

Améliorer le jeu —•— vertical dans l'axe

Vue d'ensemble de la séance

Partie 1: Match à 7 contre 7 sur petit terrain (intégral)

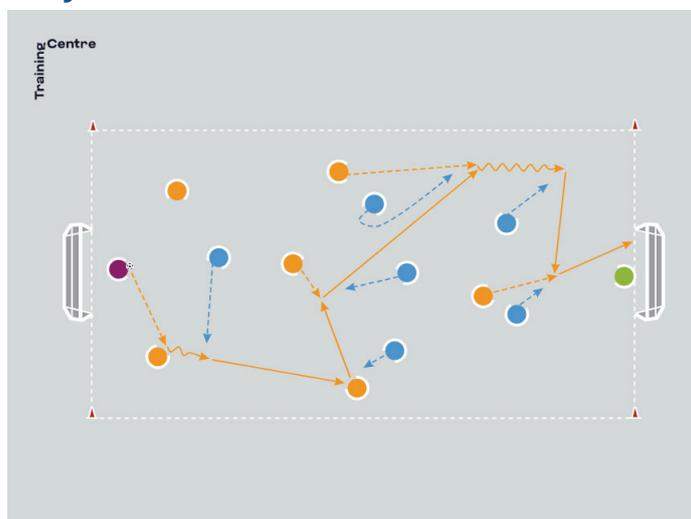
Partie 2: Exercice de passes (partiel)

Partie 3: Match à 7 contre 7 sur petit terrain (intégral)

Éléments techniques clés

- Toujours chercher à trouver une passe verticale
- Se placer sur le terrain de manière à dégager un angle de passe vertical à la réception du ballon.
- Synchroniser ses mouvements à ceux d'un ou deux coéquipiers de manière à libérer des espaces pour faciliter les passes verticales.

PARTIE 1: MATCH À 7 CONTRE 7 SUR PETIT TERRAIN (INTÉGRAL)



La séance commence par l'exercice « intégral », dans lequel les joueurs disputent un match à 7 contre 7. Les joueurs jouent sans contraintes, ce qui leur permet de faire face aux difficultés qui surviennent lors d'une phase de jeu libre. L'entraîneur prend note des difficultés qu'ils peuvent rencontrer et met principalement l'accent sur les objectifs de la séance.

Organisation

- Délimiter une aire de jeu de 50 x 25 m.
- Disposer un but de taille normale à chaque extrémité du terrain.
- Placer un gardien dans chacun des buts.
- Chaque équipe évolue en 2-3-1.

Explication

- Organiser un match à 7 contre 7 sans contraintes.
- Si le ballon sort du terrain, le jeu reprend par une sortie de but pour le gardien adverse

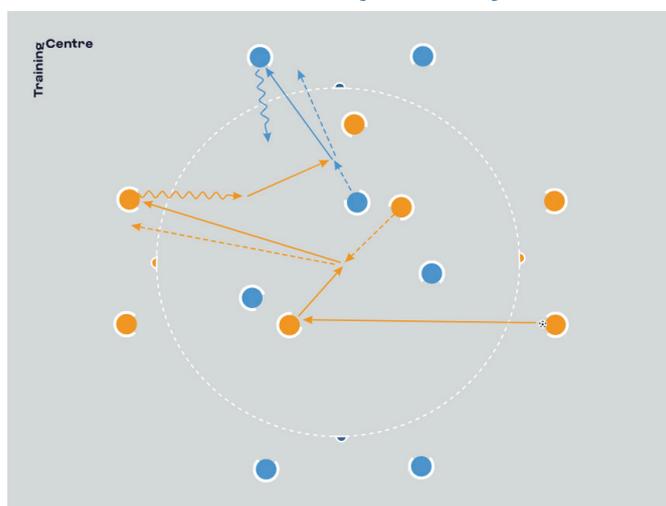
Variante

- Placer des cônes de manière à diviser la surface de jeu en tiers.
- Attribuer aux joueurs des zones de la manière suivante : 2 contre 1 dans la zone défensive, 3 contre 3 dans la zone médiane et 1 contre 2 dans la zone offensive.
- Les joueurs ne peuvent pas sortir de leur zone à moins qu'ils arrivent à trouver une passe verticale d'une zone à l'autre.
- Seuls les joueurs qui ont effectué une telle passe sont autorisés à se rendre dans la zone suivante.
- À la perte de balle, les joueurs doivent revenir rapidement dans leur zone

Éléments techniques

- Si besoin, utiliser un tableau tactique pour expliquer le lien entre l'exercice et les situations de match.
- Montrer aux joueurs le dispositif qu'ils doivent déployer afin de leur permettre de visualiser leur rôle.
- Permettre aux joueurs d'exprimer les difficultés qu'ils ont rencontrées en leur posant des questions pendant et après l'exercice.
- Ajouter des contraintes pour inciter les joueurs à trouver des solutions, par exemple en modifiant le timing de leurs appels ou leur positionnement.
- Demander aux joueurs de modifier leur placement s'ils ont du mal à faire avancer le ballon.
- Demander aux joueurs pourquoi ils doivent se placer à tel endroit.
- Interrompre le jeu lorsque des joueurs de l'équipe en possession commettent des erreurs flagrantes. Par exemple, si un défenseur tente d'éliminer l'attaquant qui le presse, il est possible de lui suggérer de jouer en retrait vers le gardien ou de renverser le jeu vers l'autre défenseur.

