

## Construire depuis —●— l'arrière

### Vue d'ensemble de la séance

En règle générale, les exercices de la séance impliquent 22 joueurs. Néanmoins, aux fins des exercices 2 et 3, certains joueurs sont laissés au repos et un système de rotation est mis en place. Dans le cadre de l'exercice 1, les joueurs peuvent être répartis en deux groupes réalisant le même exercice.

**Exercice 1:** passer d'un tiers de terrain à un autre dans des espaces réduits

**Exercice 2:** 10 contre 10 avec gardiens : surnombre sur les ailes

**Exercice 3:** 11 contre 9 avec gardiens : pressing et se défaire du pressing

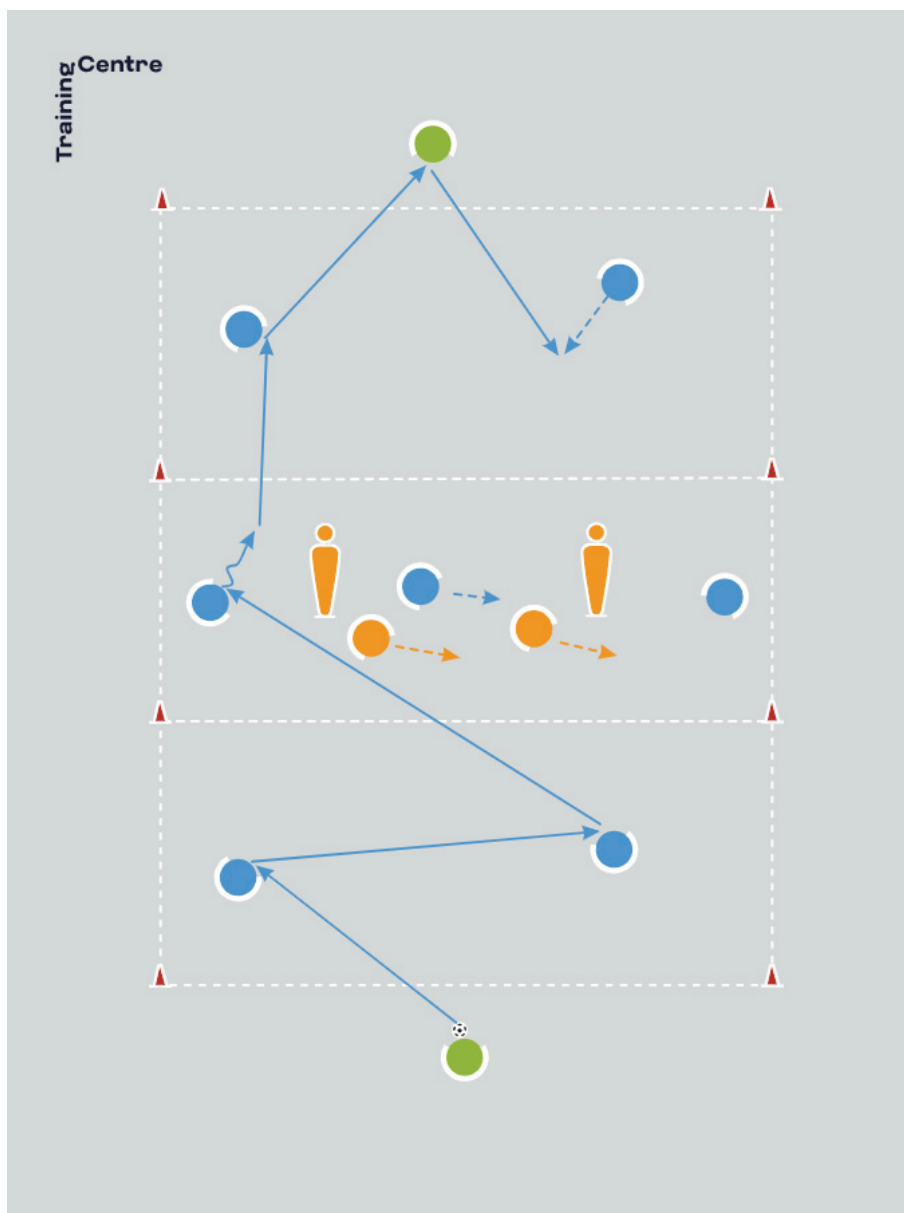
**Exercice 4:** 11 contre 11 : construire depuis l'arrière

