

## Attaquer un bloc bas



### Vue d'ensemble

**Exercice 1:** 1 contre 3 : technique individuelle

**Exercice 2:** 3 contre 2 : passes en profondeur et combinaisons

**Exercice 3:** 4 contre 4 : centres, passes en retrait, ballons brossés et piqués

**Exercice 4:** 11 contre 11 : percer une défense basse

Le nombre de joueurs de champ impliqués est amené à changer au fil de la séance. Les deux premières parties mobilisent 12 joueurs, puis 13 pour la troisième. Enfin, le match nécessite 20 joueurs de champ et deux gardiens de but.

Si vous avez à disposition 22 joueurs ou plus, vous pouvez les répartir en plusieurs groupes, afin d'animer simultanément les différents ateliers sur des terrains séparés, avant de réunir tout le monde pour la dernière partie de la séance. À l'inverse, si vous travaillez avec un groupe plus restreint, proposez aux joueurs inutilisés de participer à d'autres ateliers

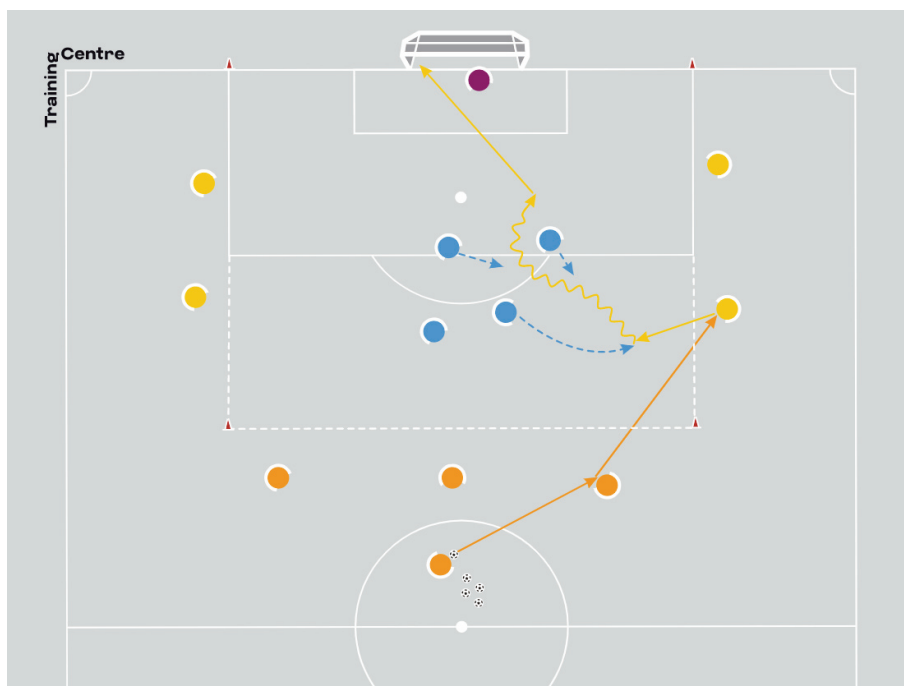
### Éléments techniques clés

- Faire passer le ballon d'une aile à l'autre, en cherchant une ouverture en profondeur pour pénétrer la défense.
- Si l'adversaire opte pour une défense resserrée dans l'axe, porter le danger sur les côtés, en essayant de passer dans le dos des défenseurs.
- Encourager les attaquants à aller au duel avec les défenseurs, afin de créer des situations dangereuses.
- Comprendre quelles situations se prêtent à des actions individuelles et lesquelles nécessitent de recourir à des combinaisons.
- Utiliser intelligemment les cinq couloirs pour faire circuler le ballon et pénétrer la défense.
- Faire des appels efficaces pour occuper l'espace, attirer les défenseurs et créer des ouvertures pour ses coéquipiers.
- Au moment de centrer, viser des zones qui obligent l'équipe adverse à s'adapter rapidement, par exemple dans le dos des défenseurs ou dans les demi-espaces.

