

France U17 Jeudi: Utiliser les latéraux pour créer et finir

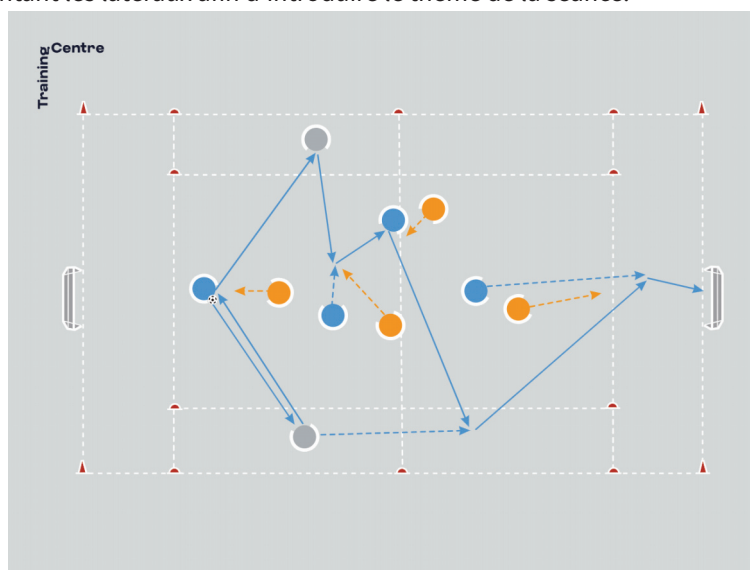
Aperçu de la séance

Exercice 1: Jeu de conservation – 4c4+2

Exercice 2: Circuit de passes

EXERCICE 1: JEU DE CONSERVATION – 4C4+2

L'exercice débute par un échauffement avec ballon lors duquel les joueurs alternent conduite de balle et étirements dynamiques. Ils prennent ensuite part à un jeu de conservation directionnel en 4 contre 4 avec deux jokers en soutien représentant les latéraux afin d'introduire le thème de la séance.



Organisation

- Deux équipes de 4 et deux jokers
- Un terrain d'environ 30 mètres de long sur 25 mètres de large
- Le terrain est découpé en 3 zones sur largeur avec deux couloirs extérieurs d'environ 5 mètres de large
- Deux zones de but d'environ 5 mètres de profondeur
- Une ligne médiane

Déroulement

- Les deux équipes de 4 sont positionnées dans la zone centrale du terrain
- Les deux jokers sont positionnés dans les couloirs extérieurs et sont limités à deux touches de balle
- Les zones de but ne sont pas défendables par l'équipe sans ballon mais l'attaquant doit finir en une touche de balle
- Un but construit par un jeu de combinaison dans la zone centrale rapporte 1 point
- Un but construit en touchant un latéral en zone basse (avant la ligne médiane) puis l'autre latéral en zone haute pour un centre dans la zone de but rapporte 3 points
- Avant de pouvoir progresser dans la zone haute du terrain, l'équipe en possession doit compléter 3 passes dans sa zone basse

Progression

- Si une équipe marque en une touche sur un centre en une touche, l'équipe adverse doit faire 5 pompes

