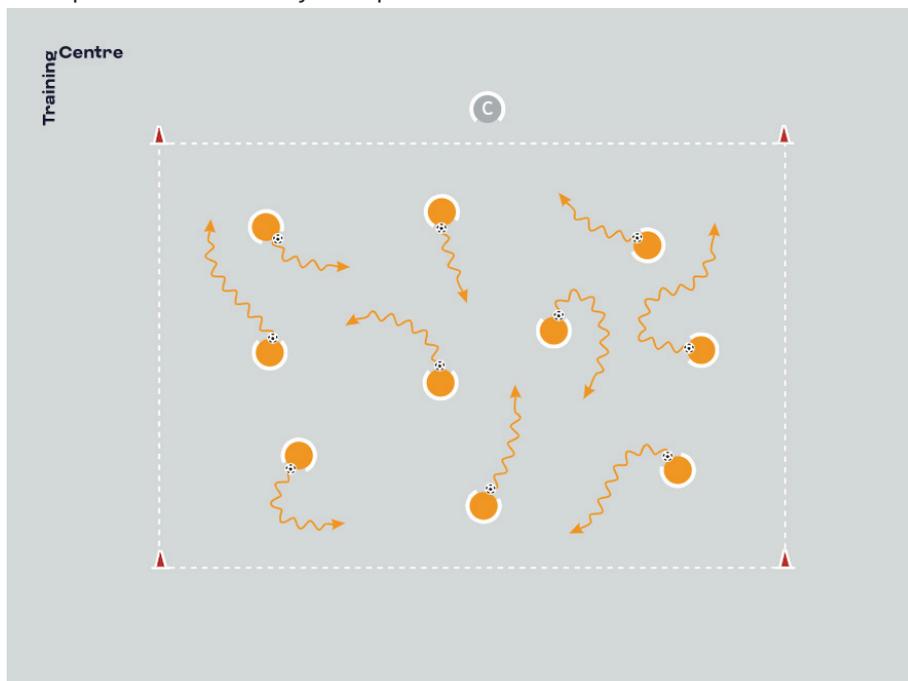
**Exercice 3:** Jeu de position et conservation - 4 contre 4 + 2

### Objectifs pédagogiques principaux

- Encourager les joueurs à se démarquer et à libérer le ballon dans le bon tempo afin de créer des espaces et trouver l'homme libre qui permettra de faire progresser la possession.
- Encourager le jeu et les combinaisons en une ou deux touches de balles pour mettre le bloc adverse en crise de temps et créer des espaces pour progresser.
- Développer de bonnes habitudes de prise d'information et de communication chez les joueurs afin de pouvoir jouer vite face au pressing adverse et dans de petits espaces.
- Maintenir une structure organisée en phase de possession permettant de créer des triangles autour du ballon pour permettre le jeu en combinaison ou attirer l'adversaire et créer des opportunités de jeu aérien pour sortir du pressing.

### EXERCICE 1 - ÉCHAUFFEMENT ATHLÉTIQUE ET TECHNIQUE

Cet exercice permet une mise en route des joueurs pour le reste de la séance. L'entraîneur combine ici une partie technique avec ballon et une partie physique sans ballon. Les joueurs enchaînent différents gestes techniques à intensité variée ainsi que des étirements dynamiques.



*Échauffement athlétique et technique avec ballon*

### Organisation

- Délimiter une zone de jeu rectangulaire d'environ 20 mètres de longueur pour 15 mètres de largeur, avec quatre coupelles.
- Un ballon par joueur.

### Explications

- L'entraîneur annonce les différents gestes techniques et mouvements sans ballon à effectuer.
- Les joueurs sortent de la zone de jeu lorsqu'ils effectuent les étirements dynamiques puis reviennent dans la zone pour récupérer un ballon et enchaîner sur la partie technique.
- Les joueurs alternent partie technique et partie physique toutes les 20 à 30 secondes.

