

## Retrouver la structure — lors des transitions défensives

### Vue d'ensemble de la session

**Partie 1:** « passe et suit » avec transformation en 1 contre 2

**Partie 2:** 5 contre 3 qui se transforme en 5 contre 7 – jeu de possession

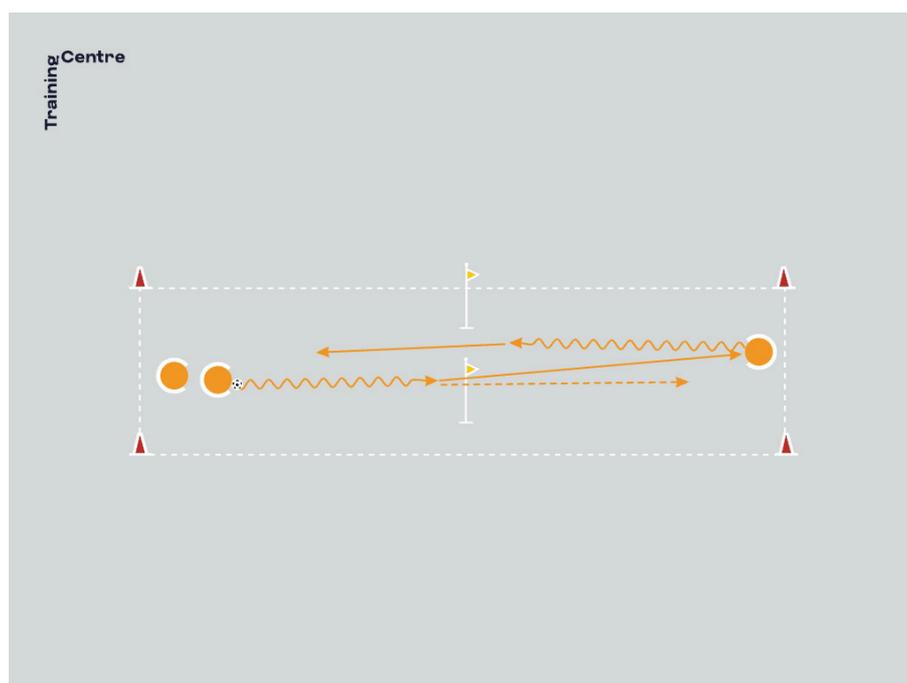
**Partie 3:** 6 contre 6 plus gardiens – en conditions de match

**Partie 4:** 6 contre 6 plus gardiens – match sur un terrain aux dimensions réduites

- Le joueur le plus proche du ballon doit immédiatement réagir et aller au pressing pour empêcher le porteur du ballon de jouer vers l'avant par une passe ou d'avancer balle au pied.
- Ses coéquipiers doivent reformer aussi vite que possible la structure défensive de l'équipe afin de constituer un bloc compact et de limiter les espaces offerts à l'adversaire. La ligne arrière doit se resserrer et les quatre défenseurs doivent conserver au maximum la ligne défensive.
- Les joueurs doivent essayer de créer un surnombre autour du ballon afin d'accroître les chances de le récupérer.
- Pour réussir dans cet exercice, une bonne communication est indispensable. Les joueurs doivent guider les coéquipiers qui se trouvent devant eux dans la mesure où ils bénéficient d'une meilleure vue d'ensemble du terrain depuis leur position plus reculée.

### PARTIE 1: « PASSE ET SUIT » AVEC TRANSFORMATION EN 1 CONTRE 2

La séance commence par un échauffement technique au cours duquel les joueurs sont répartis en groupes de trois sur quatre couloirs différents. Ils participent d'abord à un simple exercice de « passe et suit » avant d'effectuer des étirements dynamiques après chaque passe (lever de genoux, talons-fesses, flexions, etc.), puis passent à un exercice axé sur les transitions, où ils seront placés dans des scénarios réalistes en 1 contre 2 auxquels ils peuvent être confrontés en match.



« Passe et suit », avec étirements dynamiques après la passe.

### Organisation

- Délimiter quatre couloirs parallèles mesurant chacun 24 x 8 m. Les couloirs doivent être espacés de 2 m.

