

## Récupération collective du ballon en bloc bas

### Aperçu de la séance

**Échauffement:** avec ballon suivi d'étirements et d'un jeu de progression en 8 contre 4 sur quatre zones

**Exercice 1:** Exercice analytique en 8(+gardien) contre 4 sur demi-terrain

**Exercice 2:** Attaque-défense en 6 contre 6(+gardien) sur demi-terrain

**Exercice 3:** Attaque-défense en 6+2 contre 8(+gardien) sur demi-terrain

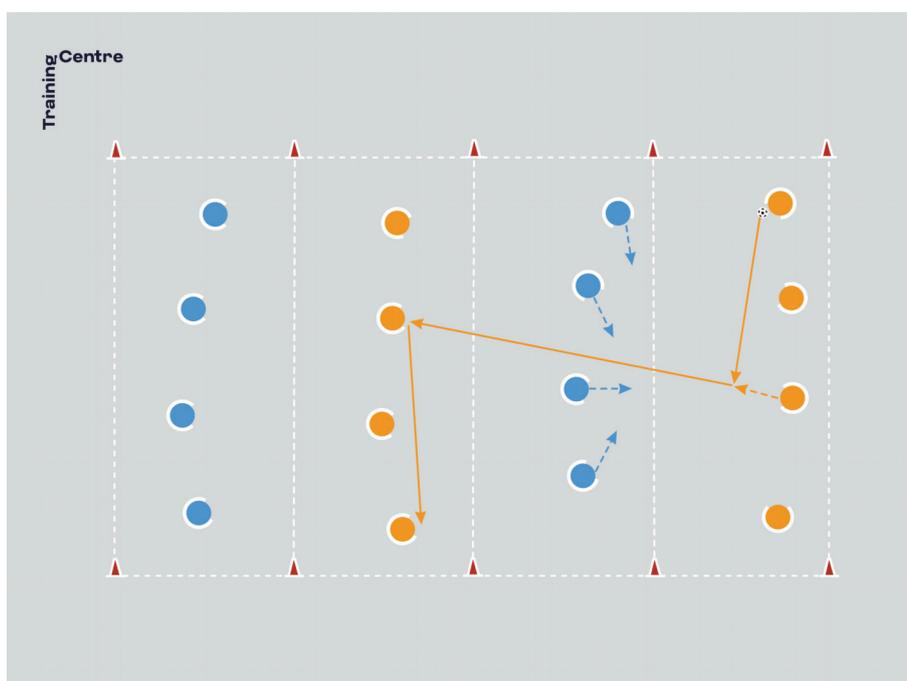
**Exercice 4:** Match en 9 contre 9 sur demi-terrain

### Principaux objectifs

- Maîtriser les principes de la défense en zone tels que le cadrage, la couverture et le coulisement, la couverture mutuelle entre les lignes, l'échelonnement des lignes, la densité du bloc côté ballon
- Se déplacer ensemble pour maintenir un bloc compact et bloquer l'axe ballon-but ainsi que le jeu entre les lignes
- Établir des automatismes qui aideront les joueurs à assurer une couverture mutuelle tout en maintenant l'organisation défensive collective nécessaire pour récupérer le ballon
- Améliorer la communication entre les joueurs pour aider à la récupération du ballon

### ÉCHAUFFEMENT : CADRAGE, COUVERTURE ET GLISSEMENT DÉFENSIF

L'échauffement se divise en trois parties. La première consiste à préparer les joueurs musculairement pour la session à travers l'alternance de gammes athlétiques (montée de genoux, talons-fesses, pas chassés, pas croisés...) et une séquence d'étirements dynamiques. La deuxième partie est un échauffement avec ballon en groupe de quatre lors duquel les joueurs répètent différents exercices de passes. Enfin la troisième partie consiste en un jeu de progression sur quatre zones lors duquel deux lignes de quatre joueurs essaient de se transmettre le ballon de part et d'autre d'un groupe de quatre défenseurs placés entre les lignes.



