

Créer des brèches

Vue d'ensemble de la séance

Introduction : préparation cognitive

Partie 1: circuit de passes et de réceptions pour créer des brèches

Partie 2: franchir le premier rideau défensif

Partie 3: franchir le milieu de terrain adverse

Éléments techniques clés

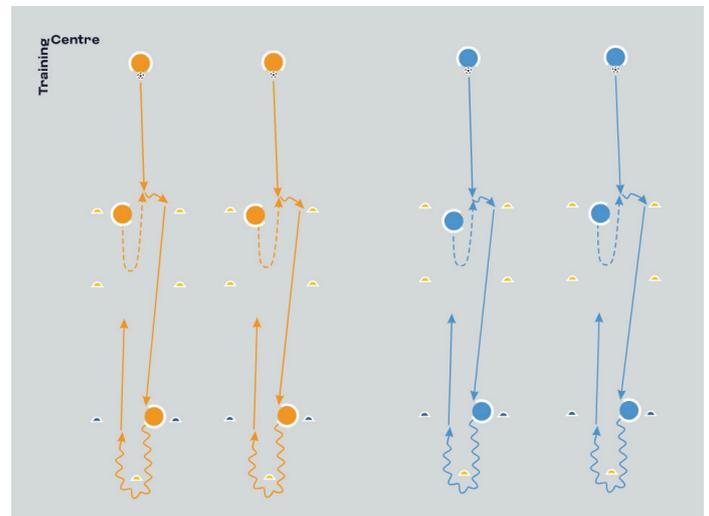
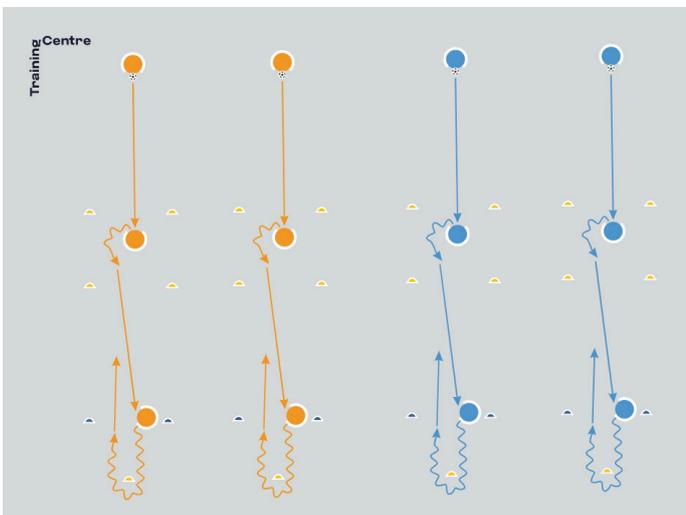
- Recevoir le ballon en réalisant un contrôle orienté vers la prochaine phase de jeu.
- Constamment ouvrir l'œil et regarder derrière soi pour déterminer l'orientation du pressing adverse et décider où se projeter en fonction des espaces disponibles.
- Faire des feintes de passe et des feintes de corps pour éliminer l'adversaire et créer des espaces.
- Se concentrer sur la qualité de la première passe, qui doit permettre au joueur visé de pivoter rapidement pour aussitôt créer une brèche.
- Créer des petits espaces et des lignes de passe quand on se trouve entre deux lignes.

INTRODUCTION : PRÉPARATION COGNITIVE

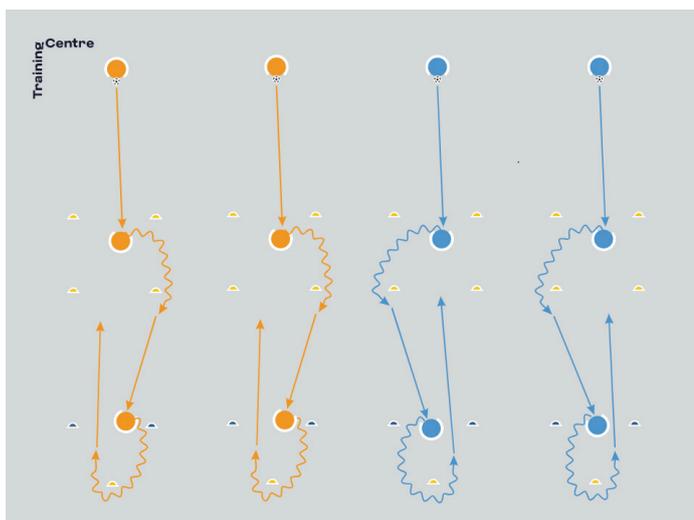
Avant d'entrer dans le vif du sujet, il est recommandé d'inviter les joueurs à réfléchir aux gestes et tactiques à mettre en œuvre pendant la séance pour créer des brèches. Réunissez les joueurs et répartissez-les en deux équipes.