### Principaux éléments techniques

- Pour faire circuler le ballon entre les différents tiers du terrain, les joueurs doivent adopter un état d'esprit positif et courageux, ce qui se matérialise par la volonté de recevoir le ballon.
- Les latéraux sont un maillon essentiel de la construction depuis l'arrière. Ils doivent par conséquent être autorisés à rester près de la ligne de touche et constituer une option de passe supplémentaire.
- Dans une équipe qui a le ballon, les joueurs doivent constamment être conscients de ce qui se passe autour d'eux afin d'adapter leur comportement en conséquence. Au moment où ils reçoivent le ballon, ils sont ainsi déjà tournés vers la direction dans laquelle ils souhaitent aller, ce qui facilite la recherche d'espace.
- Encourager les joueurs à demander le ballon. Tous les joueurs doivent demander le ballon pour garantir une construction efficace, les milieux de terrain ayant pour fonction principale de trouver des espaces.
- Les techniques de passes (transmission et réception) doivent être parfaitement maîtrisées par les joueurs, qui doivent être en mesure de jouer une passe sur le pied gauche ou droit de leurs coéquipiers en fonction de la situation.
- Idéalement, la passe doit permettre au receveur de casser une ligne dès sa première touche.

### EXERCICE 1 : PASSER D'UN TIERS À UN AUTRE DANS DES ESPACES RÉDUITS

Cet exercice vise à ce que les joueurs se trouvant dans le 2e tiers maîtrisent les techniques et solutions qui leur permettent de déjouer le pressing, en particulier dans des zones saturées ou dans des petits espaces. En maîtrisant les différentes manières de se sortir du pressing, les joueurs tendent à demander le ballon plus facilement, à avoir un état d'esprit positif, à aller de l'avant et à prendre des décisions plus rapidement quand les espaces sont restreints.



Une équipe doit faire passer le ballon par le 2<sup>e</sup> tiers pour traverser le terrain, tandis que l'autre équipe essaie de l'en empêcher.

## Organisation

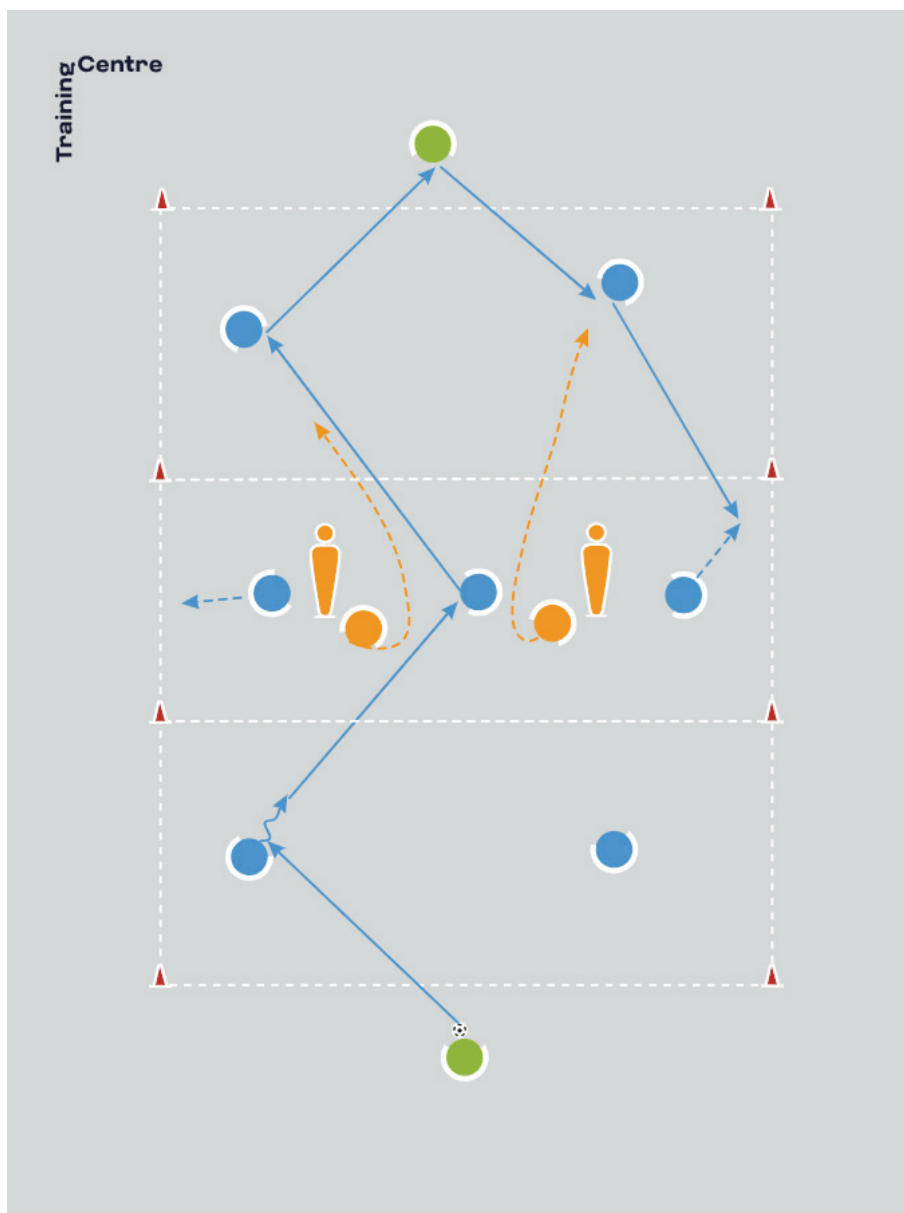
- Délimiter un terrain de 30x15 m.
- Diviser le terrain en trois tiers.
- Utiliser neuf joueurs de champ (sept attaquants et deux défenseurs), avec un gardien à chaque extrémité du terrain.
- Placer deux attaquants dans les 1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> tiers.
- Placer trois attaquants et deux défenseurs dans le 2<sup>e</sup> tiers.
- Placer deux mannequins dans le 2<sup>e</sup> tiers.

