

Attaquer —●— par les ailes

Vue d'ensemble de la séance

Exercice 1: circuit de passes.

Exercice 2: jeu de possession à 8 contre 8.

Exercice 3: 10 contre 1.

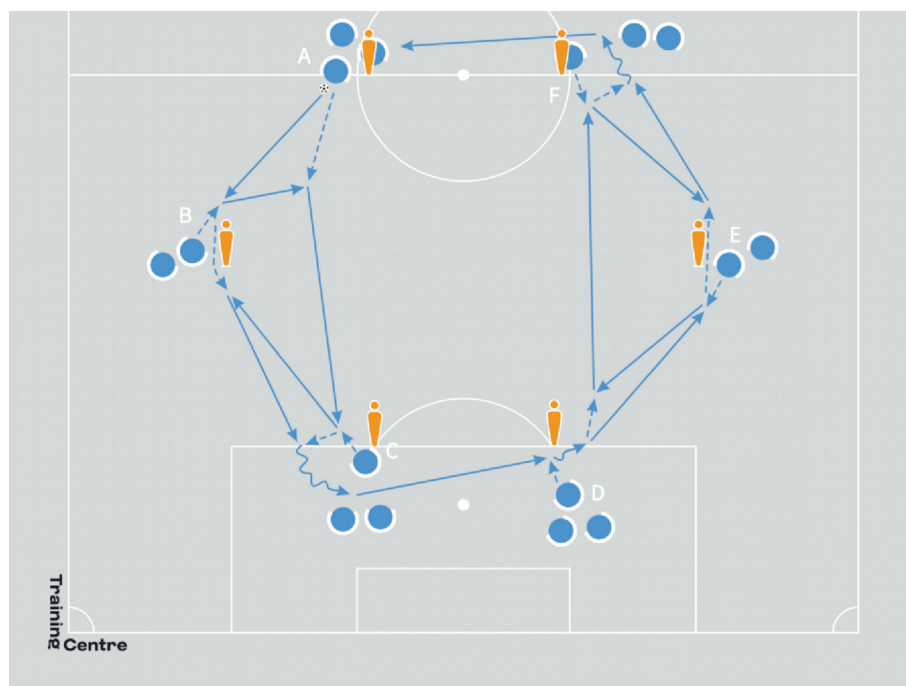
Exercice 4: 9 contre 9 dans un octogone.

Éléments techniques clés

- Partir d'une situation de possession au milieu du terrain pour ensuite développer des actions offensives depuis les couloirs.
- Créer le surnombre sur les côtés et casser la ligne défensive.
- Effectuer des appels coordonnés et occuper correctement la surface.
- Identifier les options de passe et de centre (en retrait par exemple) et repérer les espaces libres.
- Trouver un partenaire bien placé dans la surface susceptible de conclure l'action.

EXERCICE 1: CIRCUIT DE PASSES

Ce circuit permet de travailler la répétition des gestes recherchés. Il vise à développer la technique de passe et de contrôle, mais également à aider les joueurs à comprendre quand et comment s'orienter pour recevoir le ballon. Sur le plan tactique, le but est d'améliorer la capacité de l'équipe à combiner dans les couloirs afin d'éliminer la défense adverse et à se projeter dans les 30 derniers mètres.



