

Maîtrise et contrôle —●— du ballon

Session overview

Partie 1: technique individuelle et déplacements avec ballon

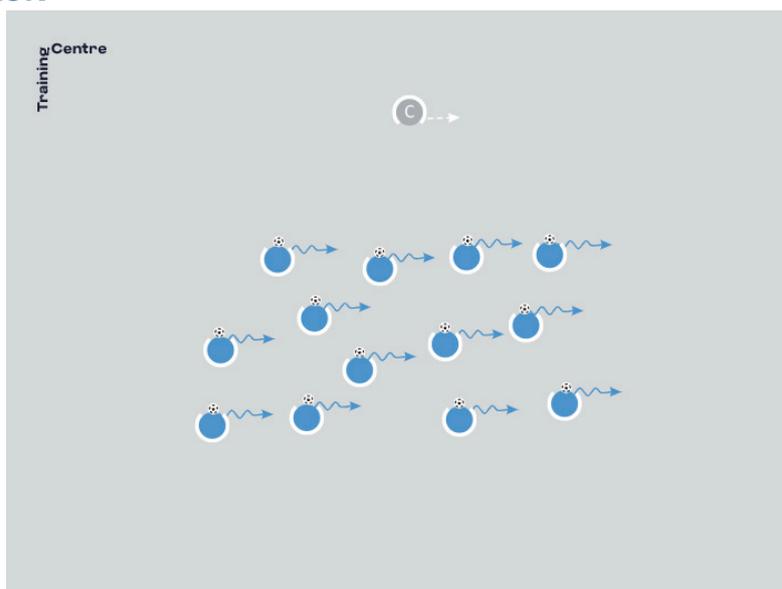
Partie 2: changement de vitesse et de direction

Part 3: attaque-défense en 2 contre 1, 3 contre 2 et 6 contre 4

Éléments techniques clés

- Les joueurs doivent constamment garder le ballon au plus près pour contourner les obstacles, exploiter facilement les espaces et être en mesure d'anticiper un changement de direction.
- Les joueurs doivent regarder à la fois le ballon et leur environnement afin de s'adapter à la situation de jeu et de conserver le ballon sous la pression.
- Un changement brusque de direction, tout comme une feinte, peut surprendre l'adversaire et permettre d'échapper à son pressing.
- Une accélération soudaine sans ballon permet d'indiquer au porteur de balle dans quel espace il peut trouver une passe.
- Encouragez les joueurs à lever la tête et à prendre des informations autour d'eux en permanence.

PARTIE 1: TECHNIQUE INDIVIDUELLE ET DÉPLACEMENTS AVEC BALLON



Le premier exercice est axé sur l'aspect technique de la conduite de balle et des mouvements avec ballon. Les joueurs doivent exécuter une suite d'actions et de déplacements avec le ballon, en veillant à le garder près de leur pied et à regarder constamment ce qu'il se passe autour d'eux.

Organisation

- Travailler sur un terrain sans délimitations
- Donner un ballon à chaque joueur

Explication

- L'entraîneur siffle et indique l'action à effectuer avec le ballon.

Séquence

L'entraîneur demande aux joueurs d'effectuer les actions, gestes techniques et mouvements suivants :

- Conduite de balle à gauche
- Conduite de balle à droite
- Conduite de balle vers l'avant
- Conduite de balle à reculons

