

Passes verticales et diagonales

Vue d'ensemble de la séance

- Partie 1:** circuit de passes
- Partie 2:** passes dans des zones précises
- Partie 3:** 6 contre 6 + 6 sur quatre mini-buts
- Partie 4:** jeu de passes diagonales

Éléments techniques clés

- Sans des déplacements parallèles réalisés dans le bon timing, les passes diagonales sont vouées à l'échec.
- Il faut s'écarter des adversaires pour ouvrir des lignes de passes en diagonale.
- Les passes horizontales ont tendance à ralentir les attaques et à les rendre trop prévisibles.
- Pour franchir les lignes défensives, il est nécessaire d'effectuer des appels verticaux ou en diagonale dans le dos de la défense.

EXERCICE 1: CIRCUIT DE PASSES



Ce premier exercice vise à habituer les joueuses à faire des déplacements parallèles, indispensables pour des passes diagonales réussies.

Organisation

- Disposer deux rangées de coupelles symétriques.
- Dans chaque rangée, placer une coupelle bleue et une coupelle jaune l'une à côté de l'autre et séparées de 2 m.
- En diagonale de la coupelle bleue, placer une autre coupelle bleue à environ 2 m.
- Les deux rangées doivent être séparées de 5 m.
- Positionner une joueuse à chacune des coupelles jaunes des différentes rangées.
- Positionner une joueuse au départ de chaque rangée.

Explication

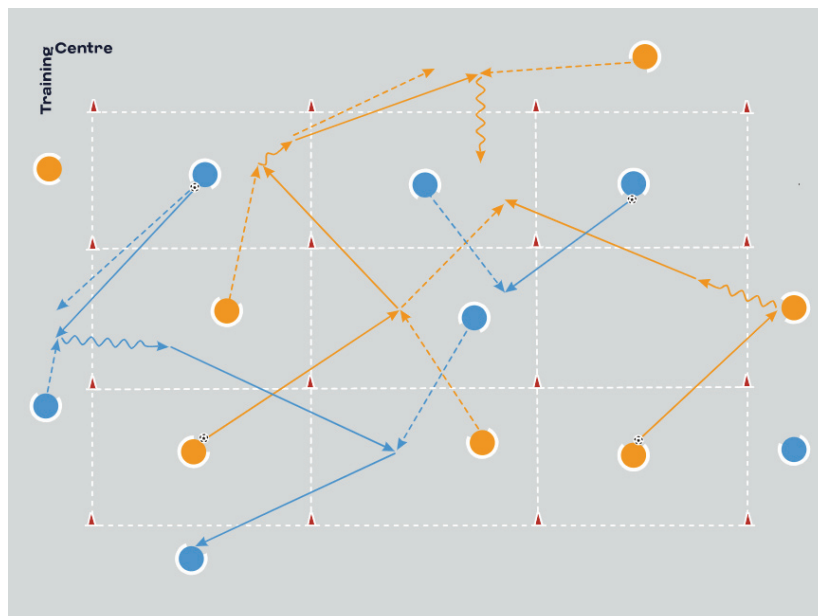
- La joueuse placée au départ de la rangée s'avance ballon au pied pour s'ouvrir une ligne de passe entre les deux coupelles bleues.
- La joueuse à la coupelle jaune se déplace dans l'espace, parallèlement à la deuxième coupelle bleue.
- À ce moment-là, la porteuse de balle lui adresse une passe en diagonale.
- Elle contrôle puis avance pour adresser à sa coéquipière suivante une passe

- entre les deux coupelles bleues de la rangée devant elle.
- La séquence se répète pour chaque rangée.

Éléments techniques

- Les déplacements et les courses parallèles facilitent les passes diagonales entre les joueuses.
- La fluidité du circuit de passes est bien meilleure lorsque les joueuses sont en mouvement (passes et contrôles) et cela permet de prendre à revers les défenses.

EXERCICE 2 : PASSES DANS DES ZONES PRÉCISES



Ce deuxième exercice va amener les joueuses à réfléchir à la manière dont les déplacements parallèles contribuent aux passes diagonales réalisées dans le bon timing.

Organisation

- Délimiter une aire de jeu de 36 x 30 m divisée en neuf zones égales.
- Diviser le groupe en deux équipes.
- Répartir les deux équipes dans l'aire de jeu. Chaque équipe a deux ballons.
- Dans l'idéal, il devrait en permanence y avoir une joueuse dans chaque zone.
- Trois joueuses de chaque équipe prennent place autour du terrain.