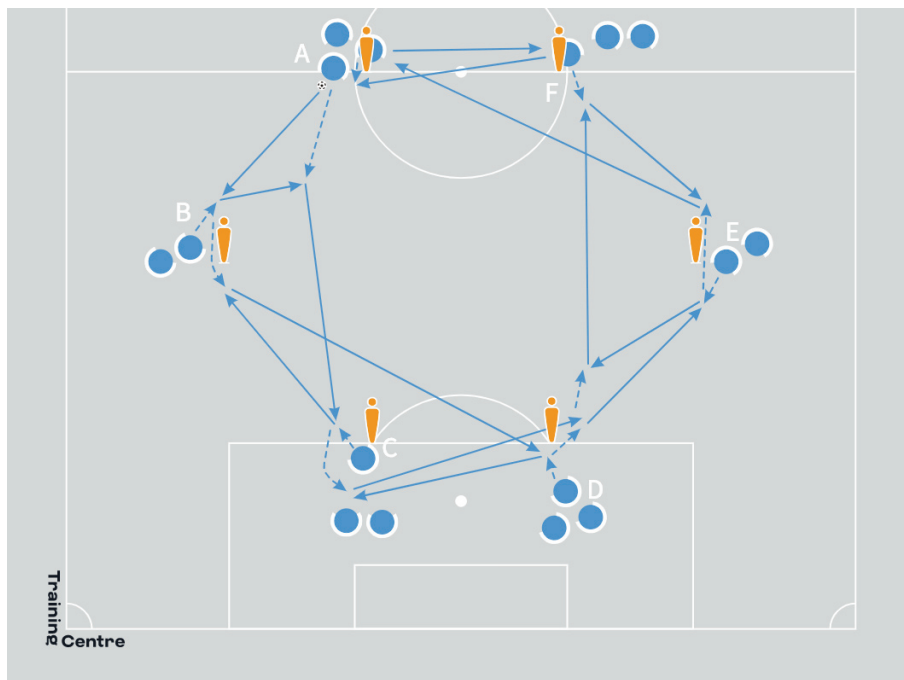
*Configuration de départ :
circuit de passes
hexagonal*

Organisation

- Préparer un circuit hexagonal de 40 m de long par 50 m de large.
- Prévoir deux joueurs par emplacement sur les ailes et trois joueurs à chacun des autres emplacements.

Explication

- Le ballon part du joueur A qui passe au joueur B (en position d'ailier).
- Le joueur B joue en retrait dans la course du joueur A.
- Le joueur A allonge pour le joueur C.
- Le joueur C effectue un one-deux avec le joueur B et termine la séquence en donnant au joueur D.
- Les joueurs D, E et F réalisent le même circuit côté opposé.



Variante : le joueur B cherche le joueur D après avoir reçu la passe du joueur C, puis le joueur D effectue un one-deux avec le joueur C.

Variantes

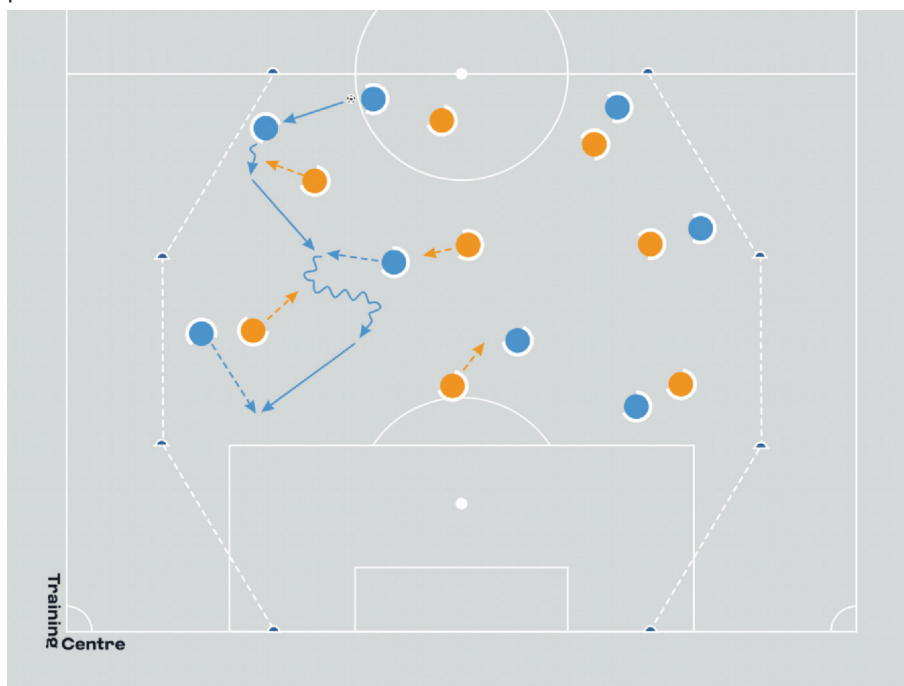
- À la place d'un one-deux entre les joueurs C et B, le joueur B joue avec le joueur D après avoir reçu la passe du joueur C, puis le joueur D effectue un one-deux avec le joueur C.
- Ajouter un deuxième ballon (qui part du le joueur D).

