

Technique offensive et —•— jeu en combinaison

Vue d'ensemble de la séance

Partie 1: circuit de passes

Partie 2: Jeu de possession à 3 contre 3 plus 2

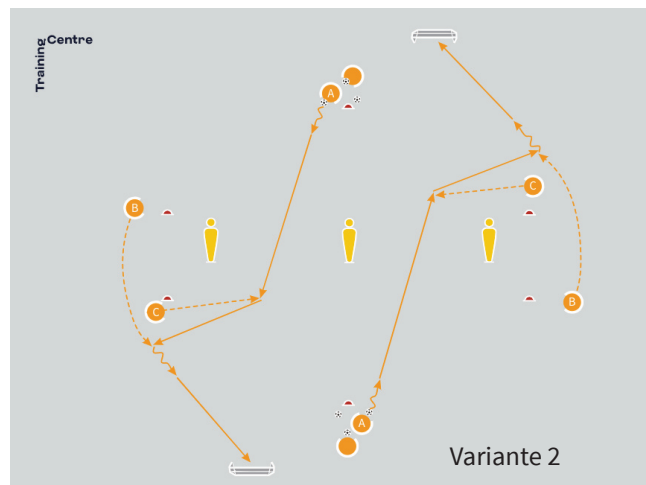
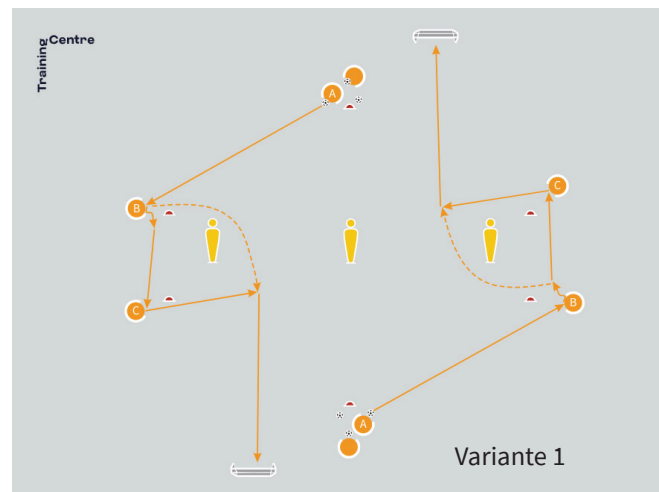
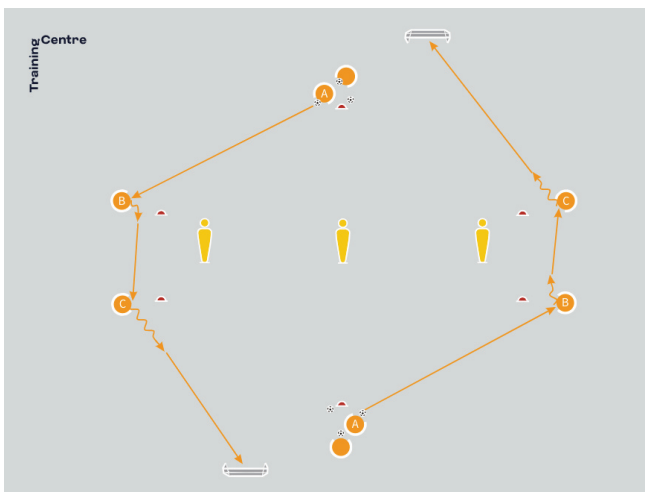
Partie 3: 4 contre 4 et 4 contre 4 plus gardiennes

Partie 4: 8 contre 8 plus 2

Éléments techniques clés

- En effectuant des passes appuyées, courtes et précises, les joueuses font avancer le ballon efficacement et rapidement.
- C'est en se plaçant de profil et en restant prêtes à effectuer un contrôle orienté que les joueuses peuvent échapper au pressing adverse ou diriger le jeu dans une direction qui leur permet de continuer à progresser.
- Les joueuses qui n'ont pas le ballon doivent écarter le jeu et apporter de la profondeur pour créer de l'espace pour leurs coéquipières et créer l'incertitude chez les défenseuses.
- Chaque fois que c'est possible, les joueuses sont incitées à pratiquer des une-deux rapides ou un jeu en triangle vif pour mettre les défenseuses hors de position et se retrouver elles-mêmes en position avantageuse.
- Les joueuses doivent créer le surnombre sur les ailes pour faire progresser rapidement le jeu et ne doivent pas hésiter à changer le jeu rapidement quand une voie de progression se ferme devant elles.