- Exposez-leur plusieurs scénarios et dans chaque cas, demandez-leur comment ils s'y prendraient pour créer des brèches.
- En mettant un tableau à feuilles mobiles à disposition de chaque équipe, demandez aux joueurs de dessiner ou d'écrire les mouvements et tactiques qui leur permettraient de casser les lignes dans chaque scénario.
- Les joueurs présentent ensuite leurs idées à l'autre équipe et à l'entraîneur.
- L'entraîneur donne son avis et pose d'autres questions.

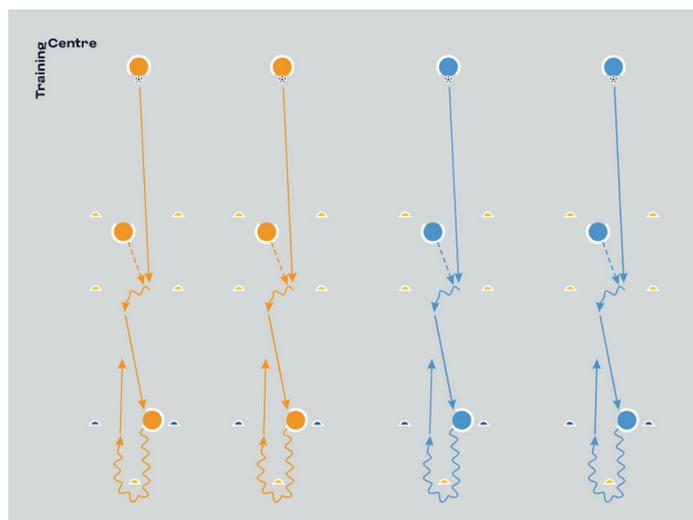
PREMIÈRE PARTIE : CIRCUIT DE PASSES ET DE RÉCEPTIONS POUR CRÉER DES BRÈCHES



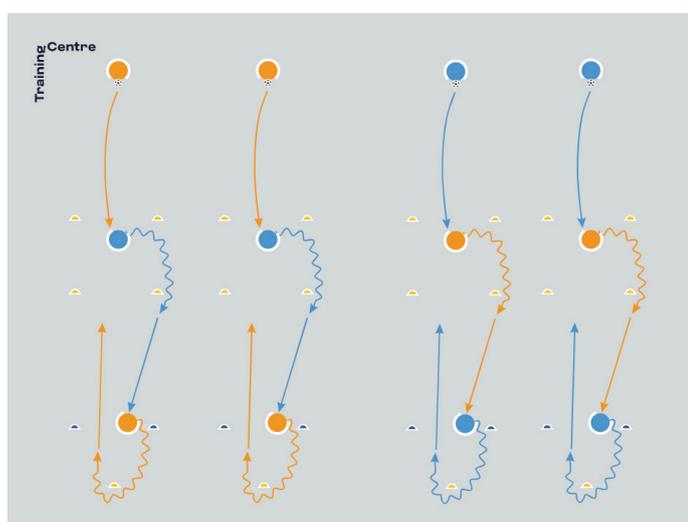
Variante 1



Variante 2



Variante 3



Variante 4

Ce premier exercice met l'accent sur les fondamentaux à maîtriser pour effectuer et réceptionner des passes en vue de créer des brèches. Si les joueurs sont capables de réceptionner le ballon, de pivoter et de faire une passe dans l'enchaînement, cela leur donne une base solide pour créer une brèche et amorcer une nouvelle phase de jeu.

