

Combinaisons dans le dernier tiers

Aperçu de la séance

Partie 1: Échauffement avec ballon puis jeu de possession

Partie 2: Circuit de passe et de finition

Partie 3: 10c8+gardien – attaque-défense

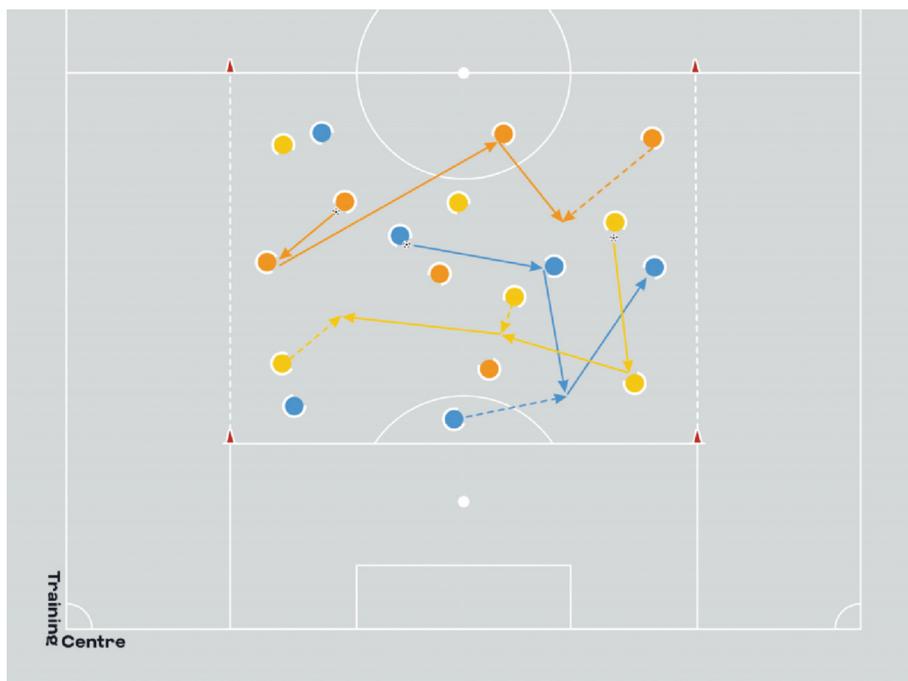
Partie 4: 8v8+gardiens - Match sur terrain réduit

Objectifs pédagogiques principaux

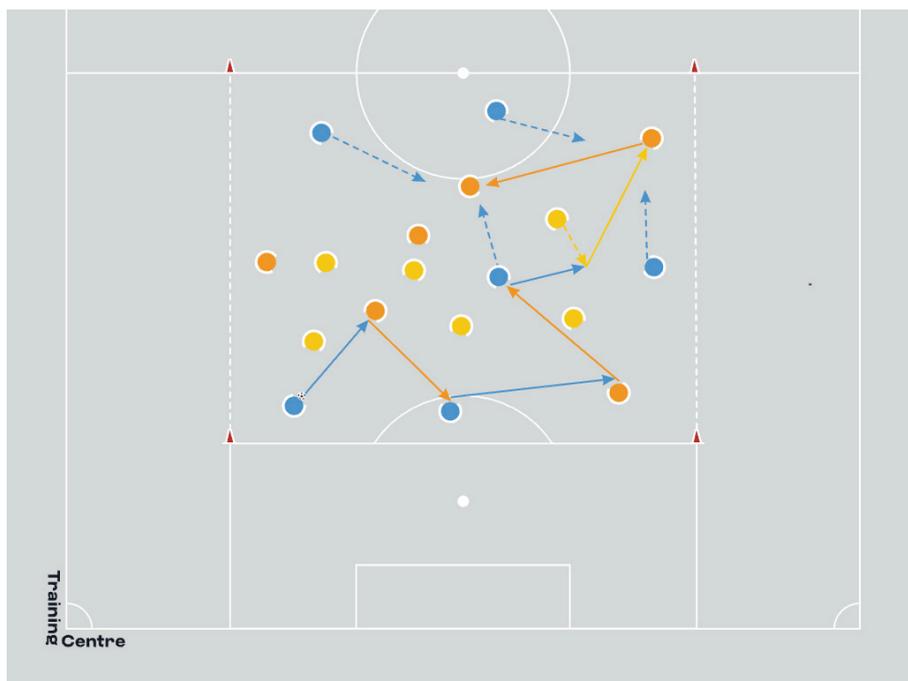
- Les joueurs doivent synchroniser et coordonner leurs mouvements sans ballons pour se créer des espaces ou pour libérer un partenaire et offrir des solutions de jeu vers l'avant.
- Une position du corps de trois-quarts pour recevoir le ballon est essentielle pour pouvoir jouer rapidement vers l'avant avec soit une passe, soit un dribble.
- Les combinaisons telles que les une-deux, appui-soutien-remise ou les dédoublements sont un moyen efficace de pénétrer et désorganiser les défenses afin de favoriser le jeu vers l'avant.
- Les partenaires du porteur de balle doivent lui proposer des solutions de passes courtes et essayer de créer le surnombre côté ballon pour pénétrer la défense.
- L'équipe en possession du ballon doit utiliser la largeur du terrain pour étirer le bloc défensif adverse et créer des espaces et des intervalles à travers lesquels le jeu peut progresser.