## Explications

- Le but de l'exercice consiste à faire passer le ballon des 1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> tiers, en passant impérativement par le 2<sup>e</sup> tiers.
- Les trois attaquants situés dans ce tiers ont un rôle de pivot.
- Les joueurs sont libres de toucher le ballon autant de fois qu'ils le souhaitent.
- Le ballon doit parvenir jusqu'au gardien avant de pouvoir être joué dans la direction opposée.
- Les deux défenseurs dans le 2<sup>e</sup> tiers essaient d'empêcher le ballon de passer par leur tiers.
- Une rotation fréquente des deux attaquants et des deux défenseurs doit être mise en place

## Variante

- Permettre aux deux défenseurs de quitter le 2<sup>e</sup> tiers et de presser les joueurs adverses situés dans les deux autres tiers.



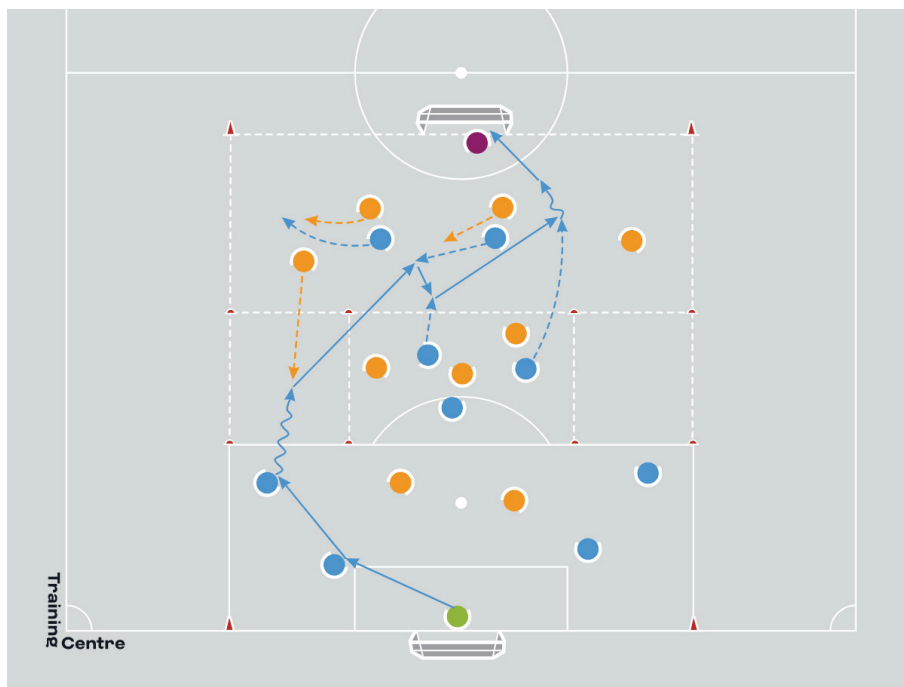
*Dans le 2e tiers, les joueurs de la première équipe sont soumis à une pression plus forte que dans les deux autres tiers.*

