

Orienter son contrôle

Vue d'ensemble de la séance

Échauffement: dribbles et passes

Échauffement-2: passe et contrôle

Partie 1: contrôler et tirer

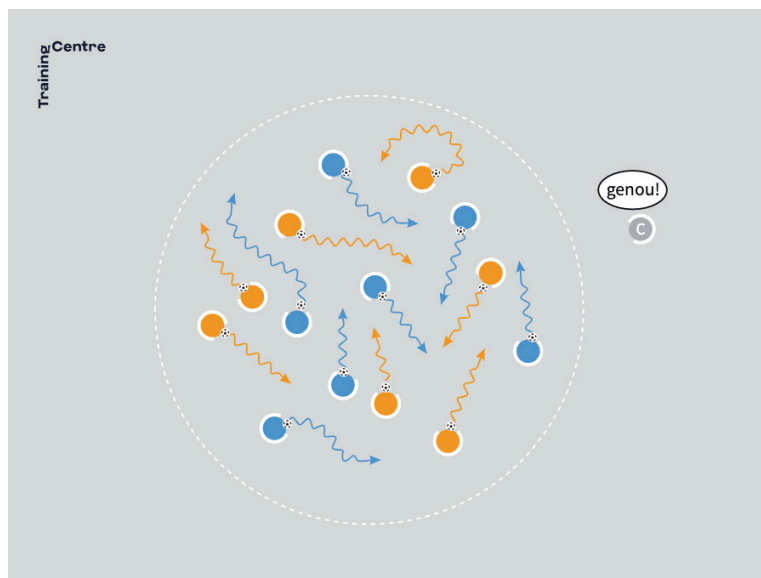
Partie 2: jeu à 2 contre 2

Partie 3: match à effectifs réduits

Éléments techniques clés

- En orientant son corps, la joueuse à la réception s'assure la maîtrise de son ballon, mais indique aussi à ses coéquipières sur quel pied elle souhaite être servie et de quelle manière
- (dans la course ou dans les pieds).
- En cas de passe imprécise, la receveuse ajuste rapidement son positionnement par des déplacements courts et explosifs.
- Pour progresser dans la direction souhaitée, il est important pour les joueuses de faire attention à leur orientation et à leurs déplacements.
- En restant stationnaire, une joueuse aura du mal à trouver l'accélération et la technique nécessaires pour pivoter rapidement sans risquer de perdre le ballon.

ÉCHAUFFEMENT: DRIBBLES ET PASSES



Cette seconde partie de l'échauffement met l'accent sur la perception spatiale au moment de la passe et de la réception. En orientant son corps, la joueuse indique où elle souhaite être servie, ouvre une ligne de passe et se crée de l'espace pour pivoter sur son contrôle.

Organisation

- Utiliser le rond central ou délimiter un cercle de 10 m de diamètre.
- Diviser le groupe en deux équipes de huit.
- Donner un ballon à chaque joueuse.
- Placer les joueuses à l'intérieur du cercle.

Explication

- Les joueuses conduisent leur ballon à l'intérieur du cercle en évitant les collisions.
- L'entraîneure nomme une partie du corps et les joueuses doivent toucher leur ballon avec cette partie.
- Par exemple, si l'entraîneure crie « genou gauche », les joueuses s'arrêtent pour

- toucher leur ballon du genou gauche.
- L'entraîneure essaie de varier (poitrine, genoux, coude, ventre, tête, nez, etc.).

Variantes

Variante 1

- L'entraîneure nomme plusieurs parties à la fois, par exemple « genou gauche, genou droit, poitrine ».
- Les joueuses touchent alors leur ballon avec ces parties, dans l'ordre où elles ont été annoncées.