Éléments techniques

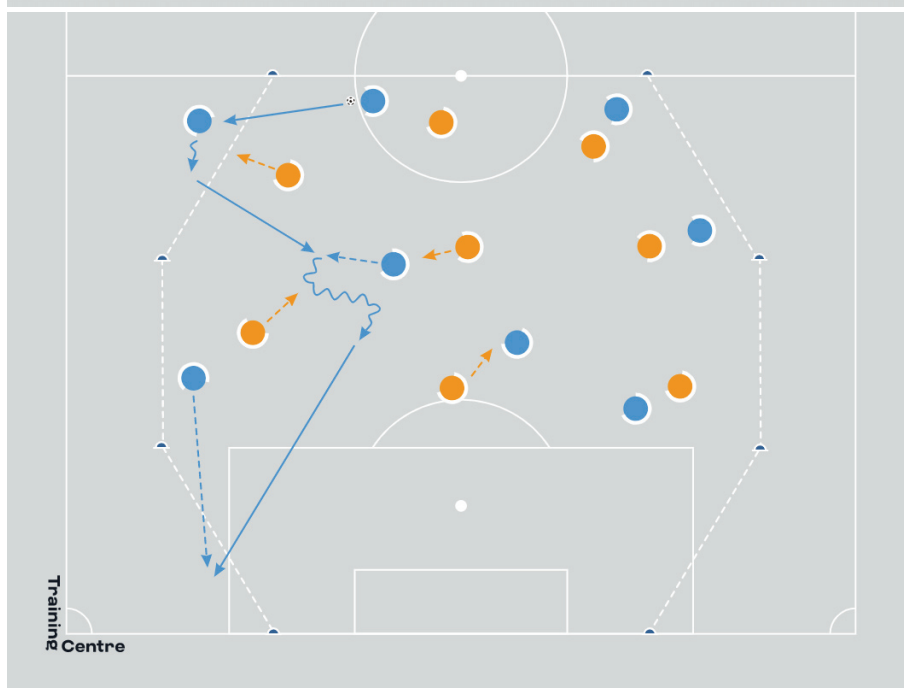
- Il est important que l'équipe parvienne à jouer de manière fluide et coordonnée, sans perdre le rythme.
- Les passes doivent être précises et effectuées dans le bon tempo.
- Les appels de balle doivent être réalisés dans le bon timing. Les ailiers (B et E) doivent se déplacer dans le bon tempo pour recevoir le ballon et rester dos au jeu pour effectuer les remises.
- Afin d'assurer le bon déroulement de l'exercice, les milieux axiaux (A, C, D et F) doivent se concentrer sur la qualité de leur contrôle, leur maîtrise générale du ballon et leur qualité de passe.

EXERCICE 2 : JEU DE POSSESSION 8 CONTRE 8

Ce jeu de possession sur terrain réduit permet de travailler la coordination en vue d'exploiter la largeur. La forme du terrain oblige les joueurs excentrés à jouer vers l'intérieur. En raison du nombre limité de touches de balle (trois puis deux), les joueurs doivent prendre des décisions rapidement et se montrer créatifs dans leurs placements sur les côtés. L'accent doit être mis sur la capacité à écarter le jeu et à progresser via la largeur. Cela oblige l'équipe adverse à coulisser et permet aux attaquants de créer le danger. Cet exercice sert également à travailler la lecture du jeu, la prise de décision, la capacité à combiner et la qualité de passe.



Configuration de départ : jeu de possession sur terrain octogonal.



Variante 2 : les joueurs sont autorisés à sortir des limites de l'octogone pendant quelques secondes.

Organisation

- Délimiter un terrain octogonal de 50 x 40 m.
- Répartir les joueurs en deux équipes de huit.
- Disposer assez de ballons autour du terrain pour permettre au jeu de reprendre rapidement.
- Le ballon part de l'entraîneur, situé à l'extérieur du terrain.

