

Développement des talents FCRF

Mouvements offensifs dans le dos de la défense

Vue d'ensemble de la séance

Exercice 1: échauffement composé de circuits de passes avec finition

Exercice 2: mouvements offensifs à 2 contre 1 dans le dernier tiers

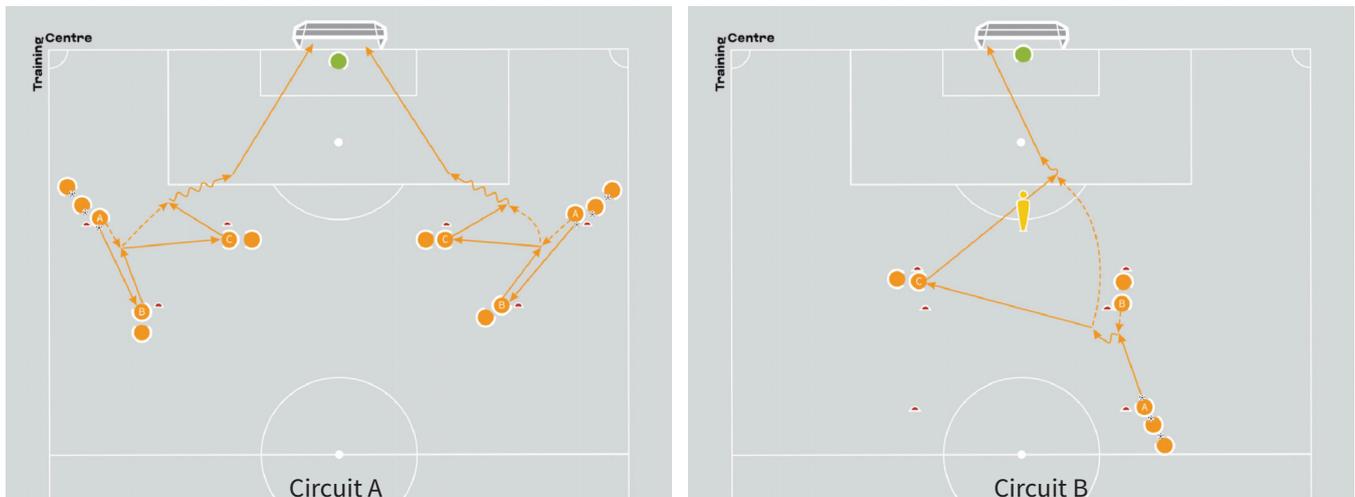
Exercice 3: opposition à 4 contre 4 + 2 sur petit terrain

Exercice 4: attaque-défense à 11 contre 11

Éléments techniques clés

- Insister sur l'importance de combiner passes parfaitement dosées et appels en profondeur dans le bon timing pour casser les lignes adverses et se créer des occasions de but.
- well-timed runs in behind when trying to break defensive lines and create goalscoring chances.
- Le porteur doit fixer son défenseur pour l'isoler en 1 contre 1 tandis que ses partenaires ajustent leurs courses en fonction de ses choix.
- Au moment de combiner, les joueurs doivent appuyer leurs passes, s'orienter de profil et créer des lignes de passe.
- Le porteur doit faire preuve de détermination et se projeter vers l'avant au maximum afin d'accélérer la transition.
- Les coéquipiers du porteur doivent chercher à étirer la défense en exploitant la largeur pour ouvrir des espaces entre les lignes.

EXERCICE 1: ÉCHAUFFEMENT COMPOSÉ DE CIRCUITS DE PASSES AVEC FINITION



La première partie de la séance consiste en un échauffement composé de combinaisons en triangle conclues par une frappe. Les joueurs sont incités à réaliser des déplacements brefs et incisifs.

Prévoir un groupe de 14 joueurs pour le Circuit A et un de 8 joueurs pour le Circuit B.

Organisation

Circuit A

- Utiliser une moitié de terrain.
- Placer un but de taille standard à l'extrémité de la zone d'exercice la plus éloignée de la ligne médiane.
- Placer un gardien dans le but.
- Avec des coupelles, délimiter deux circuits triangulaires, comme sur le schéma ci-dessus.
- Répartir les joueurs en deux groupes et attribuer un circuit à chaque groupe.
- Placer 3 joueurs à chaque coupelle A et 2 joueurs à chaque coupelle B et C.
- Donner un ballon à tous les joueurs situés aux coupelles A.