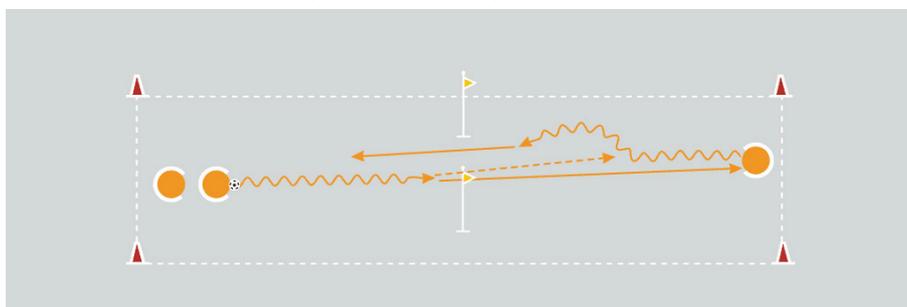
- En utilisant deux piquets, délimiter une porte de 4 m de large au milieu de chaque couloir.
- Répartir 12 joueurs dans 4 groupes de 3 et placer chaque groupe dans un couloir.

## Explication

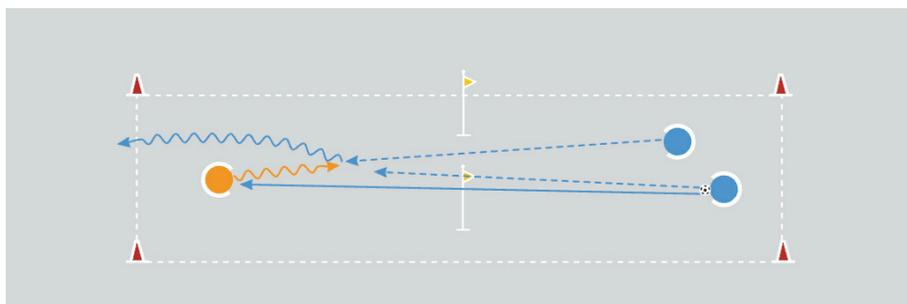
- La même séquence se produit dans chaque couloir.
- Placer 2 joueurs bleus à une extrémité du couloir et un joueur orange à l'autre extrémité.
- Les deux joueurs bleus commencent avec le ballon.
- Le porteur doit avancer et passer le ballon au joueur orange juste avant d'atteindre la porte.
- Il doit suivre sa passe et remplacer le joueur orange, qui doit à son tour effectuer la séquence « passe et suit » jusqu'à l'autre extrémité.
- Le suivi doit être effectué en faisant les étirements suivants :

Lever de genoux

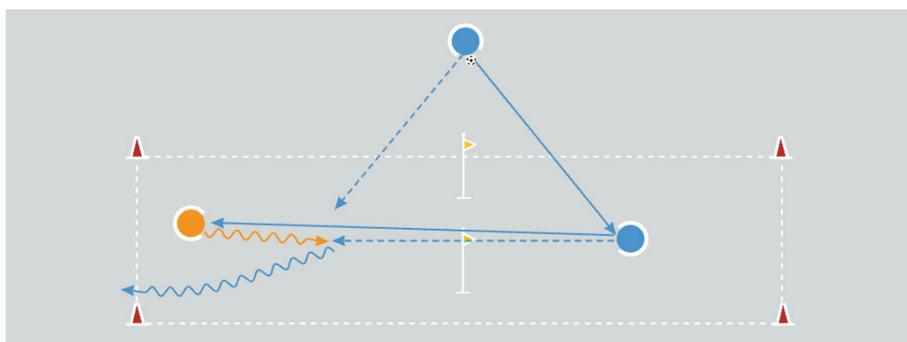
Talons-fesses – les joueurs courent jusqu'au côté opposé



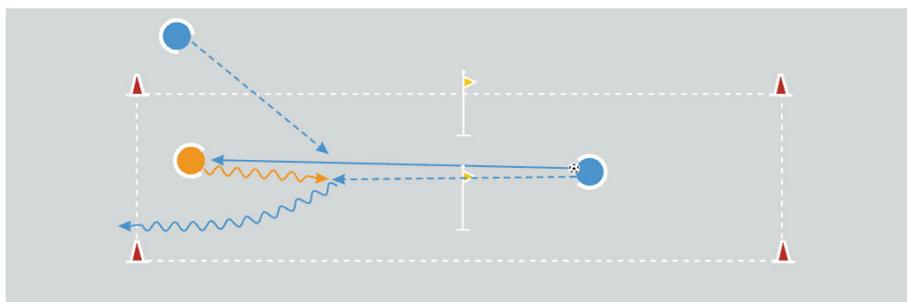
*variante I : Appliquer un léger pressing après la passe.*



*Variante II : 1 contre 2 avec récupération depuis l'avant.*



*Variante III : 1 contre 2 avec récupération depuis le côté.*



*variante IV : 1 contre 2 avec récupération depuis l'arrière.*

Flexions

Courir à reculons – le joueur se retourne à mi-parcours

- Les joueurs sont encouragés à réaliser leur conduite de balle avec les deux pieds et à varier la surface de contact (intérieur / extérieur du pied, cou-de-pied, etc.).