Explication

- 8 contre 8 sur terrain octogonal.
- Trois touches de balle maximum.
- Deux passes consécutives rapportent 1 point.

Variantes

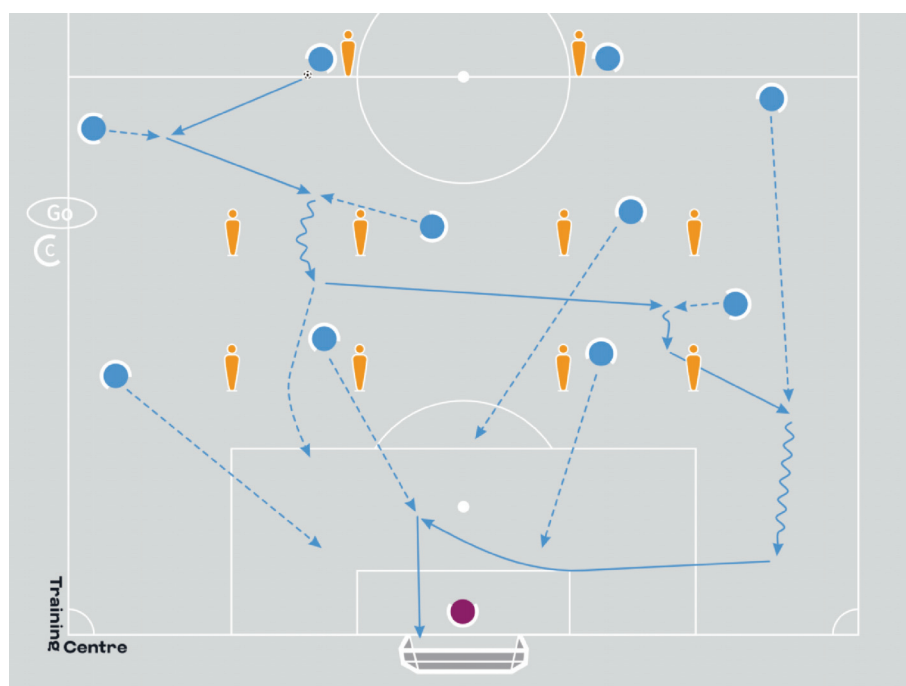
- Variante 1 : deux touches de balle maximum.
- Variante 2 : possibilité de sortir des limites de l'octogone pendant quelques secondes pour proposer une solution. Dix passes consécutives (dont une hors de l'octogone) rapportent 2 points.

Éléments techniques

- Les joueurs sans ballon de l'équipe en possession doivent se déplacer dans différentes zones et offrir des solutions en se rendant constamment disponibles.
- Le porteur de balle doit prendre l'information et se concentrer sur la précision et le dosage de sa passe.
- Au niveau collectif, insister sur la communication ainsi que sur la qualité du placement et des appels destinés à soutenir l'action.

EXERCICE 3 : 10 CONTRE 1 – ATTAQUER PAR LES AILES

Cet exercice vise à travailler le comportement tactique général de l'équipe. L'entraîneur présente différentes combinaisons permettant d'attaquer les couloirs et de se créer des occasions. Les joueurs apprennent à se coordonner et à effectuer les bons appels dans le bon tempo. Les animations tactiques mettent l'accent sur la circulation du ballon, les dédoublements dans les couloirs ainsi que les centres et les passes en retrait long de ligne.



Configuration de départ : au signal de l'entraîneur, un milieu axial effectue une passe dans la course de l'un des ailiers/latéraux qui prend ensuite la profondeur.

Organisation

- Le jeu se déroule sur une moitié de terrain avec 10 joueurs contre 10 mannequins (disposés en 4-4-2) et 1 gardien.

Explication

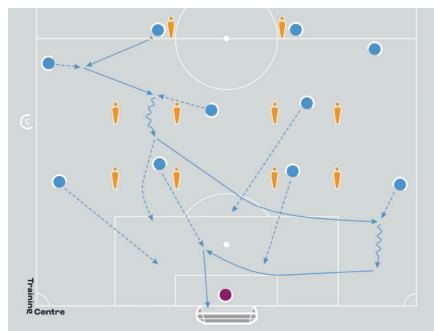
- Les joueurs font circuler le ballon en restant dans leur zone respective.
- Deux touches de balle maximum.
- Au signal de l'entraîneur, un milieu axial effectue une passe dans la course de l'un des ailiers/latéraux. L'équipe peut alors utiliser différentes combinaisons pour développer son jeu dans les couloirs avant de conclure dans la surface.

