

TRANSITION DEFENSIVE

Mark Sampson

(Ancien entraîneur de l'équipe féminine d'Angleterre)

Avec cette séance nous cherchons à développer la capacité de prise de décision du joueur et l'exécution de ses actions au moment où la possession est rendue.

Travailler avec les joueurs pour comprendre l'importance de l'équilibre, à la fois en attaque et en défense, est un thème récurrent pour nous en tant que groupe.

Un aspect essentiel de notre équilibre consiste à créer une structure dans laquelle les joueurs sont dans la meilleure position possible pour trouver des solutions aux différents moments que le jeu apportera inévitablement.

Un moment clé est le moment où nous perdons le ballon - nous voulons que les joueurs soient en position de prendre la décision de reprendre possession du ballon immédiatement ou de reprendre une forme défensive pour créer les circonstances propices à un regain forcé.

Dans chaque exercice, nous nous efforçons de reproduire les situations de jeu. Des ajustements clés sont apportés au format de la pratique afin d'encourager le type de comportement que nous cherchons à développer au cours de cette session.

SET-UP

Zone Jusqu'à 60 × 40 mètres

Équipement Ballon, chasubles, cônes, 2 buts

Nombre de joueurs 12 joueurs + 2 gardiens de but

Temps de la séance Total: 40 minutes

Pratique 1: 15mn

Pratique 2: 25 minutes

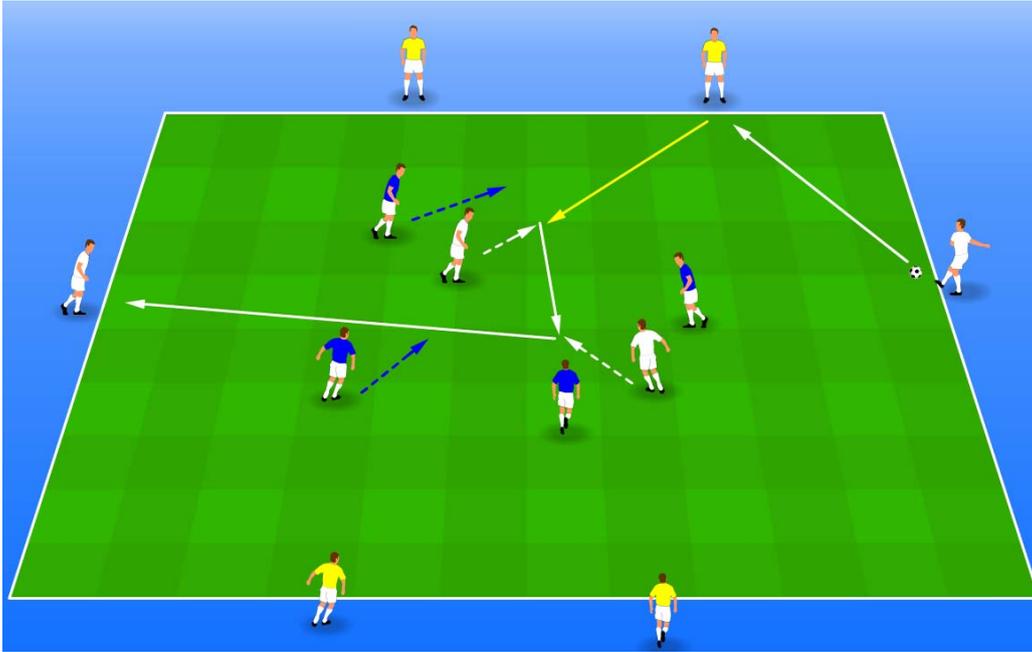
Qu'est-ce que je demande aux joueurs de faire?

Transition défensive 1

Mettre en place une zone de 60 × 40 mètres. Divisez votre équipe en trois équipes de quatre. Une équipe est constituée des défenseurs(les blancs) et ils pressent afin de renverser la possession au centre de la surface. Les deux autres équipes travaillent ensemble pour conserver la possession du ballon. Une des équipes place deux membres de chaque côté de la zone; la troisième équipe a un membre à chaque extrémité et deux dans la zone.