- Jongles
- Rotation à 360°

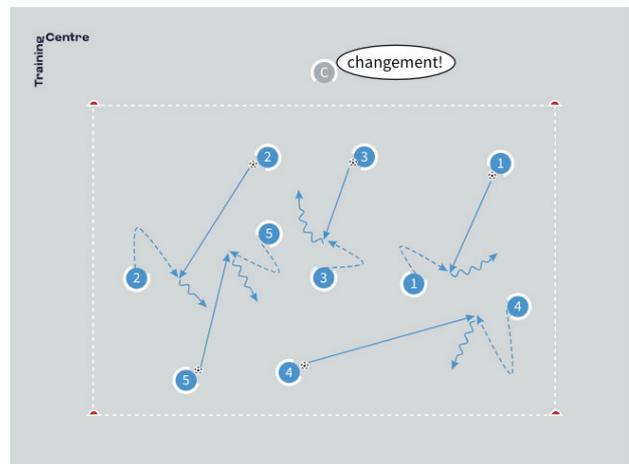
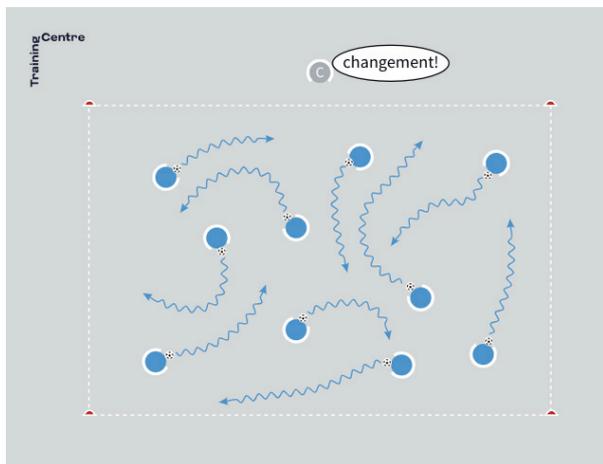
Variante

- Au lieu de siffler pour attirer l'attention des joueurs, l'entraîneur indique chaque nouvelle consigne par des gestes de la main.

Éléments techniques

- Chaque joueur doit prendre en compte les mouvements des autres joueurs pour ne pas s'entrechoquer.
- Les joueurs doivent garder le ballon près d'eux et adopter une posture décontractée pour être en mesure de changer de direction ou de geste technique instantanément.
- Les joueurs doivent à la fois regarder l'entraîneur et le ballon pour réagir rapidement aux consignes. Encouragez les joueurs à garder la tête levée quand ils jouent.

PART 2: CHANGE OF PACE AND DIRECTION



Cet exercice exige du joueur qu'il soit capable de changer rapidement de vitesse et de direction lorsqu'il conduit le ballon et juste avant de recevoir une passe. Les foulées doivent être courtes et rapides afin d'induire en erreur un adversaire imaginaire et d'échapper à sa vigilance.

Organisation

- Travailler sur un terrain sans délimitations
- Donner un ballon à chaque joueur

Explication

- Lorsque l'entraîneur annonce « Tranquille », les joueurs conduisent le ballon à un rythme modéré sur un terrain sans délimitations, tout en prenant garde de ne pas entrer en collision avec un partenaire.
- Lorsque l'entraîneur annonce « Accélération », les joueurs doivent conduire plus vite le ballon tout en gardant le contrôle.
- Ils doivent rapidement changer de direction afin de ne pas s'entrechoquer.
- Lorsque l'entraîneur réitère « Tranquille », les joueurs repartent à un rythme modéré.

Variante

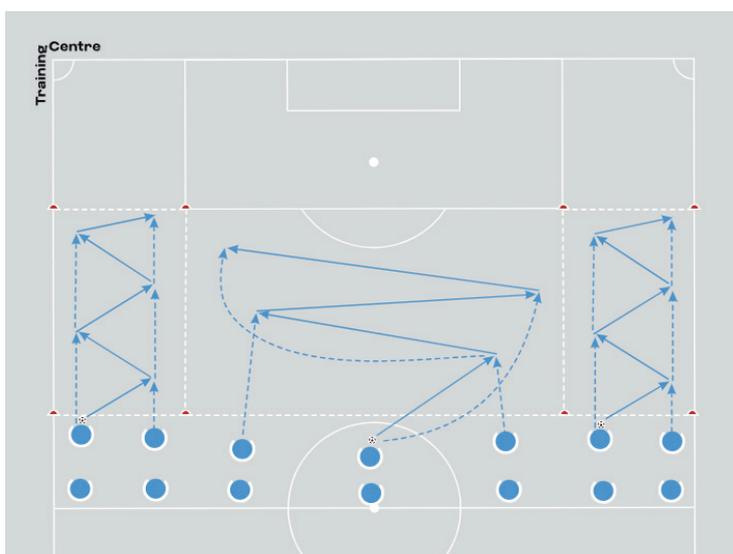
- En duo, les joueurs se passent le ballon.
- Lorsque l'entraîneur annonce « Accélération », les joueurs augmentent l'intensité et le receveur change rapidement de direction juste avant de recevoir la passe.
- Le receveur devient passeur, et c'est son partenaire qui doit effectuer le mouvement décrit précédemment.

