

Principes offensifs et défensifs de base

Vue d'ensemble de la séance

Échauffement: 2 phases

Partie 1: situations de 1 contre 1, puis progressivement de 4 contre 5

Partie 2: opposition à 6 contre 6 sur petit terrain

Partie 3: 4 contre 4+2 joueurs neutres

Éléments techniques clés

- Tirer dès que l'occasion se présente plutôt que de passer à un coéquipier, de repiquer à l'intérieur ou de multiplier les touches de balle.
- Solliciter les attaquants et les soutenir dès que possible afin de créer un maximum d'occasions de but.
- Adapter son approche défensive selon que l'on défend seul ou en bloc.
- Dans les situations de 1 contre 1, marquer de près son adversaire et l'obliger à utiliser son pied faible ou à se décaler vers l'extérieur.
- Défendre en bloc et toujours proche de son adversaire. Coulisser ensemble pour limiter les possibilités de tir.
- Combiner rapidement afin de libérer des espaces pour tirer. Les attaquants peuvent décrocher pour faire monter les défenseurs et créer des espaces dans leur dos.

ÉCHAUFFEMENT

Phase 1: étirements dynamiques et sprints

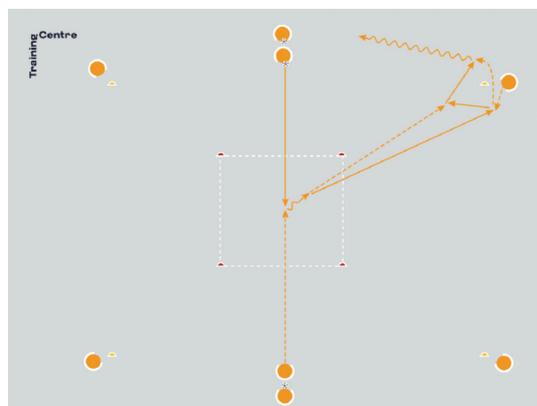
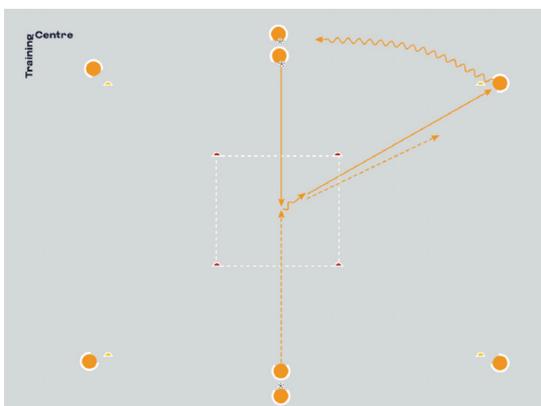
L'échauffement se déroule en deux temps, axés autour d'exercices avec et sans ballon. L'objectif est d'améliorer la rapidité d'exécution des joueurs, une compétence essentielle pour les exercices suivants.

Organisation

- Délimiter quatre lignes parallèles avec trois coupelles chacune.
- Diviser les joueurs en quatre groupes et attribuer un groupe à chaque couloir.

Explication

- Les joueurs réalisent une série d'étirements dynamiques en trottinant entre la première et la dernière coupelle.
- Après avoir réalisé tous les étirements, les joueurs font une série de sprints de la première à la dernière coupelle.
- L'échauffement dure environ 20 minutes.



Phase 2: Exercice de passe

Organisation

- Délimiter une zone de 15 x 15 m à l'aide de quatre coupelles.
- Délimiter une aire de 5 x 5 m au centre de la zone.

- Répartir les joueurs dans deux équipes et les disposer en file indienne à chaque extrémité de la zone.
- Placer deux joueurs de chaque équipe aux deux coupelles de coin (un à droite et l'autre à gauche) de leur extrémité respective.

Explication

- Le premier joueur de la file d'un côté de la zone a la balle.
- Il passe le ballon dans l'aire au premier joueur qui arrive en courant de l'autre extrémité.
- Ce joueur contrôle avant de passer la balle, entre les coupelles de l'aire, à l'un des joueurs placés au niveau des coupelles de coin.
- Ce dernier réalise un contrôle orienté et conduit la balle jusqu'à la ligne de fond.
- Dès qu'un joueur placé dans un angle reçoit le ballon, la séquence recommence de l'autre côté de la zone.
- Le joueur ayant reçu la balle dans l'aire remplace le joueur situé à la coupelle de coin.

