

## Changement de jeu

### Vue d'ensemble de la séance

**Exercice 1:** jeu de la rivière à 5+5 contre 6

**Exercice 2:** jeu à 8 contre 8 sur quatre zones dans la largeur du terrain

**Exercice 3:** attaque-défense à 8 contre 6+1 gardienne de but

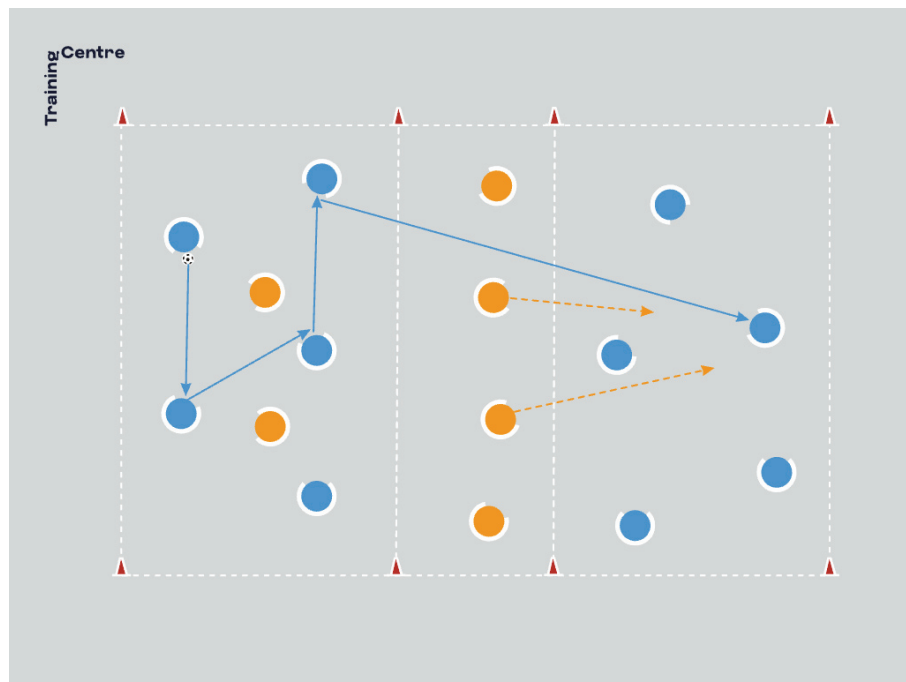
**Exercice 4:** opposition à 8 contre 8 et 2 gardiennes de but sur terrain réduit

### Éléments techniques clés

- Se positionner sur toute la largeur du terrain et faire circuler le ballon d'un côté à l'autre du terrain pour étirer et déplacer le bloc défensif adverse.
- Attaquer par un côté du terrain pour fixer l'adversaire afin de créer un déséquilibre sur le côté opposé à exploiter par un changement de jeu.
- Perfectionner le jeu long et les enchaînements de passes afin de renverser le jeu rapidement et profiter du déséquilibre côté faible de la défense adverse.

### EXERCICE 1: JEU DE LA RIVIÈRE À 5+5 CONTRE 6

Ce premier exercice met les joueuses en situation pour répéter les gestes techniques nécessaires au changement de jeu. Trois équipes occupent un espace de jeu divisé en trois zones sur la largeur. Deux de ces équipes essaient de conserver et faire circuler le ballon d'un côté à l'autre du terrain. En autorisant seulement deux adversaires à presser l'équipe en possession du ballon, Boumehdi permet aux joueuses d'améliorer leur technique face à une pression limitée leur laissant une chance importante de réussite.



*Jeu de la rivière à 5+5 contre 6*

### Organisation

- L'espace de jeu se situe au centre d'une moitié d'un terrain, entre le rond central et la limite de la surface de réparation.
- L'espace s'étend sur la largeur de la surface de réparation pour une profondeur d'environ 15 mètres, et est divisé en trois zones. La zone centrale est d'environ 8 mètres de large tandis que les deux autres zones sont de surface égale (les dimensions de l'espace de jeu sont ajustables en fonction du niveau des joueurs/joueuses).
- Les joueuses sont réparties en deux équipes de cinq et une de six.
- L'équipe de six se positionne dans la zone centrale.
- Les deux équipes de cinq se positionnent dans les zones extérieures.

## Explanation

- Les deux équipes de cinq essaient de conserver le ballon et de le faire circuler d'un côté à l'autre du terrain sans que l'équipe de six ne puisse l'intercepter.
- À l'intérieur de sa zone, une équipe de cinq doit réaliser un minimum de trois passes et un maximum de cinq avant de renverser le jeu vers l'autre équipe.
- Deux joueuses de l'équipe de six sont autorisées à presser l'équipe en possession du ballon à l'intérieur de sa zone. Les autres joueuses peuvent entrer dans la zone opposée uniquement après le ballon.
- Si l'équipe qui défend récupère le ballon, le jeu redémarre par une possession dans l'autre zone extérieure.
- Les joueuses sont limitées à deux touches de balle.