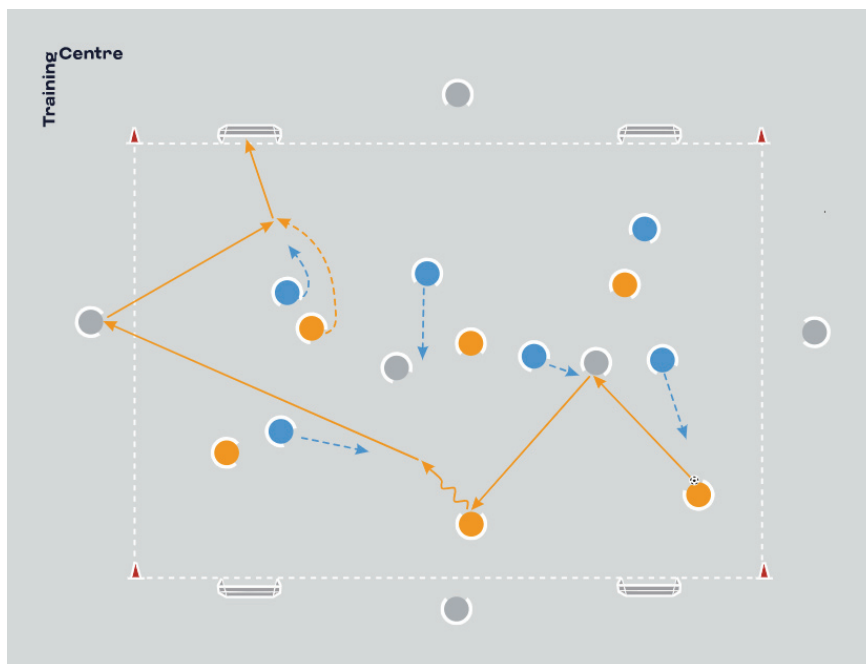
Explication

- Les porteuses de balle passent à leurs coéquipières dans des zones situées en diagonale par rapport à elles.
- Les joueuses sans ballon doivent faire des appels afin de recevoir des passes diagonales.
- Si la passe est adressée à une joueuse en dehors de l'aire de jeu, celle-ci prend la place de la passeuse.
- Seules les passes entre deux zones en diagonale l'une par rapport à l'autre sont autorisées

Éléments techniques

- Demander aux joueuses sur et en dehors du terrain de faire des passes diagonales en mouvement.
- Insister sur la précision des passes.
- Les joueuses doivent savoir à quel moment faire un appel pour recevoir une passe dans une zone en diagonale.

EXERCICE 3 : 6 CONTRE 6 + 6 SUR QUATRE MINI-BUTS



Ce match sur terrain réduit vise à mettre en pratique les enseignements des deux premiers exercices. Les mini-buts et les joueuses neutres permettent aux joueuses d'identifier plus facilement les lignes de passe diagonales.

Organisation

- Délimiter un terrain de 36 x 30 m avec quatre mini-buts (deux de chaque côté).
- Répartir les joueuses en trois équipes de six (bleue, orange et neutre).
- Les équipes bleue et orange jouent à 6 contre 6 dans l'aire de jeu.
- Quatre joueuses neutres prennent place autour du terrain (une par côté) tandis que les deux autres participent au match sur le terrain.