## **Variante I : 1 contre 1 sans opposition**

- Au lieu de suivre après la passe, le passeur doit effectuer un léger pressing sur le receveur.
- Le receveur doit alors dribbler pour l'éliminer et continuer balle au pied.
- Il va ensuite occuper la position du passeur à l'autre extrémité du terrain.
- Les joueurs sont disposés en 1 contre 2 dans chaque couloir.

## **Variante II : 1 contre 2 avec opposition – pressing de face**

- Un des joueurs bleus passe le ballon au receveur (le joueur orange).
- Ce joueur bleu suit et effectue un pressing sur le receveur pour tenter de récupérer la possession.
- Une fois que le joueur bleu franchit la ligne médiane, le deuxième joueur bleu le rejoint pour créer une situation de 1 contre 2.
- Si le joueur orange réussit à échapper au pressing et à amener le ballon jusqu'à la porte, il marque un point.
- Les deux défenseurs marquent un point s'ils récupèrent le ballon et franchissent la ligne opposée.
- Ces exercices doivent être accomplis par un seul groupe à la fois.

## **Variante III : 1 contre 2 avec opposition – pressing depuis le côté**

- Un des joueurs bleus commence balle au pied sur le côté de la zone, au niveau de la ligne médiane.
- Il passe le ballon au deuxième joueur bleu, qui se trouve à l'intérieur de sa propre moitié de terrain.
- Le deuxième joueur bleu passe le ballon au joueur orange.
- Une fois que le joueur orange a reçu le ballon, les deux joueurs bleus effectuent un pressing pour créer une situation de 1 contre 2. Les points sont marqués de la même manière que pour la variante II..

## **Variante IV : 1 contre 2 avec opposition – pressing de derrière**

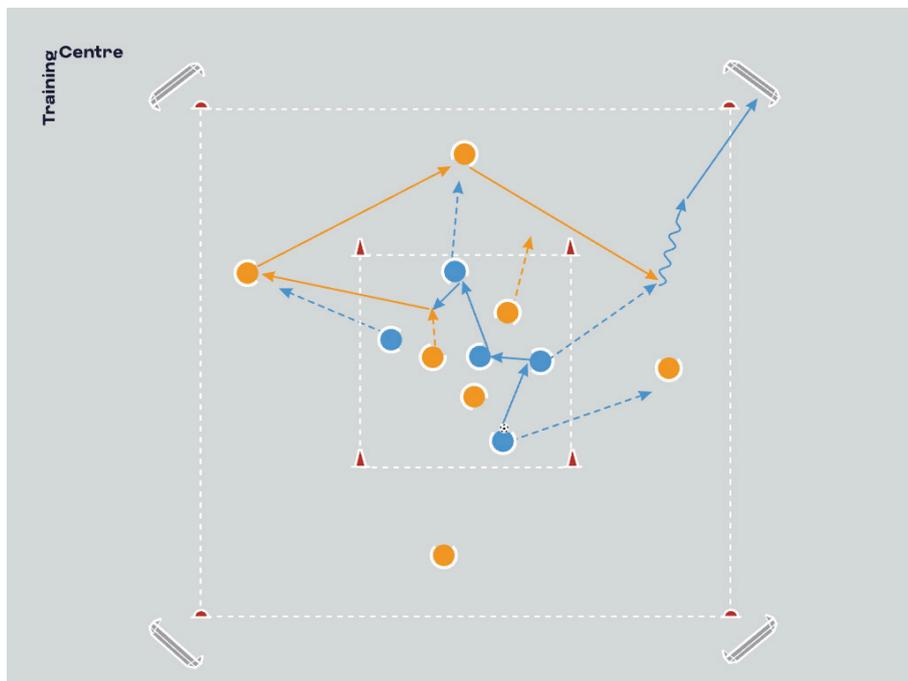
- Un joueur bleu doit se placer sur le côté opposé du terrain, derrière le joueur orange.
- Le deuxième joueur bleu passe le ballon au joueur orange.
- Une fois le joueur orange en possession du ballon, les deux joueurs bleus effectuent un pressing pour tenter de le récupérer. Les points sont marqués de la même manière que pour les variantes II et III.