Jeu sur quatre zones en 8v4

## Organisation

- Un terrain de 20 mètres de long sur 20 mètres de large est découpé en quatre zones horizontales de 5 mètres de profondeur
- Deux équipes de huit joueurs sont divisées en quatre groupes de quatre répartis à l'intérieur de chacune des zones.

## Explications

- Chaque équipe essaie de se transmettre le ballon d'une zone à l'autre sans que les quatre adversaires entre leurs zones ne l'intercepte
- Lorsque quatre défenseurs récupèrent le ballon, la possession change de camp et leur équipe essaie de conserver le ballon
- Pour débiter l'exercice, les joueurs doivent rester dans leur zone respective
- Il n'y a aucune limite de passes à l'intérieur d'une même zone
- L'équipe en possession gagne un point pour chaque passe d'une zone à l'autre
- Toutes les passes doivent être jouées au sol

## Variante

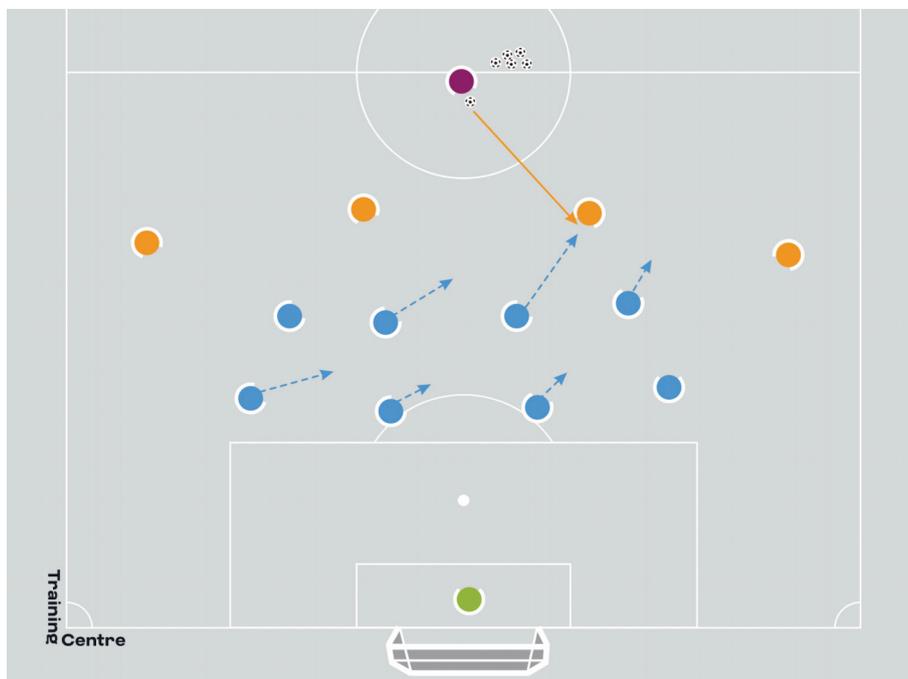
- Un défenseur est autorisé à entrer dans la zone de l'équipe en possession

## Éléments techniques

- Appliquer les principes de cadrage, couverture et coulissement au sein d'une ligne défensive. Le joueur le plus proche du ballon sort pour cadrer le porteur, tandis que ses partenaires se resserrent derrière lui pour couvrir les lignes de passes et maintenir la densité de la ligne. Les joueurs d'une même ligne doivent se déplacer ensemble de façon synchronisée lorsque le jeu est renversé de l'autre côté.
- Être patient et ne pas se jeter. Le joueur qui cadre le porteur du ballon doit ralentir à l'approche de celui-ci pour ne pas être éliminé par sa première touche de balle.
- S'imposer physiquement dans les duels pour récupérer le ballon

## EXERCICE 1: EXERCICE ANALYTIQUE EN 8 (+GARDIEN) CONTRE 4 SUR DEMI-TERRAIN

Dans cet exercice, Oumarou Diabaté se concentre sur les déplacements des joueurs en phase défensive et la coordination de leurs mouvements. Un gardien et un groupe de 8 joueurs positionnés en deux lignes de quatre défendent passivement face à une ligne de quatre joueurs offensifs répartis sur toute la largeur du demi-terrain. Le second gardien est positionné sur la ligne médiane et distribue les ballons à l'équipe qui attaque. Un autre groupe de quatre joueurs attend et alterne avec les quatre offensifs.



