

## Créer et exploiter le surnombre

### Vue d'ensemble de la séance

#### Échauffement

**Partie 1:** Circuit de passes avec dédoublements

**Partie 2:** Jeu réduit (4 contre 2)

**Partie 3:** 1 contre 1, 2 contre 1 et 2 contre 2

**Partie 4:** 8 contre 8 sur terrain réduit

**Partie 5:** Match à 8 contre 8

### Points clés

- Générer le surnombre dans les zones offensives en créant aussi vite que possible des situations de 2 contre 1 ou de 3 contre 2. Cela permet d'aspirer des défenseurs.
- Miser sur l'explosivité, adopter un état d'esprit offensif et prendre la profondeur balle au pied dès que possible. Cela créera des espaces pour les autres joueurs et obligera les adversaires à défendre en reculant.
- Réaliser des dédoublements intérieurs et extérieurs pour pénétrer dans la défense et se créer des occasions.
- Lancer un contre-pressing dès la perte du ballon de façon à empêcher l'adversaire de construire son attaque et à avoir suffisamment de temps pour revenir à une configuration défensive.
- Effectuer des passes précises et appuyées dans la profondeur pour casser le pressing en sautant une ou plusieurs lignes.

### ÉCHAUFFEMENT

Divisé en trois parties, l'échauffement comprend différents d'exercices d'assouplissements et de mouvements pensés pour préparer les joueurs en vue des exercices suivants. L'idée est de commencer sur une intensité réduite et d'augmenter progressivement le rythme pour mettre les joueurs dans les meilleures conditions en évitant tout risque de blessure ou sensation de fatigue.

#### Phase 1

- Disposer tous les joueurs en cercle.
- L'entraîneur effectue différents assouplissement et exercices de mise en route.
- Les joueurs réalisent les mêmes mouvements.
- L'ensemble doit être mené à faible intensité.

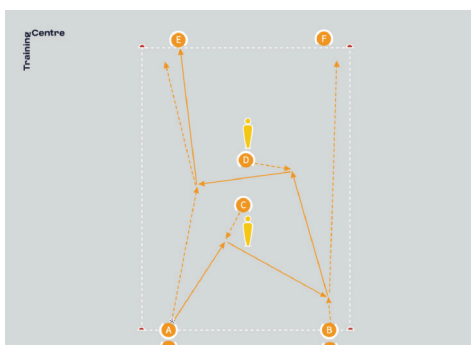
#### Phase 2

- Mettre en place un circuit comportant plusieurs ateliers.
- Chaque atelier est composé de différents éléments (ballons, poids, piquets).
- Répartir les joueurs en groupes et leur attribuer un atelier.
- Différents types d'exercices sont proposés (étirements avec poids, mouvements légers avec ballon et mouvements explosifs).
- Faire tourner les joueurs au bout de quelques minutes jusqu'à ce qu'ils soient passés par tous les ateliers.
- L'intensité des exercices doit augmenter d'un cran durant cette phase.

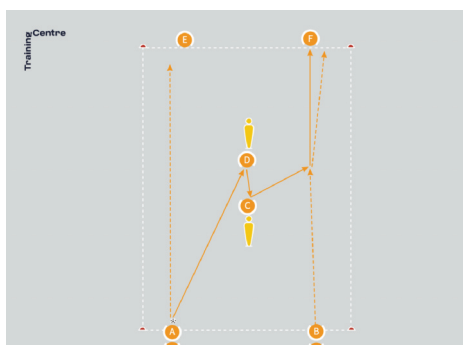
#### Phase 3

- Délimiter une zone de 15 m de longueur.
- S'il y a un grand nombre de joueurs, il faudra les répartir sur plusieurs files.
- Les joueurs doivent effectuer des aller-retour en course légère d'une extrémité à l'autre de la zone.
- L'entraîneur indique aux joueurs les mouvements à réaliser au fur et à mesure.
- Augmenter l'intensité en introduisant des mouvements explosifs et de courts sprints.