Cette session est conçue pour permettre aux attaquants de gagner en efficacité dans les 30 derniers mètres lorsqu'ils font face à un bloc défensif bas. La question qui se pose est la suivante : comment les joueurs peuvent-ils pénétrer une défense compacte, individuellement ou collectivement ?

### EXERCICE 1: SITUATION OFFENSIVE 1 CONTRE 3: JEU INDIVIDUEL

Cet exercice invite les participants à se concentrer sur leurs capacités individuelles lorsqu'ils font face à plusieurs défenseurs, à l'intérieur ou à proximité de la surface de réparation. L'objectif est d'encourager les joueurs offensifs à utiliser leur technique pour mettre en difficulté plusieurs défenseurs et se procurer des occasions par eux-mêmes. En match, les joueurs doivent se sentir capables de dribbler, de porter le ballon et de prendre des risques lorsqu'ils se retrouvent face à plusieurs défenseurs, en situation offensive.



*Situation de départ : commencez avec un joueur de soutien dans l'axe. Le ballon est transmis aux joueurs en action et, à partir de là, une situation offensive en 1 contre 3 se développe.*

## Organisation

- Délimitez un terrain de 30 m de long et 40 m de large.
- Utilisez un but aux dimensions standard et placez un gardien.
- Répartissez 12 joueurs en 3 groupes de 4.
- Placez le premier groupe (les joueurs en action) dans la surface de réparation.
- Placez le deuxième groupe (les joueurs de couloirs) sur les ailes, deux de chaque côté.
- Placez le troisième groupe (les joueurs centraux) le long de la surface de réparation.
- Jouez pendant 20 minutes, en faisant régulièrement tourner les groupes.

## Explications

- Les joueurs centraux font tourner le ballon, jusqu'à ce qu'ils sollicitent l'un des joueurs en action dans la surface.
- Le joueur à la réception devient l'attaquant.
- Les autres joueurs deviennent des défenseurs pour créer une situation en 1 contre 3.
- L'objectif de l'attaquant est de tenter de marquer, tandis que les trois autres joueurs doivent l'en empêcher.
- L'attaquant peut jouer avec les joueurs centraux ou ceux sur les ailes.
- Si un défenseur parvient à prendre le ballon, il échange immédiatement son rôle avec le joueur qu'il a dépossédé.
- Lorsque le gardien récupère la balle, il l'envoie aux joueurs centraux ou sur l'aile et l'exercice continue.

## Variante

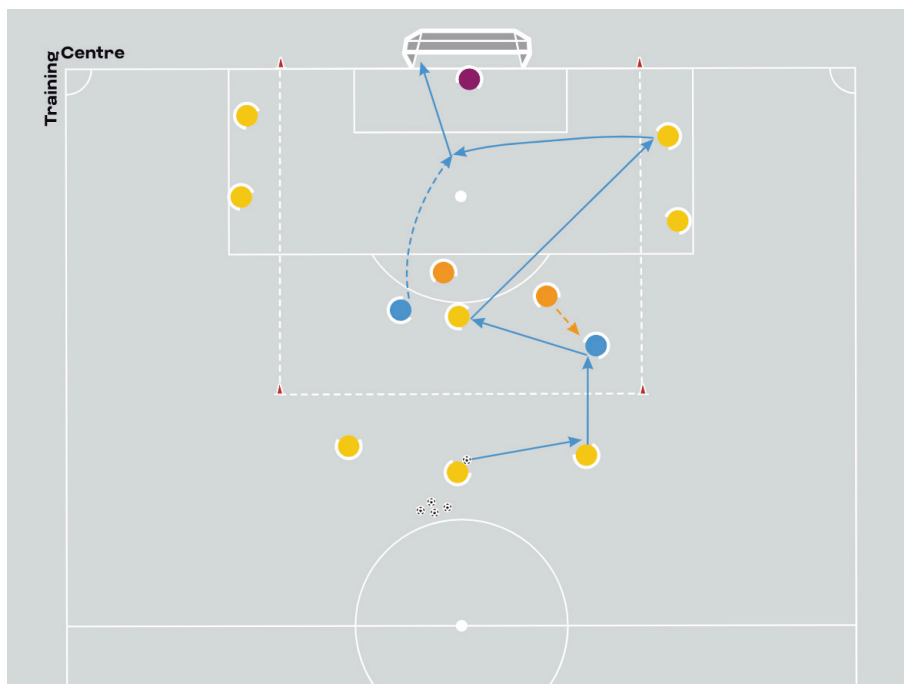
- Pour accélérer l'exercice, demandez aux joueurs de soutien, dans l'axe et sur les ailes, de jouer à une touche de balle.