PARTIE 1: ÉCHAUFFEMENT AVEC BALLON PUIS JEU DE POSSESSION

L'échauffement se fait avec ballon et débute par une série de gammes athlétiques que les joueurs exécutent après chaque passe. Les joueurs sont ensuite répartis en groupes de 3 avec un ballon. Au sein de leur groupe, ils réalisent des passes courtes et des combinaisons (appui-soutien-remise, 3eme homme, dédoublements). L'échauffement progresse enfin vers un jeu de possession lors duquel deux équipes de 6 essaient de conserver le ballon contre 6 défenseurs.



Echauffement avec ballon par groupes de 3



*Jeu de possession en
12 contre 6*

Organisation

- Marquez un espace de jeu de 40m de large sur 35m de long
- Répartissez 18 joueurs en 3 équipes de 6

Explications

- 3 ballons sont en jeu simultanément
- 1 ballon par équipe de 6
- Après chaque passe, le joueur exécute un mouvement d'activation (montées de genoux, pas chassés, ...)

Variations

- Divisez chaque équipe en groupes de 3 joueurs avec un ballon par groupe. Les joueurs se passent le ballon au sein de leur groupe, répétant librement les combinaisons (appui-soutien-remise, 3eme homme, dédoublements).
- Reformez les 3 équipes de 6 pour un jeu de possession lors duquel 2 équipes collaborent pour conserver le ballon face à la 3eme équipe. Lorsqu'une équipe perd le ballon elle doit alors défendre contre les 2 autres.

Éléments techniques

- Les joueurs sont encouragés à jouer rapidement en une ou deux touches de balle.
- Lors du jeu de possession, les joueurs sont encouragés à se positionner pour utiliser tout l'espace de jeu disponible afin d'étirer l'équipe qui défend et créer des espaces.

ARTIE 2 : CIRCUIT DE PASSES ET DE FINITION

Cet exercice permet aux joueurs de répéter des combinaisons et des circuits de passe sans opposition. Les joueurs sont positionnés de façon à représenter une équipe organisée en 4-4-2 à plat évoluant dans un 4-2-4 en phase de possession avec les 2 milieux excentrés positionnés sur la ligne des attaquants. Pour apporter plus de réalisme à l'exercice, Zamrat utilise des mannequins pour représenter une ligne défensive adverse de 4 et 2 milieux de terrain défensifs.

Organisation

- Utilisez une moitié de terrain.
- Alignez 4 mannequins pour représenter une ligne défensive positionnée 8m à l'extérieur de la surface de réparation.
- Positionnez 2 mannequins 15m devant la ligne de 4 défenseurs pour représenter 2 milieux défensifs.
- Utilisez 2 piquets pour représenter les 2 milieux excentrés de l'équipe qui défend.
- Positionnez 2 piquets 15m devant la ligne de 4 milieux pour représenter 2 attaquants.
- Organisez l'équipe en possession en 4-2-4.
- Toutes les positions à l'exception de la ligne de 4 défenseurs sont doublées pour assurer la fluidité et le tempo de l'exercice.