EXERCICE 1: CIRCUIT DE PASSES



Ce premier exercice est un circuit de passes qui sert d'activation physique et technique. Le circuit est axé sur l'unité et simule un scénario impliquant des arrières ou milieux centrales, des arrières latérales et des ailières qui effectuent différentes combinaisons. L'objectif est de pratiquer et de tester la précision de passe.

Organisation

Mettre en place deux circuits identiques comme suit :

- Délimiter une aire de jeu de 30 x 20 m.
- Aligner 3 mannequins à égale distance les uns des autres au milieu de la zone d'exercice, parallèlement aux lignes de but.
- Placer un cône 10 m devant le mannequin central et un autre 10 m derrière.
- Poser deux cônes à 5 m à l'extérieur de chaque mannequin latéral, parallèlement à la touche.
- Placer un mini-but au milieu de chaque côté du terrain en le décalant de façon à faire face aux deux mannequins de gauche.
- Diviser le groupe en deux et attribuer à chaque joueuse un circuit de passes.
- Placer une joueuse près de chaque cône et deux joueuses à chaque station A

Explication

- A transmet le ballon à B.
- B touche une fois le ballon avant de le passer à C.
- C effectue un contrôle orienté et envoie le ballon dans le mini-but de son côté de la zone d'exercice.
- Chaque joueuse doit poursuivre sa course après la passe et aller se placer au prochain poste dans la séquence du circuit.
- Après avoir marqué dans le mini-but, C récupère le ballon et tourne pour devenir A de l'autre côté du circuit.
- Le circuit fonctionne dans un premier temps dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, puis change de sens après plusieurs conclusions de la séquence.

Variante 1

- A commence la séquence en faisant une touche de balle, ce qui donne à C le signal pour s'engouffrer entre le mannequin latéral et le mannequin central.
- A passe le ballon à C.
- Pendant cette transmission vers C, B effectue une course dans l'espace laissé vacant par C.
- C fait une passe à une touche de balle à B, qui contrôle le ballon avant de l'envoyer dans le mini-but.
- Les joueuses sont encouragées à effectuer chaque action sans toucher le ballon plus de 2 fois.
- Permutations : C devient B. A devient C.

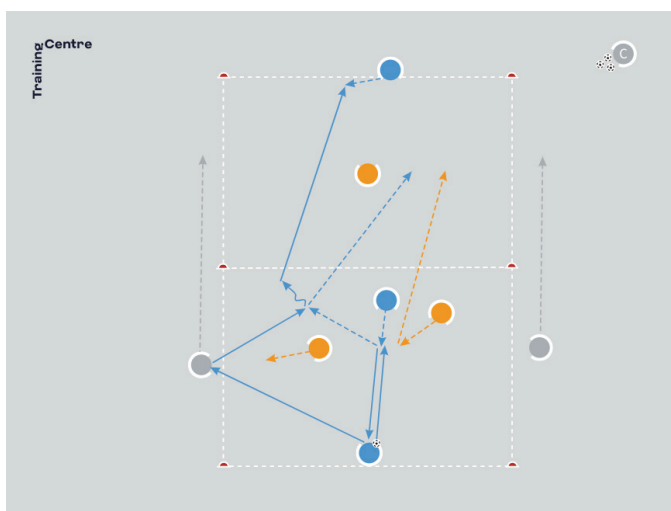
Variante 2

- A transmet le ballon à B.
- B le passe à C avant de s'engouffrer dans l'espace entre le mannequin central et le mannequin latéral.
- C reçoit le ballon de B et le remet dans la course de B.
- B envoie le ballon dans le mini-but.
- Permutations : C devient B. A devient C.