## Éléments techniques

- L'attaquant doit s'appuyer sur sa technique, son sens du dribble et des actions individuelles pour essayer de se procurer des occasions.
- Faites en sorte que l'attaquant joue de la façon la plus libre possible, sans se soucier de commettre des erreurs.
- L'attaquant et les défenseurs doivent se tenir prêts à changer de rôle à tout moment. Lorsqu'un défenseur récupère le ballon, il doit immédiatement changer d'état d'esprit.

## EXERCICE 2 : SITUATION OFFENSIVE 3 CONTRE 2 : PASSES EN PROFONDEUR ET COMBINAISONS

Cet exercice met l'accent sur les combinaisons dans les 30 derniers mètres. Ces situations en 3 contre 2 permettent aux joueurs d'affiner leur capacité à créer collectivement des situations dangereuses. Les joueurs en soutien sont encouragés à se joindre à l'action et à faire des appels pour créer encore plus de danger. Les joueurs vont développer des combinaisons et des appels efficaces pour contourner une défense.



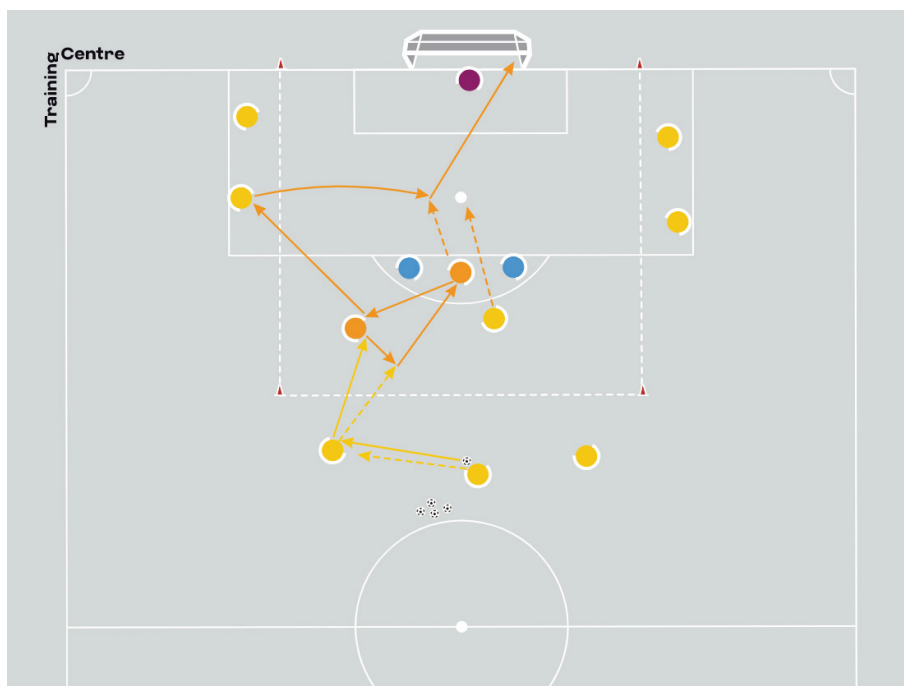
*Séquence de base : les cinq joueurs en soutien envoient le ballon dans la surface de réparation, où une situation offensive en 3 contre 2 se développe. Le joueur neutre se porte en soutien du joueur qui attaque.*