Circuit B

- Utiliser une moitié de terrain.
- Placer un but de taille standard à l'extrémité de la zone d'exercice la plus éloignée de la ligne médiane.
- Placer un gardien dans le but.
- Avec des coupelles, délimiter le circuit comme sur le schéma ci-dessus.
- Comme indiqué sur le schéma, placer un mannequin à proximité de l'arc de cercle de la surface de réparation en l'alignant sur le point de penalty et le point central.
- Placer 3 joueurs à la coupelle A et 2 joueurs aux coupelles B et C.
- Prévoir une source de balles à la coupelle A.

Explication

Circuit A

- La séquence à réaliser est la même pour les deux circuits et les deux groupes passent chacun leur tour.
- Le ballon part du joueur A.
- Le joueur A transmet au joueur B.
- Le joueur B redonne en une touche au joueur A, qui avance vers le ballon pour recevoir la remise.
- Le joueur A donne en une touche au joueur C puis réalise un appel en direction du but.
- Le joueur C donne le ballon dans la course du joueur A.
- Le joueur A peut repiquer à l'intérieur sur son contrôle puis frapper sur sa deuxième touche, ou tirer directement au but.
- À la fin de la séquence, les joueurs tournent dans le sens inverse des aiguilles d'une montre

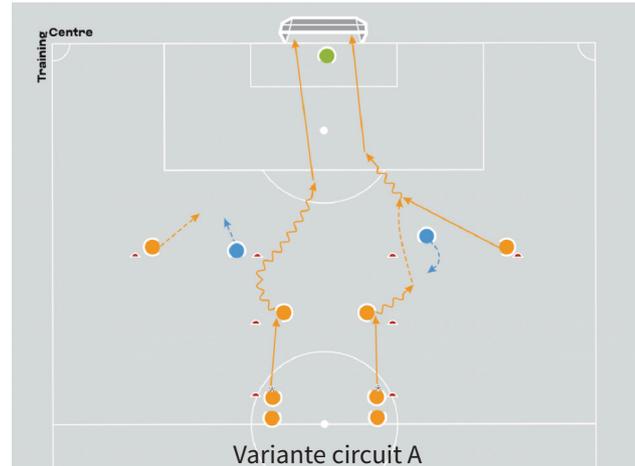
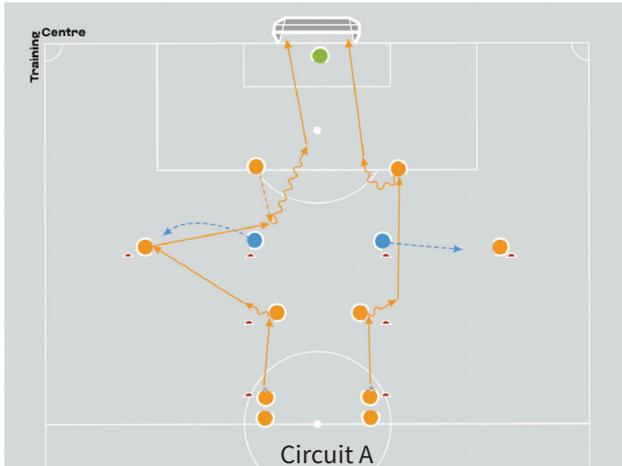
Circuit B

- Le ballon part du joueur A.
- Le joueur A transmet au joueur B, qui avance vers le ballon pour contrôler.
- Le joueur B contrôle en se retournant pour faire la passe au joueur C, avant de réaliser un appel en direction du but.
- Le joueur C redonne en une touche dans la course du joueur B, devant ou derrière le mannequin.
- Le joueur B contrôle le ballon puis enchaîne avec une frappe.
- À la fin de la séquence, les joueurs tournent dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
- Après une durée déterminée, déplacer la coupelle A de l'autre côté de la zone d'exercice et intervertir les coupelles B et C pour que les joueurs réalisent la séquence en sens inverse.