## Éléments techniques

- Les trois tiers représentent les lignes de la défense, du milieu et de l'attaque.
- Encourager les joueurs à avoir un état d'esprit positif avec le ballon et à jouer vers l'avant dès que possible.
- Les joueurs doivent chercher systématiquement à faire circuler le ballon de manière à ce que le receveur puisse enchaîner et casser la ligne défensive.
- Lorsque les deux défenseurs sont proches, les attaquants doivent essayer d'écartier le jeu sur les ailes pour traverser les tiers.
- À contrario, si les deux défenseurs sont loin l'un de l'autre, cela signifie que l'attaquant central se trouvant dans le 2e tiers a un espace dans lequel s'engouffrer pour recevoir le ballon et le faire progresser dans l'autre tiers.
- Il convient d'insister sur le fait que l'attaquant central se trouvant dans le 2e tiers ne doit pas redescendre trop bas et quitter son tiers. Redescendre trop bas rendrait la tâche facile à l'équipe qui défend dans la mesure où cela créerait des situations de 2 contre 2 dans le cadre desquelles le marquage est plus simple et les interventions plus faciles à réaliser.
- Lorsque les deux défenseurs peuvent sortir du 2e tiers, l'équipe qui attaque doit observer leurs déplacements et accélérer les transmissions afin de ne pas perdre la possession.

## EXERCICE 2 : 10 CONTRE 10 AVEC GARDIENS : SURNOMBRE SUR LES AILES

Cet exercice aborde les options qui s'offrent à une équipe lorsqu'elle essaie de construire depuis l'arrière et comment elle peut en tirer profit. Lorsqu'une équipe part de derrière, elle peut choisir de donner le ballon à la première ligne ou à la deuxième, le choix se faisant en fonction du comportement et du placement de l'équipe adverse. En initiant une offensive via un latéral prenant son couloir, l'équipe qui attaque dispose d'un plus grand nombre d'options. Cela permet aussi à l'équipe de créer le surnombre dans les zones où se trouve le ballon et d'ouvrir dans le même temps des espaces au cœur de la défense adverse.



*Configuration de départ : les latéraux sont les seuls à pouvoir se déplacer avec le ballon dans les couloirs.*

### Organisation

- Délimiter un terrain de 50x40 m.
- Diviser le terrain en trois tiers.
- Diviser le 2e tiers en trois pour créer un couloir sur chaque côté.
- Les couloirs doivent mesurer 10 m de large.
- Chaque équipe se dispose en 4-3-2 (+1 gardien)..

### Explications

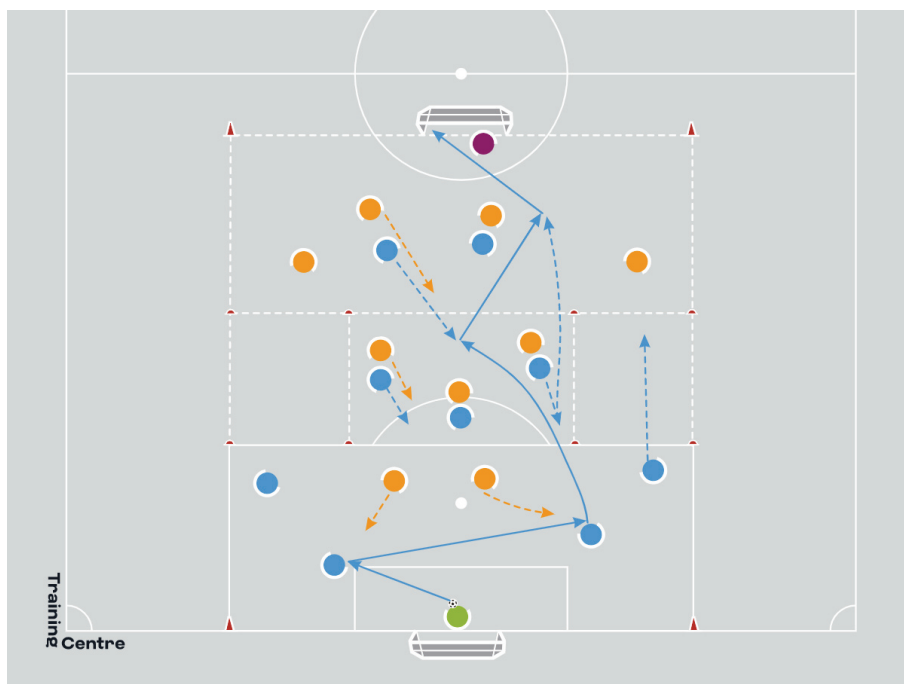
- Chaque équipe essaie de marquer en se servant des couloirs dans la construction.
- Au sein de l'équipe qui a la possession, seuls les latéraux peuvent se trouver dans les couloirs.
- Tous les joueurs de l'équipe qui défend peuvent aller dans les couloirs pour bloquer les latéraux.
- Les défenseurs centraux peuvent porter le ballon jusque dans le 2e tiers s'ils ont le temps et l'espace pour le faire.
- À chaque instant, seuls quatre joueurs de chaque équipe peuvent se trouver dans les 1er ou 3e tiers.

