

Mouvements du trident —●— offensif

Vue d'ensemble de la séance

Cette séance implique un nombre croissant de joueurs au fil des exercices. C'est pourquoi il peut être intéressant que les ateliers décrits dans les exercices 1 et 2 soient effectués simultanément par deux groupes différents, en faisant appel à un autre entraîneur. Pour l'exercice 3, les joueurs peuvent être répartis en deux groupes occupant chacun un côté du terrain.

Exercice 1: 4 contre 4 – déplacements de l'avant-centre et des joueurs de couloir

Exercice 2: 4 contre 4 – déplacements de l'avant-centre et des joueurs de couloir (sur une zone élargie)

Exercice 3: jeu à 6 contre 5 + gardien – déplacements de la ligne d'attaque

Exercice 4: 11 contre 11 – création d'espaces en phase offensive

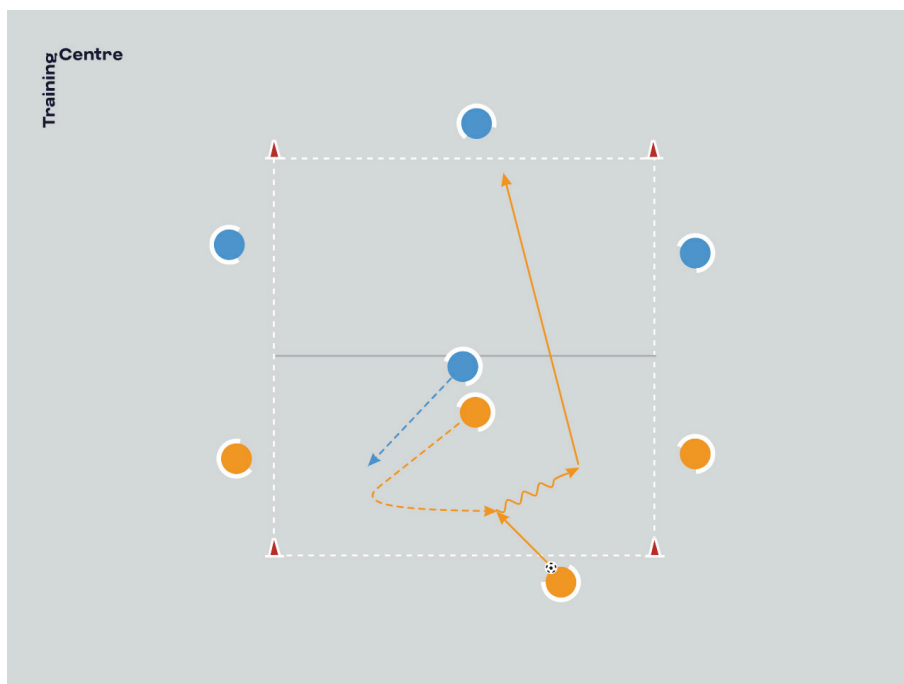
Éléments techniques clés

- Les déplacements doivent être coordonnés pour ouvrir des espaces dans la défense. Par exemple, si l'avant-centre décroche, les joueurs de couloir doivent s'engager dans l'espace qu'il laisse derrière lui.
- L'accent doit être mis sur la nécessité de préserver une relation technique intacte avec le reste de l'équipe en communiquant et en tenant compte du positionnement de ses coéquipiers comme de ses adversaires.
- Tous les joueurs doivent assurer une prise d'information constante et veiller à repérer tout espace exploitable dans la profondeur, tout en faisant attention à la façon dont leur corps est positionné.
- La qualité de passe revêt une importance capitale : les joueurs doivent essayer de transmettre le ballon dans la course du partenaire. Il est également indispensable d'indiquer l'endroit où la passe doit être effectuée.

Cette séance d'entraînement a été conçue dans le but de renforcer la capacité des joueurs à faire progresser le collectif en se déplaçant de façon coordonnée. Les questions clés sont les suivantes : comment les joueurs peuvent-ils se créer des espaces à exploiter ? Lorsqu'un coéquipier se déplace vers une autre zone du terrain, quels sont les espaces qui s'ouvrent en conséquence ?

EXERCICE 1: 4 CONTRE 4 – DÉPLACEMENTS DE L'AVANT-CENTRE ET DES JOUEURS DE COULOIR

Dans le cadre de cet exercice, les joueurs doivent respecter des principes offensifs comme les déplacements, la prise d'information, la conscience des espaces et la relation technique avec le reste de l'équipe dans les situations de 1 contre 1. Les joueurs doivent apprendre à s'adapter aux scénarios de 1 contre 1 auxquels ils sont confrontés pour réussir à faire progresser l'action, ou à se retrouver devant le but dans le cas de l'avant-centre.