Variante

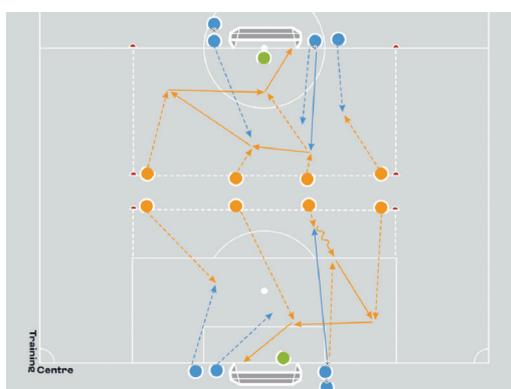
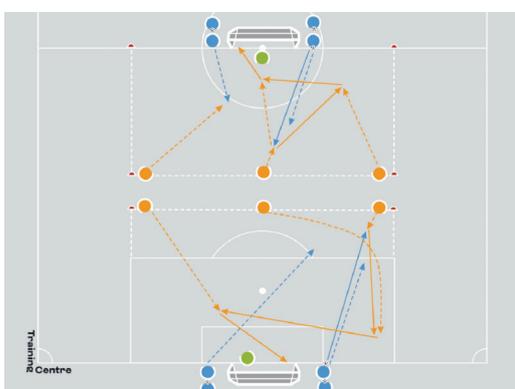
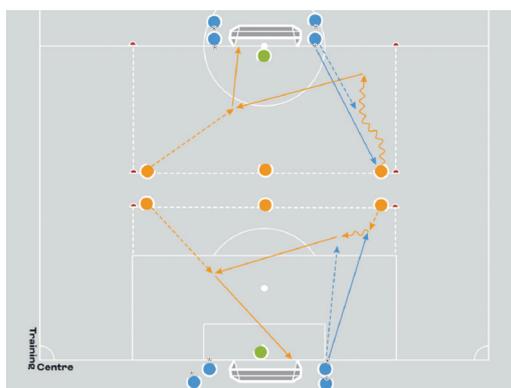
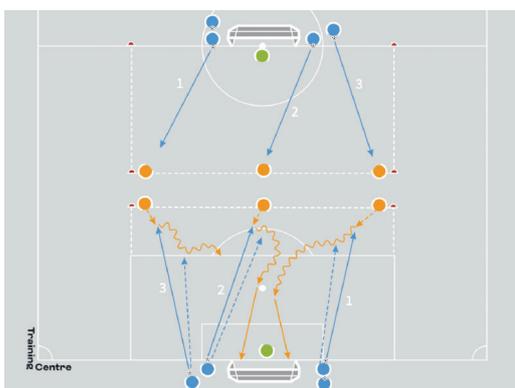
- Le joueur qui contrôle la balle dans le carré poursuit sa course et réalise un one-deux avec un joueur situé à la coupelle de coin.

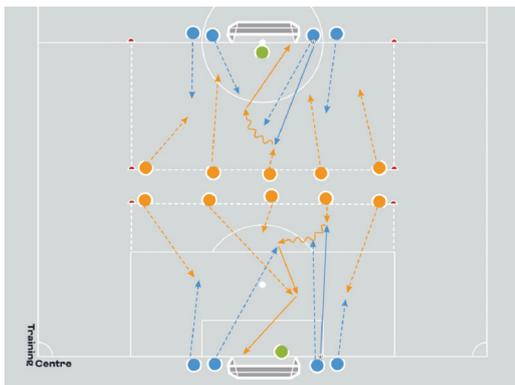
Éléments techniques

- Le joueur qui est placé à la coupelle de coin doit s'en éloigner avant que la passe ne lui soit adressée, comme il s'éloignerait de son adversaire direct. Il doit ensuite se diriger vers le ballon pour le contrôler.
- Son contrôle orienté doit favoriser la fluidité de la séquence de passes.
- Il doit orienter son corps et réaliser un contrôle orienté en direction du joueur auquel il va passer.
- La passe doit parvenir dans l'aire en même temps que le joueur afin de lui donner plus d'espace et une meilleure visibilité pour faire sa passe.
- Pour une séquence de passes plus rapide, le joueur doit décider vers quel joueur situé à une coupelle de coin passer avant de pénétrer dans l'aire et de contrôler.

