

Développement des talents FCRF

Réceptionner un centre

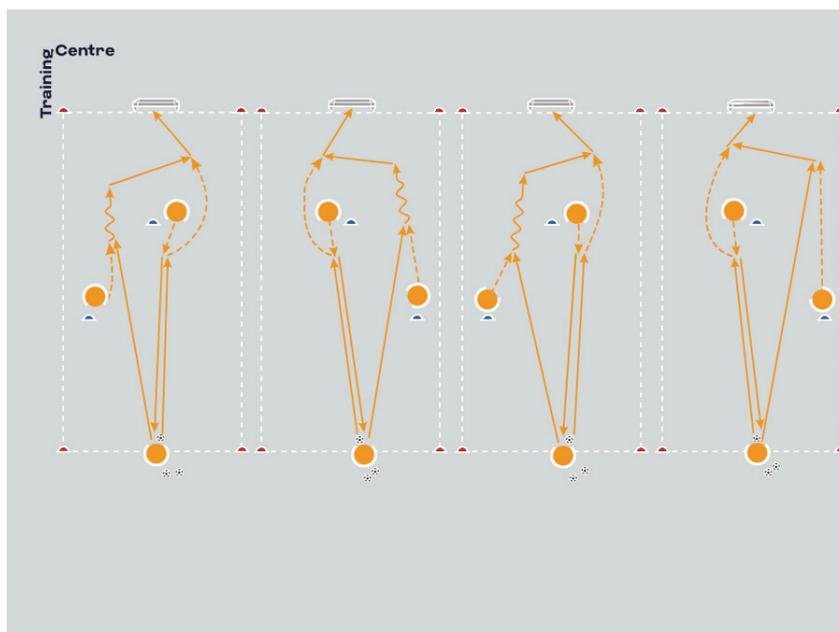
Vue d'ensemble de la séance

- Exercice 1:** circuit de passes
- Exercice 2:** combinaisons et centres
- Exercice 3:** toro à 3 contre 1 et centre pour conclure
- Exercice 4:** match à 6 contre 6 + 3 sur terrain réduit

Éléments techniques clés

- Partir dans le bon tempo et ajuster ses passes peut influencer la qualité des combinaisons.
- Chercher à centrer en première intention pour exploiter l'espace dans le dos de la défense adverse.
- Les joueuses axiales doivent se mettre dans le sens du jeu sur leur prise de balle et s'orienter de façon à trouver rapidement et efficacement leurs partenaires excentrés.
- Les attaquantes doivent anticiper le centre en sprintant vers la surface lorsque le ballon est transmis vers la joueuse excentrée.
- Les joueuses doivent partir dans le bon tempo pour se trouver à la réception du centre. Si elles déclenchent trop tôt, elles risquent de ne pas pouvoir attaquer le ballon efficacement.

EXERCICE 1: CIRCUIT DE PASSES



Cet exercice de passes vise à travailler l'efficacité d'une unité et à familiariser les joueuses avec la séance en travaillant les gammes des passes et les combinaisons. L'exercice comprend diverses séquences à trois joueuses, qui se terminent toutes par une conclusion de la part de la joueuse la plus proche du mini-but.

Organisation

- Délimiter quatre aires de jeu de 35 x 10 m les unes à côté des autres.
- Placer un mini-but à l'extrémité de chaque aire de jeu.
- Disposer des coupelles à l'intérieur de chaque aire de jeu, selon le schéma ci-dessus.
- Prévoir trois ou quatre joueuses par aire de jeu.
- Dans chaque aire de jeu, placer une joueuse à chacune des trois coupelles indiquées dans le schéma ci-dessus.

Explication

- Le ballon part de la joueuse positionnée à l'opposé du mini-but.

- Les joueuses effectuent diverses combinaisons de passes pour faire progresser le ballon vers le mini-but.
- Elles peuvent soit décrocher pour recevoir devant leur coupelle, soit se démarquer pour le recevoir plus loin.
- Une fois que le ballon est transmis derrière la coupelle la plus proche du mini-but, la receveuse termine la séquence en effectuant une passe appuyée dans le mini-but.
- Au bout d'un certain temps, les joueuses changent de groupe, ce qui leur permettra d'exécuter la séquence dans les deux sens.

