

PHASES DE JEU



Attaque placée

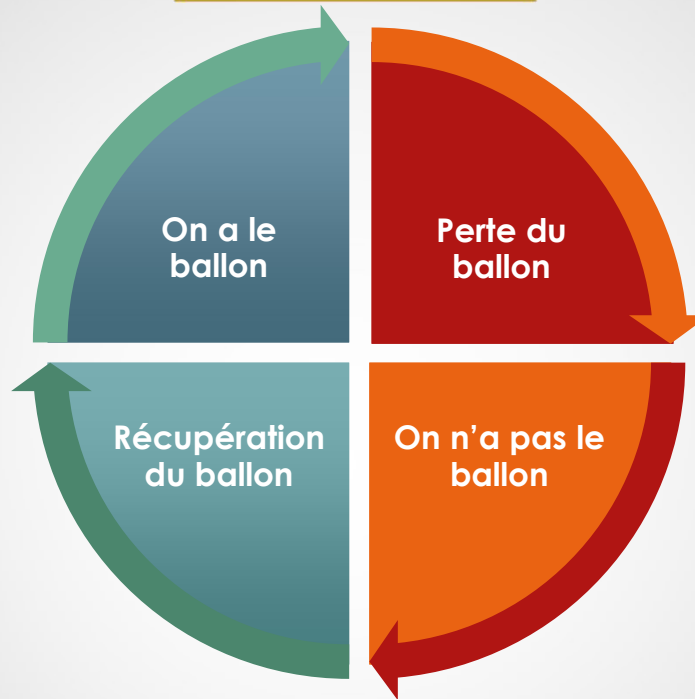
Conserver/Progresser

Déséquilibrer

Finir

Attaque rapide

Transition off/déf



On a le ballon

Perte du ballon

Récupération du ballon

On n'a pas le ballon

Défense en place

S'opposer à la progression

S'organiser pour récupérer

Protéger son but

Défense en crise

Transition déf/off

PRINCIPES DE JEU OFFENSIF



Conserver et progresser

1

Créer et utiliser l'espace.

- **Objectif** : Optimiser toute la surface du terrain pour pouvoir créer des espaces.

2

Améliorer la sortie de balle.

- **Objectif** : S'organiser collectivement et individuellement pour faciliter la sortie du ballon (dézonage).

3

Sécuriser et maîtriser la possession.

- **Objectif** : S'organiser collectivement et individuellement pour garder la possession du ballon et respecter les équilibres.

4

Jouer entre les lignes pour avancer.

- **Objectif** : Trouver un joueur libre entre les lignes.

Conserver et progresser



Les défenseurs centraux s'écartent pour faciliter le jeu court. Si l'équipe adverse sert haut, le bloc se reforme pour jouer un jeu long afin d'apporter de la densité.

Dans la conservation du ballon, les milieux défensifs s'insèrent entre le défenseur axial et le latéral pour apporter une supériorité numérique, faisant ainsi monter le latéral et rentrer l'excentré.

Trouver un joueur libre qui se mat dans le sens du jeu.

Trouver un appui/remise pour trouver un joueur face au but.



Déséquilibrer/finir



5

Fixer une zone pour jouer dans une autre.

- **Objectif** : Attirer l'adversaire dans une zone puis sortir de la densité pour jouer dans une autre.

6

Améliorer les déplacements collectifs pour déstabiliser le bloc adverse.

- **Objectif** : Amener les joueurs à se déplacer dans différentes zones pour créer des espaces et des incertitudes chez l'adversaire.

7

Recherche d'un joueur lancé dans le dos de l'adversaire.

- **Objectif** : Déséquilibrer l'adversaire en jouant dans leur dos.

8

Finition.

- **Objectif** : Amener la ballon dans des zones de centre ou de tir.

Déséquilibrer/finir

Une fois que la remise a été trouvée sur un des milieux qui est face au jeu, l'objectif est de jouer à l'opposé en jeu court au long.

Utiliser le 1^{er} appel pour créer un espace dans le bloc adverse et servir le 2^{ème} voir le 3^{ème} appel.