Éléments techniques

- Les joueuses doivent effectuer des passes appuyées et précises pour ne pas altérer la fluidité du circuit.
- Les passes doivent arriver soit dans les pieds des joueuses, soit dans leur course, selon qu'elles se rapprochent ou s'éloignent du ballon.
- À réception du ballon, les joueuses doivent réussir un contrôle orienté en se retournant ou se mettre de profil pour pouvoir continuer dans la direction où elles doivent jouer.
- Les joueuses doivent coordonner leurs déplacements et leurs passes de façon à faciliter le contrôle, c'est-à-dire sans que la joueuse à la réception soit obligée de modifier sa course ou de toucher le ballon plusieurs fois.

PARTIE 2 : JEU DE POSSESSION À 3 CONTRE 3 PLUS 2



Ce jeu de possession s'appuie sur des éléments liés à l'unité et met en pratique la séquence de passes travaillée à l'exercice précédent. Les séquences utilisées aident les joueuses à échapper au pressing sur tout le terrain pour faire progresser le ballon à l'aide de combinaisons de passes et de déplacements intelligents.

Organisation

- Délimiter deux aires de jeu de 25 x 15 m.
- Diviser chaque zone d'exercice en deux.
- Répartir les joueuses dans 2 groupes de 8 et attribuer à chaque groupe une zone de jeu.
- Organiser un 3 contre 3 (les orange contre les bleues) dans chaque zone d'exercice et placer une joueuse neutre de chaque côté de la zone d'exercice.

Explication

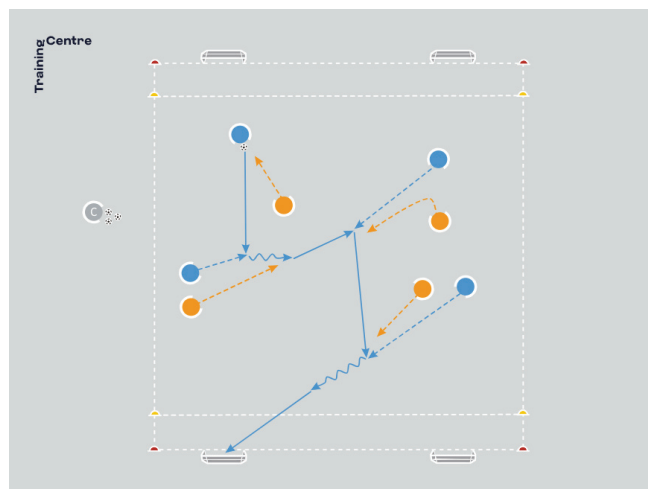
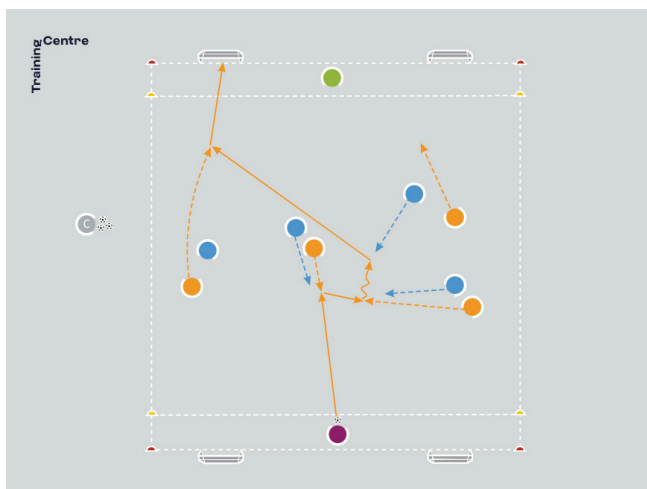
- Les 2 équipes cherchent à garder la possession du ballon et à le transmettre à une des joueuses situées à chaque extrémité de la zone d'exercice.
- L'équipe en possession du ballon peut utiliser les deux joueuses neutres situées à l'extérieur pour faire progresser le jeu vers l'autre moitié de terrain.
- Une fois le ballon parvenu dans l'autre moitié de terrain, une joueuse de chaque équipe doit passer dans cette moitié en même temps que les deux joueuses neutres à l'extérieur.
- L'objectif des bleues est de transmettre le ballon aux joueuses en bleu situées aux extrémités.
- Les joueuses orange tentent d'empêcher les bleues d'y parvenir.
- Les joueuses bleues situées aux extrémités doivent rester en permanence à proximité de la zone finale, prêtes à recevoir le ballon.
- Si les joueuses orange récupèrent le ballon, les équipes échangent leurs rôles : les deux joueuses en bleu quittent les extrémités du terrain pour presser au centre.
- Quand le ballon quitte l'aire de jeu, l'entraîneur envoie un autre ballon à la première joueuse qui le demande.
- Les joueuses neutres situées à l'extérieur peuvent se passer le ballon entre elles et le transmettre aux joueuses situées aux extrémités.