Les équipes en possession doivent utiliser leur position à l'extérieur, leur avantage numérique et le soutien des deux joueurs à l'intérieur pour garder le ballon. Ils marquent soit en effectuant huit passes consécutives, soit en passant d'un joueur à l'autre et que tous aient touché le ballon comme indiqué [1a]. Les joueurs qui pressent doivent essayer de gagner le ballon de l'équipe en possession - et s'ils le font, ils peuvent marquer un point en dribblant le ballon hors de la surface, comme indiqué [1b]. Cependant, en cas de perte du ballon, les joueurs extérieurs peuvent entrer dans la surface pour tenter de reprendre la balle.

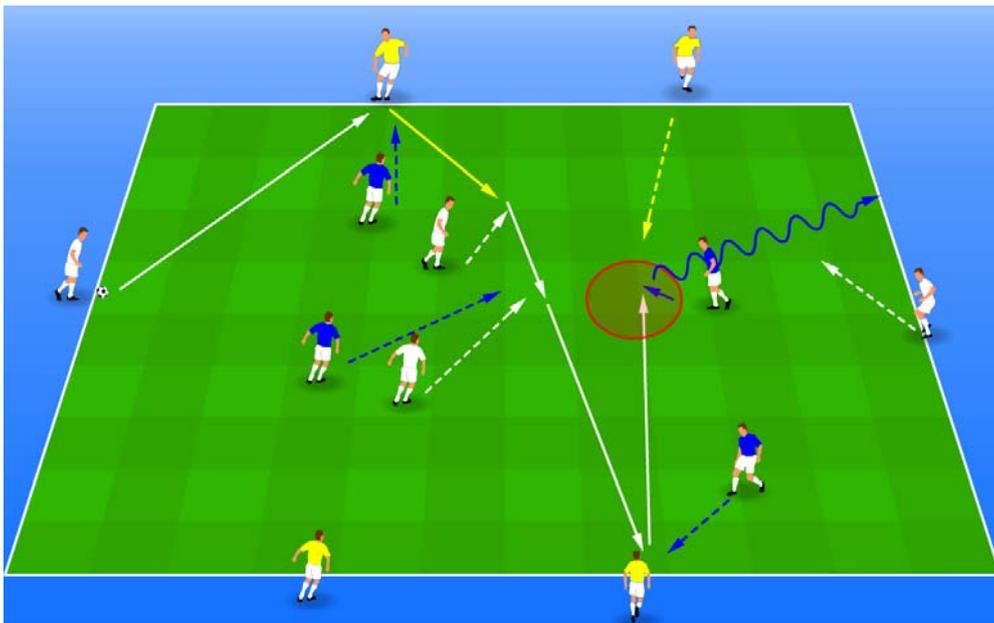
Jouez 15 minutes et faites tourner les équipes toutes les minutes.



1A

1. Deux équipes de quatre gardent la possession. Ici, les blancs et les jaunes ont un leurs forces pour tenir le ballon. Ils marquent 1 point s'ils enchaînent huit passes ensemble
2. Les équipes de possession de balle marquent également 2 points si elles reçoivent le ballon d'un bout à l'autre de la chaîne.
3. L'équipe de quatre défenseurs doit presser pour remporter la possession du ballon.

1B



1. Faites tourner les équipes toutes les minutes. Les jaunes et les blancs se combinent pour garder la possession
2. Ici, l'équipe au pressing (bleue) force à l'erreur et prend la possession. Ils marquent un point en dribblant le ballon hors de la surface
3. Lorsque les équipes en possession perdent le ballon, les joueurs extérieurs peuvent se déplacer à l'intérieur de la surface pour tenter de le récupérer.