Explications

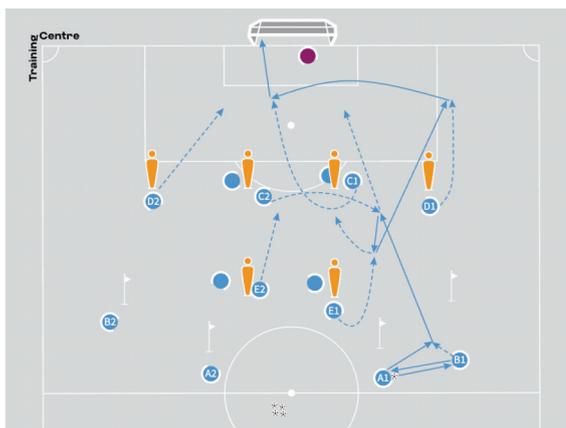
- Chaque combinaison et chaque variation sont complétés par une séquence spécifique qui implique deux actions. La première action part du côté droit et est ensuite répétée à partir du côté gauche (motif 1), la seconde action est réalisée à partir du centre (motif 2). Après quelques répétitions de chaque combinaison ou variation, passez à la variation suivante.

Éléments techniques

- Les joueurs doivent synchroniser et coordonner leurs mouvements sans ballon pour créer des phases offensives fluides et désorganiser la défense adverse. Certaines passes sont des déclencheurs pour des mouvements spécifiques que les joueurs doivent exécuter pendant que le ballon voyage d'un joueur à l'autre pour que l'adversaire ne puisse pas suivre des yeux à la fois le ballon et le joueur.
- Lorsqu'un joueur repique dans l'axe depuis un côté, il doit se positionner de trois-quarts pour recevoir le ballon et être capable de s'orienter vers le but adverse sur sa première touche de balle.
- Les passes vers l'avant ayant pour but de casser une ou des lignes doivent être appuyées pour mettre de la vitesse dans le jeu et réduire le temps d'intervention des défenseurs adverses.
- Les joueurs sont encouragés à effectuer des mouvements collectifs sans ballons tels que des courses croisées, dédoublements ou permutations afin de se démarquer.

Combinaison 1 - combinaison sur les côtés (séquence de base)

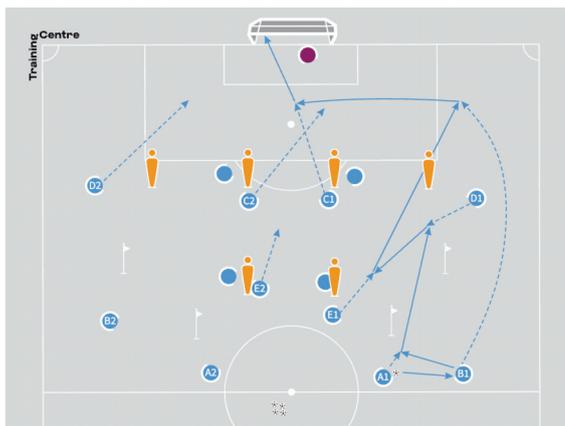
- Le 1er circuit débute par une passe de A1 vers B1.
- B1 et A1 échangent un une-deux.
- La remise de A1 vers B1 déclenche 3 mouvements en simultané : E1 décroche vers le ballon, C1 effectue une course circulaire dans le sens des aiguilles d'une montre et C2 permute avec C1.
- B1 passe le ballon à C2 qui effectue une remise pour E1 qui a son tour joue en une touche une passe en profondeur pour D1.
- C1 et C2 effectuent une course croisée dans la surface de réparation pour attaquer respectivement le 1er poteau et le point de penalty. D2 attaque le 2nd poteau.
- E1 et E2 se positionnent à la limite de la surface de réparation pour un rebond.
- D1 délivre un centre dans la surface de réparation pour l'un de ses partenaires.
- Les joueurs répètent 2 circuits en variant le point de départ.