## Variante

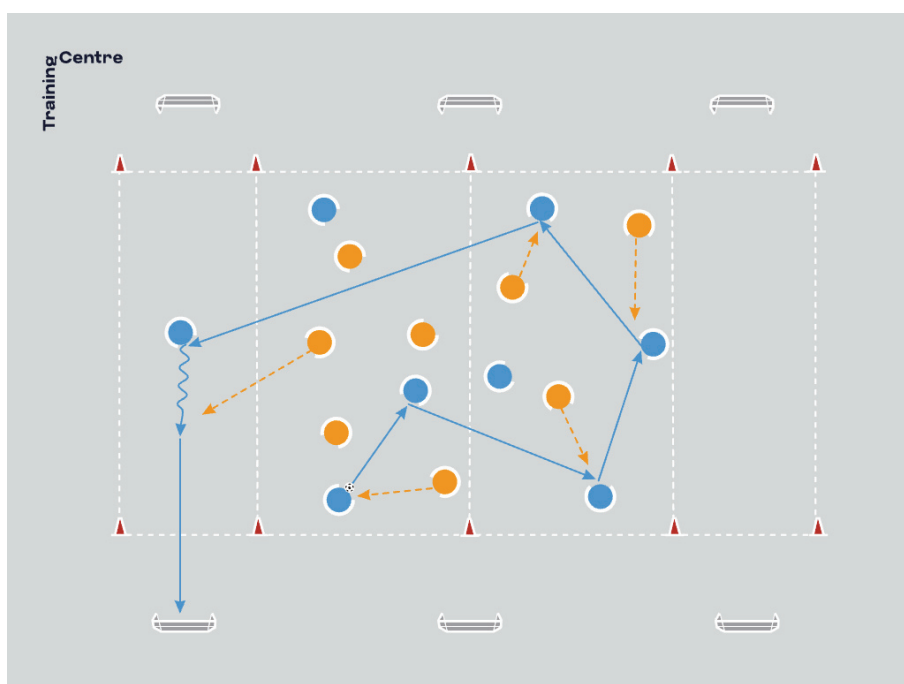
- Lorsque l'équipe qui défend récupère le ballon, elle prend la place de celle qui l'a perdu et les rôles s'inversent.
- Si la conservation de balle devient trop facile, l'entraîneur peut autoriser une troisième défenseuse à entrer dans les zones extérieures.

## Éléments techniques

- Conserver le ballon sur un côté pour fixer l'adversaire et ensuite renverser le jeu vers l'autre côté pour profiter du déséquilibre.
- Faire circuler le ballon rapidement sur le côté où l'adversaire presse pour casser le pressing adverse et combiner à l'aide d'appui-remises pour changer le jeu.
- Changer le jeu par une passe longue aérienne pour éviter le risque d'interception tout en dosant la passe pour qu'elle soit facilement contrôlable par la receveuse.

## EXERCICE 2 : JEU À 8 CONTRE 8 SUR QUATRE ZONES DANS LA LARGEUR DU TERRAIN

Dans ce deuxième exercice, deux équipes de huit s'opposent sur un terrain divisé en quatre zones sur la largeur avec comme objectif de marquer dans l'un des trois mini-butts disposés de chaque côté du terrain. Les joueuses sont ici encouragées à utiliser la largeur du terrain pour contourner le bloc défensif adverse et à changer le jeu rapidement pour exploiter le déséquilibre lorsqu'elles ont fixé l'adversaire sur un côté du terrain.



*8 contre 8 sur un terrain divisé en quatre zones avec trois mini-butts de chaque côté*

## Organisation

- L'espace de jeu se situe sur la largeur d'un demi-terrain allant de la ligne médiane à la limite de la surface de réparation.
- L'espace de jeu est divisé en quatre zones : deux couloirs extérieurs d'environ 18 mètres de large et une partie centrale divisée en deux dans l'axe du terrain.
- Trois mini-buts sont disposés de chaque côté du terrain, un à l'extrémité de chaque couloir et un dans l'axe du terrain.