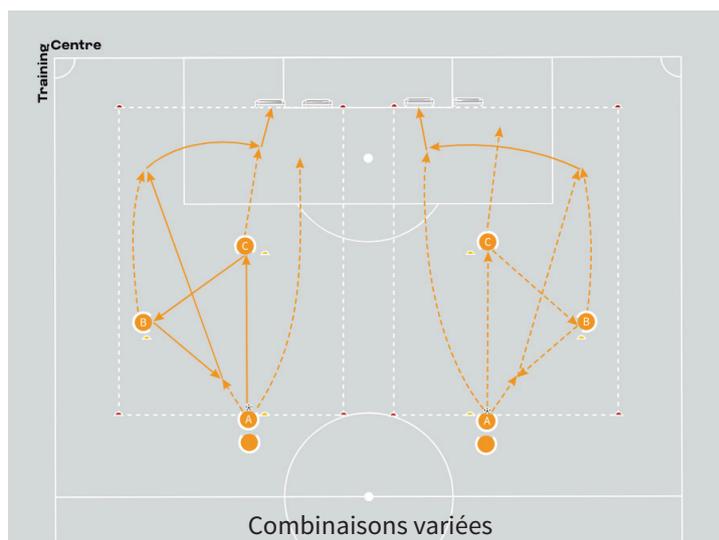
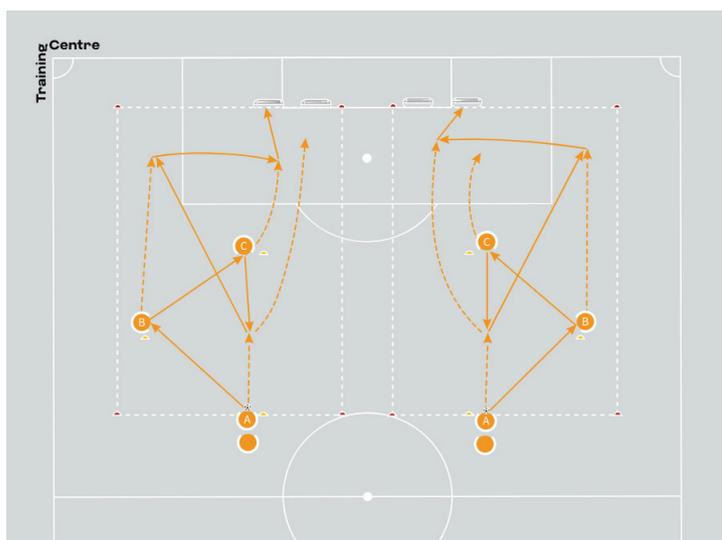
Variante

- Accorder un temps limité pour réaliser le circuit.
- Appliquer la règle du hors-jeu.
- Augmenter la distance entre la dernière coupelle et le mini-but.
- Créer une compétition entre les groupes : celui qui marque le plus de buts l'emporte.

Éléments techniques

- Les passes appuyées et précises, jouées sur le pied opposé de la receveuse, favorisent la fluidité de la séquence.
- Encourager les joueuses à jouer en une ou deux touches pour gagner en efficacité.
- Partir dans le bon tempo afin de recevoir le ballon en mouvement ou dans le sens du jeu.
- Effectuer des passes appuyées en direction du mini-but, comme s'il s'agissait d'une passe adressée à un attaquant chargé de conclure.

EXERCICE 2 : COMBINAISONS ET CENTRES



Les séquences de passes de cet exercice mettent l'accent sur les combinaisons au sein d'une unité formée d'une joueuse axiale, d'une partenaire excentrée et d'une attaquante. Les joueuses doivent effectuer une séquence de passes avant de conclure dans les mini-buts.

Organisation

- Délimiter deux aires de jeu de 40 x 25 m sur la moitié d'un terrain de taille standard.
- Placer deux mini-buts sur le côté droit à l'extrémité de l'une des aires de jeu.
- Placer deux mini-buts sur le côté gauche à l'extrémité de l'autre aire de jeu.
- Placer trois coupelles (A, B et C) selon le schéma ci-dessus.
- Former deux groupes de 7.
- Placer deux joueuses à la coupelle B, deux à la coupelle C et trois à la coupelle A.

Explication

- L'exercice démarre avec la joueuse placée en A (« A »), qui a le ballon.
- A transmet à B.
- B passe le ballon à C.
- C joue en retrait pour A, qui arrive lancée.
- A sert B dans la profondeur.
- A sprinte vers les mini-buts.
- C court à petites foulées vers les mini-buts.
- B est à la réception de la passe de A et effectue un centre en première intention en

- direction de A ou de C.
- A ou C conclut en une touche dans l'un des deux mini-buts.