### Variante 1

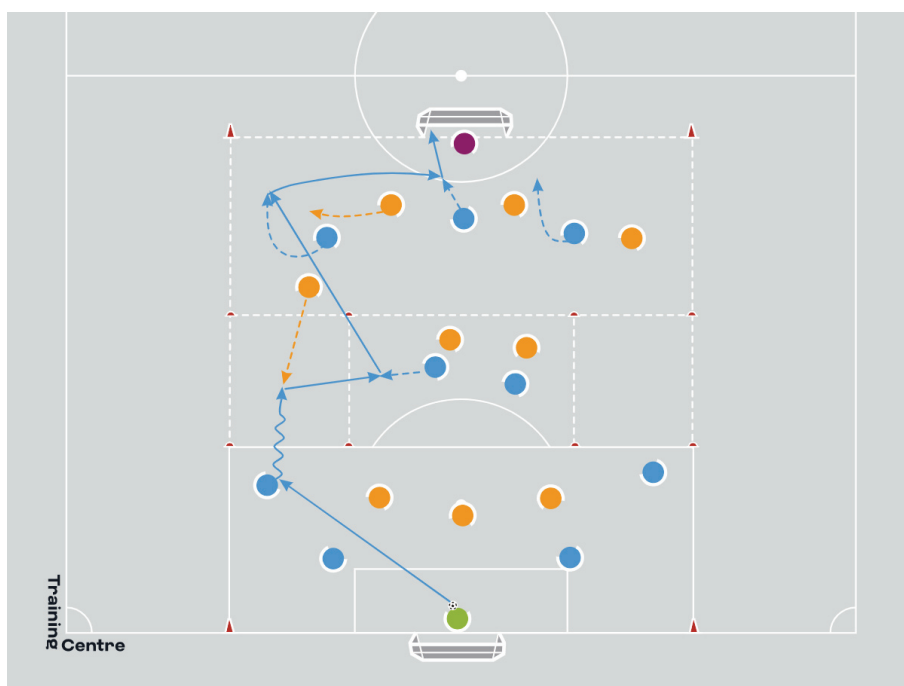
- Un ou deux attaquants peuvent aller dans le 2e tiers pour recevoir le ballon ou amener du mouvement.
- Les défenseurs centraux de l'équipe qui défend doivent rester dans leur tiers et ne pas suivre les attaquants dans le 2e tiers.

### Variante 2

Un maximum de deux joueurs par équipe peuvent se trouver dans le 2e tiers. L'équipe qui a le ballon doit essayer de créer le surnombre dans les couloirs.