PARTIE 2 : EXERCICE DE PASSES (PARTIEL)



Cet atelier se concentre sur les aspects fondamentaux qui permettront aux joueurs de mieux effectuer l'exercice principal. Sean Douglas propose un exercice alliant passes et déplacements pour sensibiliser les joueurs aux astuces à retenir pour faire progresser le jeu plus efficacement.

Organisation

- Utiliser le rond central comme zone de jeu.
- Constituer deux équipes de 7 (orange et bleu)
- Placer quatre cônes (deux orange et deux bleus) aux extrémités du rond central de manière à former une croix (les deux cônes de même couleur se faisant face).
- Disposer 3 joueurs par équipe à l'intérieur du rond central.
- Disposer un joueur orange de chaque d'un des cônes orange et disposer les deux joueurs restants de part et d'autre du cône à l'opposé.
- Disposer les joueurs bleus de la même manière, de chaque côté des cônes bleus.
- Donner un ballon à chaque équipe.

Explication

- Au début de l'exercice, un joueur de chaque équipe situé près d'un cône a le ballon.
- Celui-ci le passe à un coéquipier à l'intérieur du cercle.
- Le receveur effectue d'abord un contrôle, puis il passe le ballon à un coéquipier situé au niveau du cône diamétralement opposé.
- Les joueurs suivent le ballon et prennent la place du receveur.

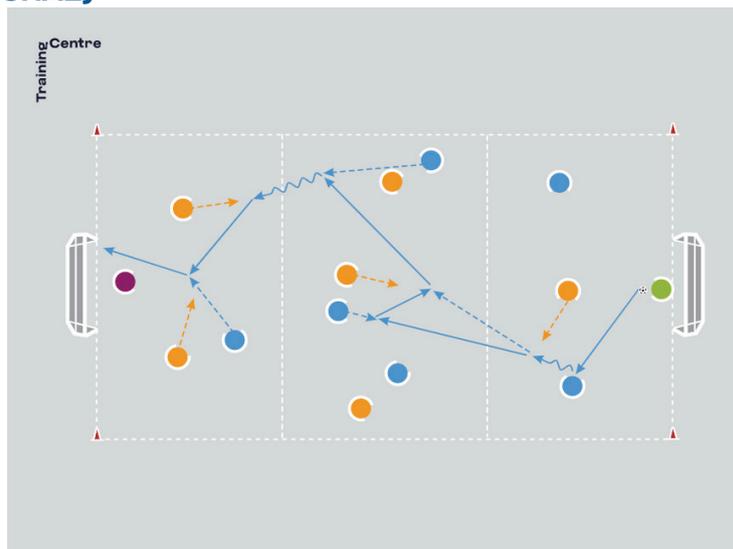
Variante

- Utiliser un seul ballon.
- Les deux équipes se disputent la possession.
- L'équipe en possession essaie de faire avancer le ballon dans la même direction qu'auparavant. L'autre équipe essaie de récupérer le ballon. Les deux équipes échangent de rôle en cas de changement de possession.

Éléments techniques

- En ajoutant petit à petit de nouveaux concepts, l'exercice de passes exige de plus en plus de travail et de concentration de la part des joueurs.
- Montrer comment un joueur doit se placer pour récupérer le ballon tout en ayant la ligne de passe dans son champ de vision.
- Mettre en valeur le bon mouvement d'un joueur en demandant aux autres joueurs d'expliquer en quoi celui-ci était judicieux.
- Aider les joueurs à analyser la situation en les incitant à prendre en compte les obstacles, l'espace qui les entoure et la direction dans laquelle ils souhaitent orienter le jeu.
- Accorder une attention particulière aux situations dans lesquelles les joueurs doivent opter entre passer vers l'avant ou trouver un coéquipier au centre.

PARTIE 3 : MATCH À 7 CONTRE 7 SUR PETIT TERRAIN (INTÉGRAL)



Ce dernier exercice permet de mettre en pratique les enseignements précédents en reprenant un format de match. L'objectif est d'intégrer les aspects techniques spécifiques de la deuxième partie à un exercice en situation de match.

Organisation

- Délimiter une aire de jeu de 50 x 25 m.
- Disposer un but de taille normale à chaque extrémité du terrain.
- Placer un gardien dans chacun des buts.
- Chaque équipe évolue en 2-3-1.

Explication

- Organiser un match à 7 contre 7.
- Placer des cônes de manière à diviser la surface de jeu en tiers.
- Attribuer aux joueurs des zones de la manière suivante : 2 contre 1 dans la zone défensive, 3 contre 3 dans la zone médiane et 1 contre 2 dans la zone offensive.
- Les joueurs ne peuvent pas sortir de leur zone à moins qu'ils arrivent à trouver une passe verticale d'une zone à l'autre.
- Seuls les joueurs qui ont effectué une telle passe sont autorisés à se rendre dans la zone suivante.
- À la perte de balle, les joueurs doivent revenir rapidement dans leur zone.

Variante

- Supprimer les zones mais demander aux joueurs de continuer d'appliquer les principes clés.

Éléments techniques

- Si les joueurs n'appliquent pas les principes de jeu inculqués lors de l'exercice précédent, les leur rappeler.
- Rappeler constamment le principe directeur : avoir le ballon et la ligne de passe verticale dans son champ de vision. De cette manière, les joueurs se déplacent de façon à respecter ce principe.
- Encourager les joueurs qui se montrent indécis. Par exemple, si un défenseur a de l'espace devant lui mais hésite, lui suggérer d'avancer avec le ballon.