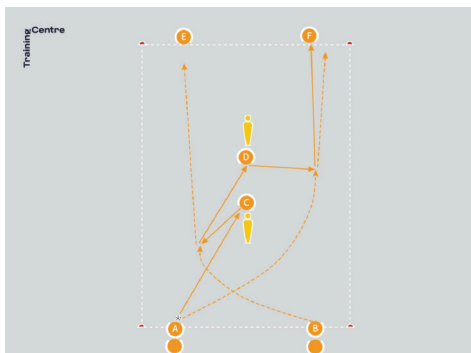
## PARTIE 1: CIRCUIT DE PASSES AVEC DÉDOUBLEMENTS



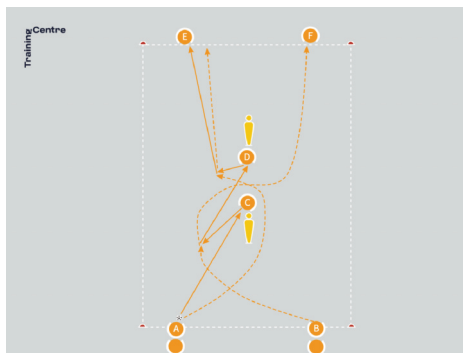
Circuit 1



Circuit 2



Circuit 3



Circuit 4

Ce premier exercice vise à aider les joueurs à intégrer des dédoublements à une séquence de passes. L'accent doit être mis sur le timing de la course et de la passe, qui sont les éléments fondamentaux pour réussir un dédoublement.

### Organisation

- Délimiter deux zones de 25 x 15 m l'une à côté de l'autre.
- Placer deux piquets au centre de chaque zone. Chaque piquet doit être disposé à 10 m de l'une des deux extrémités de la zone.
- Répartir les joueurs en deux groupes de 8.
- Placer un joueur par piquet (points C et D).
- Placer deux joueurs au point A et deux joueurs au point B (positions de départ).
- Placer un joueur au point E et un autre au point F (positions d'arrivée).
- La séquence part de l'un des deux joueurs situés au point A.

### Circuit 1

- Le joueur A transmet au joueur C.
- Le joueur B monte sur le temps de passe.
- Le joueur C joue en retrait pour le joueur B.
- Le joueur A doit poursuivre sa course vers l'avant.
- Le joueur B transmet au joueur D.
- Le joueur D sert le joueur A, qui doit avoir coordonné sa course de façon à recevoir le ballon à hauteur du joueur D.
- Le joueur A transmet au joueur E.
- La séquence se répète en sens inverse, en partant des joueurs E et F.
- Les joueurs A et B doivent suivre leur passe et attendre aux points E et F.

### Circuit 2

- Le joueur A transmet au joueur D.
- Le joueur D joue en retrait pour le joueur C.
- Le joueur B doit avoir coordonné sa course de façon à se retrouver à hauteur du joueur C.
- Le joueur C transmet au joueur B.
- Le joueur B transmet au joueur F et suit son ballon pour se rendre au point F.
- Pendant ce temps, le joueur A doit avoir poursuivi sa course jusqu'au point E.
- La séquence se répète en sens inverse, en partant des joueurs E et F.

### Circuit 3

- Le joueur A transmet au joueur C.

- Les joueurs A et B permutent vers le couloir opposé.
- Le joueur C joue en retrait pour le joueur B.
- Le joueur B transmet au joueur D.
- Le joueur D sert le joueur A, qui doit recevoir dans le couloir droit.
- Le joueur A transmet au joueur F et suit son ballon pour se rendre au point F.
- Le joueur B court jusqu'au point E.
- La séquence se répète en sens inverse, en partant des joueurs E et F.