## **Consignes**

- Les joueurs doivent être attentifs et réagir rapidement aux phases de transition de façon à pouvoir presser le porteur dès la perte du ballon.
- À la perte du ballon, le joueur le plus proche doit immédiatement exercer un pressing sur le porteur de façon à le ralentir et à l'empêcher de jouer vers l'avant.
- Ses coéquipiers doivent essayer de créer aussi rapidement que possible un surnombre autour du ballon pour renforcer le bloc dans cette zone et accroître les chances de l'équipe de récupérer la possession.
- Les joueurs doivent se guider mutuellement quand ils ne sont pas directement impliqués dans le pressing sur le porteur, dans la mesure où cela signifie qu'ils ont plus de temps pour lire la situation.

## PARTIE 2 : 5 CONTRE 3 QUI SE TRANSFORME EN 5 CONTRE 7 – JEU DE POSSESSION

L'exercice suivant est un jeu de possession où les joueurs, en quittant une zone réduite pour aller vers une zone plus grande, passent d'un surnombre à un sous-nombre. La situation est conçue pour encourager les joueurs à réagir rapidement dans les transitions défensives. Ils doivent harceler collectivement le porteur du ballon afin de cantonner l'adversaire à une zone du terrain, où ils vont l'entourer et créer un surnombre pour récupérer le ballon.



*Un jeu de possession à 5 contre 3 qui se transforme en 5 contre 7.*

### Organisation

- Délimiter un terrain de 24 x 40 m.
- Disposer 4 mini-buts à chaque coin du terrain.
- Délimiter une zone de 8 x 15 m au centre du terrain.
- Constituer une équipe de 7 (orange) et une autre de 5 (bleus).
- Les 5 joueurs bleus et 3 des joueurs orange commencent à l'intérieur de la zone centrale.
- Les 4 autres joueurs orange sont disposés en losange à l'extérieur de la zone centrale.

### Explication

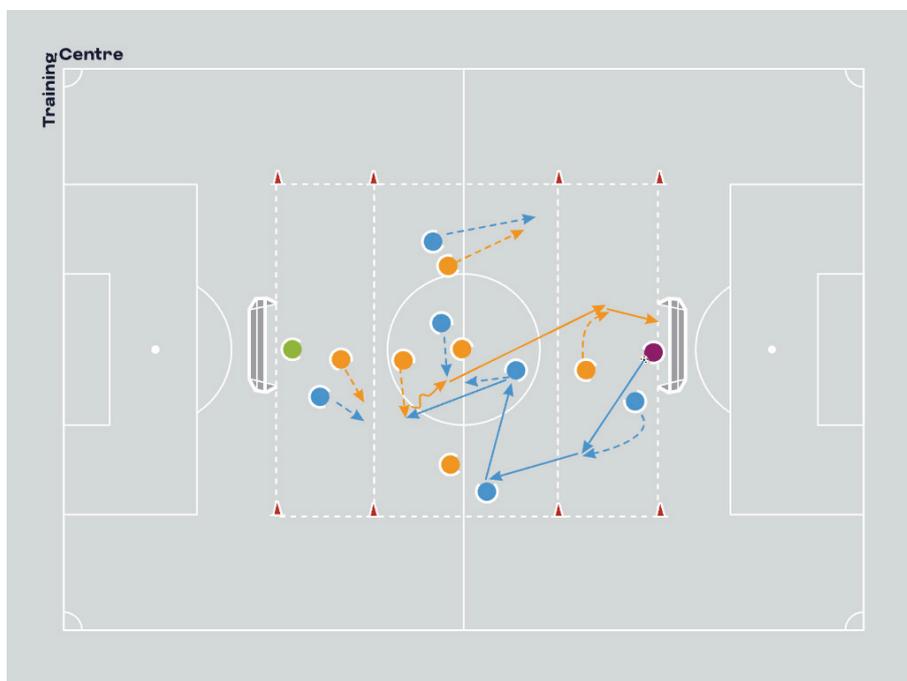
- L'exercice démarre à l'intérieur de la zone centrale sur une phase de possession à 5 contre 3 pour l'équipe bleue.
- Les joueurs bleus marquent un point chaque fois qu'ils réussissent 5 passes consécutives sans que les joueurs orange ne parviennent à récupérer le ballon.
- Si l'équipe orange récupère le ballon ou si le ballon sort de la zone centrale, les joueurs orange doivent essayer de faire parvenir le ballon à un de leurs 4 coéquipiers disposés à l'extérieur.
- Cela crée une situation de surnombre à 7 contre 5, où les 7 joueurs orange doivent à leur tour essayer de réussir 5 passes consécutives pour marquer un point, pendant que les joueurs bleus essaient de récupérer le ballon.
- Si l'équipe bleue récupère la possession, elle doit essayer de marquer un but dans l'un des 4 mini-buts pour marquer un point.
- Quand le ballon quitte la zone de jeu ou quand un but est marqué, le jeu reprend à l'intérieur de la zone centrale avec possession pour l'équipe bleue.