1er circuit de passe –
Progression par le côté
en utilisant l'ailier

Variation I

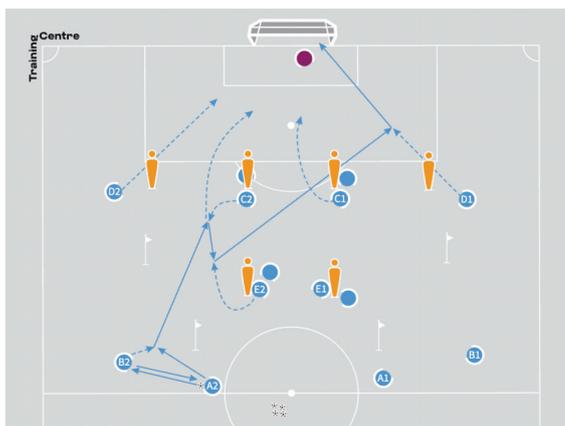
- B1 passe à A1.
- A1 et B1 jouent un une-deux.
- Sur le temps de remise de B1, D1 repique dans l'axe pendant que B1 dédouble par la droite.
- A1 passe à D1 qui remet à E1.
- E1 joue en profondeur pour B1 qui centre dans la surface de réparation.
- Les circuits sont répétés à droite et à gauche du terrain.



Combinaison 1, variante 1 - combinaison sur le côté (à partir de la gauche) : le milieu de terrain central fait une passe en diagonale dans l'espace pour l'ailier.

Variation II

- A2 joue le une-deux avec B2.
- B2 joue ensuite vers C2, qui vient décrocher pour recevoir le ballon.
- C2 transmet le ballon à E2, qui anticipe la passe en se déplaçant dans l'espace entre les lignes.
- Au moment où C2 joue le ballon à E2, l'ailier opposé (D1) doit s'élancer derrière le mannequin qui représente l'arrière gauche.
- E2 passe en première intention entre les deux mannequins centraux et dans l'espace devant D1.
- D1 peut soit terminer directement, soit centrer.
- Répéter la séquence du côté opposé.



Combinaison 1, variante 2 - combinaison sur le côté (à partir de la gauche) : le milieu de terrain central fait une passe en diagonale dans l'espace pour l'ailier.

Les joueurs sont ensuite libres d'utiliser les combinaisons et circuits qu'ils souhaitent pour arriver au but.

Combinaison 2 - combinaison centrale (séquence de base)

- Le 2nd circuit débute par une passe de E2 vers E1.
- E1 et E2 jouent un une-deux afin de casser la ligne de milieux adverse.
- Sur le temps de remise de E2, C1 décroche vers le ballon.
- E1 passe à C2 pendant que C1 se retourne pour être face au but.
- C2 joue en une touche en profondeur pour C1 dans l'intervalle entre les 2 défenseurs centraux.
- C1 tire au but.
- Les 2 circuits sont répétés à droite et à gauche du terrain.



Combinaison 2 - combinaison centrale : les deux milieux de terrain centraux s'associent et jouent le ballon vers les attaquants, qui se placent ensuite pour terminer l'action

Variation I

- E1 et E2 jouent un une-deux.
- La passe de retour de E1 doit être devant E2.
- Au moment où cette passe est jouée, C2 fait un faux appel en profondeur pour réaliser une fausse course.
- E2 fait une première passe derrière le mannequin de droite pour que C1 s'élance derrière et termine l'action.

- Répéter cette séquence du côté opposé.

Variation II

- E2 passe à E1.
- E1 et E2 jouent un une-deux afin de casser la ligne de milieu adverse.
- E1 passe à C2.
- C2 remet à E1 pour un tir au but en une touche de l'extérieur de la surface de réparation.
- Répéter cette séquence du côté opposé.

Les joueurs sont ensuite libres d'utiliser les combinaisons et circuits qu'ils souhaitent pour arriver au but.