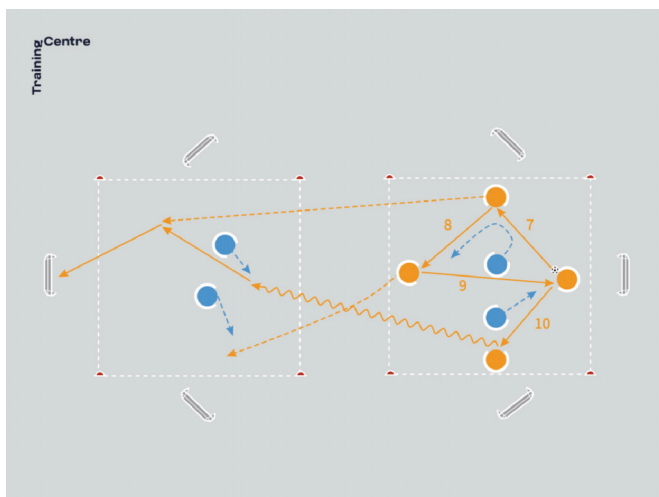
#### Circuit 4

- Le joueur A transmet au joueur C.
- Les joueurs A et B permutent vers le couloir opposé.
- Le joueur C joue en retrait dans la course du joueur B.
- Le joueur B transmet au joueur D.
- Une fois parvenus au premier piquet, les joueurs A et B croisent leur course pour reprendre leur couloir d'origine.
- Le joueur D sert le joueur A dans la course.
- Le joueur A transmet au joueur E. Sur le temps de passe, le joueur B continue sa course de dédoublement jusqu'au côté opposé.
- Les joueurs A et B courent respectivement jusqu'aux points E et F.
- La séquence se répète en sens inverse, en partant des joueurs E et F.

#### Éléments techniques

- Pour augmenter l'efficacité et la fluidité de la séquence, les joueurs doivent appuyer leurs passes et garder le contrôle du ballon.
- Les joueurs doivent orienter leur corps et se démarquer des piquets pour recevoir en mouvement et réussir leur passe en retrait.
- Sur les dédoublements, les joueurs doivent arrondir leur course. Cela leur permet de bien coordonner leur course pour que le ballon leur parvienne au bon moment.
- Une passe en retrait de qualité permet au receveur d'être dans les meilleures dispositions pour réaliser rapidement la dernière passe.
- Lors d'un dédoublement, il faut réaliser un démarrage explosif pour profiter pleinement de l'espace libéré.

#### PARTIE 2 : JEU RÉDUIT (4 CONTRE 2)



Ce jeu réduit vise à aider les joueurs à se montrer incisifs en attaque et à prendre des décisions rapides en fonction des chemins qui s'ouvrent vers le but. Les joueurs doivent assurer une transition rapide et attaquer l'espace pour déséquilibrer la défense.

#### Organisation

- Délimiter deux zones de 10 x 10 m séparées de 5 m.
- Prévoir six mini-but.
- Placer un mini-but à l'extrémité de chaque zone, l'un en face de l'autre.
- Placer un mini-but du côté extérieur de chaque zone, orienté vers l'intérieur de l'aire de jeu (voir image).
- Former deux équipes de 4.
- Mettre en place un 4 contre 2 dans l'une des deux zones (4 joueurs orange et 2 joueurs bleus).
- Placer 2 joueurs bleus dans l'autre zone.

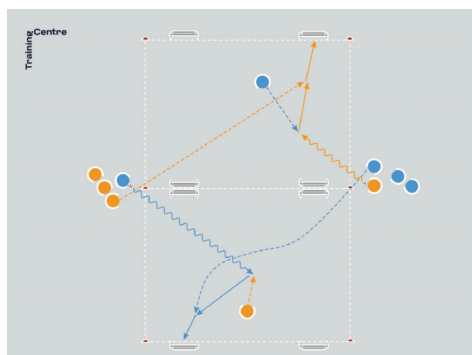
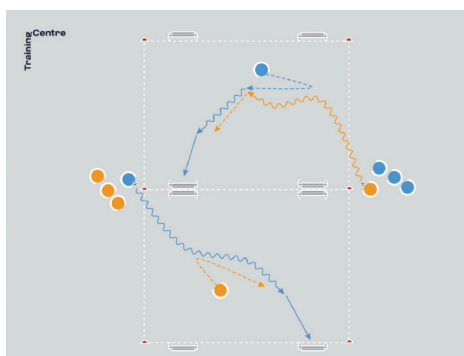
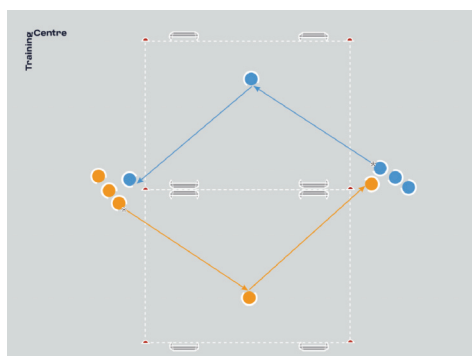
## Explication