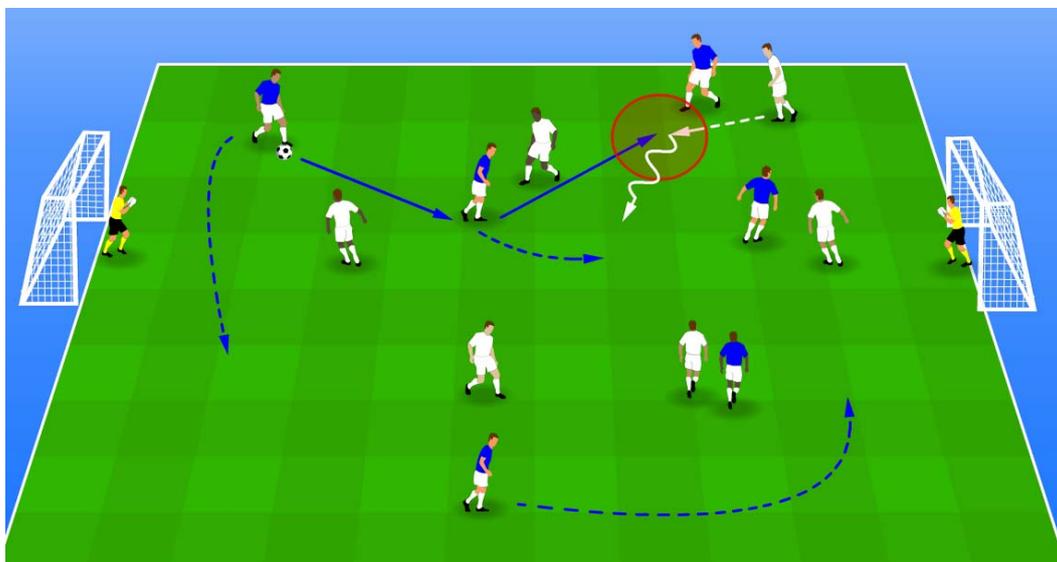
Transition défensive 2

Définissez une zone de 50 × 35 mètres avec un but et un gardien de but à chaque extrémité. Divisez vos joueurs de champ en deux équipes de six et jouez un jeu 7v7 normal (gardiens compris) sans aucun hors-jeu. Quand une équipe est en possession, ses joueurs sont libres de se déplacer n'importe où sur le terrain, avec une seule obligation: lorsque l'équipe perd le ballon, ses joueurs sont immobilisés dans la moitié de terrain où ils sont au moment de la rotation.

Cela signifie que vos joueurs doivent être conscients de leur position sur le terrain et de celle de leurs coéquipiers afin de pouvoir réagir aux transitions du ballon. Si les équipes font tout leur possible en attaque et perdent le ballon, comme indiqué [2a], elles paieront la pénalité car elles ne pourront pas récupérer une position défensive, comme indiqué [2b].

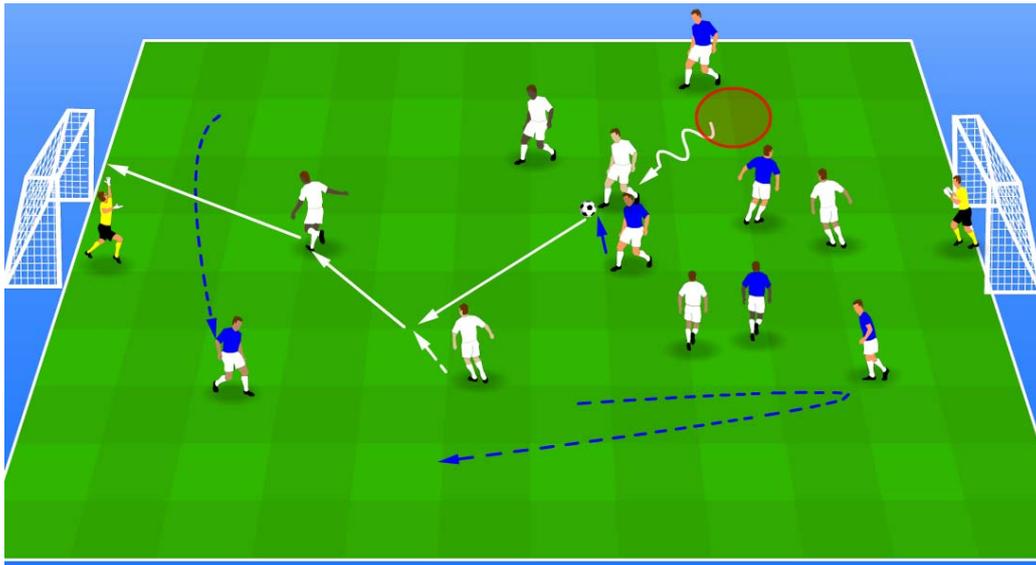
Jouez pendant 25 minutes.

