

Développement des talents FCRF

— Travail offensif sur terrains réduits

Vue d'ensemble de la séance

Exercice 1: mise en route

Exercice 2: exercices d'attaque-défense variés

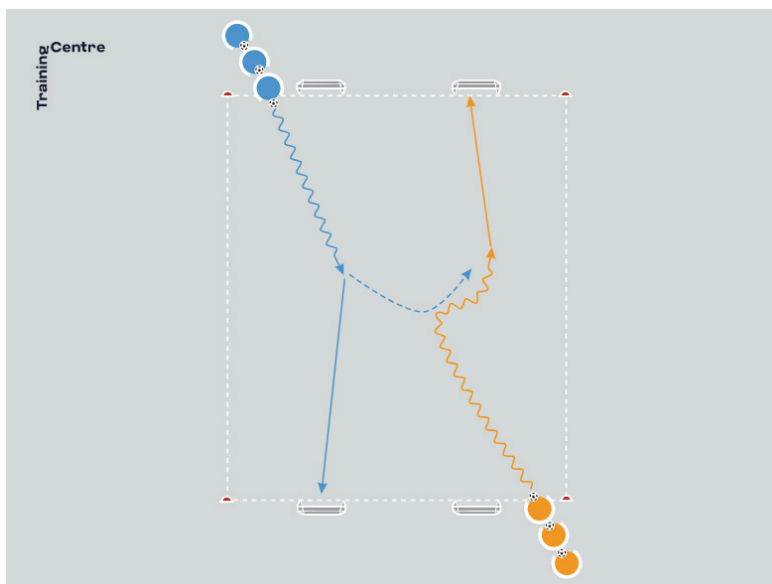
Exercice 3: 4 contre 4

Exercice 4: 7 contre 7 + 6

Éléments techniques clés

- Aider les joueurs à adopter un état d'esprit propice à la réussite en 1 contre 1 en insistant sur la détermination et la volonté de se projeter.
- Maîtrise du ballon, vivacité, explosivité et capacité à identifier les espaces sont indispensables pour éliminer un adversaire.
- Des combinaisons rapides associées à des déplacements visant à offrir des solutions peuvent aider à casser les lignes défensives.
- Les joueurs doivent chercher à créer des espaces dans lesquels ils pourront remonter balle au pied à l'aide de feintes de passe et de feintes de corps.

EXERCICE 1: MISE EN ROUTE



La séance débute par un échauffement axé sur les 1 contre 1 et la technique individuelle. L'exercice vise à proposer des situations dans lesquelles le joueur qui attaque doit faire preuve de détermination et se projeter vers l'avant pour prendre à défaut un adversaire qui se replie.

Organisation

- Délimiter trois aires de jeu de 15 x 10 m.
- Placer deux mini-buts aux extrémités de chaque aire de jeu.
- Former des équipes de trois ou quatre.
- Positionner une équipe à droite de chaque extrémité de l'aire de jeu.
- Prévoir un ballon par joueur.

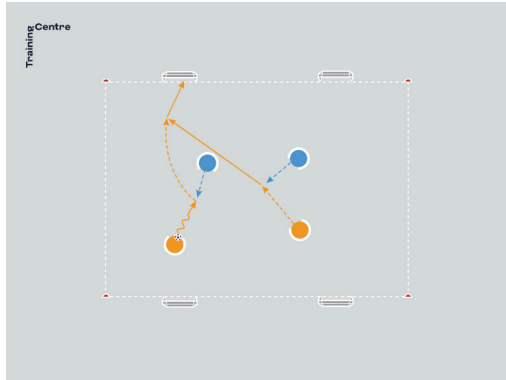
Explication

- Le premier joueur de l'équipe bleue s'élance balle au pied vers le mini-but adverse.
- Dès qu'il a tiré au but, le premier joueur de l'équipe orange entre sur le terrain et s'élance balle au pied vers le mini-but adverse.
- Le joueur bleu doit immédiatement se replier pour aller défendre.
- L'objectif du joueur orange est de marquer dans le mini-but.
- Chaque fois qu'un tir est tenté, le joueur suivant de l'équipe adverse entre en jeu et l'attaquant endosse le rôle de défenseur