- Les orange commencent avec le ballon dans la « zone de conservation ».
- Les deux joueurs bleus doivent essayer de récupérer la possession.
- Les orange doivent enchaîner 10 passes consécutives. Ils disposent de deux tentatives ; s'ils échouent les deux fois, le ballon est donné à l'autre équipe.
- Une fois que les orange ont enchaîné dix passes consécutives, trois d'entre eux passent dans la zone de finition et disputent un 3 contre 2 face aux deux joueurs bleus en attente.
- Pendant ce temps, un joueur orange doit rester dans la zone de conservation ; il peut uniquement récupérer le ballon pour le renvoyer dans la zone de finition.
- L'équipe orange doit essayer de marquer dans l'un des trois mini-buts.
- Si elle y parvient, elle repart à 4 contre 2 depuis la zone où elle a marqué.
- Si elle ne parvient pas à marquer, l'équipe adverse récupère le ballon et débute à son tour en supériorité numérique (4 contre 2).
- Si les bleus récupèrent le ballon avant que l'équipe orange ait réussi ses 10 passes, ils doivent aller dans l'autre zone pour essayer de marquer dans l'un des mini-buts.

## Éléments techniques

- Identifier le mini-but dans lequel il est le plus facile de marquer, et jouer en conséquence ; si l'équipe qui défend couvre deux mini-buts, essayer de marquer dans le mini-but ouvert.
- Dès la perte de balle, exercer un contre-pressing de façon à pouvoir sauver la situation et garder une chance de marquer.
- Lors du passage à la phase de finition, mettre de l'agressivité et appliquer des principes offensifs de façon à déséquilibrer la défense.
- Multiplier les mouvements sans ballon (comme les dédoublements intérieurs et extérieurs) permet d'ouvrir des espaces vers les mini-buts.

## PARTIE 3 : 1 CONTRE 1, 2 CONTRE 1 ET 2 CONTRE 2



Variante 1

Variante 2

Cet exercice permet de travailler les 1 contre 1 offensifs et défensifs. Les courses sans ballon (tels que les dédoublements intérieurs et extérieurs) aident à détourner l'attention des défenseurs, tandis que le fait d'aller provoquer balle au pied peut désorganiser la défense.

## Organisation

- Délimiter deux zones adjacentes de 20 x 15 m.
- Placer deux mini-buts aux extrémités de chacune des zones, comme à l'image (il faudra donc huit mini-buts au total).

- Conserver les mêmes groupes que dans la partie 2.
- Placer un joueur bleu dans la zone 1.
- Placer un joueur orange dans la zone 2.
- Placer ensuite trois joueurs bleus et deux joueurs orange à droite de la ligne qui sépare les deux zones adjacentes. Puis placer trois joueurs orange et deux joueurs bleus à gauche de la même ligne (voir image).
- Placer deux joueurs bleus derrière les mini-buts de la zone 1.
- Placer deux joueurs orange derrière les mini-buts de la zone 2.

### Explication

- L'équipe bleue commence depuis le côté droit et l'équipe orange depuis le côté gauche.
- L'équipe bleue doit passer le ballon à un coéquipier à l'intérieur de la zone 1.
- L'équipe orange doit passer le ballon à un coéquipier à l'intérieur de la zone 2.
- Une fois que ces joueurs ont reçu le ballon, ils doivent le transmettre à leur coéquipier situé côté opposé.
- Dès que le joueur côté opposé reçoit le ballon, il doit attaquer les mini-buts de la zone occupée par le joueur adverse (1 contre 1).
- S'il marque ou si le ballon sort, la séquence reprend du début.
- Si le joueur qui défend récupère le ballon, il doit essayer de marquer dans les mini-buts centraux de sa zone.
- Les joueurs doivent tourner dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

### Variante

#### Variante 1

- Le joueur qui effectue la première passe de la séquence rejoint son coéquipier pour attaquer à 2 contre 1.

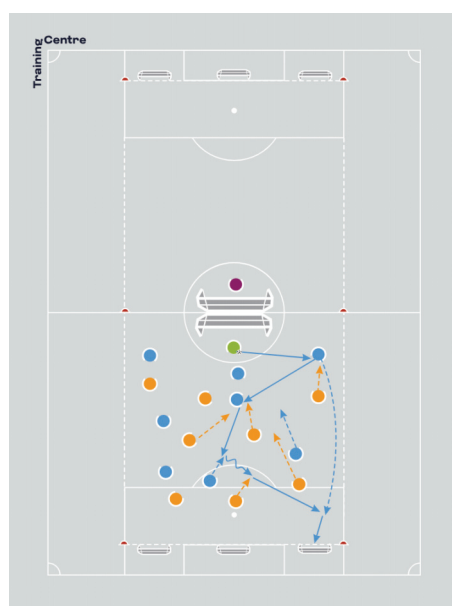
#### Variante 2

- Le joueur qui est en attente derrière les mini-buts rejoint son coéquipier pour défendre à 2 contre 2.