### Organisation

- Délimitez un terrain de 30 m de long et 40 m de large.
- Utilisez un but aux dimensions standard et placez un gardien.
- Douze joueurs sont nécessaires pour cet exercice.
- Placez quatre joueurs en soutien sur les ailes, deux de chaque côté.
- Placez trois joueurs en soutien dans l'axe, devant la surface de réparation.
- Placez cinq joueurs dans la surface de réparation : deux défenseurs, deux attaquants et un joueur neutre.
- Pratiquez pendant 20 minutes.

### Explications

- Commencez par donner le ballon aux trois joueurs en soutien dans l'axe.
- Ils passent ensuite le ballon dans la surface de réparation, où une situation en 3 contre 2 se développe.
- Le joueur neutre se joint aux deux attaquants pour tenter de marquer.
- Les deux défenseurs doivent tenter de les en empêcher.
- L'équipe qui a le ballon peut se servir des joueurs en soutien dans l'axe et sur les ailes pour initier des combinaisons.
- Si l'équipe qui défend récupère le ballon, elle passe immédiatement en phase offensive, tandis que les attaquants deviennent défenseurs.
- Le joueur neutre fait toujours partie de l'équipe qui attaque, quelle que soit la configuration.



*Variante : Les joueurs en soutien peuvent suivre leurs passes dans la surface de réparation pour prendre part à l'action.*

## Variantes

Variante 1:

- Pour plus d'intensité, les joueurs ne peuvent marquer qu'en reprise de volée.

Variante 2:

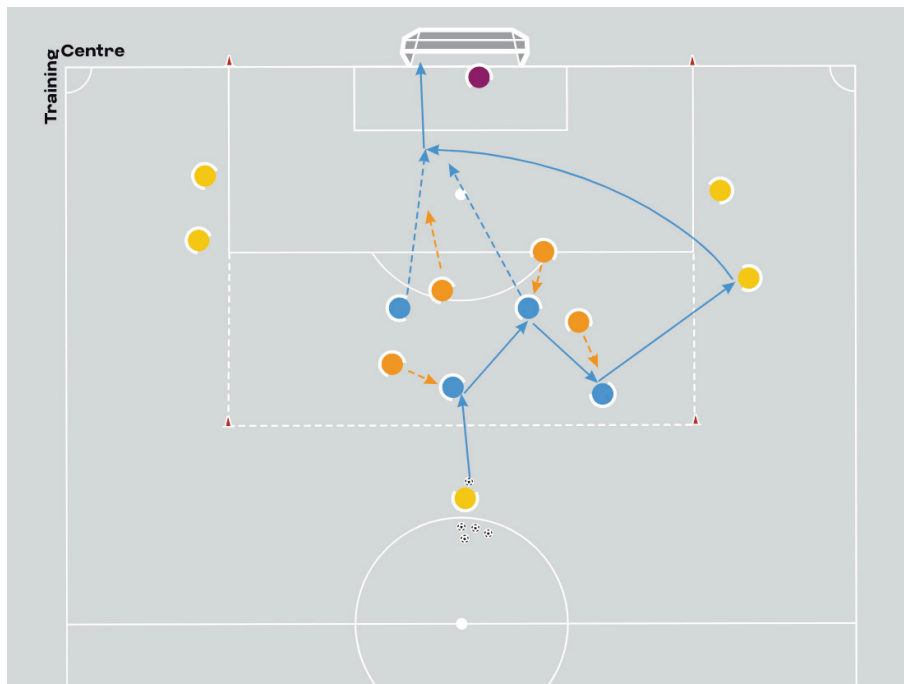
- Les joueurs en soutien peuvent suivre leurs passes dans la surface de réparation pour prendre part à l'action.
- Les joueurs en soutien peuvent faire autant de touches de balle que nécessaire.