Exercice analytique en 8+GB contre 4

## Organisation

- L'exercice se déroule sur demi-terrain
- Un gardien est positionné dans le but tandis que l'autre distribue le ballon à l'équipe qui attaque depuis la ligne médiane
- Le groupe de huit joueurs est positionné en deux lignes de quatre. La ligne de quatre défenseurs débute l'exercice positionnée devant la surface de réparation. Les quatre milieux de terrain se placent environ six mètres devant la défense
- Les quatre joueurs offensifs sont positionnés sur une même ligne qui occupe toute la largeur du terrain

## Explications

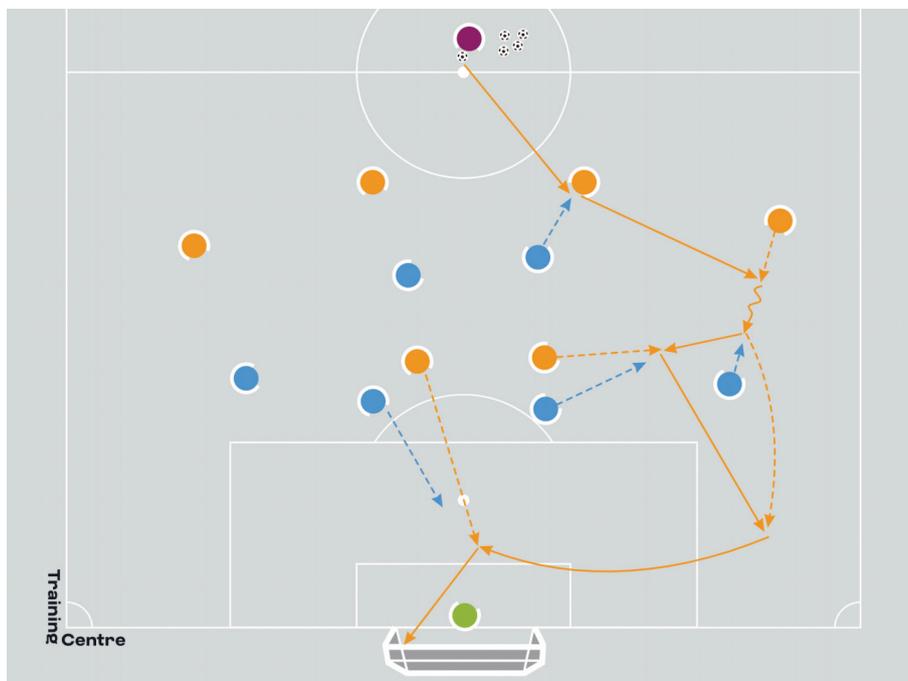
- Le gardien positionné sur la ligne médiane effectue une passe à l'un des quatre joueurs offensifs
- Les huit défenseurs et leur gardien doivent réagir et s'organiser en fonction de la direction de la passe et de la position du receveur
- Les défenseurs ne s'engagent pas dans un duel avec le porteur du ballon. Ce dernier essaie tout de même de protéger son ballon avant de rendre le ballon au gardien « distributeur »
- Les défenseurs se repositionnent alors avant la prochaine passe
- Vers la fin de l'exercice, les attaquants se passent le ballon entre eux pour que les défenseurs puissent mettre en pratique ce qu'ils ont travaillé dans une situation dynamique