Organisation

- Utiliser une seule moitié de terrain.
- Répartir les joueurs en deux équipes et en quatre groupes de trois joueurs.
- Délimiter deux circuits de passe parallèles par équipe. Chaque circuit doit être délimité comme suit :
- Pour la position 1, qui forme une extrémité du circuit, disposer deux coupelles bleues distantes de cinq mètres.
- Pour la position 2, délimiter un carré de 5x5 mètres formé de quatre coupelles jaunes, à 15 mètres de la position 1.
- Pour la position 3, disposer deux coupelles bleues à 15 mètres de la position 2, dans le prolongement des deux autres positions.
- La position 3 est complétée par une coupelle jaune positionnée cinq mètres derrière les deux coupelles bleues.
- Placer un joueur à chacune des trois positions.

Explication

- L'exercice démarre avec le joueur placé en position 1 (joueur 1), qui a le ballon.
- Celui-ci fait une passe au joueur placé en position 2 (joueur 2).
- Ce dernier effectue un contrôle orienté dans le carré de 5x5 mètres.
- Après avoir pivoté, il adresse une passe au joueur placé en position 3 (joueur 3).
- Celui-ci reçoit le ballon puis dribble autour de la coupelle jaune située derrière

lui.

- Il fait ensuite une passe au joueur 2.
- Celui-ci effectue un nouveau contrôle orienté et refait une passe au joueur 1. Cela correspond à un cycle complet.
- Une fois que les joueurs compris l'exercice, on ajoute un aspect compétitif : la première équipe à enchaîner deux cycles complets reçoit un point. Cet aspect compétitif doit être repris dans chaque variante.

Variantes

Variante 1

- Le joueur 2 fait une feinte et revient en arrière pour recevoir le ballon avant le carré central. Il traverse ensuite le carré en dribblant avant de faire une passe au joueur 3.

Variante 2

- Après avoir reçu le ballon dans le carré central, le joueur 2 contourne une des coupelles jaunes qui délimitent le carré central avant de faire une passe au joueur 3.

Variante 3

- Le joueur 2 se place légèrement devant l'entrée du carré central, puis traverse le carré au moment où le joueur 1 lui fait la passe, de sorte qu'il reçoit le ballon en mouvement à la sortie du carré. Il enchaîne avec une passe au joueur 3.

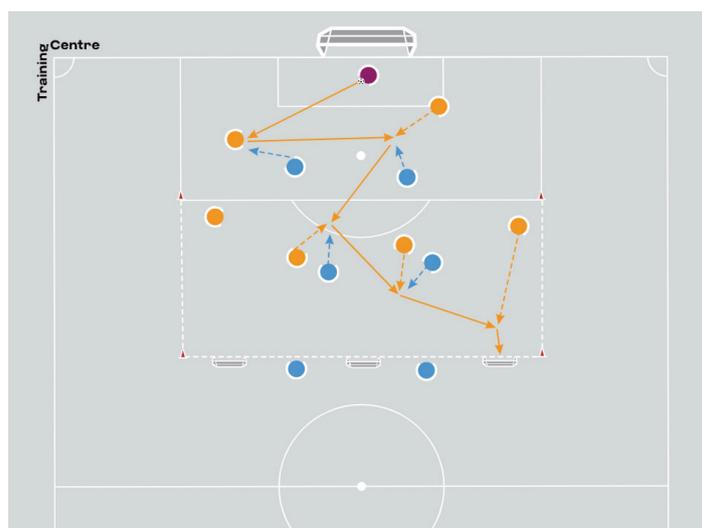
Variante 4

- Les deux joueurs placés en position 2 sur chaque circuit changent de camp.
- Le joueur 1 adresse une passe difficile au joueur 2.
- Ce dernier doit effectuer son contrôle à l'intérieur du carré central. S'il y parvient, il contourne ensuite une des coupelles jaunes qui délimitent le carré, puis fait une passe au joueur 3. Si le joueur 2 rate son contrôle, il renvoie le ballon au joueur 1 qui recommence sa passe.
- Le joueur 3 adresse lui aussi une passe difficile au joueur 2.
- Si deux cycles complets sont enchaînés, l'équipe du joueur 2 (celui qui a changé de camp) reçoit des points..