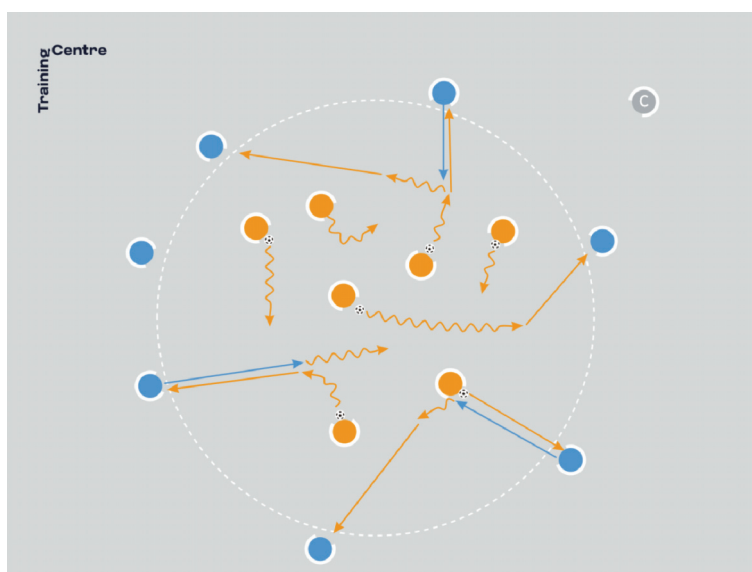
Variante 2

- Les joueuses conduisent leur ballon à l'intérieur du cercle et l'échangent à l'occasion avec celui d'une autre joueuse.

Éléments techniques

- La qualité de leur conduite de balle et leur capacité à alterner rapidement les deux pieds aident les joueuses à éviter les collisions avec leurs coéquipières.
- Les joueuses doivent constamment prendre l'information autour d'elles, notamment en changeant de direction.
- En indiquant à l'avance sur quel pied elle veulent recevoir la passe, les joueuses réduisent le risque de collision entre les deux ballons.

ÉCHAUFFEMENT: PASSE ET CONTRÔLE



Cette seconde partie de l'échauffement met l'accent sur la perception spatiale au moment de la passe et de la réception. En orientant son corps, la joueuse indique où elle souhaite être servie, ouvre une ligne de passe et se crée de l'espace pour pivoter sur son contrôle.

Organisation

- Utiliser le rond central ou délimiter un cercle de 10 m de diamètre.
- Diviser le groupe en deux équipes de huit.
- Disposer les bleues autour du cercle à intervalles réguliers.
- Placer les orange à l'intérieur du cercle.
- Donner un ballon à chaque joueuse orange.

Explication

- Les orange conduisent librement la balle à l'intérieur du cercle.
- Quand une joueuse orange arrive à 5 m de distance d'une joueuse bleue, elle lui transmet le ballon.
- La joueuse bleue le lui remet, et celle en orange s'écarte sur un contrôle orienté.
- Elle répète ensuite cet enchaînement avec une autre joueuse bleue.

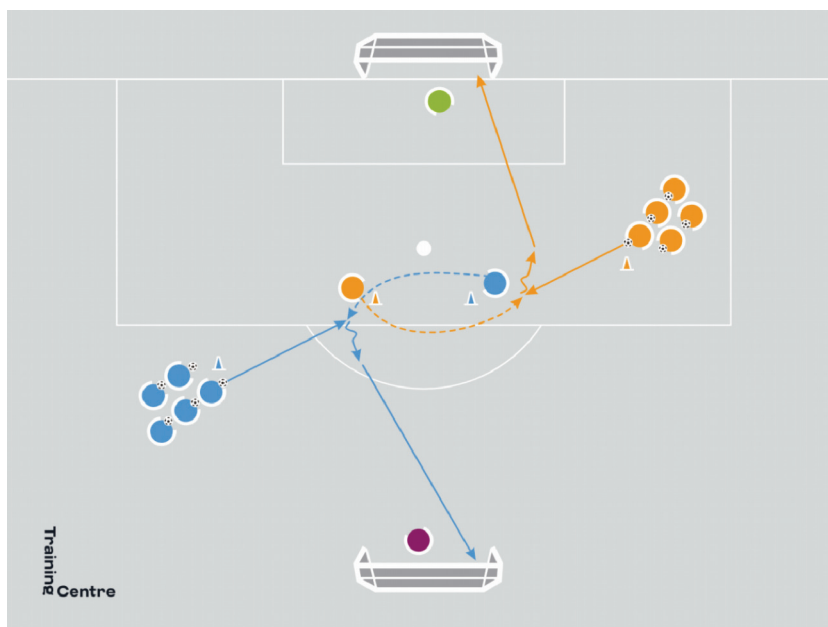
Variantes

- Plutôt qu'un seul, les joueuses effectuent deux échanges en une-deux.
- Après sa première passe à la joueuse bleue, la joueuse orange se décale légèrement sur le côté pour s'ouvrir une « voie de sortie ».
- Après la première remise, elle effectue un passe-et-va en direction de l'espace créé et la joueuse bleue lui remet dans la course.
- La joueuse orange reprend ensuite sa conduite de balle et combine avec une nouvelle joueuses bleue.