## Éléments techniques

- Le joueur qui sort pour cadrer le porteur du ballon doit avoir des appuis courts et dynamiques pour être capable de décélérer à l'approche du joueur et de changer de direction si nécessaire. Le cadreur doit essayer de bloquer une passe vers l'avant.
- Tout le bloc défensif doit coulisser avec le cadreur afin de le couvrir. Chaque défenseur doit suivre le milieu de terrain juste devant lui pour maintenir deux lignes de quatre compactes dans la largeur et la profondeur et maintenir les distances d'intervention. Lorsqu'un milieu de terrain sort sur le porteur, le défenseur dans son dos doit avancer avec lui.
- Les joueurs ne doivent pas anticiper une passe vers un côté au risque d'ouvrir l'axe du terrain et l'accès au but.
- Le gardien de but doit profiter de sa position idéale sur le terrain qui lui permet de voir tout le jeu pour donner des instructions à ses partenaires et corriger leur positionnement. Il doit également se déplacer avec le bloc défensif pour couvrir la profondeur en cas de passe derrière la ligne défensive.
- Le joueur qui cadre le porteur du ballon doit immédiatement se replacer au sein de sa ligne lorsque le ballon est joué latéralement pour maintenir la couverture et la densité du bloc.

## EXERCICE 2 : ATTAQUE-DÉFENSE EN 6 CONTRE 6(+GARDIEN) SUR DEMI-TERRAIN

La séance évolue ensuite vers un jeu d'attaque-défense à 6 contre 6(+gardien). L'équipe qui attaque est positionnée en 2-4 et l'équipe qui défend en 4-2. Oumarou Diabaté se concentre ici essentiellement sur le positionnement et les mouvements des deux milieux axiaux ainsi que leur rôle et responsabilités dans un bloc défensif bas.



Attaque-défense en 6v6+GB

### Organisation

- Le jeu se déroule sur un demi-terrain
- Une équipe de six attaquants positionnés en 2-4 attaque le but
- Six défenseurs positionnés en 4-2 essaient de récupérer le ballon

### Explications

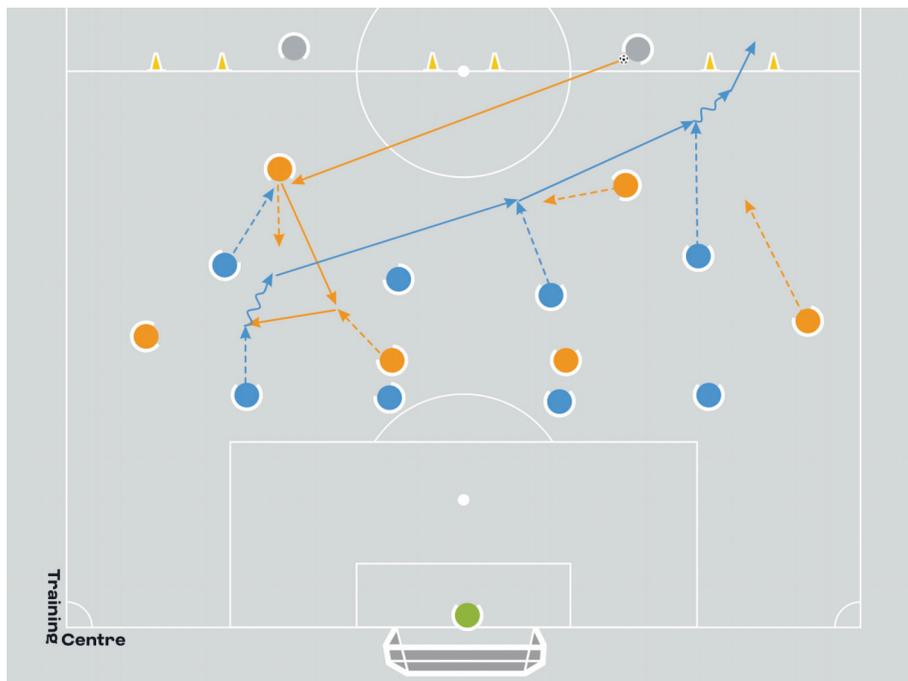
- Le jeu débute par l'un des deux milieux axiaux de l'équipe qui attaque le but
- Les six offensifs sont encouragés à être patients en possession et à multiplier les passes pour désorganiser le bloc défensif et donner à l'entraîneur l'opportunité de corriger le positionnement et les mouvements des joueurs défensifs
- Lorsque l'équipe qui défend récupère le ballon, elle essaie de compléter dix passes pour gagner un point