## Progressions

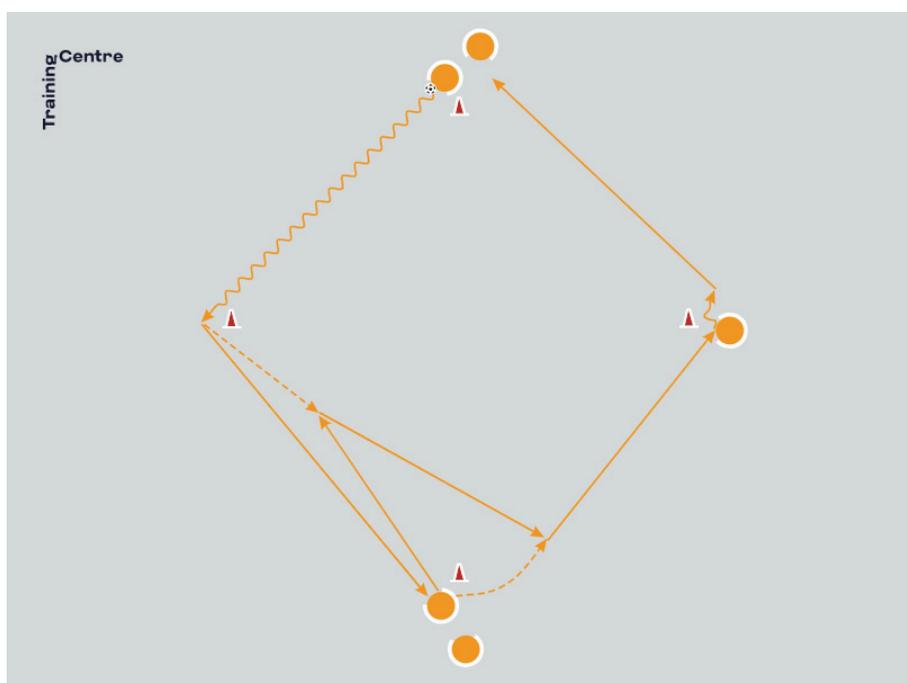
- Varier les conduites de balle (intérieur, extérieur, pied droit, pied gauche, etc.).
- Alternier montées de genoux, talons-fesses, pas chassés, etc.
- Jonglerie sur place et en mouvement

## Éléments techniques

- Mettre en route physiquement les joueurs.
- Ajouter un travail technique pour les préparer à l'exercice suivant.

## EXERCICE 2 - CIRCUIT DE PASSES

Cet exercice permet aux joueurs de continuer leur mise en route physique avec un travail analytique axé sur la technique de passe et de contrôle, ainsi que le timing de leurs déplacements sans ballon. L'exercice a pour but prioritaire de développer la qualité des transmissions entre coéquipiers en une ou deux touches de balle.



*Circuit de passes en losange avec conduite de balle*

## Organisation

- Délimiter deux zones de jeu, avec cinq joueurs par zone.
- Pour chaque zone de jeu, placer quatre coupelles à environ 18 mètres l'une de l'autre, en losange.
- Les deux zones travaillent simultanément.
- Un ballon par zone.

## Explications

- Le joueur au sommet du losange part en conduite de balle jusqu'à la coupelle libre.
- Arrivé à la coupelle, il passe le ballon au joueur au bas du losange qui effectue ensuite avec lui un une-deux autour de la coupelle.
- Ce joueur passe ensuite le ballon au joueur à droite, qui doit quant à lui jouer en une ou deux touches de balle au joueur restant au sommet du losange.
- Les joueurs suivent toutes leurs passes pour que les trois coupelles soient toujours occupées.
- Il faut toujours deux joueurs à la coupelle où l'exercice démarre.

## Progressions

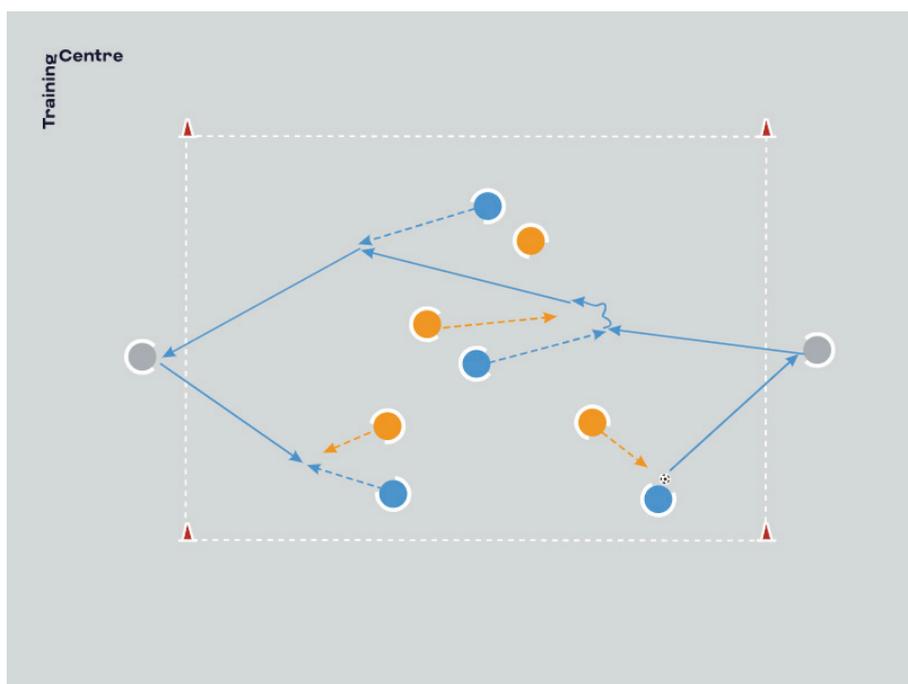
- Changer le sens de rotation du circuit.