Éléments techniques

- La précision des passes adressées au joueur 2 contribue à la fluidité du circuit.
- Le joueur 2 doit constamment entrer et sortir du carré central.
- Les joueurs doivent se préparer à recevoir le ballon dans le carré en étant campés sur leurs appuis et en adoptant une posture ouverte.
- Il faut inciter les joueurs à recevoir le ballon en réalisant un contrôle orienté vers la prochaine phase de jeu. Le joueur 2 doit veiller à soigner sa première touche de balle, ce qui l'aidera à effectuer sa passe depuis l'extérieur du carré.

DEUXIÈME PARTIE : FRANCHIR LE PREMIER RIDEAU DÉFENSIF



Cet exercice offre aux joueurs la possibilité d'évoluer en situation de match, avec un pressing adverse et un premier objectif consistant à franchir le premier rideau défensif. La capacité des joueurs à créer des espaces, à faire des feintes et à réaliser des contrôles orientés est essentielle pour réussir à casser les lignes adverses.

Organisation

- Délimiter un terrain de 40 x 30 m.
- Disposer un but standard à une extrémité du terrain.
- Placer un gardien à l'intérieur du but.
- Tracer une ligne à 20 mètres de la ligne de but (ou utiliser la bordure de la surface de réparation).
- Disposer un mini-but à 40 mètres du grand but, dans le même axe.
- Disposer deux autres mini-buts à 15 mètres de part et d'autre du mini-but central.
- Répartir les joueurs en deux équipes de six, plus un gardien qui joue avec l'équipe en attaque.

Explication

- En partant du gardien, l'équipe en attaque tente de construire une action, de casser les lignes adverses et de marquer dans l'un des trois mini-buts placés de l'autre côté du terrain.
- Les deux défenseurs centraux orange ne peuvent pas sortir de la surface de réparation.
- Les deux défenseurs latéraux orange débutent l'exercice à l'intérieur de la surface mais peuvent en sortir pour participer à l'action.
- Les milieux orange sont libres d'évoluer à l'intérieur ou à l'extérieur de la surface, selon le déroulement de l'action.
- Les deux attaquants bleus doivent rester à l'intérieur de la surface et appliquer un pressing constant.
- Les deux milieux bleus ne peuvent pas entrer dans la surface.
- Placer deux autres joueurs bleus en soutien derrière les mini-buts.
- L'un de ces deux joueurs peut entrer sur le terrain pour aider ses partenaires à défendre, mais seulement si le ballon a été transmis à l'un des milieux orange en dehors de la surface.
- L'équipe orange inscrit un point si elle marque dans l'un des trois mini-buts.
- L'équipe bleue inscrit trois points si elle récupère le ballon et marque dans le but standard.
- Intervertir les équipes pour que chaque joueur ait l'opportunité de franchir le rideau défensif adverse.

Variantes

Variante 1

- Si l'équipe bleue récupère le ballon, les joueurs bleus peuvent évoluer librement sur tout le terrain.

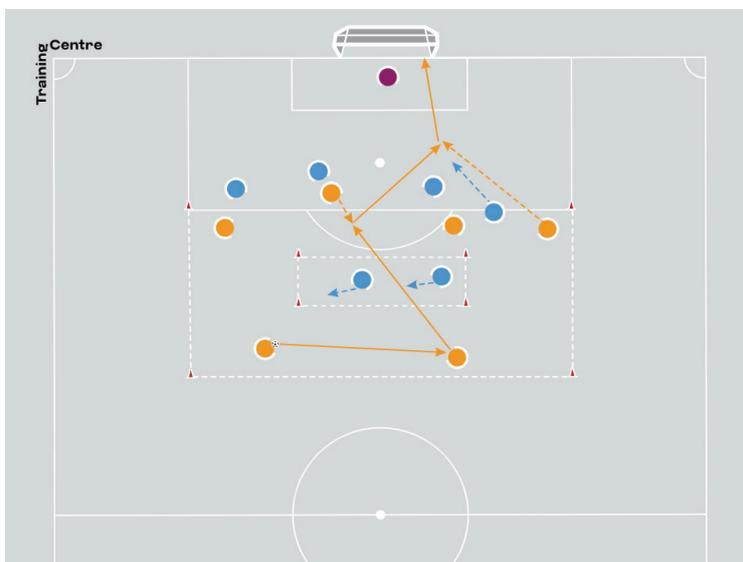
Variante 2

- Les deux joueurs bleus en soutien peuvent entrer sur le terrain une fois que le ballon a été transmis à un milieu orange. Un attaquant bleu peut sortir de la surface pour décrocher et aider ses partenaires à défendre une fois que la première ligne a été franchie.