Éléments techniques

- Les joueurs doivent appuyer leurs passes et donner sur le bon pied de leurs partenaires pour leur permettre d'enchaîner facilement.
- Avant de recevoir, les joueurs doivent s'orienter de profil et avancer vers le ballon.
- Les passes adressées au tireur doivent être données dans la course pour lui permettre d'arriver lancé.
- Si la dernière passe n'est pas assez appuyée, l'attaquant doit aller au-devant du ballon, repiquer à l'intérieur et s'orienter de manière à réaliser une frappe enroulée.
- Au moment de recevoir, les joueurs doivent avancer de quelques mètres afin de se mettre dans le sens du but sur leur contrôle.

EXERCICE 2 : MOUVEMENTS OFFENSIFS À 2 CONTRE 1 DANS LE DERNIER TIERS

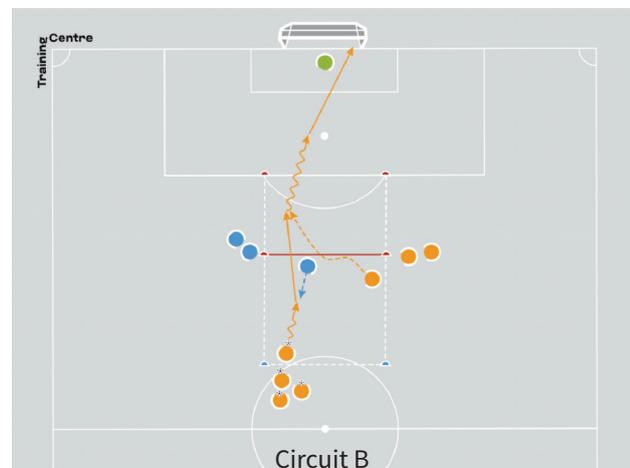


Les deux circuits du deuxième exercice visent à travailler l'attaque en simulant des situations de 2 contre 1 dans le dernier tiers. L'objectif est double : encourager les attaquants à effectuer des appels dans le dos de la défense et habituer le porteur à fixer son défenseur pour l'isoler et libérer des espaces pour ses partenaires.

Organisation

Circuit A

- Utiliser une moitié de terrain.
- Placer un but de taille standard à l'extrémité de la zone d'exercice la plus éloignée de la ligne médiane.
- Placer un gardien dans le but.
- Avec des coupelles, délimiter un circuit comme indiqué sur le schéma ci-dessus.
- Disposer les attaquants (en orange sur le schéma) et les défenseurs (en bleu) comme indiqué sur le schéma ci-dessus.



Circuit B

- Utiliser une moitié de terrain.
- Placer un but de taille standard à l'extrémité de la zone d'exercice la plus éloignée de la ligne médiane.
- Placer un gardien dans le but.
- Délimiter une zone défensive de 20 x 10 m partant des points d'intersection de l'arc de cercle de la surface de réparation et se prolongeant en direction de la ligne médiane.
- Disposer les attaquants (en orange sur le schéma) et les défenseurs (en bleu) comme indiqué sur le schéma ci-dessus.

Explication

Circuit A

- L'exercice débute par une passe adressée au premier attaquant, situé au centre du terrain.
- Après s'être retourné, ce dernier peut jouer sur le côté ou bien donner directement à l'attaquant situé à proximité de la surface.
- Si le ballon est transmis sur le côté, le receveur doit trouver une ligne de passe pour servir l'attaquant à proximité de la surface.
- De son côté, le défenseur tente de récupérer le ballon.
- Variante : les deux attaquants partent vers le but pour disputer un 2 contre 1, le porteur ayant le choix d'écarter sur le côté ou de prendre l'espace dans l'axe.

Circuit B

- Pour lancer l'exercice, un attaquant part vers le but en conduite de balle.
- Le défenseur monte sur lui pour l'arrêter.
- Un attaquant situé à la coupelle en face des défenseurs réalise alors un appel