Éléments techniques

- En gardant la tête levée, les joueurs peuvent repérer les obstacles sur leur chemin et changer de direction avec rapidité et fluidité.
- Accélérer tout en changeant de direction et de rythme est une bonne manière d'éliminer l'adversaire.
- Lorsqu'ils changent de direction à la réception d'une passe, les joueurs doivent imaginer qu'ils tentent d'éliminer ou d'induire en erreur un adversaire.

- Les joueurs doivent garder le ballon près d'eux lorsqu'ils vont à allure modérée et lorsqu'ils changent de direction afin de réduire les erreurs techniques et les risques de collision.

PART 3: ATTAQUE-DÉFENSE – 2 CONTRE 1, 3 CONTRE 2 ET 6 CONTRE 4



Les circuits de passes du dernier exercice exigent des joueurs qu'ils changent de direction et de vitesse à travers des combinaisons en petits effectifs afin d'éliminer la défense adverse. Les premières séquences s'effectuent sans opposition. On ajoute ensuite des défenseurs pour augmenter la difficulté.

Organisation

- Utiliser une moitié de terrain.
- Délimiter un couloir de 15 m de large sur les côtés et un couloir central plus large. Les trois couloirs s'étendent entre la limite de la surface de réparation et une marque à 10 m de la ligne médiane.
- Formez trois équipes, qui se placeront chacune dans un couloir.
- Dans chaque couloir, disposez deux joueurs côte à côte au niveau du point de départ (à 10 m de la ligne médiane) et donnez-leur un ballon.
- Dans l'axe, disposez trois joueurs côte à côte et donnez-leur un ballon.

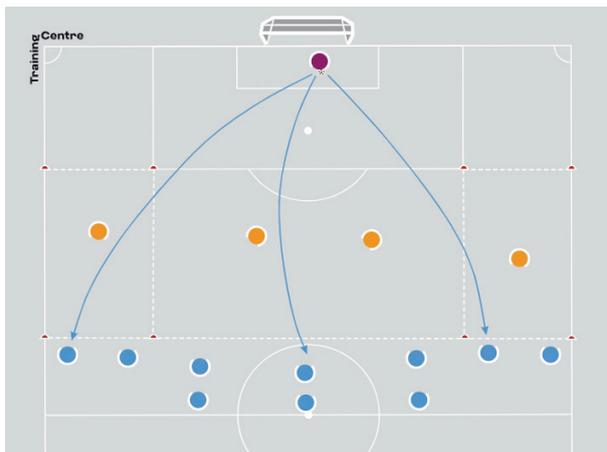
Explication

- Sur les côtés, la séquence commence par un sprint dans la profondeur d'un des deux joueurs.
- Le coureur doit ensuite changer de direction et s'orienter de manière à faire face à son coéquipier pour recevoir la passe.
- Le passeur sprinte à son tour pour dépasser son coéquipier et effectuer le même enchaînement.
- Lorsque le ballon atteint la surface de réparation, l'un des joueurs retourne jusqu'au point de départ balle au pied, en passant par l'extérieur du terrain.
- Dans l'axe, les trois joueurs suivent un circuit de passes en forme de huit.
- Ils doivent passer à l'opposé et suivre leur passe.
- Lorsque le ballon atteint la surface de réparation, l'un des joueurs retourne jusqu'au point de départ balle au pied, en passant par l'extérieur du terrain.
- Une fois la séquence terminée et lorsque les joueurs sont revenus au point de départ, ils se rendent au terrain situé sur leur droite pour poursuivre l'exercice.