Chaque équipe place trois joueurs à l'extérieur et un avant-centre à l'intérieur de la surface de jeu.

Organisation

- Délimiter une surface de jeu de 25 mètres de long pour 15 mètres de large.
- Diviser la surface de jeu en deux moitiés.
- Former deux équipes de quatre joueurs (chaque équipe dans son camp).
- Chaque équipe doit placer un joueur à l'extérieur de chacun des trois côtés de son camp.
- Un joueur de chaque équipe doit évoluer à l'intérieur de la surface de jeu et opérer en avant-centre.

Explication

- Les joueurs disposés à l'extérieur de la surface de jeu sont au soutien de leur équipe lorsqu'elle est en possession du ballon. Les joueurs situés à l'intérieur s'affrontent dans un duel d'avants-centres.
- L'équipe en possession du ballon doit se le passer jusqu'à ce qu'il soit possible de trouver l'avant-centre à l'intérieur.
- La passe doit permettre à l'avant-centre de se retourner pour transmettre le ballon au dernier joueur dans le camp opposé.
- Son adversaire direct doit empêcher le ballon de parvenir au dernier joueur.
- Une fois le ballon dans les pieds du dernier joueur, les rôles offensifs et défensifs sont inversés

Variantes

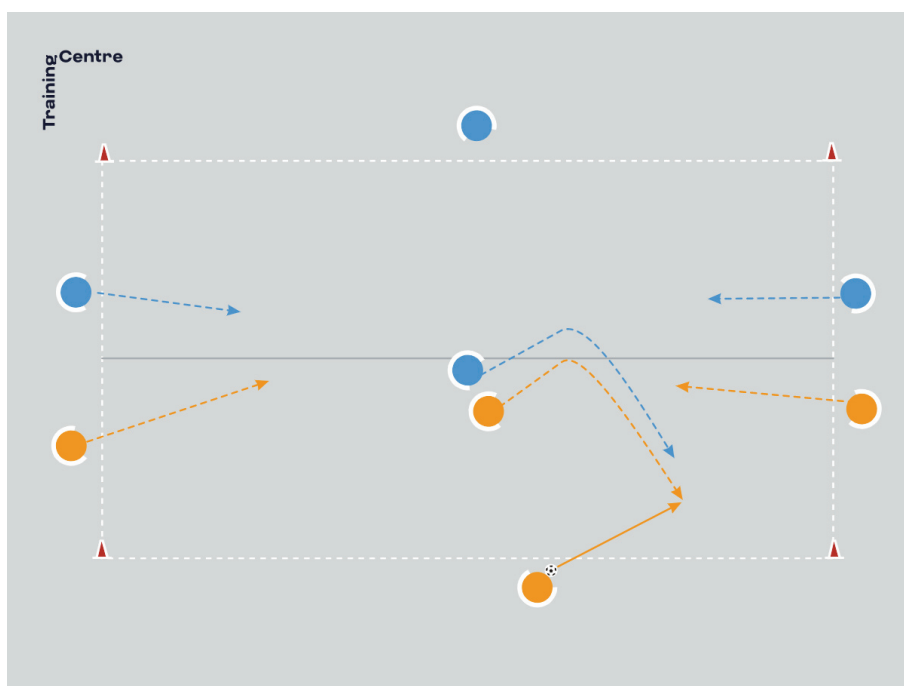
- Autoriser les joueurs situés à l'extérieur à pénétrer dans la surface de jeu. Les joueurs de l'équipe en possession du ballon situés à l'extérieur doivent occuper le rôle de joueurs de couloir, tandis que ceux de l'équipe qui défend doivent opérer en tant que défenseurs latéraux.
- Les joueurs de couloir doivent ainsi effectuer des appels pour recevoir des passes, tandis que les arrières latéraux doivent suivre les joueurs de couloir dans leurs appels.
- Une fois le ballon parvenu dans les pieds du dernier joueur situé à l'opposé, tout le monde doit reprendre sa position de départ.

Éléments techniques

- L'idée est d'encourager les avants-centres à se retourner pour transmettre le ballon, en fonction des possibilités.
- Réussir à se déplacer intelligemment et de façon coordonnée, en y associant un jeu de passes adapté aux mouvements des joueurs concernés, peut permettre d'obtenir des résultats probants sur le plan offensif.
- Les joueurs doivent communiquer entre eux et bien veiller à se coordonner afin de savoir à quel endroit chacun souhaite recevoir sa passe.
- Il convient d'effectuer des feintes et des faux appels pour chercher à tromper les défenseurs et à créer des espaces.
- Les courses dans le dos peuvent s'avérer utiles dans la mesure où elles sont difficiles à repérer et anticiper pour les défenseurs.