PARTIE 1: SITUATIONS DE 1 CONTRE 1, PUIS PROGRESSIVEMENT DE 4 CONTRE 5

Le premier exercice sert à assimiler les principes défensifs fondamentaux utiles dans des situations de 1 contre 1, de 2 contre 2, de 2 contre 3, de 3 contre 4, et de 4 contre 5. Cet exercice va permettre aux joueurs de travailler différents aspects, notamment leur capacité d'analyse de la situation avant de presser un attaquant, en duel comme dans une défense à quatre.





Organisation

- Utiliser une moitié de terrain standard.
- Placer un but et un gardien à chaque extrémité de la zone de jeu.
- Diviser la zone de jeu en deux.
- Répartir votre groupe en deux équipes, une pour chaque moitié de la zone de jeu.
- Désigner cinq défenseurs et six ou sept attaquants dans chaque équipe.
- Dans chaque moitié de terrain, placer trois coupelles à 25 mètres du but, une au centre, une à gauche et une à droite.
- Au moins deux attaquants doivent se trouver près de chacune de ces trois coupelles.
- Placer cinq défenseurs de chaque côté du but.

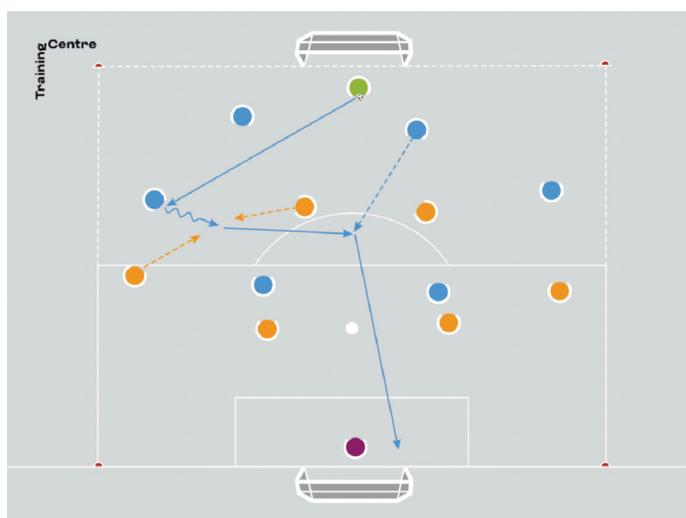
Explication

- L'exercice commence par la passe d'un des défenseurs placés à côté du but en direction d'un attaquant situé à l'une des trois coupelles.
- L'attaquant contrôle, tente de remporter son duel face au défenseur et de marquer.
- Le défenseur presse l'attaquant immédiatement après lui avoir adressé sa passe.
- La séquence suivante débute dès que le défenseur bloque un tir, récupère la balle ou lorsque l'attaquant marque.
- Les joueurs passent ensuite aux quatre scénarios suivants de défense en infériorité numérique :
 - 1 contre 2
 - 2 contre 3
 - 3 contre 4
 - 4 contre 5

Éléments techniques

- 1 contre 1 – Emmener les attaquants sur leur pied faible ou vers l'extérieur en appliquant un pressing serré.
- 1 contre 1 – Se rapprocher de l'attaquant lorsque sa protection de balle n'est pas optimale ou lorsqu'il a touché la balle, car c'est le moment idéal pour le priver d'espace et récupérer le ballon.
- 1 contre 1 – Toujours rester proche de l'attaquant. Dès que l'attaquant reçoit le ballon, le défenseur doit se trouver à 2-3 mètres de lui.
- 1 contre 2 – Le défenseur doit presser rapidement le porteur de balle, mais sans se précipiter, car cela permettrait à l'autre attaquant de trouver une bonne position de tir.
- 2 contre 3 – Un défenseur monte rapidement sur le porteur du ballon tandis que l'autre s'apprête à intervenir sur un autre attaquant.
- 2 contre 3 – Presser les attaquants pour gérer l'infériorité numérique.
- 3 contre 4 – Les défenseurs doivent s'organiser de manière à ce qu'un joueur aille sur le porteur de balle, tandis que les autres cherchent à couper les lignes de passe.
- 4 contre 5 – La défense doit rester compacte pour éviter les passes dangereuses dans les zones centrales.
- 4 contre 5 – Le bloc défensif doit coulisser lorsque l'équipe adverse renverse le jeu, afin de ne pas lui laisser d'angles de tir favorables.