*Variante 1 : les attaquants peuvent entrer dans le 2e tiers pour recevoir le ballon, mais les défenseurs ne peuvent pas les suivre.*



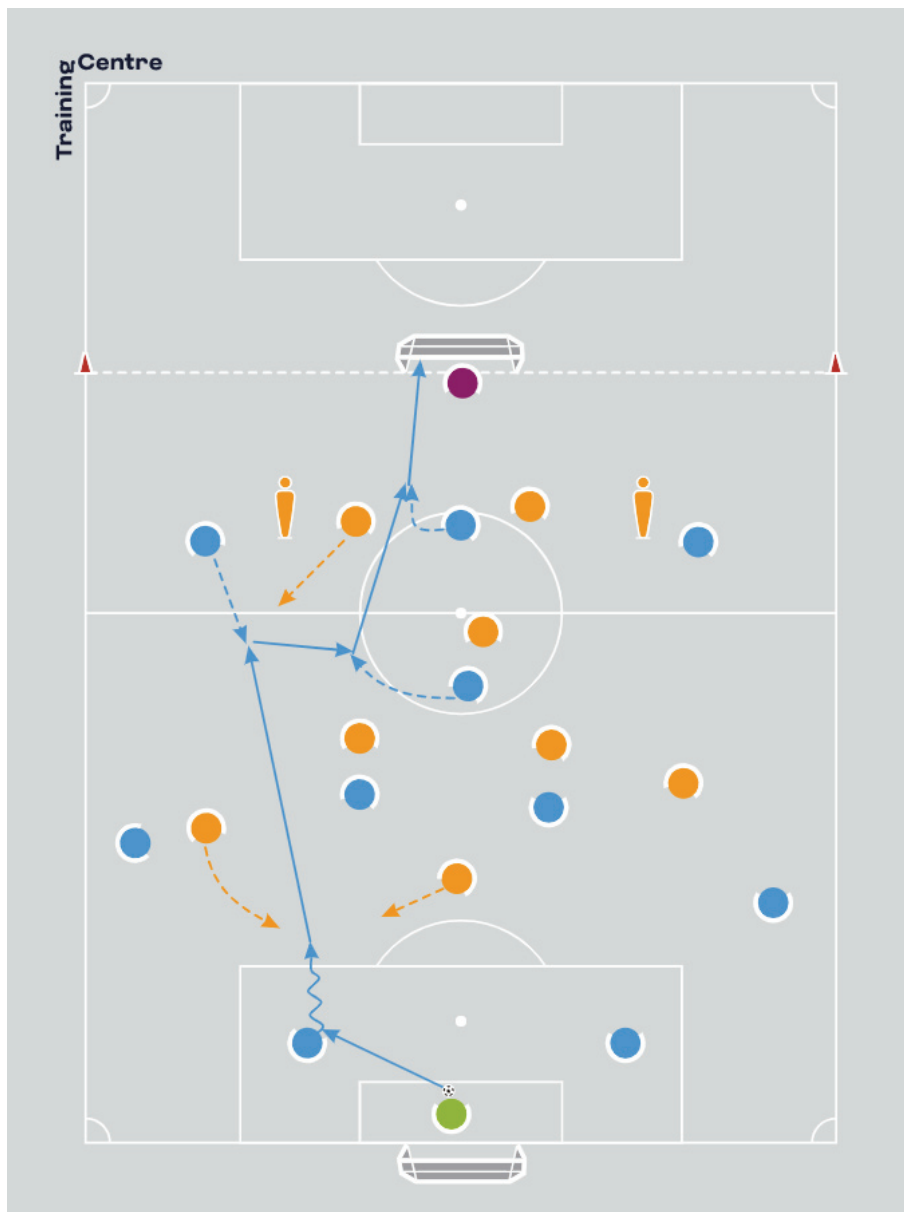
*Variante 2 : seuls deux joueurs par équipe peuvent entrer dans le 2e tiers. Il est ainsi possible de créer le surnombre sur les ailes.*

## Éléments techniques

- Accent mis sur la prise de décision des latéraux. Lorsqu'ils prennent leurs couloirs, les latéraux doivent adapter leurs actions en fonction du comportement et du placement de l'équipe qui défend.
- Lorsqu'un latéral presse le latéral qui lui fait face, des espaces se créent. Ces espaces sont différents de ceux qui apparaissent lorsqu'un milieu de terrain vient presser le latéral qui attaque.
- L'équipe qui attaque doit décider de l'endroit par lequel faire passer le ballon au regard des espaces existants.
- Les joueurs de l'équipe qui attaque doivent constamment savoir si les options de passe disponibles leur permettent de jouer le ballon dans la course d'un coéquipier.
- Les latéraux doivent veiller à bien contrôler le ballon sur leur première touche dans la mesure où cela leur permet d'avoir plus de temps pour évaluer les différentes options.
- Lorsque seuls deux joueurs par équipe peuvent entrer dans le 2e tiers, il s'agira essentiellement de créer un surnombre dans les couloirs et d'isoler les latéraux adverses.
- Amener les joueurs à identifier les possibilités de surnombre.