Éléments techniques

- En orientant son corps, la joueuse indique où elle souhaite être servie et se crée de l'espace.
- Les orange doivent impérativement prendre l'information autour d'elles et rester sur leurs appuis en attendant la remise, ce qui les aidera à réussir leur contrôle orienté.
- Ce pas sur le côté après la première passe servirait, en match, à attirer une joueuse adverse, tout en créant un espace qui permettrait de l'éliminer après la remise.

PARTIE 1 : CONTRÔLER ET TIRER



Dans cet exercice, les joueuses à la réception doivent essayer d'inscrire un but en faisant preuve d'efficacité. L'ouverture de leur posture et la qualité de leur contrôle leur permettent de se mettre rapidement en position de tirer. Leur appel en courbe est par ailleurs utile pour éliminer d'éventuelles défenseuses et se créer un meilleur angle de tir.

Organisation

- Délimiter un terrain de 30 x 20 m.
- Placer des buts de taille standard à chaque extrémité de la surface.
- Poster une gardienne dans chaque but.
- Constituer deux équipes (bleue et orange).
- Disposer deux plots au centre de la surface, à 5 m de distance.
- Placer une joueuse bleue au plot de droite.
- Placer une joueuse orange au plot de gauche.
- Placer le reste de l'équipe bleue à gauche de la surface de jeu avec un certain nombre de ballons.
- Placer le reste de l'équipe orange à droite de la surface de jeu avec un certain nombre de ballons.

Explication

- La séquence démarre au signal de l'entraîneure.

- Chaque joueuse au centre effectue un appel en courbe en contournant par la droite le plot en face d'elle.
- Juste avant qu'elle atteigne le plot, une coéquipière sur le côté lui adresse une passe dans la course.
- L'attaquante contrôle le ballon sur sa première touche et tire sur sa deuxième.
- La passeuse prend ensuite sa place au centre de la surface,
- tandis que celle qui vient de tirer rejoint l'arrière de la file.
- La séquence recommence alors.

Variante

- Compter les buts marqués pour chaque équipe.

Éléments techniques

- Encourager les joueuses à contrôler du gauche pour tirer du droit afin de leur faire travailler leur vitesse d'exécution et la qualité de leur contrôle.
- Rester sur leurs appuis en ajustant leurs déplacements aide les joueuses à réaliser leur contrôle orienté de manière fluide.
- L'appel en courbe doit être explosif, ce qui permettrait, en match, d'échapper plus facilement au marquage.
- Plutôt que de rester sur place, la receveuse doit attaquer son ballon, ce qui l'aidera à conserver son élan et à soigner son contrôle pour mieux tirer ensuite.

PARTIE 2 : JEU À 2 CONTRE 2



Cet exercice consiste à passer, à contrôler le ballon sous la pression et à enchaîner rapidement pour battre l'adversaire. En faisant toujours attention à son orientation, la receveuse parviendra à contrôler et à passer plus efficacement.

Organisation

- Délimiter un terrain de 30 x 20 m.
- Placer des buts de taille standard à chaque extrémité de la surface.
- Placer une gardienne dans chaque but.
- Placer deux mini-buts 10 m derrière l'un des buts standards (l'un à droite et l'autre à gauche).
- Constituer deux équipes (bleue et orange).
- Placer une joueuse de chaque équipe au centre de la surface de jeu.
- Placer une joueuse de chaque équipe aux plots situés en face des mini-buts, aux angles les plus proches de la surface de jeu.
- Disposer les autres joueuses en file indienne derrière chaque mini-but, du même côté que leur coéquipière qui attend près du plot.

Explication

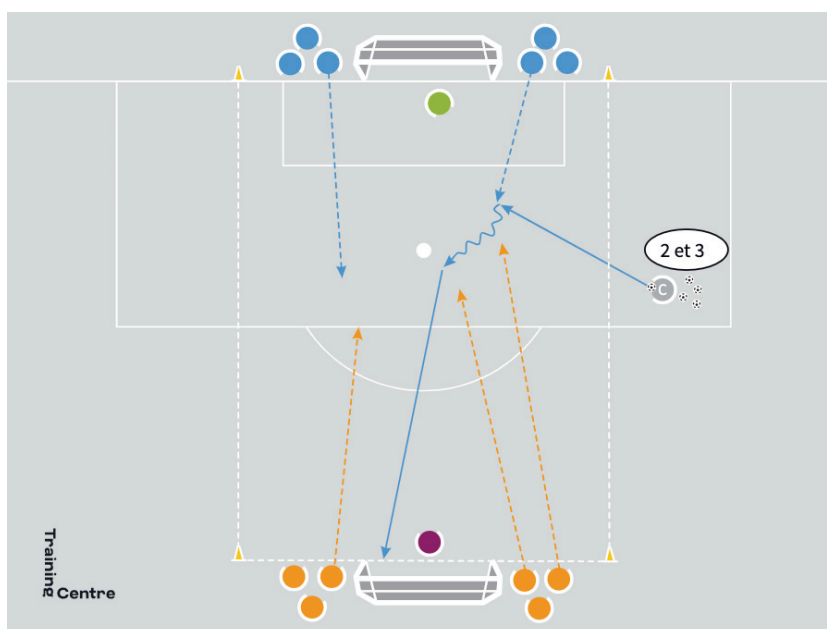
- Au signal de l'entraîneur, la première joueuse de la file derrière le mini-but

