

Transition attaque-défense / défense-attaque

PRÉSENTATION :

Conçue pour 14 joueurs, cette séance a pour thème la transition attaque-défense / défense-attaque. Elle s'adresse à un public, des U11 aux Seniors, avec naturellement des aménagements selon la catégorie. Pour les plus jeunes, par exemple, il convient de veiller aux aspects énergétiques. Cette séance est à mettre en lien avec la rubrique entraînement ayant trait à la séance GAG.

Par

Yves DEBONNAIRE

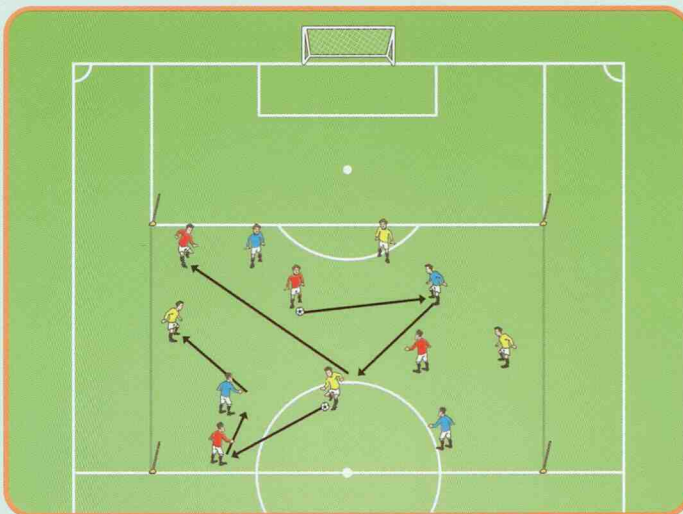
Responsable de la formation
des éducateurs suisses.



MISE EN TRAIN : CIRCUITS DE COULEURS



Circuit de couleurs avec 2 ou 3 ballons : les bleus donnent aux jaunes, les jaunes aux rouges, les rouges aux bleus. Veiller à travailler les différentes passes et surfaces de contact (intérieur, extérieur, coup de pied, dans les pieds, dans la course etc...). Obligation pour tous les joueurs d'être en mouvement.



Variantes :

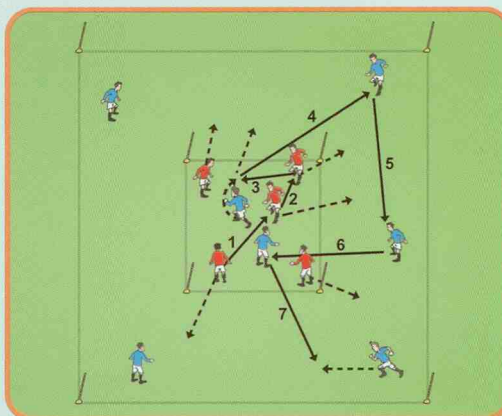
- Après quelques minutes, changer l'ordre du circuit.
- L'appel (avec changement de rythme) doit précéder la passe.
- Limiter le nombre de touches.

EXERCICE 2 : DU 5 CONTRE 2 AU 7 CONTRE 5



L'exercice débute normalement dans le petit carré à 5 contre 2 (si pas de récupération par les 2 joueurs défensifs, imposer un nombre de touches de balle aux attaquants).

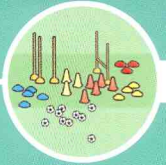
A la récupération du ballon, les 2 joueurs défensifs tentent de le transmettre à un partenaire situé à l'extérieur. En cas de réussite, 1 joueur reste dans le carré et l'autre accompagne ses camarades à l'extérieur. L'équipe extérieure conserve alors le ballon autour du carré tout en pouvant s'appuyer sur le joueur resté dans le petit carré.



L'équipe ayant perdu le ballon laisse 1 joueur dans le petit carré, les autres sortent pour essayer de récupérer le ballon. S'ils le récupèrent, ils tentent alors de revenir dans le petit carré pour rejouer un 5 contre 2.

Variantes :

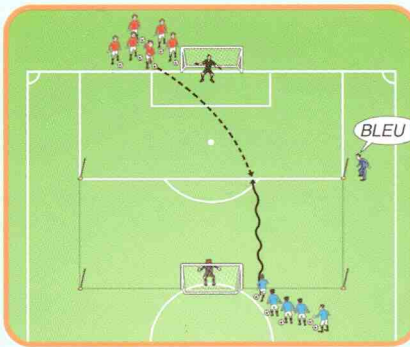
- Dimensions et forme du terrain.
- Nombres de touches de balle
- Règles de transition (nombre de joueurs pouvant sortir du carré pour défendre)