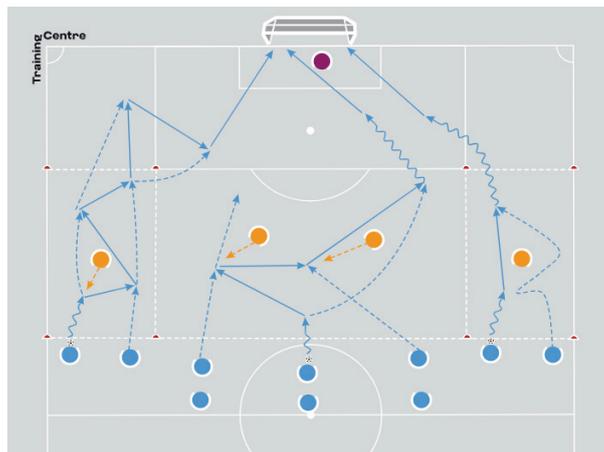
Variantes

Variante 1

- Pour travailler une situation de match en attaque-défense, ajoutez des défenseurs sur chaque terrain ainsi qu'un gardien dans le grand but (un autre gardien attend à côté du but).
- Disposez un défenseur sur les côtés et deux dans l'axe de manière à ce que les joueurs évoluent respectivement en 2 contre 1 et en 3 contre 2.
- L'exercice commence par une passe du gardien en direction des attaquants. Ceux-ci doivent combiner pour avancer et tenter de marquer.
- Si la défense récupère le ballon, ils peuvent tenter de marquer dans le mini-but situé sur la ligne médiane.
- La règle du hors-jeu s'applique et les gardiens permutent après quelques séquences.



Variante 1 : la première passe est effectuée par le gardien.



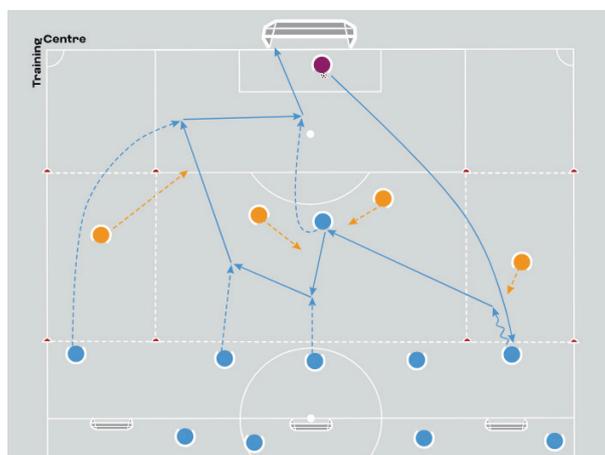
Variante 1: 2 contre 1 et 3 contre 2

Variante 2

- Les attaquants ont 12 secondes pour tirer au but.

Variante 3

- Fusionnez les trois couloirs afin de mettre en place une attaque-défense en 6 contre 4. Cinq attaquants commencent au niveau de la ligne de fond, tandis que le sixième se place au cœur de la défense adverse.
- Si l'équipe qui défend récupère le ballon, elle peut essayer de marquer dans les trois mini-butts situés sur la ligne médiane.
- Dès lors qu'une des deux équipes a tenté de marquer, le deuxième gardien entre en jeu et dispute un 1 contre 1 face à l'autre gardien.
- Si les attaquants perdent le ballon, ils doivent le récupérer en moins de 6 secondes. S'ils n'y parviennent pas, l'équipe qui défend marque un point.
- Après chaque phase offensive, le gardien lance une nouvelle séquence en passant à un des attaquants situés au niveau de la ligne médiane. Il alterne à chaque fois entre les joueurs situés à gauche, au centre et à droite.



Variante 3: 6 contre 4

Éléments techniques

- En changeant rapidement de direction et en ouvrant leur corps, les joueurs recevront le ballon dans de meilleures conditions.
- Les passes appuyées dans l'espace tendent à fluidifier le circuit de passes.
- Les mouvements sans ballon comme les changements de vitesse et de direction aident à créer des fausses pistes pour les défenseurs et à ouvrir des espaces pour des coéquipiers.
- En suivant leurs passes, les joueurs peuvent plus facilement effectuer des appels à l'insu de la défense.