Éléments techniques

- Les joueuses doivent réagir rapidement lorsque leur équipe perd ou récupère le ballon en allant occuper la position de récupération ou de conservation du ballon qui leur revient.
- Les joueuses neutres situées à l'extérieur doivent offrir à la porteuse de balle des possibilités de passe claires et se mettre de profil pour pouvoir voir les deux joueuses aux extrémités et la joueuse centrale, tout en préservant les lignes de passe.
- L'équipe en possession du ballon doit essayer d'ouvrir des espaces et de combiner en triangle.
- L'équipe qui n'a pas le ballon doit essayer de s'aligner dans une zone centrale

- pour couper deux options de passe.
- La porteuse de balle doit effectuer des feintes et masquer ses passes pour échapper au pressing et trouver des options de passe vers l'avant.

PARTIE 3 : 4 CONTRE 4 ET 4 CONTRE 4 PLUS GARDIENNES



Ces oppositions sur petit terrain s'appuient sur l'unité pour travailler sur la création de lignes de passe et l'élaboration de séquences de progression du ballon, pour créer une occasion de but. L'unité doit effectuer de nombreux déplacements sans le ballon pour se mettre en soutien de l'action.

Organisation

- Délimiter deux aires de jeu de 25 x 20 m.
- Placer deux mini-buts à chaque extrémité de chaque zone de jeu.
- Délimiter un couloir de trois mètres de profondeur sur toute la largeur du terrain à partir des mini-buts, à chaque extrémité. Placer une gardienne à l'intérieur de chacun de ces couloirs dans la zone d'exercice A.
- Former quatre équipes de 4 et attribuer deux équipes à chaque zone.
- Organiser un 4 contre 4 à l'intérieur de chaque zone d'exercice.