- passe à sa coéquipière au plot.
- Cette dernière contrôle le ballon sur sa première touche et l'envoie dans le mini-but sur sa deuxième.
- Elle fonce ensuite rejoindre sa coéquipière dans la surface de jeu pour disputer un 2 contre 2 contre l'équipe adverse.
- L'entraîneure passe le ballon à celle qui a marqué dans le mini-but en premier. Si aucune des deux joueuses n'y est parvenue, l'entraîneure envoie le ballon en l'air au milieu de la surface de jeu.
- L'équipe qui a le ballon essaie de combiner et de marquer dans le but de taille standard à l'autre extrémité.
- Si l'équipe en défense récupère la possession, elle peut essayer de marquer dans l'autre but de taille standard.
- La séquence se termine une fois le ballon dans les filets ou hors du jeu.
- Les joueuses tournent, puis l'exercice recommence. Ainsi, la joueuse dans la surface de jeu regagne l'arrière de la file et la passeuse du début se place au plot, prête à la réception.

Éléments techniques

- La première passe doit être précise et appuyée, de sorte que la receveuse puisse envoyer le ballon dans le mini-but plus rapidement que son adversaire.
- La vitesse et la qualité d'exécution de la joueuse au plot dépendront de ses appuis et de sa posture.
- La joueuse au centre de la surface de jeu doit être réactive et se tenir prête à attaquer comme à défendre.
- Si les joueuses mettent trop de temps à conclure dans la surface de jeu, lancez un compte à rebours à partir de cinq pour les pousser à tout donner.
- La perception de l'espace est une qualité cruciale dans le football. C'est elle qui permet d'ouvrir des lignes de passe et d'éliminer ses adversaires.

PARTIE 3 : MATCH À EFFECTIFS RÉDUITS



Ce

dernier exercice donne aux joueuses l'occasion de travailler leur contrôle sous pression en conditions réelles. Elles doivent soigner leur contrôle de sorte à être en bonne position pour transmettre le ballon, tenter un tir ou échapper au pressing adverse.

Organisation

- Délimiter un terrain de 30 x 20 m.
- Placer des buts de taille standard à chaque extrémité de la surface.
- Placer une gardienne dans chaque but.

- Constituer deux équipes (bleue et orange).
- Placer des joueuses des deux équipes de chaque côté de leur but respectif.

Explication

- L'entraîneure annonce deux chiffres à la suite.
- Le premier désigne le nombre de joueuses en bleu qui entrent sur le terrain,
- et le second, celui de joueuses en orange.
- L'entraîneure passe le ballon à l'équipe en infériorité numérique.
- Celle-ci essaie de marquer dans le but adverse.
- Si l'équipe en défense récupère la possession, elle peut contre-attaquer.
- Lorsque l'entraîneure annonce le même chiffre de chaque côté, elle décide à qui elle envoie le ballon.
- Si les joueuses mettent trop de temps à conclure dans une situation de 2 contre 2, lancez un compte à rebours à partir de dix pour les pousser à tout donner.
- La séquence se termine une fois le ballon dans les filets ou hors du jeu.

Variantes

- L'entraîneure envoie le ballon à l'équipe en supériorité numérique.
- Idéalement, la joueuse qui reçoit le ballon le contrôle vers l'avant sur la première touche et le transmet ou tente un tir sur la deuxième.

Éléments techniques

- Savoir ajuster rapidement sa posture et ses pieds permet de s'adapter à différentes passes et situations de jeu.
- En s'appliquant sur le contrôle, les joueuses arriveront mieux à enchaîner sur une passe clé ou une frappe.
- Elles doivent orienter leur corps de manière à indiquer comment elles souhaitent être servies.
- Idéalement, leur posture indique aussi la direction qu'elles prendront.