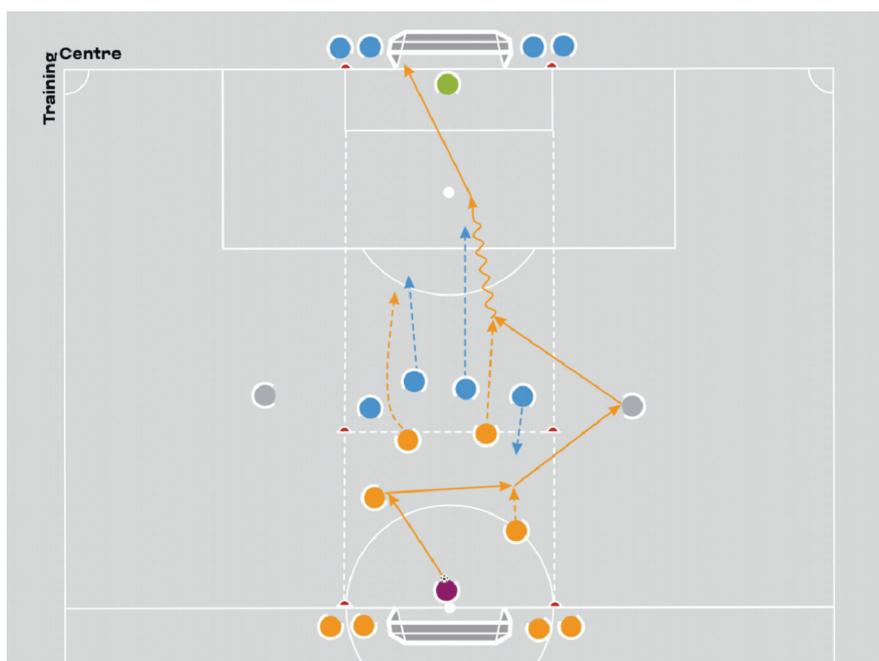
dans le dos du défenseur.

- Le porteur peut choisir d'éliminer le défenseur en 1 contre 1 ou de servir son partenaire en profondeur.
- Lorsqu'un des deux attaquants a dépassé le défenseur, il doit chercher à conclure.
- Les défenseurs tournent après chaque séquence.
- Après une durée déterminée, demander aux attaquants de partir de la coupelle située de l'autre côté de la zone d'exercice afin de réaliser le circuit des deux côtés.

Éléments techniques

- Le porteur doit fixer le défenseur et tenter de le déséquilibrer par des feintes de passe et de corps.
- En approchant du défenseur, le porteur doit conduire son ballon en alternant les deux pieds de manière à pouvoir donner dans la profondeur du droit comme du gauche ou bien ouvrir des lignes de passe.
- Les joueurs doivent doser leurs passes de manière à permettre à leurs partenaires d'arriver lancés sur le ballon et de tirer au but sans ralentir leur course.
- Afin d'arriver lancés sur le ballon, les attaquants doivent partir dans le bon timing. S'ils partent trop tôt, ils risquent d'être hors-jeu ou d'indiquer la direction de la passe au défenseur.
- Les attaquants sont incités à réaliser des faux appels dans le dos du défenseur pour permettre au porteur de prendre l'espace.

EXERCICE 3 : OPPOSITION À 4 CONTRE 4 + 2 SUR PETIT TERRAIN



Dans cette opposition sur terrain réduit, les attaquants sont incités à jouer dans le dos de la défense en recourant à des dribbles, des combinaisons rapides avec les joueurs en appui, et des transitions rapides.

Organisation

- Utiliser une moitié de terrain.
- Placer un but de taille standard à chaque extrémité de la zone d'exercice.
- Placer un gardien dans chaque but.
- La largeur de la zone d'exercice correspond à la longueur de la surface de but.
- Former deux équipes.
- Répartir les joueurs en deux équipes de quatre (plus gardiens).
- Placer un joueur neutre de chaque côté de la zone d'exercice, à l'extérieur de celle-ci.
- Placer les joueurs restants derrière leur but respectif.

Explication

- Le ballon part de l'un des gardiens de but.
- L'équipe avec ballon doit progresser vers l'avant et dispose de dix secondes pour conclure.
- L'équipe qui défend doit protéger son but en pressant l'adversaire.
- Les joueurs neutres sur les côtés jouent avec l'équipe qui a la balle.
- Les équipes attaquent chacune leur tour.
- À l'issue de chaque séquence, les quatre joueurs situés derrière le but remplacent leurs quatre partenaires qui viennent de défendre, et attaquent à leur tour.
- La règle du hors-jeu s'applique.