2A



1. Jouez à un jeu 7v7 normal sans hors-jeu
2. Si l'équipe attaquante perd le ballon, ses joueurs doivent rester dans la moitié de terrain où ils se trouvent.

2B



1. Parce que l'équipe bleue est trop engagée en attaque, perdant le ballon, ses joueurs sont bloqués dans la moitié de terrain adverse. Ils sont maintenant incapables de récupérer une position défensive

2. Les rouges sont en mesure de prendre l'avantage en contre-attaquant avec surcharge

Quels sont les éléments clés à surveiller?

Nous cherchons avec les joueurs à déterminer comment leur position en attaque peut soutenir l'équipe au moment où nous perdons le ballon. Si nous avons des liens étroits avec nos coéquipiers lors des attaques, nous aurons naturellement des liens forts au moment où nous perdons le ballon.

Lorsque le ballon est perdu, nous demandons aux joueurs de considérer trois domaines clés avant de choisir la meilleure décision pour l'équipe à ce moment-là...

1. Que se passe-t-il sur la balle?

- Sommes-nous en mesure d'exercer une pression instantanée sur le ballon?
- Le joueur sur la balle fait-il face à son propre but ou au but adverse ?
- Le joueur sur la balle est-il près de la ligne de touche?

2. La position des coéquipiers

- Sommes-nous connectés autour du ballon et capables d'appliquer une pression immédiate?
- Si nous ne sommes pas connectés autour du ballon, pouvons-nous récupérer un équilibre défensif?

3. La position des adversaires

- Les adversaires ont-ils des liens autour du ballon?
- Sommes-nous en mesure de couvrir toutes les lignes de passes disponibles?
- Devons-nous couvrir l'espace derrière notre ligne défensive et devant notre ligne défensive en récupérant l'équilibre défensif?

Quelles sont les erreurs typiques que les joueurs pourraient commettre et comment les éviter?

La clé de la transition défensive consiste à maintenir l'équilibre d'attaque, ou les connexions, pour permettre l'accès au ballon lorsqu'il est perdu. Sans équilibre, l'équipe ne sera pas en mesure d'accéder au ballon pour le récupérer rapidement. Tenter de le récupérer sans accès peut permettre à l'adversaire d'échapper à la pression initiale et de créer une supériorité numérique lorsqu'il attaque le but avec une contre-attaque.

Si vous encouragez les joueurs derrière le ballon à être conscients de ce qui se passe sur le ballon, ainsi que de la position de leurs coéquipiers et de leurs adversaires, cela permettra de garantir que l'équipe a accès au ballon lorsqu'il est perdu ou qu'il est en passe d'être perdu. Au moins dans une position forte pour décider s'il faut presser sur le ballon ou récupérer son équilibre défensif.

Les joueurs ont souvent tendance à se replier dans leur position tactique lorsque la possession est perdue. Mais si les circonstances le permettent, nous encourageons les joueurs à "retirer le numéro de leur dos" et à appliquer immédiatement une pression sur le ballon, ou à couvrir toutes les passes de connexion potentielles de l'adversaire.