EXERCICE 2 : 4 CONTRE 4 – DÉPLACEMENTS DE L'AVANT-CENTRE ET DES JOUEURS DE COULOIR (SUR UNE ZONE ÉLARGIE)

Cet exercice est dans la continuité du précédent, mais il offre aux joueurs davantage d'espaces à exploiter en profondeur. Veiller à bien communiquer, à prendre les informations et à avoir conscience de l'orientation du corps, du positionnement et des déplacements de chacun, coéquipiers comme adversaires, doit permettre aux joueurs de mieux se débarrasser du marquage dans les situations de 1 contre 1.



L'avant-centre reçoit le ballon et les joueurs de couloir se lancent dans les espaces de façon à lui permettre d'assurer la transmission vers l'extérieur de l'autre côté.

Organisation

- Délimiter une surface de jeu de 25 mètres de long pour 30 mètres de large.
- Diviser la surface de jeu en deux moitiés.
- Former deux équipes de quatre joueurs (chaque équipe dans son camp).
- Chaque équipe doit placer un joueur en retrait à l'extérieur de son camp.
- Chaque équipe doit placer dans la surface de jeu un joueur chargé d'opérer en avant-centre.
- Chaque équipe doit placer un joueur de chaque côté à l'extérieur de la surface de jeu.

Explication

- Les joueurs disposés de part et d'autre de la surface de jeu évoluent en joueurs de couloir lorsque leur équipe est en possession du ballon.
- En phase défensive, ils occupent chacun un rôle d'arrière latéral.
- Le ballon doit circuler d'un côté à l'autre de la surface de jeu en passant par l'avant-centre ou par les joueurs de couloir.
- Lorsque l'avant-centre décroche, les joueurs de couloir ont la possibilité de s'engager dans l'espace qu'il laisse derrière lui.
- Quand une équipe réussit à transmettre le ballon de l'autre côté, elle marque un point.
- Tout le monde reprend alors sa position d'origine.
- L'équipe qui défend doit empêcher l'adversaire de transmettre le ballon d'un côté à l'autre.