## Explication

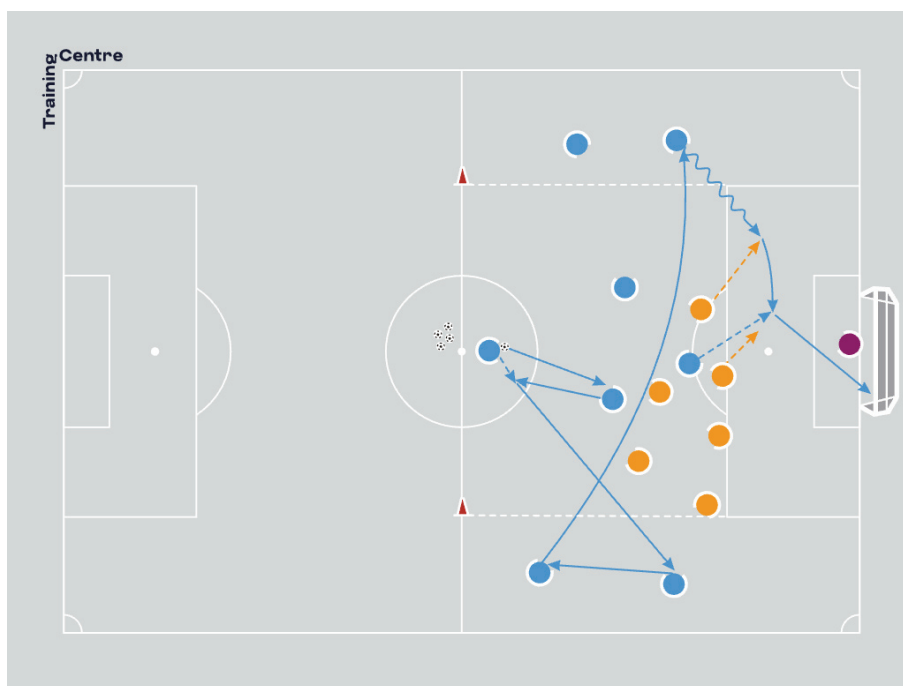
- L'équipe en possession du ballon peut utiliser les deux couloirs extérieurs tandis que l'équipe qui défend peut entrer dans un couloir uniquement après le ballon.
- Un but inscrit dans le mini-but central vaut un point.
- Un but inscrit dans l'un des mini-buts extérieurs vaut deux points si le but est inscrit à la suite d'un changement de jeu depuis l'autre moitié du terrain

## Éléments techniques

- Attaquer d'un côté du terrain afin d'attirer et fixer l'adversaire pour ensuite renverser le jeu vers l'autre côté et profiter du déséquilibre.
- Utiliser la largeur du terrain pour étirer le bloc défensif adverse, le contourner et exploiter les espaces laissés libres côté faible de la défense.
- Rapidement se positionner sur toute la largeur du terrain une fois le ballon récupéré pour agrandir l'espace de jeu effectif.
- Accélérer le jeu vers l'avant une fois le changement de côté effectué pour profiter des espaces et ne pas laisser le temps à l'adversaire de coulisser pour se replacer.

## EXERCICE 3 : ATTAQUE-DÉFENSE À 8 CONTRE 6 PLUS 1 GARDIENNE DE BUT

Boumehdi met ensuite en place une situation d'attaque-défense sur un demi-terrain lors de laquelle l'équipe en possession du ballon bénéficie d'un avantage numérique pour pouvoir répéter les combinaisons, les gestes techniques et les éléments tactiques travaillés plus tôt pendant la séance.



*8 contre 6 plus 1  
gardienne de but sur  
demi-terrain*

## Organisation

- Le jeu prend place sur un demi-terrain.
- Les couloirs extérieurs sont marqués à l'aide de cônes.
- Une réserve de ballons est placée dans le rond central pour assurer la fluidité de l'exercice.