Combinaison 2, variante 1 - combinaison centrale : le milieu de terrain central joue le ballon dans le dos de la défense pour que l'attaquant opposé puisse terminer l'action.



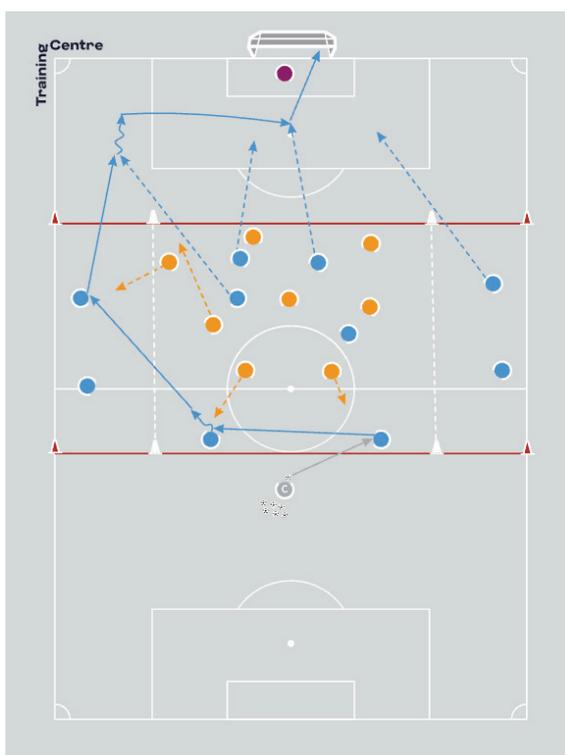
Combinaison 2, variante 2 - combinaison centrale : le milieu de terrain central joue une-deux avec l'attaquant et termine lui même l'attaque.

PARTIE 3 - EXERCICE 3 : 10C8+GARDIEN – ATTAQUE-DÉFENSE

Lors de cet exercice, Zamrat dirige une équipe de 10 joueurs attaquants face à 8 défenseurs et un gardien. Les joueurs sont encouragés à mettre en pratique les combinaisons et circuits répétés lors de l'exercice précédent afin de progresser vers le but adverse et de créer des occasions de but.

Organisation

- Utilisez une moitié de terrain plus 10m après la ligne médiane.
- Marquez une zone de jeu s'arrêtant à 30 mètres du but.
- Marquez les ailes droite et gauche du terrain à l'aide de cônes alignés avec les côtés de la surface de réparation.
- L'équipe qui attaque se positionne en 4-4-2.
- L'équipe qui défend se positionne en 3-3-2 plus un gardien de but.



Attaque-défense en 10c8+Gardien sur terrain réduit

Explications

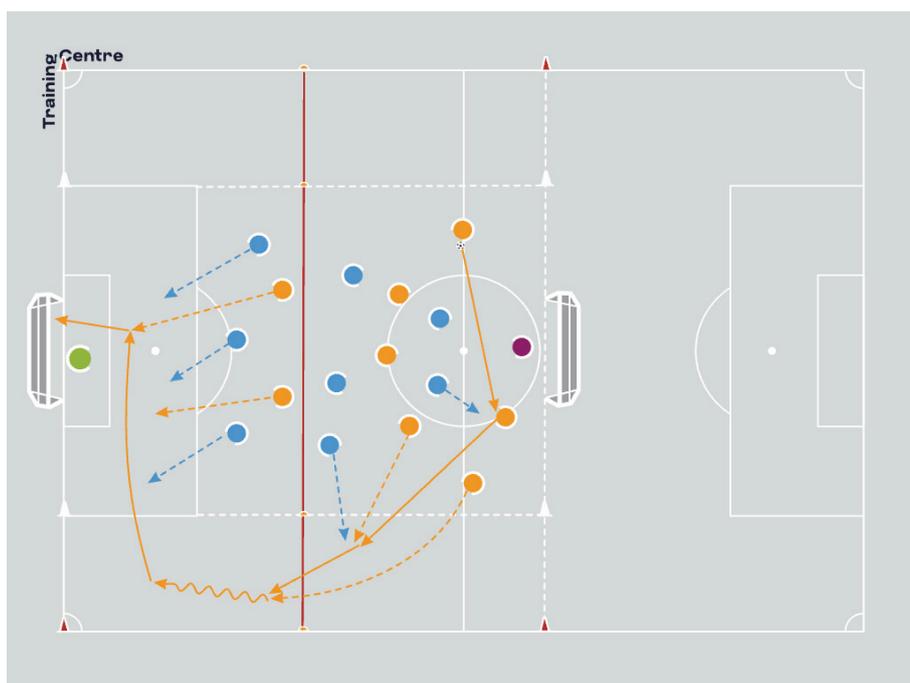
- Le jeu débute toujours de l'entraîneur positionné derrière l'équipe qui attaque le but.
- L'équipe qui défend n'est pas autorisée à défendre à l'intérieur de ses 30 derniers mètres.
- Lorsqu'elle récupère le ballon, l'équipe qui défend marque un point soit en effectuant 5 passes consécutives soit par un stop-ball derrière la ligne de fond de la zone de jeu.