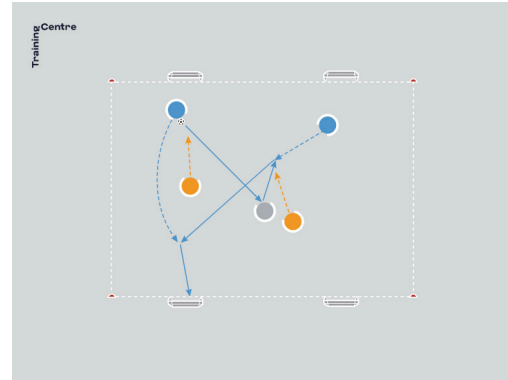
Éléments techniques

- Il est indispensable de faire preuve de détermination et d'être décidé à se projeter vers l'avant pour remporter son 1 contre 1.
- Maîtrise du ballon, vivacité et feintes de corps peuvent contribuer à déstabiliser les défenseurs.
- Les joueurs doivent se concentrer sur les mouvements explosifs et se tenir prêts à éliminer un adversaire une fois qu'il est déstabilisé.

EXERCICE 2 : EXERCICES D'ATTAQUE-DÉFENSE VARIÉS

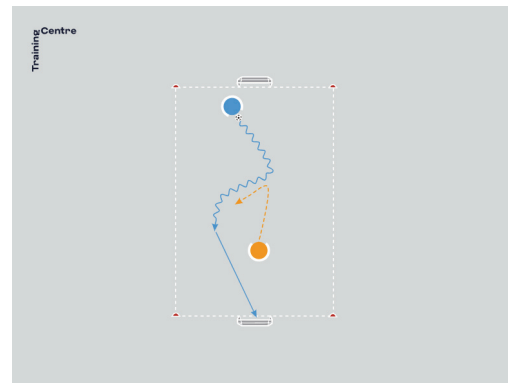


2 contre 2



2 contre 2 + 1

Cet exercice continue de mettre l'accent sur l'échelle du joueur mais introduit également des éléments liés à l'unité avec des 2 contre 2 et des 2 contre 2 + 1. Il se focalise sur les compétences individuelles, en particulier le dribble dans les 1 contre 1, tandis que les joueurs doivent également combiner et se coordonner avec leurs coéquipiers dans les 2 contre 2.



1 contre 1

Organisation

- Délimiter trois aires de jeu de 10 x 10 m et quatre aires de jeu de 10 x 5 m.
- Placer un mini-but à chaque extrémité des petites aires de jeu.
- Placer deux mini-buts à chaque extrémité des grandes aires de jeu.
- Diviser le groupe de manière à ce que des 2 contre 2 puissent être disputés dans chaque grande aire de jeu et des 1 contre 1 dans chaque petite aire de jeu.
- S'il y a des joueurs en trop, organiser un 2 contre 2+ 1 dans une ou plusieurs grandes aires de jeu, avec un joueur neutre évoluant avec l'équipe en attaque.