## Consignes

- Au moment de la perte de balle, le joueur le plus proche doit immédiatement exercer un pressing agressif sur le porteur afin de le ralentir, de fermer l'espace devant lui et de l'empêcher de jouer vers l'avant.
- Une fois le pressing enclenché, les autres défenseurs doivent venir au soutien de leur coéquipier en créant le surnombre dans la zone afin de limiter les espaces exploitables par l'adversaire et d'augmenter les chances de récupérer le ballon.
- Les joueurs doivent rapidement prendre une décision : soit ils exercent un pressing immédiat, soit ils se replacent, tout en faisant en sorte de synchroniser leurs déplacements.
- Le joueur pressant le porteur du ballon doit guider ses coéquipiers afin de leur permettre de tirer profit de son positionnement.
- Les joueurs doivent presser collectivement et réagir de façon coordonnée à la perte du ballon.
- L'équipe qui perd le ballon doit protéger les zones centrales et forcer l'adversaire à jouer sur les côtés.
- Les joueurs doivent informer leurs coéquipiers qui se trouvent devant eux de ce qui se passe dans leur dos.

## PARTIE 3 : 6 CONTRE 6 PLUS GARDIENS – EN CONDITIONS DE MATCH

Les 12 joueurs de champ sont ensuite rejoints par deux gardiens pour un match à 6 contre 6 avec gardiens sur un terrain aux dimensions réduites. Dans cet exercice, les joueurs doivent essayer de construire de derrière face à un pressing haut, ce qui provoque généralement des pertes de balle dans des zones proches du but. Ils doivent alors réagir rapidement pour reprendre leur structure défensive, protéger leur but et tenter de récupérer la possession.



*6 contre 6 plus gardiens sur un terrain divisé en 3 zones.*

## Organisation

- Délimiter un terrain de 40 x 40 m.
- Diviser le terrain en 3 zones, avec une zone centrale de 22 m de long.
- Disposer un but de taille normale à chaque extrémité du terrain.
- Constituer deux équipes de 6 (bleus et orange).
- Placer un gardien dans chaque but.
- Les deux équipes évoluent en 1-4-1.
- Au début d'une phase de jeu, chaque joueur doit se trouver dans une zone spécifique, mais ils sont libres de la quitter par la suite.

## Explication

- Une phase de jeu systématiquement au niveau d'un des deux gardiens.
- L'équipe qui a la possession doit essayer de construire le jeu depuis l'arrière et de progresser jusqu'à la zone adverse pour tenter de marquer un but.
- Les deux équipes évoluent en 1-4-1 avec répartition des joueurs dans les 3 zones comme suit :
  - Le gardien et 1 défenseur dans la zone défensive.
  - 4 milieux de terrain dans la zone centrale.
  - 1 avant-centre dans la zone offensive.
- Au moment de la construction d'une attaque, les joueurs des deux équipes n'ont pas le droit de quitter leur zone.
- Les joueurs sont autorisés à rejoindre leurs coéquipiers dans la zone offensive qu'une fois que le ballon s'y trouve, après être passé dans les deux autres zones.
- Si le ballon est perdu, les joueurs sont autorisés à se replacer pour défendre à l'intérieur de n'importe quelle zone.
- L'entraîneur détermine quelle équipe commence avec le ballon et doit veiller à ce que les deux équipes soient en mesure de construire le jeu et d'effectuer des transitions défensives.