## Éléments techniques

- Les joueurs de l'équipe qui attaque doivent réfléchir à leurs déplacements et à leurs appels de balle.
- Ils doivent essayer de créer des espaces pour permettre à leurs coéquipiers de marquer de volée ou tenter eux-mêmes des reprises.
- Lorsqu'ils suivent une de leurs passes, les joueurs en soutien doivent se mettre en quête de nouveaux espaces pour peser sur le déroulement de l'attaque.

## EXERCICE 3 : SITUATION OFFENSIVE 4 CONTRE 4, AVEC JOUEURS EN SOUTIEN : CENTRES, PASSES EN RETRAIT, BALLONS BROSSÉS ET PIQUÉS

Cet exercice propose aux joueurs de couloirs plusieurs situations différentes. Au lieu de chercher à servir leurs attaquants depuis une position excentrée, ils ont la possibilité de centrer depuis la limite de la surface de réparation ou de pousser jusqu'à la ligne de but afin de servir un attaquant en retrait. Cet entraînement aide les attaquants, en cours de match, à anticiper sur le choix le plus adapté, en fonction de l'évolution de la situation.



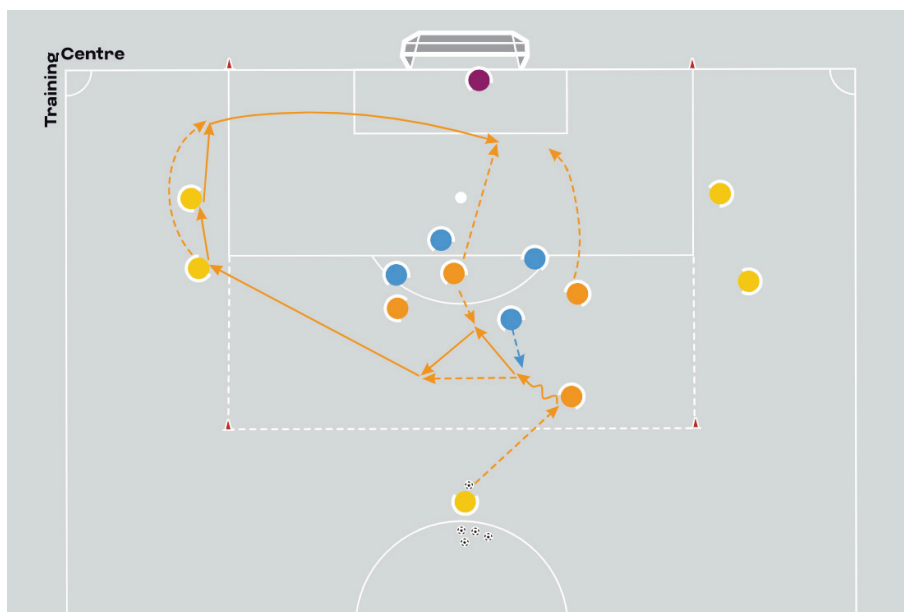
*Configuration de départ : le joueur axial en soutien transmet le ballon à l'équipe qui attaque, dans la surface de réparation. Celle-ci sert ensuite un ailier, qui peut centrer ou passer en retrait.*