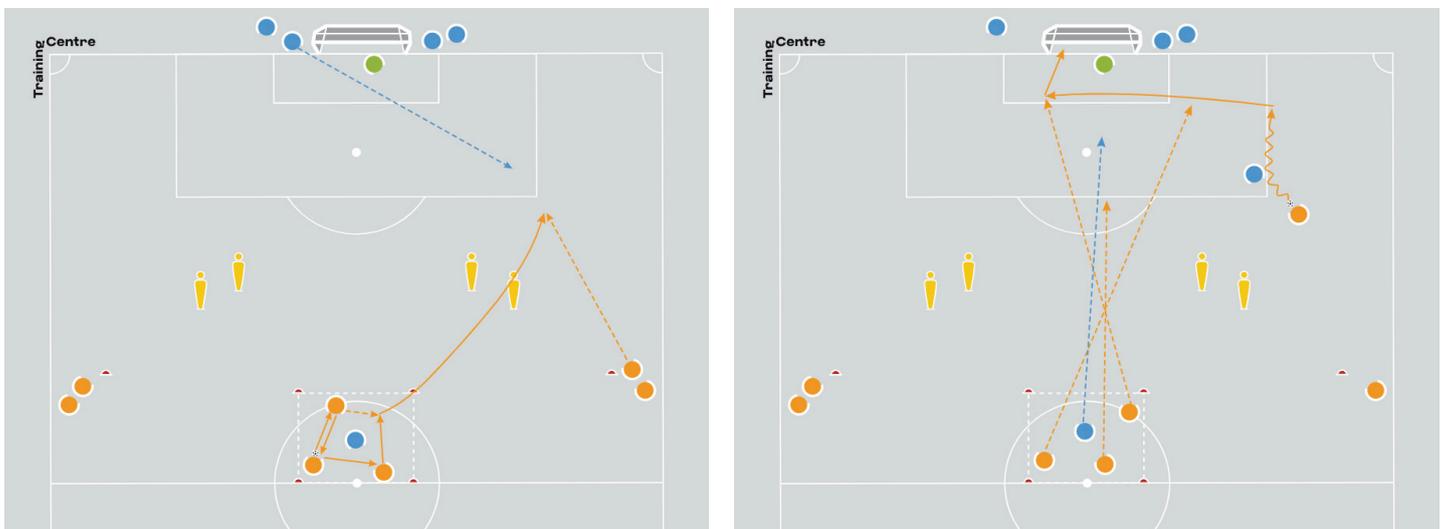
Variante

- A passe le ballon à C.
- C joue en retrait pour B.
- B joue un une-deux avec A.
- B est à la réception de la passe de A et effectue un centre en première intention en direction de A ou de C.
- A ou C conclut en une touche dans l'un des deux mini-buts.

Éléments techniques

- A doit effectuer une passe appuyée et bien dosée dans la course de B pour qu'elle puisse continuer sur sa lancée et délivrer un centre précis.
- Les passes appuyées et précises favorisent la fluidité de la séquence.
- Immédiatement après avoir servi B, A doit sprinter vers les mini-buts pour reprendre le centre de B, tandis que C doit maintenir sa course et anticiper le centre.
- Les joueuses doivent partir dans le bon tempo pour être efficaces.

EXERCICE 3 : TORO À 3 CONTRE 1 ET CENTRE POUR CONCLURE



Cet exercice met l'accent sur la capacité d'une unité à attaquer. L'exercice simule une situation dans laquelle l'équipe en possession joue un long ballon latéral dans le dos de la défense adverse pour une partenaire chargée de centrer en direction de coéquipières qui arrivent lancées.

Organisation

- L'exercice se déroule sur une moitié de terrain.
- Installer un but de taille normale à une extrémité du terrain.
- Placer une gardienne dans le but.
- Délimiter un carré de 10 x 10 m dont l'un des côtés sera situé sur la ligne médiane, en position centrale (voir image).
- Placer une coupelle à 10 m de chacun des angles du carré de 10 x 10 m se trouvant les plus proches du but.
- Placer deux mannequins à 15 m de chaque angle de la surface et un second mannequin à 5 m de chacun de ces mannequins (voir image).
- Organiser un 3 contre 1 dans le carré.
- Placer deux joueuses à chaque coupelle excentrée.
- Placez quatre défenseuses à côté du but (deux à côté de chaque poteau).

Explication

- L'exercice démarre par un toro à 3 contre 1 (les oranges contre la bleue) à l'intérieur du carré.
- Les trois oranges essaient de conserver et d'effectuer quatre passes.
- La joueuse bleue essaie de récupérer le ballon.
- Une fois que les oranges ont réussi quatre passes, la joueuse qui reçoit la quatrième passe joue long en direction de l'une des deux paires de mannequins. Elle doit adresser sa passe d'un côté ou de l'autre des mannequins (intérieur ou extérieur) ou,