### Éléments techniques

- Les deux milieux axiaux doivent se couvrir mutuellement et donc éviter d'être positionnés à plat sur une même ligne. Lorsque l'un d'eux sort pour cadrer le porteur du ballon, l'autre doit se décaler derrière lui pour couvrir la profondeur.
- Ils doivent également rester dans une position centrale et éviter de dézoner sur les ailes au risque de découvrir l'axe du terrain et l'accès au but. Lorsque le ballon est joué sur un côté, le latéral doit sortir cadrer le porteur. Le milieu axial doit alors couvrir l'espace dans son dos et bloquer les possibilités de passe dans l'axe.

## EXERCICE 3 : ATTAQUE-DÉFENSE EN 6+2 CONTRE 8(+GARDIEN) SUR DEMI-TERRAIN

La séance évolue ensuite avec une mise en situation à 8(+gardien) contre 6+2 joueurs en soutien, toujours sur le même espace de jeu. Durant cet exercice, Oumarou Diabaté corrige quelques derniers détails pour s'assurer que les joueurs ont bien assimilé le principe de couverture et coulissement, ainsi que la coordination des mouvements entre les lignes. L'exercice encourage également les joueurs à défendre en avançant et leur permet de travailler les transitions offensives



Attaque-défense en 8+GB contre 6+2

### Organisation

- Le jeu se déroule sur demi-terrain
- Une équipe de six attaquants positionnés en 2-4 attaque le but et deux joueurs de soutien se positionnent derrière la ligne médiane
- Huit défenseurs positionnés en 4-4 essaient de récupérer le ballon
- Trois mini-buts représentés avec des cônes sont placés sur la ligne médiane

### Explications

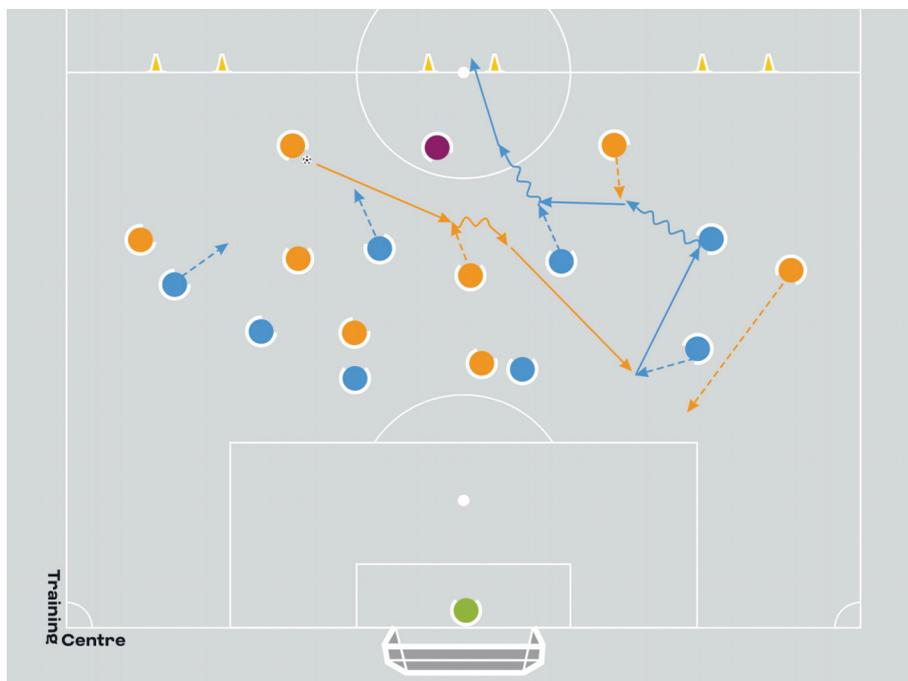
- Le jeu débute par l'un des deux joueurs de soutien
- Les six joueurs offensifs essaient de faire circuler le ballon pour trouver la faille dans le bloc défensif adverse et marquer un but
- Les huit défenseurs et leur gardien tentent de récupérer le ballon pour aller marquer en dix secondes maximum dans l'un des trois mini-buts ou par un stop-ball sur la ligne médiane
- Si l'équipe qui défend ne peut pas marquer dans un délai de dix secondes ou que le ballon sort de l'aire de jeu, les deux joueurs en soutien initient une nouvelle phase de jeu