### Organisation

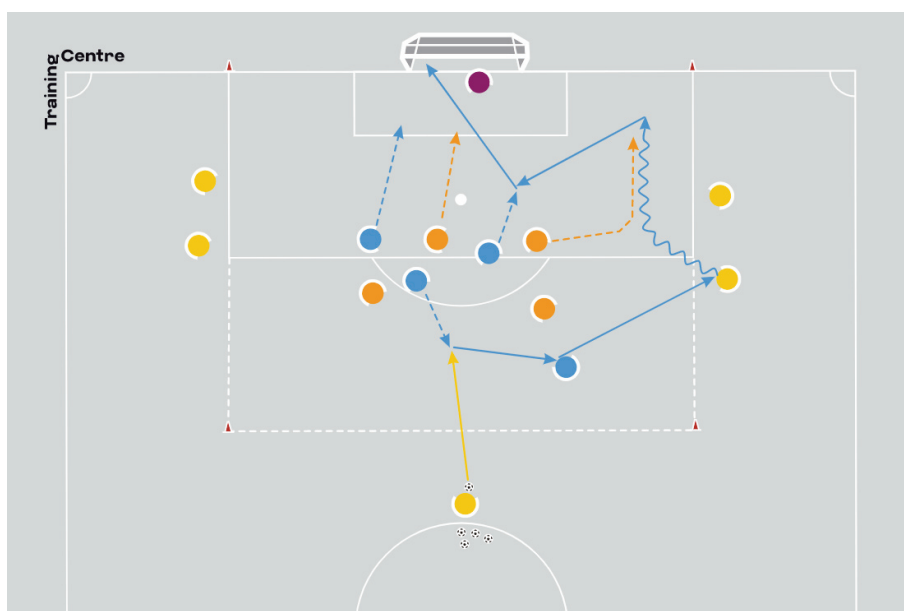
- Délimitez un terrain de 30 m de long et 40 m de large.
- Utilisez un but aux dimensions standard et placez un gardien.
- Treize joueurs sont nécessaires pour cet exercice.
- Placez cinq joueurs en soutien à l'extérieur de la surface de réparation : deux sur chaque aile et un dans l'axe.
- Placez deux équipes de quatre joueurs dans la surface de réparation.
- Jouez pendant 20 minutes, en faisant régulièrement tourner les groupes.

### Explications

- Le joueur axial en soutien adresse une passe à l'un des joueurs présents dans la surface de réparation.
- L'équipe en possession du ballon attaque ; l'autre essaye de le récupérer.
- Les joueurs en phase offensive peuvent combiner afin de servir l'un des joueurs en soutien sur les ailes.
- Lorsqu'ils sont sollicités, ceux-ci ont deux possibilités : centrer directement depuis la limite de la surface de réparation ou pousser jusqu'à la ligne de but pour passer en retrait.
- Les joueurs offensifs doivent attaquer le ballon (centre ou passe en retrait) pour tenter de marquer.
- Si l'équipe qui défend récupère le ballon, elle doit commencer par le transmettre à un joueur neutre en soutien pour initier une nouvelle attaque.
- Seuls les buts marqués en reprenant directement un centre sont comptabilisés.



*Variante 2 : le joueur en soutien sur l'aile peut porter le ballon dans la surface de réparation avant de centrer ou de passer en retrait.*



*Variante 3 : l'arrière latéral doit maintenant dédoubler l'ailier avant de centrer ou de passer en retrait.*

## Variantes

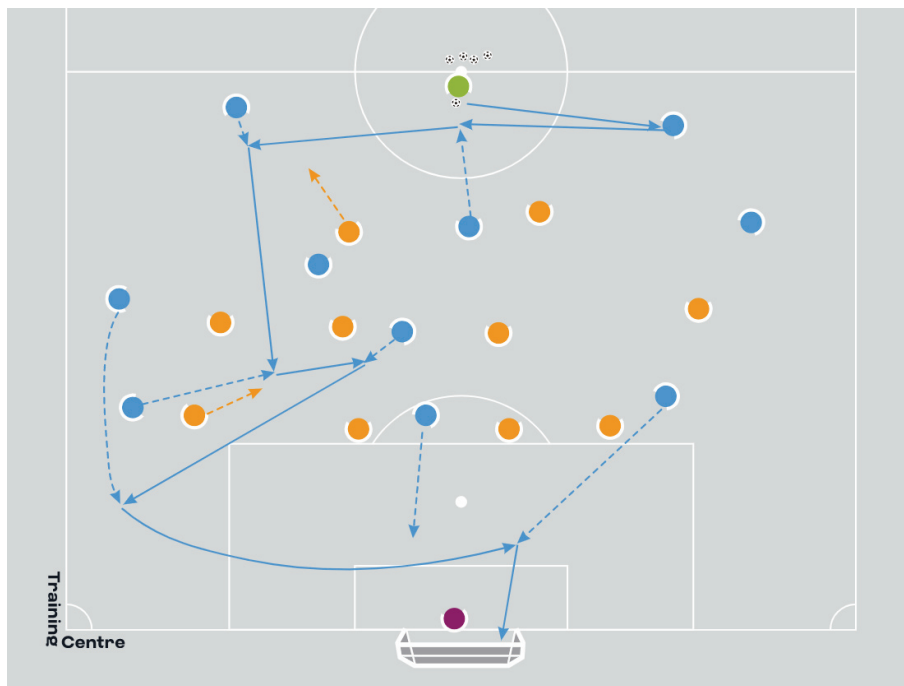
- Variante 1 : les joueurs en soutien sur l'aile n'ont droit qu'à une touche de balle pour centrer ou passer.
- Variante 2 : les joueurs en soutien sur l'aile peuvent porter le ballon dans la surface de réparation avant de centrer ou de passer.
- Variante 3 : l'arrière latéral doit dédoubler l'ailier avant de centrer ou de passer en retrait.