EXERCICE 3 : DU 1 CONTRE 1 AU 4 CONTRE 4 – FORME JOUÉE



2 équipes et 2 gardiens. 1 ballon par joueur. L'éducateur annonce le nom d'une des 2 équipes. Un joueur attaque le but, un joueur de l'autre équipe vient défendre. C'est une situation de 1 contre 1. Si le défenseur récupère le ballon, il essaie de marquer, toujours en 1 contre 1, dans l'autre but. Si un but est marqué, un joueur de l'équipe qui a encaissé le but entre en jeu et on joue dans une situation de 2 contre 1. Si un but est à nouveau marqué, on passe à une situation de 2 contre 2. Les gardiens doivent être réactifs au



moment de la relance. Si le ballon sort, l'action se termine, les joueurs reprennent leurs positions et le jeu recommence avec l'annonce de l'entraîneur et une situation de 1 contre 1. Le jeu se joue sous forme de séquences. L'intensité est variable. L'entraîneur doit être attentif aux pauses (temps de récupération).

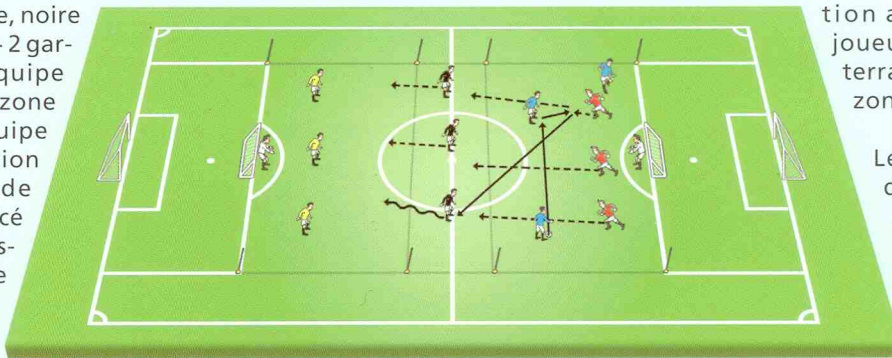
Variantes :

- Dimensions et/ou formes du terrain

EXERCICE 4 : JEU PAR VAGUES



4 équipes (rouge, bleue, noire et jaune) de 3 joueurs + 2 gardiens. Au départ, l'équipe bleue attaque dans la zone offensive contre l'équipe rouge. A la récupération du ballon ou en cas de but, le ballon est relancé le plus rapidement possible en zone médiane pour l'équipe noire. L'équipe bleue gêne la relance par une transition attaque-défense. Lorsque le ballon est en zone médiane, les joueurs rouges viennent en zone médiane. Les joueurs bleus restent en zone défensive. Les joueurs blancs attaquent la zone offensive opposée défendue par les joueurs jaunes.



tion attaque-défense. Les joueurs jaunes remontent le terrain pour venir se fixer en zone médiane, etc...

Le jeu se joue sous forme de séquences dynamiques. L'intensité peut être élevée et l'entraîneur doit être attentif aux temps de travail et aux temps de pause (récupération).

A la récupération du ballon ou en cas de but, le ballon est relancé le plus rapidement possible en zone médiane pour l'équipe rouge. L'équipe noire gêne la relance par une transi-

tion). Les temps de pause permettent d'amener qui plus est des variations ou des corrections.

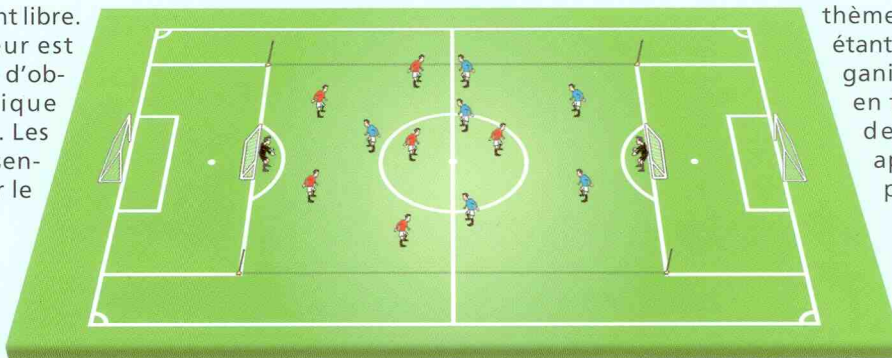
Variantes :

- Dimensions et/ou formes du terrain.
- Relance en 2 passes maximum de la zone défensive à la zone médiane.
- Nombre de touches en phase de relance.

EXERCICE 5 : MATCH LIBRE



Laisser le jeu totalement libre. Le rôle de l'entraîneur est principalement un rôle d'observation (voir rubrique entraînement, NDLR). Les corrections seront essentiellement portées sur le



thème de la séance. L'objectif étant de voir si les équipes s'organisent de façon cohérente en fonction de la situation de jeu immédiatement après la perte ou la récupération du ballon.