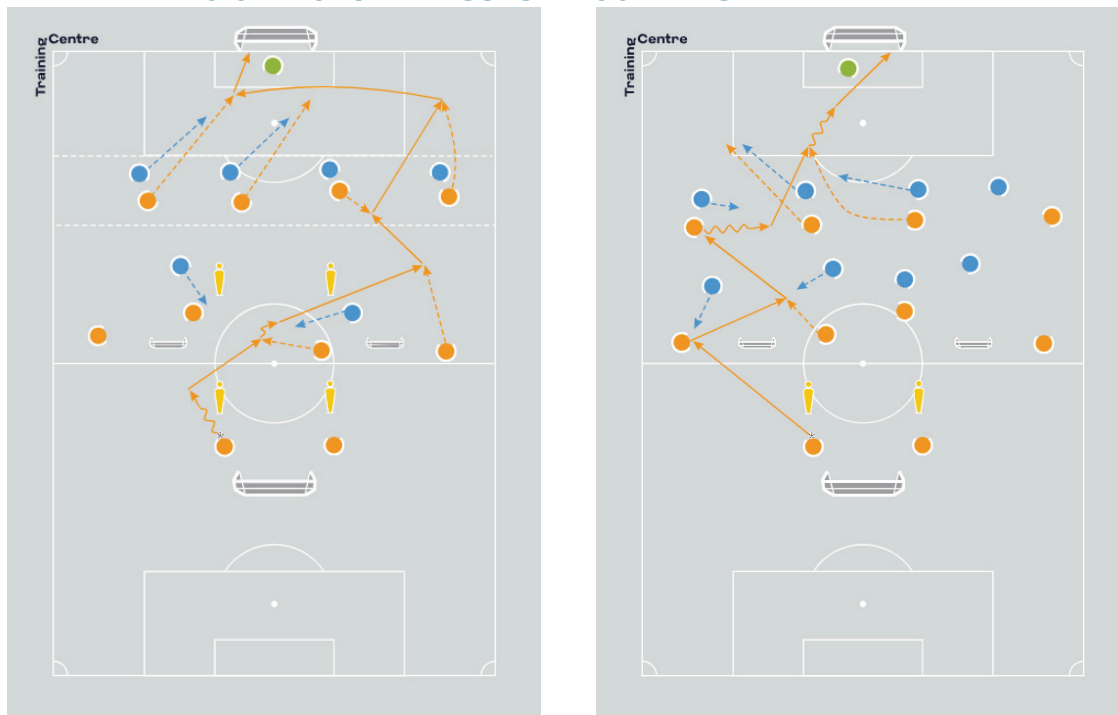
Explication

- L'équipe bleue cible un côté tandis que l'équipe orange se dirige vers l'autre.
- L'équipe en attaque doit s'appuyer sur les deux joueuses neutres sur le terrain.
- Elle doit profiter de sa supériorité numérique pour marquer dans un des deux mini-buts (la direction du jeu est imposée).
- Les joueuses neutres à l'extérieur du terrain lui offrent des solutions de passes verticales et diagonales supplémentaires.

Éléments techniques

- Éviter les passes horizontales risquées. Elles sont faciles à lire et à intercepter, et peuvent ralentir la progression.
- Les joueuses neutres doivent être constamment mises à contribution via des passes verticales et diagonales.
- Les appels en profondeur forcent les défenseuses à dézoner.

EXERCICE 4 : JEU DE PASSES DIAGONALES



Ce dernier exercice mobilise, dans un contexte de match, tous les principes acquis pendant cette séance. Les joueuses doivent s'ouvrir des lignes de passes en diagonale et faire des courses verticales.

Organisation

- Délimiter un terrain de 40 x 70 m avec un but de taille standard de chaque côté.
- Placer une gardienne dans un des buts.
- Dans la même moitié de terrain, délimiter une zone de défense grâce à deux lignes horizontales sur toute la largeur de l'aire. La première ligne est placée juste devant la surface de réparation et la deuxième 10 mètres devant.
- Dans cette zone de défense, positionner quatre défenseuses bleues face à quatre attaquantes orange.
- Dans la zone centrale, deux milieux bleues et deux milieux orange se font face.
- Positionner deux défenseuses orange devant le but de l'autre côté de l'aire de jeu.
- Disposer deux mannequins au centre de l'aire de jeu, en guise d'obstacle.
- Disposer deux autres mannequins devant le but de l'équipe orange.
- Placer deux mini-buts environ 15 m devant le but de l'équipe orange, à droite et à gauche.
- Organiser un match à 10 contre 6

Explication

- Le ballon est dans les pieds de l'une des deux défenseuses orange. Elle transmet une passe en diagonale vers son milieu.
- L'équipe orange cherche à faire progresser le ballon jusqu'à la dernière zone pour marquer (au-delà des deux milieux bleues et des quatre mannequins).
- Si l'équipe bleue récupère le ballon, elle lance une contre-attaque vers les mini-buts ou vers le but standard opposé.
- Dès qu'une joueuse marque un but ou que le ballon sort du terrain, le jeu reprend à partir des défenseuses orange.

Variante

- Enlever les mannequins et organiser un match à 10 contre 8.

Éléments techniques

- Demander aux joueuses de faire des passes diagonales en mouvement dans le but de transpercer la défense.
- Éviter les passes horizontales risquées qui gâchent les attaques.
- Insister sur la précision de passe et sur l'intensité du jeu.