PARTIE 2 : OPPOSITION À 6 CONTRE 6 SUR PETIT TERRAIN



La deuxième partie de la session, qui comprend un match sur petit terrain, vise à apprendre aux joueurs à combiner pour créer des brèches et des occasions de but. Les joueurs peuvent combiner pour créer des opportunités de frappes lointaines ou des appels dans le dos de la défense.

Organisation

- Utiliser une moitié de terrain standard.
- Placer un but de taille standard et un gardien à chaque extrémité de l'aire de jeu.
- Organiser un match à 6 contre 6.
- Disposer chaque équipe en 4-2.

Explication

- Le ballon part du gardien de l'équipe bleue.
- L'équipe bleue construit et tente de marquer dans le but de l'équipe orange.
- Si l'équipe orange reprend la balle, elle attaque vers le but de l'équipe bleue.

Variantes

Variante 1

- Seuls les buts inscrits depuis l'extérieur de l'aire de jeu comptent.

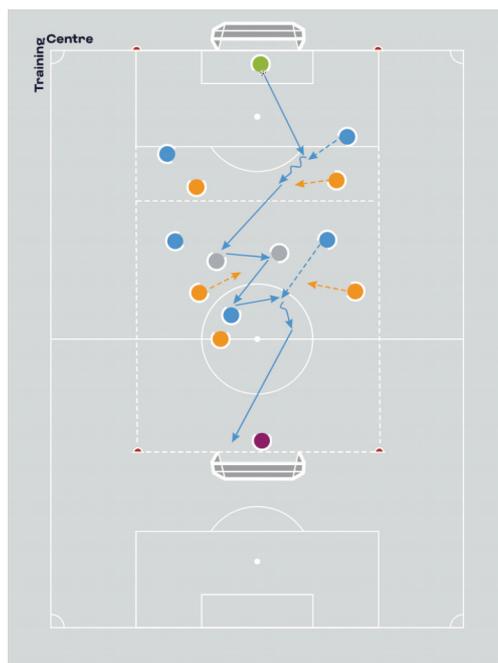
Variante 2

- Seuls les buts inscrits dans le dos de la défense comptent.

Éléments techniques

- En situation d'attaque, trouver et soutenir les attaquants pour éviter une possession stérile et une construction lente.
- Pour les frappes de loin, les attaquants doivent décrocher afin d'attirer les défenseurs, puis passer à un coéquipier qui aura plus d'espace pour tirer.
- Les combinaisons courtes et rapides permettent de se créer des occasions de frappe.
- Les attaquants doivent décrocher pour permettre à leurs coéquipiers de faire des appels dans le dos de la défense adverse.
- Les joueurs doivent éviter les touches de balle vers leurs cages ou dans l'axe lorsqu'ils ont un angle de tir.

PARTIE 3 : 5 CONTRE 5+2 JOUEURS NEUTRES



Le dernier exercice mobilise tous les principes vus pendant cette séance d'entraînement. Les attaquants doivent combiner rapidement afin de se créer des occasions à 2 contre 1 ou 3 contre 2. Quant aux défenseurs, ils doivent rester en bloc et se répartir judicieusement les rôles.

Organisation

- Délimiter un terrain de 75 x 30 m.
- Placer un but de taille standard et un gardien à chaque extrémité du terrain.
- Organiser un match à 5 contre 5 avec deux joueurs neutres en faveur de l'équipe qui a la balle.
- Les joueurs neutres doivent tout le temps jouer dans le 2e tiers. Les cinq autres joueurs sont en défense, sur les ailes ou en attaque.

Explication

- Le ballon part du gardien de l'équipe bleue.
- L'équipe bleue doit combiner pour se créer des situations de tir.
- Si l'équipe orange récupère la balle, elle tente de combiner et de marquer dans le but de l'équipe bleue.
- Seuls les buts inscrits dans le deuxième tiers comptent pour les deux équipes.
- Les joueurs peuvent entrer dans le dernier tiers.

Variante

- Les équipes peuvent marquer à l'intérieur du dernier tiers, mais seuls deux attaquants et un défenseur peuvent pénétrer dans cette zone.

Éléments techniques

- Tirer au but à la moindre occasion.
- Éviter les touches inutiles. Il faut provoquer les défenseurs et exploiter toutes les occasions de tir.
- S'il y a trop de monde à un endroit du terrain, il convient de renverser rapidement le jeu pour créer des situations de tir.
- Pour prendre à revers la défense, les attaquants doivent jouer des one-deux et aller dans la surface.