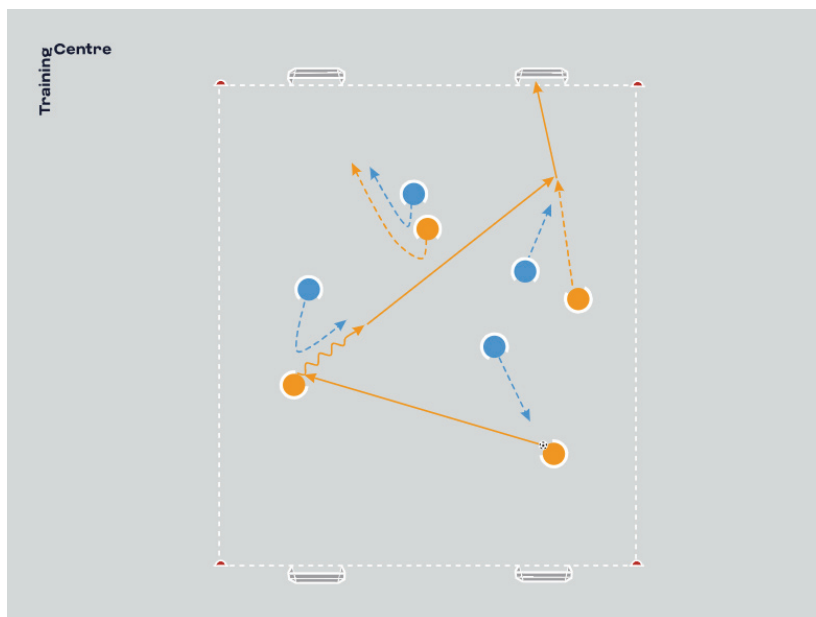
Explication

- Dans les petites aires de jeu, les joueurs doivent aller provoquer leur adversaire et tenter de marquer dans le mini-but.
- Les rôles s'inversent dès qu'un but a été marqué ou en cas de changement de possession.
- Dans les grandes aires de jeu, l'équipe en attaque doit combiner et marquer dans l'un des mini-buts adverses.
- Les rôles s'inversent si un but est marqué ou en cas de changement de possession.
- Les joueurs doivent alterner entre les petites et les grandes aires de jeu afin que tous puissent disputer des 1 contre 1, des 2 contre 2 et des 2 contre 2 + 1.

Éléments techniques

- Maîtrise du ballon, vivacité, feintes et mouvements explosifs sont des facteurs clés dans les situations de 1 contre 1.
- Dans les 2 contre 2 ou 3 contre 2, les joueurs doivent décider du moyen le plus approprié pour éliminer l'adversaire : passe ou dribble.
- Les joueurs sans ballon doivent continuellement rester en mouvement et créer de l'espace pour recevoir la passe ou permettre à leur coéquipier de progresser balle au pied.
- Les joueurs doivent être rapides et déterminés.

EXERCISE 3: 4 CONTRE 4



Cette opposition sur terrain réduit s'appuie sur des éléments liés à l'unité, tels que l'utilisation de combinaisons de passes et de 1 contre 1 pour casser les lignes défensives. Les joueurs doivent également utiliser leurs compétences individuelles, à savoir la vitesse d'exécution, les passes et les déplacements sans ballon.

Organisation

- Délimiter deux aires de jeu de 30 x 15 m.
- Placer deux mini-buts aux deux extrémités de chaque aire de jeu.
- Diviser le groupe en quatre équipes de quatre.
- Mettre en place un 4 contre 4 dans chaque aire de jeu.