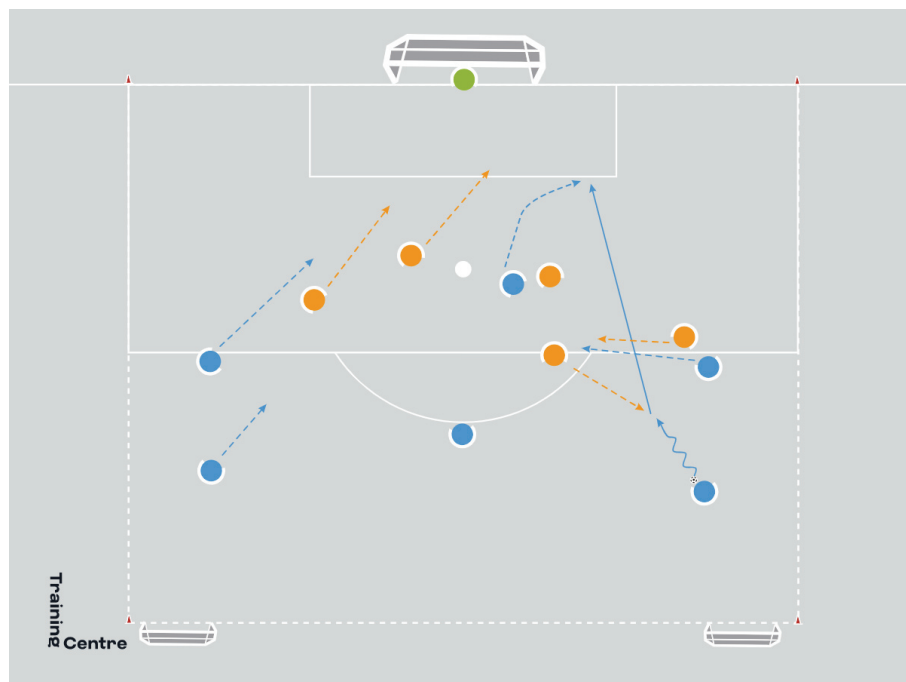
Éléments techniques

- Les joueurs doivent veiller à connaître le positionnement de leurs adversaires et observer leurs déplacements de façon à réussir à créer des espaces.
- Les joueurs de couloir doivent essayer d'exploiter les espaces créés par l'avant-centre en effectuant des appels dans la profondeur.
- Les joueurs doivent toujours faire attention à l'orientation de leur corps. Par exemple, lorsqu'un joueur est positionné « de côté » par rapport à son adversaire, cela peut signifier qu'il y a un espace à exploiter en se retournant pour transmettre le ballon du côté opposé.
- Assurer une communication claire entre tous les joueurs (par exemple en leur demandant de se retourner dans la mesure du possible pour prendre l'information) peut permettre d'assurer une passe de bonne qualité ou de libérer de l'espace pour un partenaire.

EXERCICE 3 : JEU À 6 CONTRE 5 + GARDIEN – DÉPLACEMENTS DE LA LIGNE D'ATTAQUE

L'objectif de cet exercice est de réunir tous les composants des deux exercices précédents dans une même situation de jeu susceptible de se présenter en match. En s'appuyant sur le positionnement, les déplacements et l'adaptabilité de leur avant-centre, les joueurs peuvent espérer exploiter les espaces susceptibles de s'ouvrir, en tirant parti des déplacements de l'adversaire que cela entraîne.

Le jeu à 6 contre 5 se concentre sur le positionnement et les déplacements de l'avant-centre.



Organisation

- Délimiter une surface de jeu de 50 mètres de long pour 40 mètres de large (correspondant à la largeur de la surface de réparation).
- Placer un but de dimensions classiques d'un côté du terrain.
- Placer deux mini-buts (un de chaque côté) à l'autre extrémité du terrain.
- Disposer l'équipe qui attaque en 3+3 : trois milieux de terrain, trois attaquants.
- Disposer l'équipe qui défend en 1-4-1 : un gardien de but, quatre défenseurs, un milieu défensif.

Explication

- L'action commence par l'entraîneur qui passe le ballon à l'équipe qui attaque.
- Celle-ci doit essayer de marquer un but tout en conservant son organisation en 3+3.
- L'équipe qui défend doit empêcher l'adversaire de marquer.
- Si elle récupère le ballon, elle doit essayer de marquer dans l'un des mini-buts.
- Les deux équipes doivent toujours revenir aussi vite que possible à l'organisation prévue.

Variante

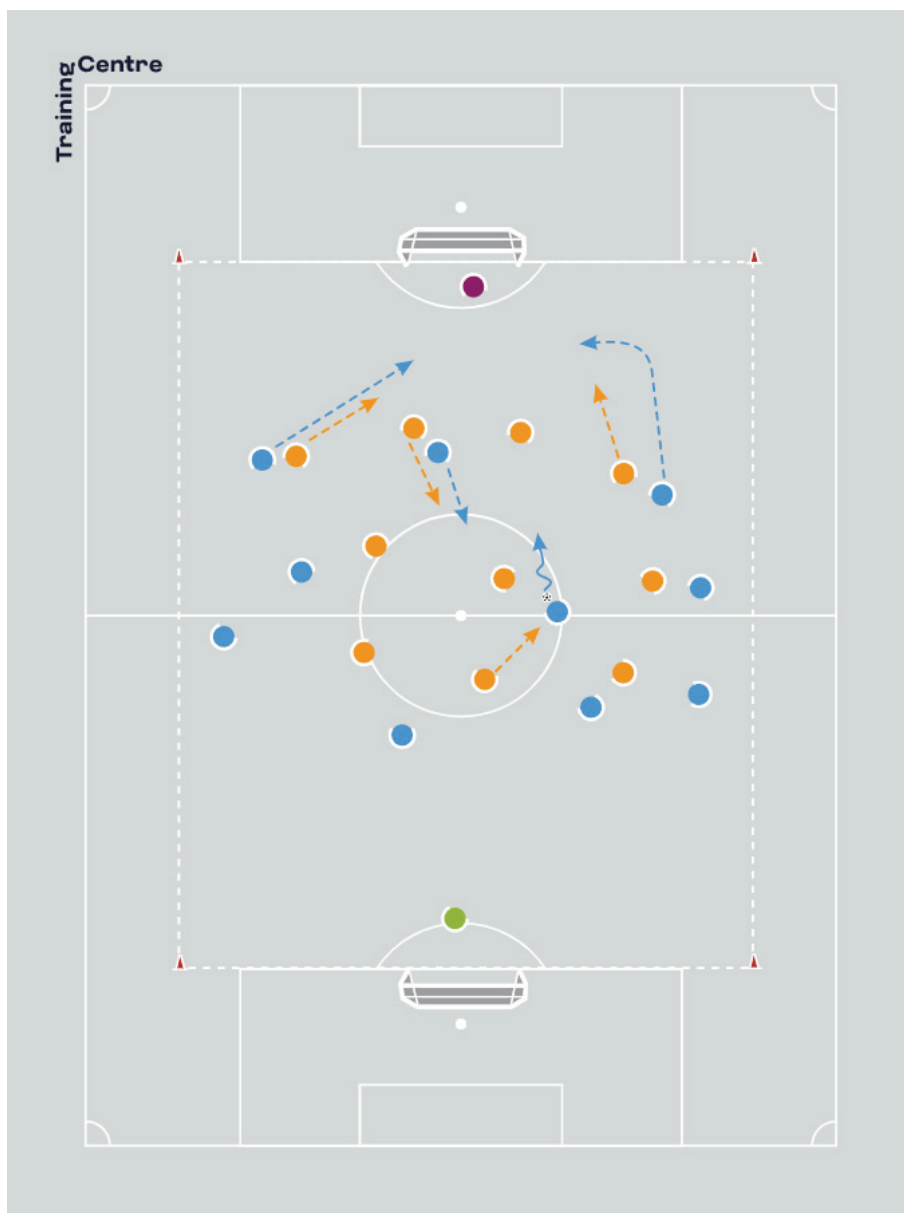
- Limiter l'équipe qui attaque à deux touches de balle.