## Éléments techniques

- Les joueurs au sein d'une même ligne doivent coulisser ensemble côté ballon pour fermer l'axe et protéger le but. Lorsque le ballon est sur un côté, le latéral opposé doit rentrer dans l'axe pour maintenir la densité de la ligne défensive avec ses deux centraux, et respecter les distances d'intervention pour défendre un centre ou changement d'aile tout en protégeant l'axe du terrain.
- Les joueurs doivent également se couvrir mutuellement entre les différentes lignes pour conserver la densité du bloc côté ballon ainsi que dans l'axe. Lorsque le ballon est sur un côté, le milieu excentré côté opposé descend pour intégrer la ligne des défenseurs et compenser la montée du latéral opposé qui sort pour cadrer le porteur ou couvrir son milieu.
- Les joueurs sont encouragés à défendre en avançant pour récupérer le ballon et être capable de contre-attaquer rapidement. Les deux défenseurs centraux doivent être prêts à suivre leur attaquant si celui-ci décroche entre les lignes pour l'empêcher de recevoir le ballon sans pression et les deux latéraux sont à l'affût d'une possible interception lorsqu'une passe est jouée vers un côté. Les joueurs doivent être capables de réagir rapidement à une passe pas assez appuyée ou trop courte qui leur permettra de jaillir devant l'attaquant pour intercepter le ballon.

## EXERCICE 4 : ATTAQUE-DÉFENSE EN 9 CONTRE 8+GARDIEN SUR DEMI-TERRAIN

Pour conclure la séance, deux équipes s'affrontent sur un demi-terrain dans un 9 contre 9. L'équipe attaquant le but est positionnée en 3-4-2, et l'équipe qui défend conserve son positionnement en 4-4. Ce jeu libre permet à Oumarou Diabaté d'évaluer la compréhension des joueurs et de corriger certaines erreurs si nécessaire.



Attaque-défense en 8+GB contre 9

## Organisation

- Le jeu se déroule sur demi-terrain
- Une équipe de neuf attaquants positionnés en 3-4-2 attaque le but
- Huit défenseurs positionnés en 4-4 essaient de récupérer le ballon
- Trois mini-buts formés avec des cônes sont placés sur la ligne médiane

## **Explications**

- Le jeu débute avec l'équipe qui attaque qui initie son offensive derrière la ligne médiane
- Les neuf joueurs offensifs essaient de faire circuler le ballon pour trouver la faille dans le bloc défensif adverse et marquer un but
- Les huit défenseurs et leur gardien tentent de récupérer le ballon pour aller marquer dans l'un des trois mini-buts ou par un stop-ball sur la ligne médiane

## **Éléments techniques**

- Les joueurs mettent en pratique les principes travaillés dans les exercices précédents
- Le jeu permet aux huit joueurs de champ et leur gardien de répéter et créer des automatismes propres à leur équipe qu'ils pourront ensuite transposer en situation de match
- L'entraîneur s'assure durant cet exercice que les joueurs respectent et maintiennent les distances d'intervention au sein d'une même ligne et entre les lignes pour conserver un bloc compact et difficile à pénétrer pour l'adversaire