



Par **Michel BRAHI**

Responsable technique de l'US Grès d'Orange (84)

# Réorienter une attaque

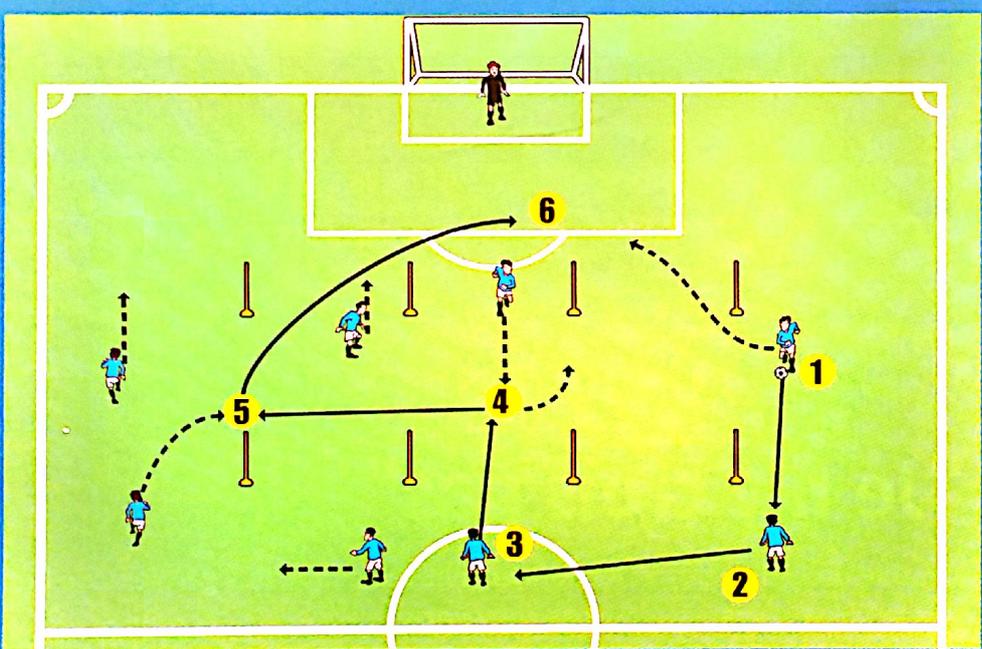
**Jeu sans opposition.** Voici un exercice favorisant les automatismes de vos joueurs par des combinaisons ou circuits préférentiels permettant de réorienter une phase d'attaque bloquée par l'équipe adverse.

### RÈGLES

- À partir d'une situation d'attaque bloquée (marquage serré sur le milieu offensif droit, à hauteur du plot avec chapeau jaune), repartir sur un circuit préférentiel déterminé au préalable, dont un exemple est donné sur le schéma. À partir de la passe 3 (jeu en appui sur l'attaquant qui décroche), jeu libre pour trouver en 3 passes maximum un joueur faisant un appel dans la zone de finition. Le joueur qui fait l'appel ne doit pas entrer dans cette zone avant la passe (sinon hors-jeu)!

### CRITERES DE REALISATION

- Tous les joueurs doivent être en mouvement, et effectuer des appels différents à partir de la passe 3. Derrière, c'est le porteur qui décide.
- Limiter au maximum le nombre de passes entre l'appui sur l'un des deux attaquants, et la finition.
- Nécessité de réaliser les enchaînements le plus vite possible afin de se rapprocher au plus près des conditions du match et des contraintes techniques qu'elles imposent (prises de balle, contrôle orienté...)



### VARIANTES

- Mettre un gardien.
- Varier la position du joueur bloqué (à droite comme sur le schéma, à gauche, dans l'axe).
- Quand 2 ou 3 combinaisons sont réussies plusieurs fois, remplacer la deuxième ligne de plots par 4 défenseurs semi-actifs (leur rôle devant se limiter à avancer et reculer de manière coordonnée pour faire varier la taille des zones de construction et de finition).



### DURÉE

En fonction de la réussite de différentes combinaisons. 20 minutes maximum.



### OBJECTIFS

Gestion offensive et défensive en supériorité numérique. Centres et reprises (finition). Progresser avec le ballon.



### NIVEAU

À partir des U17



### MATÉRIEL

16 plots ou constri-foot



### JOUEURS

Par groupe de 8



### CALENDRIER

Travail à dominante tactique pouvant être placé n'importe quand dans la saison ou dans la semaine.

## VOUS AUSSI, PUBLIEZ VOTRE EXERCICE !

Comment faire ? Envoyez-nous une situation que vous avez conçue, modifiée, adaptée, et faites-la partager à tous les abonnés au magazine VESTIAIRES !  
Pour nous faire parvenir vos éléments : [contact@vestiaires-magazine.com](mailto:contact@vestiaires-magazine.com)