## Éléments techniques

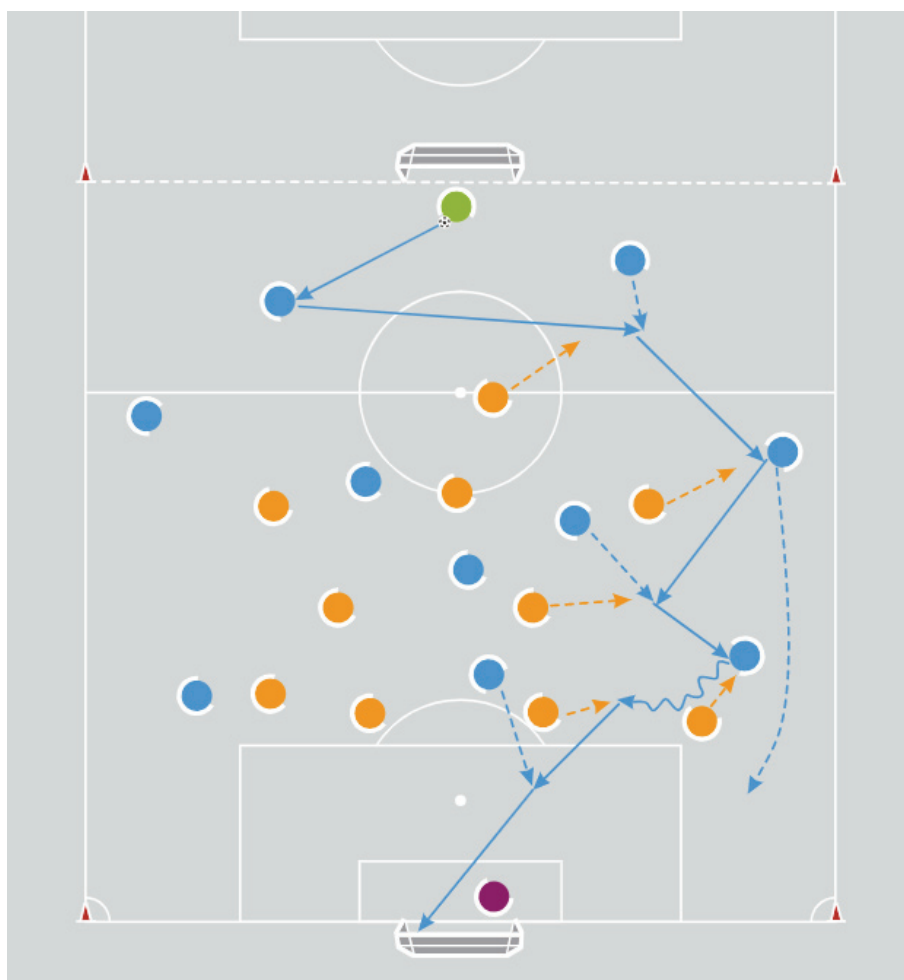
- Les joueurs sur l'aile ne peuvent plus se contenter de centrer à l'aveugle ; ils doivent viser leurs attaquants.
- La solution choisie par le joueur qui centre doit dépendre du déroulement de l'action. La passe utilisée pour servir le joueur excentré, ainsi que l'espace qu'il occupe, doivent également être pris en considération.
- Les joueurs sur l'aile doivent se tenir prêts à appeler le ballon en profondeur pour s'ouvrir un maximum de possibilités.
- Les latéraux et les ailiers doivent synchroniser leurs appels en fonction de l'évolution du jeu pour se trouver au bon endroit, au bon moment.
- Les joueurs offensifs dans la surface de réparation doivent maîtriser leurs appels afin de pouvoir couper le centre.