Variantes

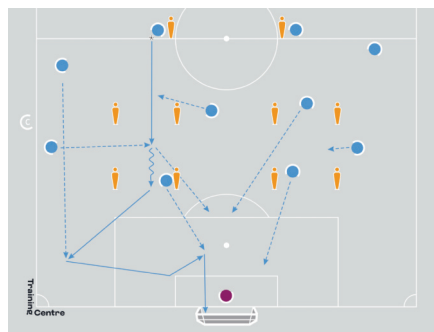
- Variante 1 : les joueurs décident eux-mêmes quand rechercher les couloirs et finir l'action.
- Variante 2 : dédoublement des latéraux. L'un des ailiers déclenche la transition entre la phase de possession et l'action offensive en repiquant dans l'axe et en demandant le ballon. À ce signal, le latéral concerné dédouble et prend le couloir. L'ailier sert ensuite le latéral qui se chargera du centre.
- Variante 3 : l'ailier peut cette fois choisir de servir le latéral qui vient de dédoubler ou de passer par un milieu axial qui cherchera le latéral dans le couloir. Comme dans la variante précédente, c'est le latéral qui se charge du centre. Les joueurs réalisent ainsi qu'il existe plusieurs façons de lancer l'offensive.

Éléments techniques

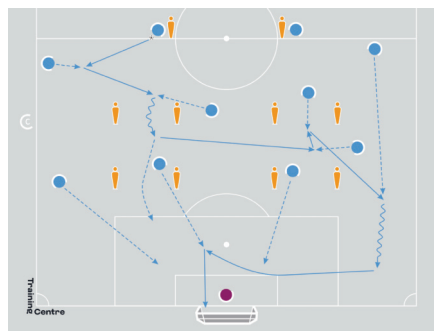
- Cet exercice doit permettre aux joueurs de voir qu'il existe différentes façons d'initier une attaque placée sur les côtés suite à une phase de possession. Plusieurs joueurs peuvent enclencher la transition ou déborder.
- La communication joue un rôle essentiel lors du passage de la phase de possession à la construction de la phase offensive. La volonté d'amorcer l'action peut s'exprimer à travers du langage verbal, du langage non verbal ou par une combinaison des deux.
- Il est capital de bien choisir le moment de la transition. Les joueurs doivent prendre la mesure du match et lancer l'attaque depuis les couloirs dans le bon tempo.
- Pour une occupation efficace de la surface, chaque joueur impliqué doit effectuer une course vers une zone différente. Dans l'idéal, il faut un joueur offensif au premier poteau, un au second poteau, un au niveau du point de penalty et un quatrième aux abords de la surface.
- Les joueurs à la réception du centre doivent chacun attaquer une zone précise : premier poteau, second poteau, point de penalty, abords de la surface.



Variante 1 : les joueurs décident eux-mêmes quand rechercher les couloirs et conclure l'action.