## Éléments techniques

- Les joueurs doivent se démarquer dans le bon tempo pour recevoir le ballon libre et en mouvement.
- Le porteur du ballon doit à son tour effectuer sa passe dans le bon tempo pour utiliser le mouvement de son partenaire, mais il doit également doser sa passe en fonction de l'espace disponible pour le receveur afin de lui permettre de jouer en une touche s'il est sous pression ou en deux touches s'il a plus de temps.
- Les passes doivent être précises et de qualité. Le ballon doit être dirigé vers le pied éloigné du receveur pour qu'il puisse jouer vers l'avant si possible sur sa première touche de balle. Les passes doivent être au sol pour faciliter la réception.
- Le receveur doit orienter son corps de façon à pouvoir recevoir sur son pied éloigné et s'orienter vers l'avant sur sa première touche lorsqu'il en a la possibilité. Le joueur doit se positionner de trois-quarts afin de pouvoir jouer vers l'avant en une touche lorsqu'il en a le besoin.

## EXERCICE 3 - JEU DE POSITION ET CONSERVATION – 4 CONTRE 4 + 2

La dernière partie de la séance est un jeu de position et conservation en 4v4+2 qui introduit l'un des thèmes tactiques du match à venir des U17 contre le Pays de Galles, l'utilisation de l'homme libre. Lors de leur prochain match les joueurs seront encouragés à rechercher leurs latéraux qui seront leurs hommes libres pour contourner le pressing adverse. Cet exercice permet donc d'introduire ce principe dans un jeu à effectif réduit.



4 contre 4 + 2

## Organisation

- Délimiter une zone de jeu d'environ 20 mètres de largeur pour 15 mètres de longueur.
- Deux équipes de quatre s'affrontent à l'intérieur de la zone.
- Deux jokers sont positionnés à l'extérieur de la zone, sur la largeur.

## Explications

- Les jokers sont limités à deux touches de balle.
- L'équipe en possession du ballon à l'intérieur de la zone doit s'organiser en 2-1-1 sur la longueur, les deux jokers représentant les latéraux d'une défense à quatre.
- L'équipe sans ballon est libre de s'organiser comme elle le veut mais doit réagir à la transition lorsqu'elle récupère le ballon pour rapidement s'organiser en 2-1-1 à son tour.
- L'équipe qui vient de perdre le ballon est encouragée à essayer de le récupérer immédiatement si possible.

## **Progressions**

- Si un joker remise en une touche, le receveur peut jouer en deux touches. À l'inverse, si un joker utilise deux touches, le receveur est limité à une touche.

## **Éléments techniques**

- Les joueurs sont encouragés à prendre les informations avant de recevoir le ballon afin d'identifier l'homme libre et de pouvoir l'utiliser pour progresser face à la pression.
- Le ballon doit circuler rapidement, en une ou deux touches de balle, afin de sortir de la densité du pressing. Les joueurs doivent reconnaître les moments où ils peuvent utiliser le jeu aérien pour se sortir du pressing, en particulier de joker à joker pour renverser le jeu.
- Les joueurs doivent communiquer pour aider leurs partenaires dans leur prise de décision et éviter de perdre le ballon.
- En transition, il est demandé aux joueurs de réagir rapidement, soit pour récupérer le ballon perdu, soit pour s'organiser dans leur structure de possession (2-1-1) à la récupération.