Éléments techniques

- Les joueurs doivent faire des feintes pour tromper les défenseurs et créer des espaces pour réaliser des contrôles orientés et casser plus facilement les lignes.
- Les joueurs qui reçoivent une passe dos au jeu doivent constamment ouvrir l'œil et regarder derrière eux pour déterminer s'ils ont assez d'espace pour se retourner et se projeter.
- Les joueurs doivent essayer de recevoir le ballon en se retournant pour mieux créer des brèches.
- Les latéraux doivent se projeter en avant dès que leur milieu reçoit le ballon pour offrir plus de solutions dans le dernier tiers.
- Il faut être attentif aux possibilités de réaliser des contrôles orientés dans l'axe (rôle de pivot), ce qui constitue généralement le moyen le plus efficace de créer une brèche.

TROISIÈME PARTIE : FRANCHIR LE MILIEU DE TERRAIN ADVERSE



Dans cet exercice, au lieu de casser la ligne pour franchir le premier rideau défensif, le but est de franchir le milieu de terrain adverse afin d'accéder au dernier tiers. Pour échapper au pressing des milieux adverses, les joueurs doivent maîtriser les feintes de passe, faire des mouvements courts et incisifs dans de petits espaces et être capables de réussir des passes précises.

Organisation

- Délimiter un terrain de 40 x 30 m.
- Disposer un but standard à une extrémité du terrain.
- Placer un gardien à l'intérieur du but.
- Répartir les joueurs en deux équipes de six dans un scénario attaque-défense, plus un gardien, qui joue avec l'équipe en défense.
- Placer deux joueurs orange dans la zone de départ à l'extrémité opposée du terrain et leur donner un ballon.

- Délimiter un couloir de cinq mètres de large sur deux mètres de long, à 10 mètres de la zone de départ.
- Placer deux joueurs bleus à l'intérieur du couloir.
- Placer deux défenseurs bleus et deux attaquants orange dans le dernier tiers, qui va de l'entrée de la surface à la ligne de but.
- Les deux autres joueurs orange sont positionnés sur les ailes.

Explication

- Le but de l'équipe orange est de transmettre le ballon à l'un de ses deux attaquants en passant par le couloir rouge.
- Les joueurs bleus à l'intérieur du couloir rouge tentent d'intercepter les passes.
- L'un des deux joueurs orange placés dans la zone de départ démarre l'exercice.
- Une fois que le ballon a franchi le couloir rouge, les deux ailiers orange deviennent actifs et apportent leur soutien aux deux attaquants, créant une situation de 4 contre 2 dans le dernier tiers au profit de l'équipe orange qui tente de marquer.
- Les deux joueurs bleus qui occupent le couloir rouge ne peuvent pas en sortir.
- Si les bleus récupèrent la possession, ils essaient de revenir au point de départ de l'exercice, tandis que l'équipe orange tente de leur reprendre le ballon.
- Remplacer régulièrement les joueurs à l'intérieur du couloir rouge par les deux joueurs en attente.

Variante

- L'un des deux joueurs bleus peut sortir du couloir rouge pour défendre, mais seulement après que le couloir a été franchi à l'aide d'une passe. Un des joueurs orange placés dans la zone de départ peut également se projeter pour participer à la séquence offensive.

Éléments techniques

- Une fois qu'un joueur a reçu le ballon et qu'il a réussi à se retourner, il doit tenter de fixer le défenseur central pour obliger celui-ci à s'engager, ce qui aide à créer de bonnes possibilités de passes dans le dernier tiers.
- Effectuer des mouvements courts et incisifs, associés à des feintes de passe, aide à créer des brèches.
- Les joueurs placés de l'autre côté du couloir rouge peuvent s'aligner derrière les défenseurs qui occupent le couloir puis se décaler subitement pour créer des lignes de passe.
- Constamment ouvrir l'œil pour trouver de petits espaces vers l'intérieur afin de recevoir le ballon, et suivre le mouvement de ses partenaires loin du ballon pour anticiper les possibilités de passe en profondeur.