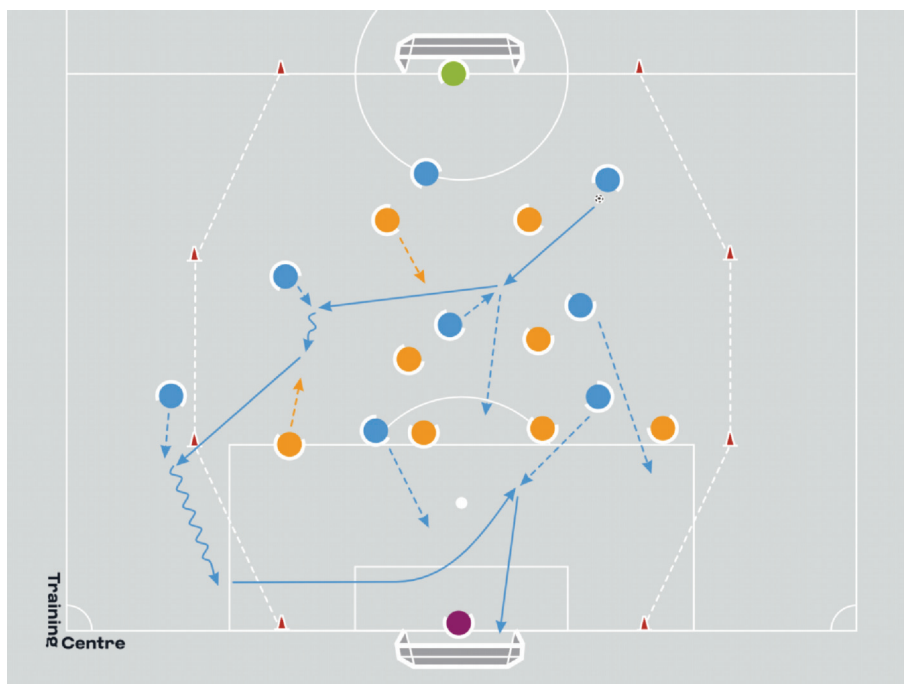
Variante 2 : dédoublement - l'ailier rentre à l'intérieur et prend la profondeur balle au pied tandis que le latéral dédouble.



Variante 3 : l'ailier rentre là aussi vers l'intérieur, mais il passe cette fois le ballon à un milieu axial qui cherche l'un des latéraux dans les couloirs.

EXERCICE 4 : 9 CONTRE 9 DANS UN OCTOGONE – CRÉER LE DANGER EN UTILISANT LA LARGEUR

Cette opposition permet de tester la capacité des joueurs à prendre des décisions en situation réelle lors des centres et en phase de finition. Elle reprend tous les aspects abordés dans les trois exercices précédents et permet de les mettre en application en situation de match. Il faudra en particulier insister sur les déplacements individuels et collectifs destinés à développer le jeu dans les couloirs face à un bloc défensif bas.



9 contre 9 sur terrain octogonal permettant de mettre en pratique les aspects abordés dans les exercices précédents.

Organisation

- Reprendre le terrain octogonal utilisé lors de l'exercice 2.
- Deux périodes de 14 minutes (avec mi-temps de deux minutes).
- Deux équipes de neuf joueurs (gardiens compris).

Explication

- Opposition à 9 contre 9 sur terrain octogonal.
- L'équipe qui attaque peut sortir des limites de l'octogone pour lancer l'offensive et centrer.
- L'équipe qui défend n'a pas le droit de sortir de l'octogone, ce qui permet à l'équipe en possession de développer plus facilement son jeu depuis les couloirs.
- Les buts marqués suite à une utilisation des ailes rapportent 2 points ; les autres buts valent 1 point.

Variantes

- L'équipe qui défend peut désormais sortir des limites de l'octogone, ce qui génère des situations plus réalistes et complique la tâche des attaquants.

Éléments techniques

- L'équipe qui attaque doit faire circuler le ballon aussi vite que possible, occuper le terrain sur la largeur et mettre en difficulté la défense adverse.
- Une fois la phase offensive enclenchée, les joueurs devront être particulièrement attentifs à la qualité de leurs contrôles, qui doivent garantir la fluidité de l'action et en aucun cas ralentir le jeu.
- Une circulation rapide du ballon permet également d'aller conclure rapidement. Dans le football professionnel, de nombreux buts sont marqués en première intention. Il peut être intéressant d'avoir cette donnée en tête en phase de finition.
- Pour augmenter ses chances d'exploiter les centres, l'équipe qui attaque doit compter de nombreux joueurs dans la surface. Cette forte présence sera un atout supplémentaire sur les seconds ballons.
- Les défenseurs doivent essayer d'anticiper les centres des ailiers et être vigilants aux appels des joueurs proches d'eux.
- Les milieux de terrain de l'équipe qui défend doivent se replier pour essayer d'aller gêner les joueurs qui attaquent la surface.
- Les éléments techniques évoqués plus haut peuvent être adaptés à cette situation de match plus réaliste.