### Éléments techniques

- Si l'équipe qui attaque perd le ballon, elle doit déclencher aussi vite que possible un contre-pressing pour empêcher l'équipe adverse de marquer.
- Les joueurs en possession du ballon doivent aller provoquer balle au pied pendant que leurs coéquipiers dédoublent pour compliquer la prise de décision adverse.
- Des courses arrondis dans le dos des coéquipiers peuvent permettre de perturber les défenseurs et de générer des espaces de chaque côté.

## PARTIE 4 : 8 CONTRE 8 SUR TERRAIN RÉDUIT



Cette opposition à 8 contre 8 vise à travailler la création dédoublments dans toutes les zones offensives et à exploiter ces mouvements pour se procurer des occasions. Les joueurs doivent avancer balle au pied dès qu'ils le peuvent et recourir à des dédoublments intérieurs et extérieurs pour profiter de leur supériorité numérique.

## Organisation

- Délimiter deux terrains de 47 x 40 m (voir image).
- Placer les deux buts de taille normale dos à dos à l'une des extrémités du terrain (voir image). Placer un gardien dans chaque but.
- Disposer 3 mini-buts à chacune des deux autres extrémités.
- Organiser une opposition à 8 contre 8.

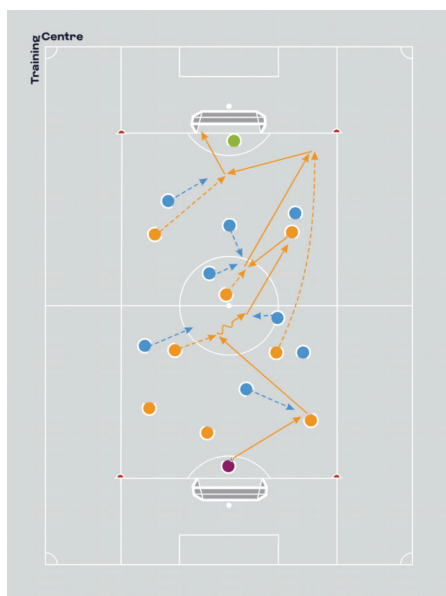
## Explication

- L'équipe bleue commence avec le ballon et attaque les trois mini-buts.
- L'équipe orange attaque le but de taille normale.
- Si les bleus marquent, le ballon revient au gardien de but.
- Si les orange récupèrent le ballon et marquent, le jeu passe à la zone située derrière le but et les équipes échangent leurs rôles.

## Éléments techniques

- Exploiter les situations de surnombre en dédoublant rapidement (dédoublings intérieurs et extérieurs). Cela permet de jouer plus efficacement dans le dos de la défense.
- Réagir rapidement dès la perte de balle en lançant un contre-pressing pour récupérer la possession et tirer parti du surnombre.
- Chaque fois que c'est possible, créer des situations de 2 contre 1 pour éliminer des défenseurs et se procurer des occasions.

## Partie 5 : Match à 8 contre 8



Pour ce dernier exercice, les joueurs doivent essayer de mettre en pratique tous les éléments travaillés précédemment.

## Organisation

- Délimiter un terrain de 70 x 40 m.
- Utiliser deux buts de taille normale et placer un gardien dans chaque but.
- Organiser un match à 8 contre 8.

## Explication

- Le jeu démarre de l'un des gardiens de but.
- Chaque fois que le ballon sort, le jeu reprend d'un gardien de but.
- Organiser deux séquences de cinq minutes.

## Éléments techniques

- Chaque fois qu'il y a de l'espace pour avancer, les joueurs doivent aller provoquer l'adversaire balle au pied de façon à désorganiser la défense et créer des espaces supplémentaires.
- Pénétrer la défense adverse en générant des dédoublés intérieurs et extérieurs afin de créer suffisamment d'espace pour pouvoir effectuer différents types de centres.
- Si l'équipe qui attaque perd le ballon, elle doit essayer de le récupérer immédiatement en pressant le porteur et en fermant les lignes de passes.
- Encourager les joueurs à enchaîner rapidement plutôt qu'à privilégier une construction du jeu plus lente.