Éléments techniques

- L'avant-centre peut servir de point d'appui à ses coéquipiers. S'il décroche pour recevoir le ballon, les joueurs de couloir ont-ils la possibilité d'exploiter l'espace qu'il libère ainsi ?
- Les joueurs offensifs doivent constamment prendre des informations, utiliser l'orientation de leur corps et regarder dans leur dos pour prendre connaissance des espaces disponibles et du placement de leurs adversaires ainsi que de leurs coéquipiers.
- Une bonne communication doit aider les joueurs à comprendre où envoyer le ballon et quel type de passe effectuer.
- L'utilisation de faux appels et de feintes de passe peut aider à ouvrir des espaces dans la défense, tout comme le fait de coordonner ses déplacements avec ceux de ses coéquipiers. Si un joueur de couloir décroche, cela peut pousser l'arrière latéral à le suivre ; celui-ci sera alors probablement couvert par son défenseur central, ce qui risque de générer un espace à exploiter dans l'axe.

EXERCICE 4 : 11 CONTRE 11 – CRÉATION D'ESPACES EN PHASE OFFENSIVE

La séance se finit sur un match à 11 contre 11 qui donne aux joueurs la possibilité de mettre en application en situation de match les phases travaillées. Les joueurs peuvent maintenant évoluer collectivement en 4-3-3 pour tenter de créer sur tout le terrain des espaces à exploiter ou de libérer leurs coéquipiers afin de faciliter la circulation du ballon. Les milieux de terrain et les attaquants doivent constamment prendre des informations pour repérer les espaces afin de se démarquer et recevoir le ballon dans les pieds ou bien effectuer des appels en profondeur.



Une situation de jeu à 11 contre 11 qui oblige les joueurs à utiliser déplacements et appels en profondeur pour se créer des occasions de but.

Organisation

- Délimiter une surface de jeu de 70 mètres de long pour 40 mètres de large.
- Former deux équipes de 11 joueurs organisées en 4-3-3.

Explication

- Les deux équipes doivent essayer de marquer des buts.
- Dans leur organisation en 4-3-3, elles doivent se concentrer sur les phases de construction du jeu travaillées lors des exercices précédents.
- Ce dernier exercice dure 15 minutes.

Éléments techniques

- Les joueurs de couloir et l'avant-centre doivent rechercher le contact avec les milieux en décrochant ou en faisant des appels dans les espaces qui se libèrent.
- Tous les joueurs doivent constamment chercher à savoir où se trouvent les espaces et à quels endroits ils sont susceptibles de se créer en fonction des mouvements des autres joueurs.
- Les joueurs doivent communiquer entre eux et dire à leurs coéquipiers où ils souhaitent recevoir la passe ou s'ils ont le temps de se retourner balle au pied.
- Il faut veiller à ce que les passes soient parfaitement dosées et transmises dans la course du partenaire. Par exemple, lorsque l'avant-centre décroche, la passe doit lui permettre de se retourner balle au pied ; lorsqu'un joueur exploite en profondeur l'espace ainsi créé, le ballon doit être transmis dans sa course.