## EXERCICE 3 : 11 CONTRE 9 AVEC GARDIENS : PRESSING ET PASSER OUTRE LE PRESSING

Lorsque cette construction commence depuis l'arrière, une conservation intelligente du ballon est fondamentale, les passes devant être effectuées suivant les opportunités. En fonction du pressing adverse, les joueurs de l'équipe qui a le ballon peuvent être amenés à collaborer plus étroitement pour créer des espaces et du mouvement afin de progresser. Cet exercice permet à l'équipe qui défend de tester plusieurs solutions de pressing qui peuvent lui permettre de récupérer le ballon.



*En phase de construction, les défenseurs centraux portent le ballon avant de le donner aux ailiers.*

### Organisation

- Délimiter un terrain de 70x50 m (¾ d'un terrain de taille standard).
- L'équipe à 11 se dispose en 4-3-3 (+ 1 gardien).
- L'équipe à 9 se dispose en 2-3-3 (+ 1 gardien).
- Dans l'équipe à 9, deux mannequins sont utilisés pour faire office de latéraux.

### Explications

- L'exercice démarre auprès du gardien de l'équipe à 11 joueurs.
- Au début de l'exercice, les défenseurs centraux des deux équipes doivent se trouver derrière la ligne médiane.
- Les ailiers doivent rester hauts et jouer entre les latéraux/mannequins et la ligne de touche.
- Les attaquants doivent rester hauts et perturber les défenseurs centraux autant que possible.

## Variantes

- Les ailiers pressent les défenseurs centraux pour les obliger à rentrer dans l'axe.
- Cela oblige l'équipe qui défend à faire transiter le ballon par l'axe, ce qui est plus risqué.

## Éléments techniques

- Lorsqu'une équipe a la possession, les joueurs doivent constamment chercher à identifier des espaces et à les exploiter.
- Les défenseurs centraux doivent porter le ballon le plus possible et arriver jusqu'à la ligne médiane afin de faire sortir l'adversaire.
- Si l'équipe adverse coupe la ligne de passe entre le défenseur central et l'ailier/le milieu offensif, le défenseur doit donner le ballon au latéral, qui doit se trouver le plus près possible de sa ligne de touche.
- Les latéraux doivent tenir compte du pressing exercé par l'adversaire et se rendre disponible sur les côtés avant de plonger dans le dos de la défense. Les milieux offensif/ailiers doivent quant à eux décrocher pour recevoir le ballon.
- Si les gardiens se retrouvent face à un pressing intense, ils peuvent sauter la première ligne pour adresser le ballon directement aux milieux ou aux ailiers.

## EXERCICE 4 : 11 CONTRE 11 – CONSTRUIRE DEPUIS L'ARRIÈRE

La séance se termine par un exercice qui vise à regrouper l'ensemble des aspects abordés précédemment, le but étant de construire efficacement depuis l'arrière sur un terrain de dimensions standards. Les joueurs devant désormais être en mesure de construire depuis l'arrière par le recours à des déplacements intelligents et des passes dans la course de leurs coéquipiers, les équipes devraient pouvoir partir de l'arrière et créer des espaces au fur et à mesure de leur avancée.