## Explication

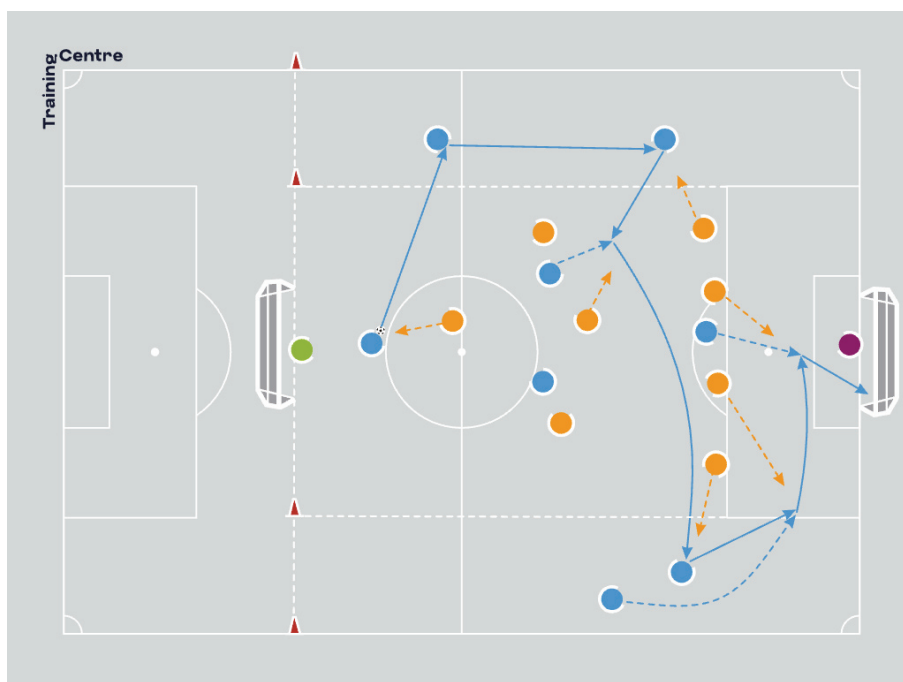
- L'équipe qui défend se compose d'une ligne de quatre défenseuses et de deux milieux de terrain.
- L'équipe en possession du ballon dispose d'une ligne de trois attaquantes composée d'une avant-centre et de deux ailières, deux milieux offensives, un milieu défensive et deux arrières latérales.
- Chaque phase de jeu démarre depuis la ligne médiane avec la milieu défensive de l'équipe en possession du ballon.
- Les joueuses répètent deux circuits depuis le départ du ballon : le premier par une passe vers l'une des arrières latérales, le second par une passe vers l'une des milieux offensives.
- Lorsque le ballon sort du terrain, une nouvelle phase de jeu démarre.
- Si l'équipe qui défend récupère le ballon, elle essaie de passer la ligne médiane avec le ballon.

## Éléments techniques

- Occuper toute la largeur du terrain afin de pouvoir contourner le bloc adverse.
- Attirer l'adversaire vers un côté du terrain pour ensuite changer le jeu vers l'autre côté et exploiter les espaces laissés libres.
- Combiner par des appui-soutiens pour attirer l'adversaire vers le ballon, créer des espaces dans son dos et sur les côtés, puis rapidement exploiter ces espaces pour créer des occasions de but.
- Répéter les techniques de passes courtes et longues, en une ou plusieurs touches de balle.
- Améliorer la prise de décision des joueuses. Les passes doivent être appuyées lorsque les joueuses cherchent à exploiter les espaces pour ne pas laisser le temps à l'adversaire de se replacer. Si les joueuses cherchent à attirer l'adversaire vers le ballon, les passes peuvent être dosées et un peu plus lentes pour faire sortir l'adversaire.

## EXERCICE 4 : OPPOSITION À 8 CONTRE 8 ET 2 GARDIENNES DE BUT SUR TERRAIN RÉDUIT

La séance se conclue avec une opposition à huit contre huit avec deux gardiennes de but sur un terrain réduit. Les joueuses ont l'occasion durant ce match de mettre en pratique les éléments technico-tactiques travaillés durant le reste de la séance.



*8 contre 8 plus 2  
gardiennes de but sur  
terrain réduit*

## **Organisation**

- L'espace de jeu occupe la largeur d'un terrain et les deux tiers de la profondeur.
- Les deux équipes sont disposées en 3-2-3 avec une gardienne de but chacune.
- Les couloirs extérieurs sont marqués à l'aide de cônes.

## **Explication**

- Les joueuses sont limitées à trois puis deux touches de balle.
- Une équipe ne peut pas faire plus de trois passes consécutives à l'intérieur d'un même couloir.
- Un but inscrit vaut trois points s'il est marqué après un changement de jeu.

## **Éléments techniques**

- Occuper toute la largeur du terrain afin de pouvoir contourner le bloc adverse.
- Attirer l'adversaire vers un côté du terrain pour ensuite changer le jeu vers l'autre côté et exploiter les espaces laissés libres.
- Combiner par des appui-soutiens pour attirer l'adversaire vers le ballon, créer des espaces dans son dos et sur les côtés, puis rapidement exploiter ces espaces pour créer des occasions de but.
- Améliorer la prise de décision des joueuses. Les passes doivent être appuyées lorsque les joueuses cherchent à exploiter les espaces pour ne pas laisser le temps à l'adversaire de se replacer. Si les joueuses cherchent à attirer l'adversaire vers le ballon, les passes peuvent être dosées et un peu plus lentes pour faire sortir l'adversaire.
- Sortir d'un couloir si le jeu vers l'avant n'est pas possible rapidement pour éviter de se faire enfermer par l'adversaire, et changer le jeu rapidement pour exploiter les espaces côté faible.