## Variante

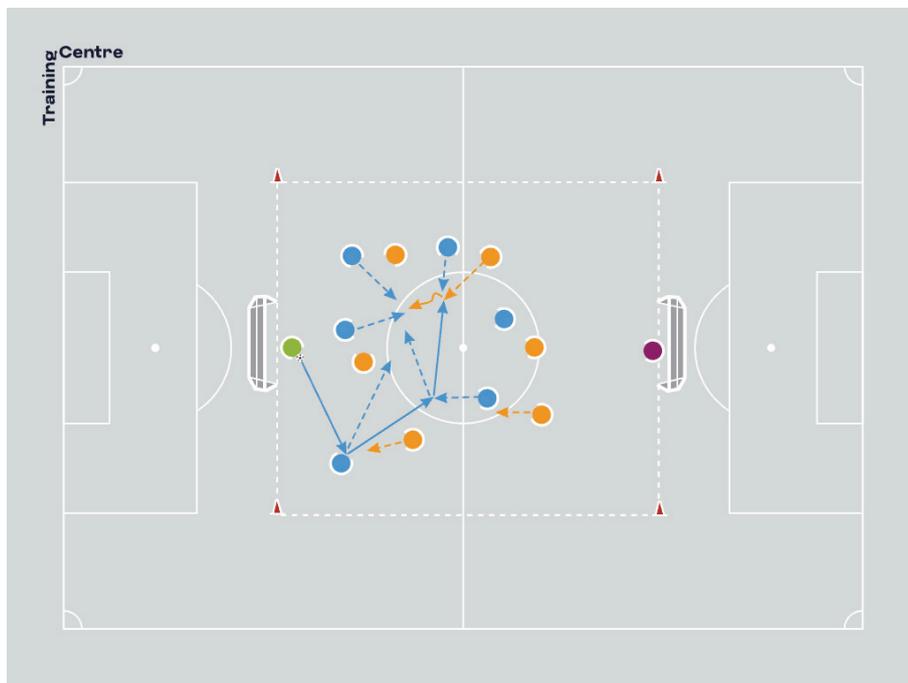
- Modifier la configuration en disposant les deux équipes en 2-3-1.

## Consignes

- Quand une équipe perd la possession, elle doit réagir aussi vite que possible pour exercer un pressing sur le porteur du ballon et rétablir son organisation défensive.
- L'équipe doit absolument communiquer pour procéder collectivement aux ajustements nécessaires afin de retrouver un bon placement défensif.
- Chaque joueur doit avoir conscience à la fois de son propre positionnement et de celui de ses coéquipiers, savoir où se trouve le ballon et quels espaces s'ouvrent au porteur, de façon à pouvoir identifier le danger au plus tôt après la perte du ballon et réagir en conséquence pour protéger son but.
- Les défenseurs doivent réagir collectivement pour fermer les espaces afin d'empêcher les adversaires de jouer vers l'avant.
- L'équipe qui défend doit réduire les espaces entre les lignes et derrière la ligne arrière pour conserver un bloc compact et difficile à pénétrer.

## PARTIE 4 : 6 CONTRE 6 PLUS GARDIENS – MATCH SUR UN TERRAIN AUX DIMENSIONS RÉDUITES

La séance finit sur un match à 6 contre 6 plus gardiens sans restrictions. El Idrissi souhaite laisser le jeu se dérouler aussi librement que possible sans intervenir, sauf si les joueurs ont encore besoin d'instructions pour exécuter certaines des consignes données lors des précédents exercices.



*Match à 6 contre 6 plus gardiens.*

### Organisation

- Délimiter un terrain de 40 x 40 m.
- Disposer un but de taille normale à chaque extrémité du terrain.
- Constituer deux équipes de 6 (bleus et orange).
- Placer un gardien dans chaque but.

### Explication

- Aucune restriction n'est appliquée, en-dehors des règles habituelle

### Consignes

- Quand une équipe perd le ballon, ses joueurs doivent immédiatement passer en phase défensif pour protéger le centre du terrain et empêcher l'adversaire d'approcher de leur but.
- Le joueur pressant l'adversaire qui vient de récupérer le ballon doit veiller à ne pas être débordé facilement de façon à ralentir le porteur autant que possible ou, mieux encore, le forcer à jouer derrière.
- Dès la perte de la possession, les joueurs situés plus loin du ballon, et en particulier ceux qui se trouvent plus haut sur le terrain, doivent se replacer le plus vite possible et aider leurs coéquipiers à reformer un bloc défensif compact.