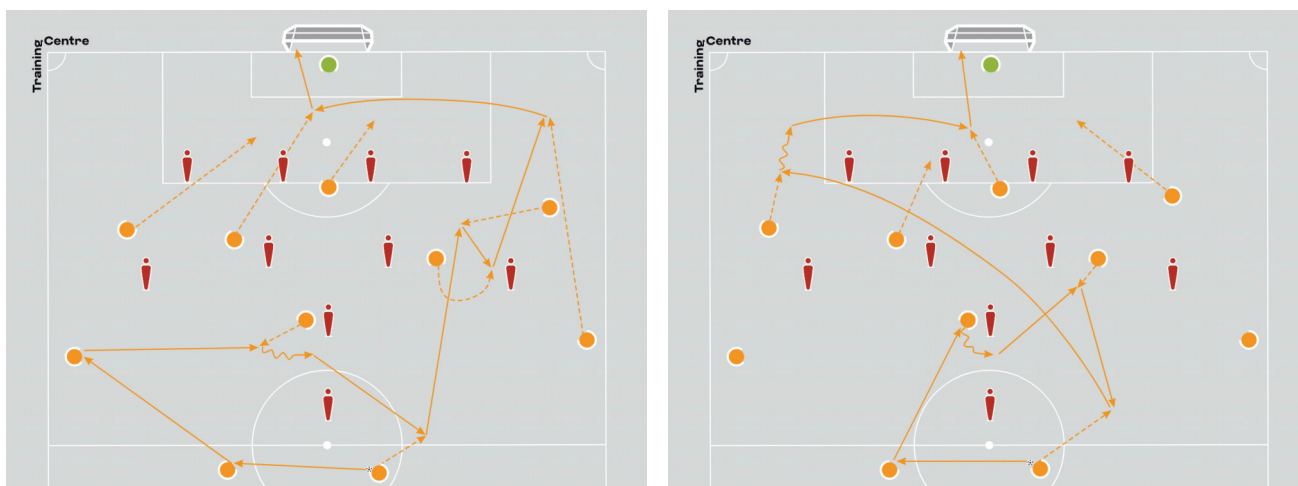
Objectifs pédagogiques

- Préparer l'attaque en zone de construction par des passes en utilisant la largeur

- du terrain pour désorganiser l'adversaire avant de pénétrer et accélérer le jeu
- Chercher le latéral opposé démarqué derrière la défense adverse et dans sa course pour lui permettre de centrer en une touche et ainsi conserver le temps d'avance sur l'adversaire
- Jouer en une touche en zone de finition pour réduire le temps de réaction de l'adversaire

EXERCICE 2: CIRCUIT DE PASSES

La séance se poursuit avec un exercice analytique pour répéter certains circuits de passes préférentiels qui pourront être utilisés le lendemain contre le Pays de Galles. Les 10 joueurs de champs qui débiteront le match sont positionnés en 4-3-3 face à 10 mannequins représentant les joueurs gallois et positionnés en 4-2-3-1 pour répliquer la formation utilisée lors du match de la veille.



Organisation

- 10 joueurs organisés en 4-3-3
- 10 mannequins organisés en 4-2-3-1
- Une moitié de terrain

Déroulement

Circuit 1

- Passe d'un défenseur central à l'autre
- Passe du défenseur central à l'arrière latéral de son côté
- Passe du latéral au milieu défensif qui remet au 1er défenseur central
- L'ailier côté ballon rentre dans l'axe pour libérer le couloir
- Le défenseur central joue une passe appuyée à l'ailier qui remet en une touche au milieu axial
- Le milieu axial joue en profondeur pour le latéral lancé dans le couloir qui centre dans la surface
- L'avant-centre, le milieu axial et l'ailier opposés attaque le but pour reprendre le centre
- Lorsque cette 1ere action se termine, l'entraîneur met en jeu un second ballon pour l'un des milieux de terrain
- Les milieux, l'avant-centre et les 2 ailiers doivent alors combiner ensemble dans l'axe du terrain pour entrer dans la surface de réparation et tirer au but

Progression

Circuit 2

- Passe d'un défenseur central à l'autre
- Passe du central au milieu défensif qui se retourne et passe au milieu axial
- Le milieu axial remet au 1er défenseur central qui fait une ouverture vers l'ailier côté opposé
- L'ailier centre dans la surface de réparation qui est attaquée par l'avant-centre, le second milieu axial et l'ailier opposé

Objectifs pédagogiques

- Être patient en zone basse dans la construction pour attirer l'adversaire d'un côté du terrain avant de renverser de l'autre côté pour trouver le latéral lancé dans le couloir
- Combiner dans le cœur du jeu par des appuis et remises ou des une-deux afin de déséquilibrer l'adversaire et de pénétrer vers le but
- Jouer dans la course du joueur excentré et non dans les pieds afin de conserver le temps d'avance gagné sur l'adversaire
- De temps en temps, jouer à contre-pied pour surprendre l'adversaire en jouant du côté d'où vient le ballon
- Les défenseurs centraux doivent rester proches l'un de l'autre lorsque le ballon est en zone haute pour contrôler l'avant-centre adverse en cas de perte du ballon