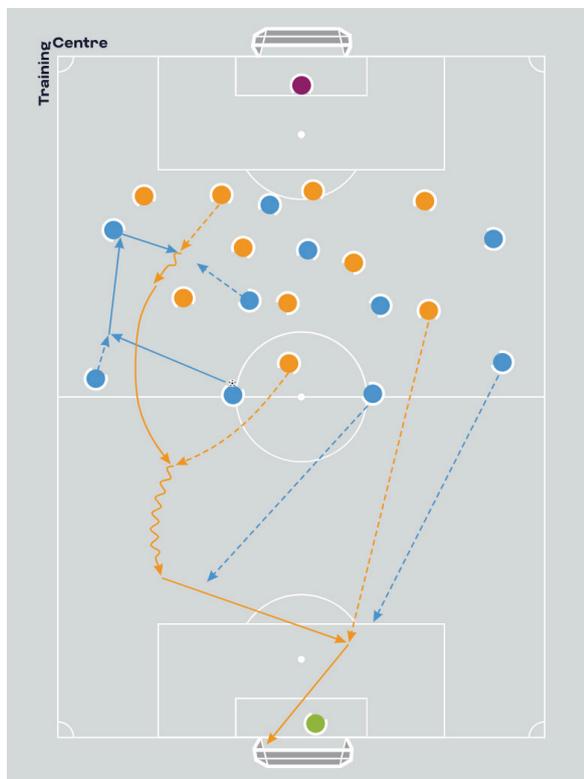
Variante

- Lorsque l'équipe qui a la balle écarte sur un joueur neutre, le joueur neutre situé côté opposé peut entrer dans la zone d'exercice pour générer un 6 contre 4 en attaque.

Éléments techniques

- Les attaquants doivent doser leurs passes en profondeur afin de permettre à leurs partenaires d'arriver lancés sur le ballon, sans avoir à ralentir leur course.
- Les attaquants doivent se servir des joueurs neutres et réaliser des courses vers l'avant en permanence afin d'ouvrir des lignes de passe dans le dos de la défense.
- Le porteur doit être déterminé et essayer de pousser les défenseurs à dézoner afin de pouvoir jouer dans leur dos.
- Les joueurs sans ballon doivent se déplacer intelligemment et constamment chercher à attaquer la ligne adverse.
- Demander aux joueurs d'effectuer des transitions offensives rapides, car ce sont dans ces situations que la défense est le plus vulnérable aux attaques en profondeur.

EXERCICE 4: MATCH A 11 CONTRE 11



Le dernier exercice consiste en un attaque-défense lors duquel les joueurs doivent appliquer l'ensemble des principes travaillés pendant la séance. Ils sont incités à combiner, exploiter la largeur et isoler les défenseurs en 1 contre 1 ou en 2 contre 1 afin de se créer des occasions de but.

Organisation

- Utiliser un terrain de taille standard.
- Disposer un but de taille standard à chaque extrémité du terrain.
- Placer un gardien dans chaque but.
- Organiser un 11 contre 11.
- Les deux équipes évoluent en 4-2-3-1.

Explication

- Le ballon part d'un défenseur central de l'équipe qui attaque, situé au niveau de la ligne médiane.
- L'équipe qui attaque doit progresser vers l'avant et chercher à conclure en jouant dans le dos de la défense.
- L'équipe qui défend est organisée en bloc bas et doit rester compacte.
- Lorsqu'elle récupère le ballon, l'équipe qui défend doit vite partir en contre.
- Le jeu reprend toujours avec le ballon dans les pieds d'un défenseur central de l'équipe qui attaque.
- Au bout d'une durée déterminée, échanger les équipes pour que tous les joueurs aient l'occasion de défendre et d'attaquer.

Éléments techniques

- Bien doser ses passes et réaliser des appels dans le bon timing permet de placer les attaquants dans les meilleures dispositions pour conclure.
- Le porteur doit essayer d'isoler les défenseurs dès qu'il a l'occasion de générer des situations de 1 contre 1 ou de 2 contre 1.
- Recourir à des combinaisons tranchantes et rapides et à des passes diagonales vers l'avant permet de déséquilibrer la défense adverse et créer des occasions de but.
- L'équipe qui attaque doit exploiter la largeur autant que possible afin d'étirer la défense et d'ouvrir des lignes de passe dans son dos.