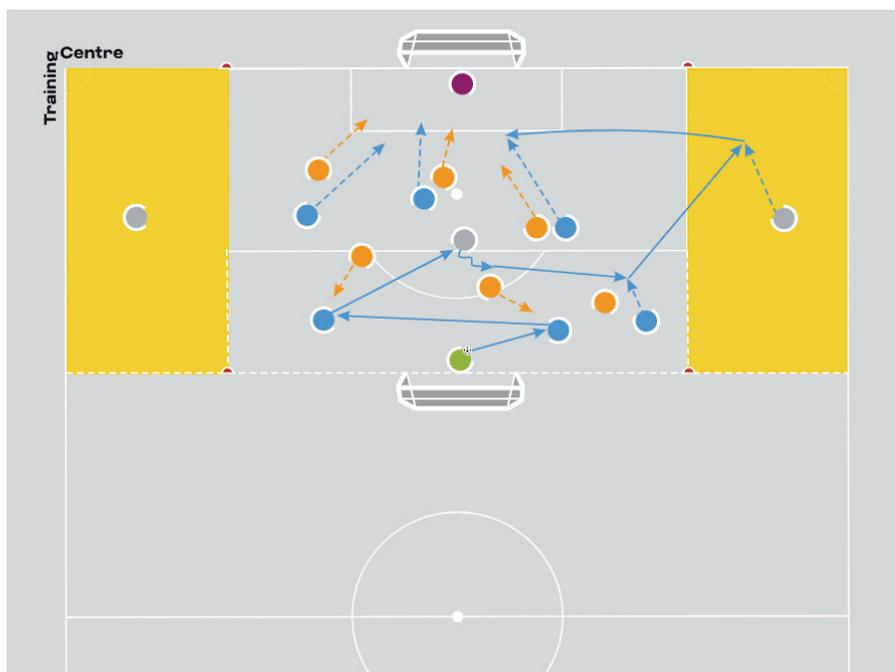
idéalement, par-dessus.

- Avant le départ de la longue passe, la joueuse située à la coupelle excentrée attaque l'espace dans le dos des mannequins.
- Dès que la passe longue est jouée, les trois joueuses de l'équipe orange quittent le carré pour sprinter vers la surface de réparation.
- La défenseure bleue sprinte également en direction de la surface, tandis qu'une partenaire située derrière le but la rejoint.
- La joueuse excentrée adresse un centre à ses trois partenaires venues attaquer, tandis que la joueuse bleue partie de derrière le but tente de couper le centre et que sa coéquipière défend le but.

Éléments techniques

- La passe longue jouée en profondeur doit être appuyée et précise.
- Les attaquantes doivent utiliser les mannequins comme guide pour déterminer l'endroit où orienter la passe.
- Les attaquantes doivent repérer le départ de la longue passe et sprinter immédiatement vers la surface.
- Lors du toro, les attaquantes doivent être vigilantes et orienter leur corps de façon à pouvoir enchaîner avec la passe longue.
- Les attaquantes doivent effectuer des courses intelligentes dans la surface en tenant compte de toutes les options de centre.

EXERCICE 4 : MATCH À 6 CONTRE 6 + 3 SUR TERRAIN RÉDUIT



Cette opposition sur terrain réduit met l'accent sur la coordination au niveau de l'équipe et vise à mettre en application les principes offensifs travaillés lors des exercices précédents. L'équipe en possession du ballon doit transmettre le ballon dans les zones latérales pour ensuite aller à la réception du centre.

Organisation

- Délimiter une aire de jeu de 30 x 40 m.
- Diviser l'aire de jeu en une zone centrale et deux zones latérales.
- Placer un but de taille normale à chaque extrémité de l'aire de jeu.
- Placer une gardienne dans chaque but.
- Former deux équipes de 6 (bleue et orange) et un groupe de 3 jokers (en gris).
- Organiser un 6 contre 6 (bleues contre orange) dans la zone centrale.
- Disposer les 3 jokers comme suit : 1 à l'intérieur de la zone centrale et 1 dans chaque zone latérale.

Explication

- Le ballon part de l'une des gardiennes de but.
- Les bleues attaquent le but des orange avec le soutien des 3 jokers, ce qui génère une situation de 9 contre 6.

- Les oranges ne peuvent pas entrer dans les zones latérales, occupées par les jokers.
- Les oranges tentent de récupérer le ballon et d'attaquer le but des bleues. Si elles y parviennent, les rôles s'inversent

Éléments techniques

- Lorsqu'il y a de l'espace dans le dos de la défense adverse, l'équipe en possession du ballon doit le transmettre vers les jokers excentrées et pénétrer dans la surface en vue d'un centre.
- L'équipe en possession du ballon doit chercher à centrer en première intention afin de surprendre la défense adverse.
- Les jokers excentrées doivent se concentrer sur la qualité de leurs centres (tendus et adressés dans la zone entre la gardienne et les défenseures) et se synchroniser avec les courses des attaquantes.