## Organisation

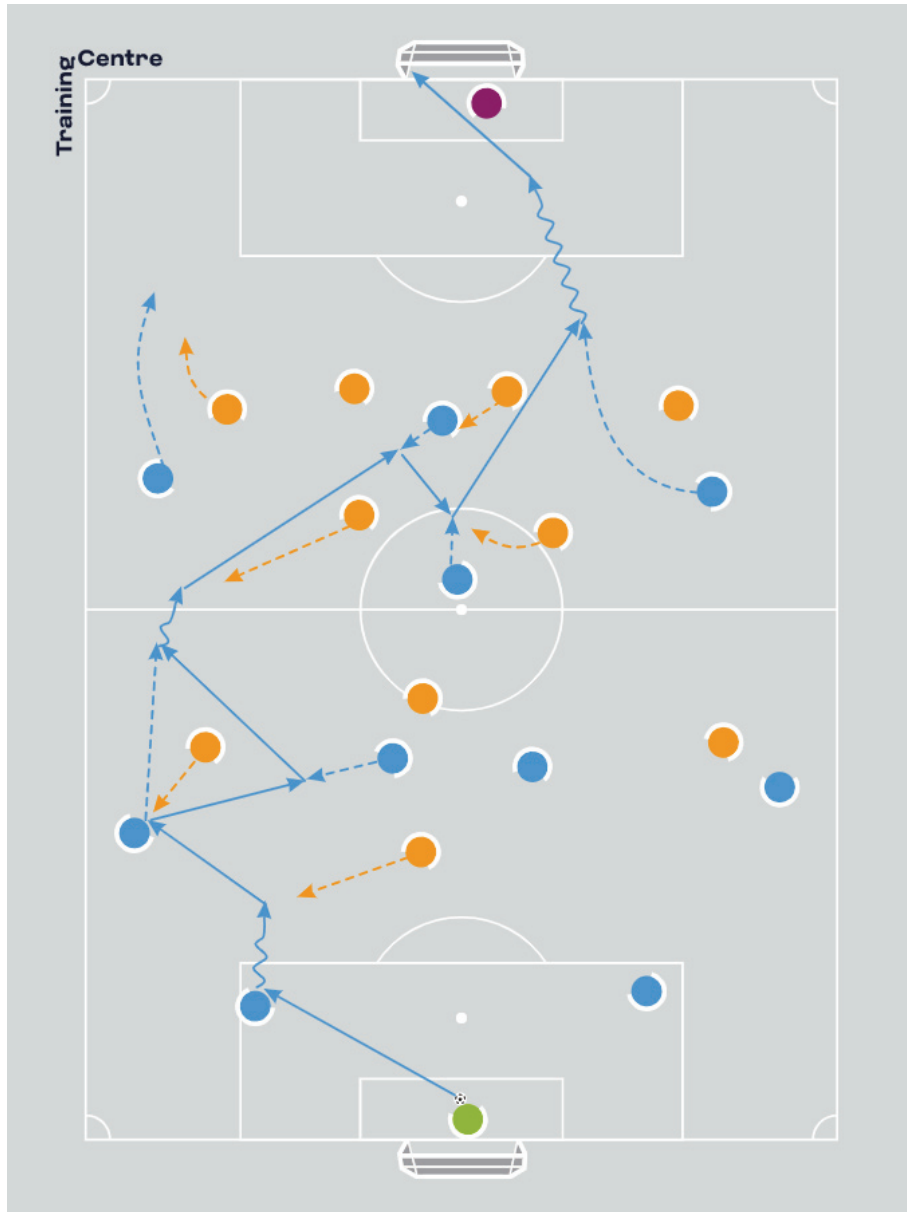
- Utilisez un terrain de taille standard.
- Une équipe se dispose en 4-3-3 (+ 1 gardien)
- L'autre équipe se dispose en 4-2-3-1 (+ 1 gardien)

## Explications

- Match à 11 contre 11 où les équipes sont disposées comme mentionné ci-avant.
- En marquant, une équipe gagne le droit de conserver la possession et de reprendre le jeu.
- Permettre aux joueurs de jouer librement pendant deux minutes avant de leur donner un retour.

## Éléments techniques

- Les milieux axiaux doivent se déplacer intelligemment afin d'ouvrir des espaces et de jouer le ballon dans la course de leur coéquipier.
- Les milieux axiaux constituent la plaque tournante de la construction, portant le ballon dès qu'ils le peuvent.
- Lorsqu'un joueur a le ballon, ses coéquipiers doivent réfléchir à la meilleure manière de le soutenir et à l'endroit où ils peuvent se placer pour recevoir le ballon et enchaîner immédiatement par une passe vers l'avant.
- Si le milieu de terrain est saturé, les milieux doivent repasser le ballon aux défenseurs, qui peuvent le redonner aux latéraux qui se seront excentrés.
- La lecture du jeu est une compétence essentielle du football. À chaque instant, les joueurs doivent être conscients de ce qui se passe autour d'eux afin de faire progresser le ballon et de proposer des solutions à leurs coéquipiers.
- En cas de transition rapide, notamment pour profiter d'une désorganisation de l'adversaire, les gardiens peuvent chercher immédiatement leurs attaquants.



*L'équipe bleue construit depuis l'arrière en faisant preuve de beaucoup de mouvements et combinaisons, ainsi qu'en permettant aux latéraux de se positionner haut sur le terrain.*