Éléments techniques

- Les joueurs sont encouragés à jouer en une ou deux touches de balle pour maintenir un rythme élevé et ainsi réduire le temps de décision des défenseurs, augmentant les chances que le bloc défensif se désorganise et que des espaces se créent pour progresser vers le but.
- Le porteur du ballon, et plus particulièrement les défenseurs centraux, sont encouragés à passer le ballon au coéquipier disponible le plus éloigné afin de faciliter le jeu de combinaison. Par exemple pour progresser par un côté, il est préférable de passer le ballon à l'ailier plutôt qu'à l'arrière latéral afin de soit permettre au premier de jouer en remise avec un partenaire en soutien, soit au second de dédoubler sur l'aile.
- L'équipe en possession du ballon doit essayer d'agrandir l'espace de jeu effectif au maximum en utilisant toute la largeur du terrain et ainsi essayer d'élargir le bloc défensif adverse, mais aussi permettre de renverser le jeu lorsque l'adversaire a été attiré vers un côté.
- Les joueurs doivent essayer de créer des triangles autour du ballon afin de permettre des combinaisons (une-deux, 3eme homme, appui-soutien-remise, permutations, ...) pour progresser vers le but.

PARTIE 4 - 8C8+GARDIENS – MATCH SUR TERRAIN RÉDUIT

La séance se conclue par un jeu à effectif réduit donnant l'opportunité aux joueurs de mettre en pratique ce qu'ils ont appris lors des exercices précédents en situation de match. A ce point dans la séance, les joueurs devraient être capables de combiner et pénétrer dans la zone de finition adverse avec succès et une intervention limitée de l'entraîneur. Les 2 équipes sont organisées en 3-3-2 afin de se rapprocher du 4-4-2 qui est le système que l'équipe utilise en match.



9c9 sur terrain réduit

Organisation

- Utilisez une moitié de terrain plus 10m après la ligne médiane.
- Placez 1 but de chaque côté du terrain.
- Marquez une ligne médiane.
- Marquez les côtés droits et gauches du terrain alignés avec la surface de réparation.
- Organisez les 2 équipes en 3-3-2.

Explication

- Les joueurs sont limités à 3 touches de balle.

Éléments techniques

- L'entraîneur rappelle aux joueurs d'exploiter les situations de surnombre lorsqu'elles se présentent. En situation de 2c1, le porteur du ballon doit dribbler vers le défenseur pour le fixer et libérer son partenaire.
- Lorsqu'un espace est libre, les joueurs sont encouragés à jouer vite pour l'exploiter avant que l'adverse n'ait le temps de se replacer.
- Les joueurs directement autour du porteur doivent rechercher les opportunités de courses vers l'avant et derrière la ligne défensive adverse pour se démarquer et attaquer la profondeur.
- La communication entre partenaires est essentielle pour assurer l'entente entre joueurs. Les moyens de communications verbaux et non-verbaux doivent être utilisés en fonction de la situation.