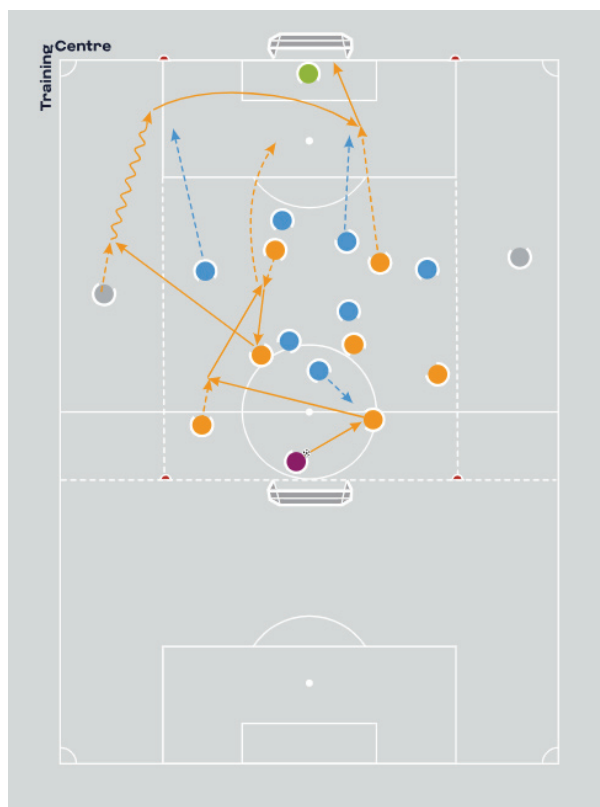
Explication

- L'exercice commence avec une équipe en possession du ballon.
- L'équipe en possession du ballon tente de faire progresser le jeu pour aller marquer dans un des mini-buts disposés à l'extrémité opposée.
- L'autre équipe essaie de récupérer le ballon pour marquer.
- Si le ballon sort de l'aire de jeu, l'entraîneur envoie un autre ballon à l'équipe qui était en phase de possession, qui doit repartir depuis une gardienne dans la zone d'exercice A.
- Les joueuses ne peuvent pas marquer depuis le couloir de trois mètres, qui délimite également la zone d'intervention de la gardienne dans la zone d'exercice A.

Éléments techniques

- Les joueuses doivent apporter de la largeur et de la profondeur au jeu de façon à créer des espaces et des lignes de passe.
- Si une joueuse décroche pour recevoir le ballon, ses coéquipières doivent déterminer dans quelles zones un espace est susceptible d'apparaître.
- L'équipe en possession du ballon doit utiliser la gardienne dans la construction du jeu pour pouvoir ouvrir davantage de lignes de passe et ainsi améliorer les chances de faire progresser le jeu.
- L'équipe au pressing doit refermer les espaces dans les zones centrales pour s'offrir de meilleures chances de récupérer le ballon et d'empêcher l'adversaire de faire progresser le jeu.
- Chaque fois que c'est possible, les joueuses doivent masquer leurs passes de façon à contribuer à mettre les adversaires hors de position.

PARTIE 4 : OPPOSITION À 8 CONTRE 8 PLUS 2



Cet exercice axé sur l'équipe met en application tous les aspects couverts lors des précédents exercices dans une situation de match. Il a été conçu pour insister sur la construction du jeu à partir de la gardienne, avec utilisation de la largeur pour s'offrir des occasions.

Organisation

- Délimiter une zone d'exercice de 65 x 50 m.
- Placer un but de taille standard et une gardienne à chaque extrémité de l'aire de jeu.
- Délimiter un large couloir de chaque côté de la zone d'exercice.
- Mettre en place une situation à 8 contre 8 avec deux joueuses neutres excentrées qui créent un 10 contre 8 en faveur de l'équipe en possession du ballon.
- Organiser les orange en 3-2-2.
- Organiser les bleues en 4-2-1.

Explication

- La gardienne orange commence avec le ballon.
- L'objectif des joueuses orange est de construire le jeu pour aller marquer un but.
- L'objectif des bleues est de récupérer le ballon. Si elles y parviennent, les équipes échangent leurs rôles.
- Les bleues ne peuvent lancer leur pressing qu'une fois que la gardienne a transmis le ballon à une arrière centrale orange.
- Les joueuses neutres excentrées jouent en soutien de l'équipe en possession du ballon.
- Étant donné que l'accent est mis sur la construction à partir de l'arrière, le jeu repart toujours de la gardienne.

Éléments techniques

- Les joueuses doivent se concentrer sur la construction d'un schéma permettant des combinaisons de passe et sur des déplacements sans ballon, toujours dans le respect de la formation prévue (3-2-2 pour l'équipe en possession du ballon).
- L'utilisation des joueuses neutres excentrées permet à l'équipe en possession du ballon de créer une supériorité numérique d'un côté de la zone d'exercice.
- Les joueuses de l'équipe qui attaque doivent tenter de jouer vers l'avant et de se placer en soutien pour que leurs coéquipières disposent en tout temps d'une solution de passe.