## EXERCICE 4 : 11 CONTRE 11 – SITUATION DE MATCH : ATTAQUER UN BLOC BAS

Cet exercice vise à mettre en pratique tous les aspects développés lors des ateliers précédents. Normalement, l'équipe qui attaque dispose de tous les outils nécessaires pour mettre en difficulté la défense adverse. À partir d'un 4-3-3, l'équipe en phase offensive devrait venir au duel, étirer au maximum la défense adverse et multiplier les appels et les combinaisons pour forcer les joueurs adverses à abandonner leurs positions. Si elle y parvient, elle devrait se procurer des occasions de but.



*Configuration de départ : une équipe disposée en 4-3-3 va chercher à construire une attaque susceptible de mettre en difficulté un bloc bas.*



*Variante : à partir d'un bloc bas, l'équipe qui défend passe en 4-2-3-1. Les joueurs de l'équipe qui attaque doivent se déplacer intelligemment pour créer des espaces et passer dans le dos de la défense adverse.*

## Organisation

- Mettez en place un match à 11 contre 11 sur une moitié de terrain.
- Utilisez un but aux dimensions standard.
- Disposée en 4-4-2, l'équipe orange défend à partir d'un bloc bas.
- L'équipe bleue attaque en 4-3-3.

## Explications

- Le gardien de l'équipe bleue initie la séquence.
- Les bleus doivent marquer, tandis que l'équipe orange se contente de défendre.
- Dès qu'un joueur marque un but, que le ballon sort du terrain ou qu'une attaque est interrompue, le jeu reprend à partir du gardien de l'équipe bleue.
- Jouez pendant 20 minutes

## Variantes

- Portez la longueur du terrain à 75 m.
- Ajoutez un deuxième but à l'autre extrémité.
- L'équipe orange évolue désormais en 4-2-3-1, avec un numéro 9.
- Lorsqu'elle récupère le ballon, elle peut maintenant essayer de marquer à son tour.
- L'équipe bleue doit donc s'organiser pour gérer les phases de transition.
- Dès qu'un joueur marque un but ou que le ballon sort du terrain, le jeu reprend à partir du gardien de l'équipe bleue.

## Éléments techniques

- En phase offensive, exploiter au maximum la largeur et la profondeur pour créer des espaces et forcer les défenseurs à dézoner.
- Les joueurs qui attaquent ont intérêt à exploiter les espaces entre les défenseurs pour les pousser à quitter leur poste et libérer des espaces que leurs coéquipiers se chargeront d'exploiter.
- Les espaces se trouvent aussi entre les lignes défensives.
- Lorsqu'un joueur cherche à servir un partenaire sur l'aile, essayez de jouer dans la course du partenaire qui pourra venir provoquer un défenseur mis hors de position.
- En créant et en occupant des espaces, l'équipe qui attaque peut initier des une-deux dans l'axe pour tenter de percer la défense adverse.
- Cette méthode peut également servir à contourner la défense et trouver des espaces dans son dos.
- Lorsqu'un joueur se trouve en position pour centrer, ses coéquipiers doivent coordonner leurs appels pour couvrir le premier et le second poteau.