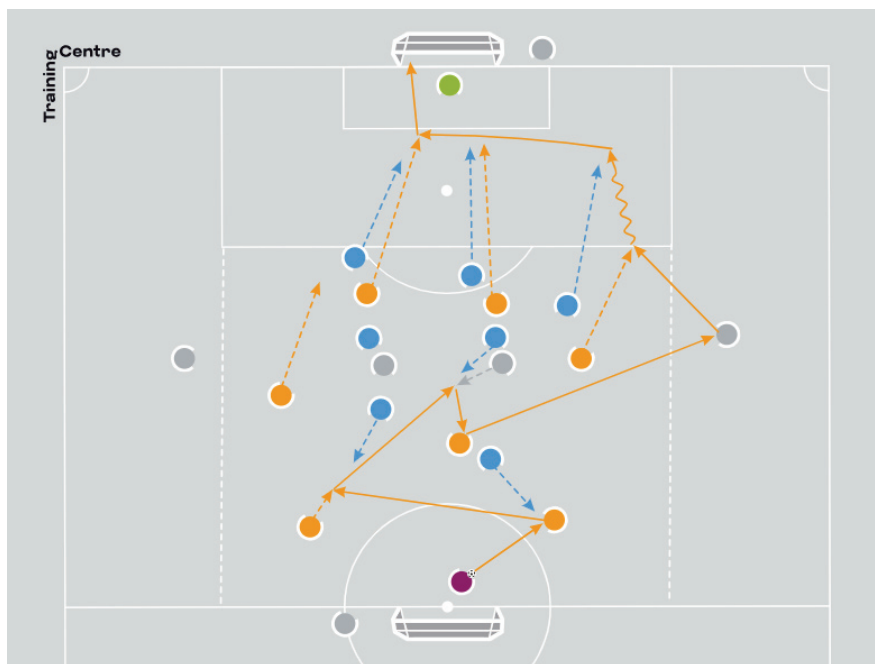
Explication

- L'entraîneur met le ballon en jeu.
- L'équipe en attaque doit essayer de marquer dans l'un des mini-buts en passant à travers le bloc adverse.
- L'équipe en défense doit essayer de récupérer le ballon et de marquer.
- Un joueur de l'équipe en attaque doit évoluer au cœur du dispositif des adversaires et proposer des solutions dans leur dos.

Éléments techniques

- Les joueurs en attaque doivent constamment se démarquer en décrochant ou en prenant la profondeur.
- Ils doivent maintenir une structure organisée et occuper des espaces qui leur permettront de construire et progresser.
- Les joueurs sont encouragés à provoquer les adversaires afin de perturber leur organisation défensive et de créer des espaces pour leurs coéquipiers.
- Les joueurs doivent être rapides et transmettre vers l'avant dès que possible.
- Les joueurs évoluant au cœur du dispositif adverse doivent synchroniser leurs mouvements pour décrocher et recevoir le ballon ou faire des appels en profondeur.
- Encourager les joueurs à être créatifs en n'appliquant pas la règle du hors-jeu.

EXERCISE 4: 7 CONTRE 7+6



L'accent est mis sur les aspects collectifs, tels que les combinaisons rapides dans l'axe et dans les couloirs pour déséquilibrer l'adversaire. L'équipe en attaque doit se concentrer sur les passe-et-va et être prête à provoquer l'adversaire pour le déstabiliser.

Organisation

- Utiliser une moitié de terrain standard.
- Placer un but de taille standard à chaque extrémité.
- Placer un gardien dans chaque but.
- Délimiter des couloirs de 10 m de large de chaque côté du terrain.
- Répartir les joueurs en deux équipes de sept et une équipe de six.
- Les équipes de sept disputent un 7 contre 7.
- L'équipe de six joue avec l'équipe en possession. Répartir les joueurs de la façon suivante : un dans chaque couloir, deux au centre du terrain et un à côté de chaque but.

Explication

- Le jeu démarre de l'un des gardiens de but.
- L'équipe en attaque doit construire le jeu et tenter de marquer dans le but adverse.
- Elle doit se servir des 6 joueurs neutres pour casser les lignes adverses.
- Les deux joueurs neutres positionnés dans les couloirs ne peuvent en sortir.
- Si l'équipe adverse récupère le ballon, elle doit essayer de marquer, avec l'aide des joueurs neutres.
- Si le ballon sort en corner ou si un but est marqué, le jeu repart du gardien de but de l'équipe en attaque. Les équipes tournent au bout d'un certain temps.

Éléments techniques

- Les attaquants doivent être déterminés à aller de l'avant et chercher des combinaisons rapides pour déséquilibrer l'adversaire.
- Ils doivent chercher à étirer le bloc adverse en utilisant les joueurs de couloir, puis en effectuant des appels dans le dos de la défense.
- Si l'occasion se présente, les joueurs doivent chercher à échapper au pressing par le dribble.
- Lorsque les occasions de tir sont verrouillées, les attaquants doivent chercher à changer le jeu.
- Les joueurs doivent éviter de construire dans la densité et de forcer leurs passes, ce qui peut entraîner des pertes de balle dans des zones dangereuses.
- Les attaquants doivent utiliser les joueurs neutres placés à côté des buts pour exploiter la profondeur et la verticalité.
- Encourager les joueurs à utiliser toute la largeur afin d'éviter la densité.