Créer de fausses pistes pour amener de l'incertitude.

Dédoubléments, centres.

Définir les zones à trouver pour que les joueurs puissent centrer.

Définir les zones à trouver pour que centreur ou les joueurs doivent se situer.



PRINCIPES DE JEU DEFENSIF



S'opposer à la progression - Défense en place

9

Réaction à la perte.

- **Objectif** : Empêcher l'adversaire de s'organiser.

10

Se déplacer sur l'axe du ballon.

- **Objectif** : Reforme le bloc et défendre le couloir de jeu direct.

11

Orienter et organiser la pression collective dans le temps de passe.

- **Objectif** : Reforme le bloc équipe en défendant le couloir de jeu direct.

S'opposer à la progression - Défense en place



Dans la seconde qui suit la perte : harceler le porteur de balle en orientant vers la densité ou vers le but.
Fermer les lignes de passes en jeu court.
Gérer la profondeur.

Ballon non récupéré, reformer le bloc équipe en position médiane ou haute pour passer à l'animation défensive.

Zone de pressing (passe sur la latéral), avec la fermeture du retour sur le défenseur axial.



Protéger son but- Défense en place



12

Anticiper la profondeur quand le porteur n'est pas cadré.

- **Objectif** : Réduire la profondeur pour éviter de se faire déséquilibrer totalement.

13

Gérer l'infériorité numérique.

- **Objectif** : Gagner du temps pour que mon équipe se remette en place.

Protéger son but- Défense en place



Si un joueur est trouvé entre les lignes et qu'il est seul, alors la défense doit reculer doucement pour essayer de gagner du temps et réduire la profondeur pour permettre au milieu de revenir.

Un défenseur va sortir pour cadre le porteur de balle et éviter ainsi qu'il prenne de la vitesse.

Les défenseurs doivent reculer pour anticiper la profondeur sur un jeu long.

Ne pas se jeter afin de réduire les propositions au porteur de balle et essayer de gagner du temps.





SEANCE D'ENTRAINEMENT TYPE EN LIEN AVEC LA PROGRAMMATION ANNUELLE

Améliorer la sortie de balle.

Objectifs de la situation : Faire identifier la situation sur la plan tactique – répéter la situation

Comportements attendus : Dans sa partie basse ou médiane de terrain, face à une défense en place.

Les joueurs vont devoir se coordonner dans leurs déplacements pour amener de l'incertitude chez l'adversaire et combiner afin de sortir le ballon pour le jeu court et progresser.



Phase de jeu : Conserver/Progresser

Phase de jeu : Sortie de balle

Procédé : Situation

Consignes

- Situation à 4C4 dans chaque partie.
- Aucun joueur ne peut être dans le triangle blanc.
- Les rouges : le départ du ballon se fait toujours du défenseurs central vers le latéral.
- Les rouges ont le droit de changer de zone une seule fois par situation.
- Les bleus : l'excentré doit sortir cadrer 2 fois sur 3.
- Les bleus ; si récupération du ballon des 2 équipes jouent pour marquer.

But

Rouges : 1 pt par but ou par stop balle.

Bleus : 1 pt par but marqué.

Pédagogie

Situation 1 :

1. Si je ne suis pas cadré, alors je joue vers l'avant
2. Si je joue vers l'avant, alors mon Mil Def vient en soutien entre les lignes

Situation 2 :

1. Si je suis cadré Alors je joue vers l'arrière
2. Si je joue vers l'arrière, alors je joue dans l'autre partie sur le DC ou sur le MDC
3. Si il joue de l'autre coté, alors le MDC vient entre le DC et le Lat, se qui le pousse et fait rentrer l'Ext

Variantes

Réduire la largeur,
Faire partir l'excentré de plus prêt.

Possibilité de faire la passe directement en MDC sur le changement de partie.



Critères de réalisation

- Changer de rythme.
- Coordonner les déplacements.
- Jeu en soutien pour jouer vers l'avant.
- Limiter les touches de balle.