

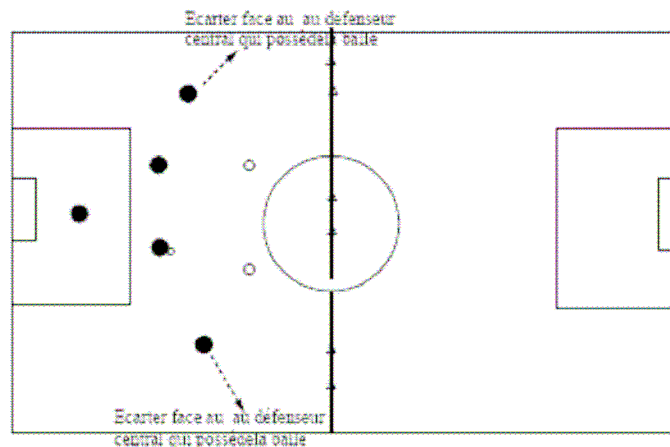
« Le travail en 4-3-3 dans de la phase de construction »

A. MATNI entraîneur des juniors CS INTERSTAR GENEVE
adil.matni@chiphy.unige.ch

Etape1 :

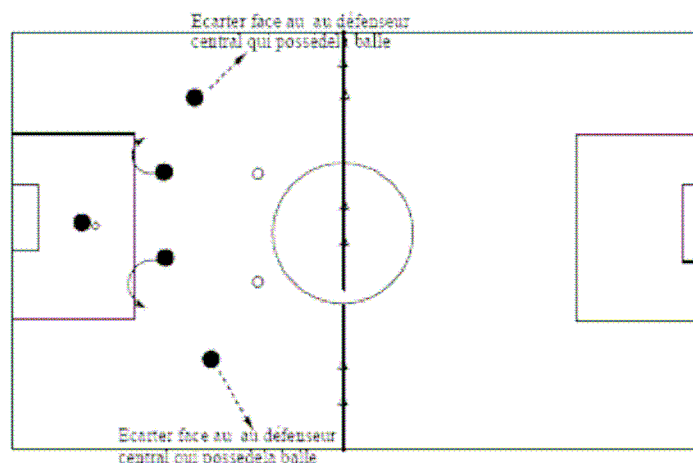
Nous commençons par les 4 défenseurs: comment faire sortir la balle de notre zone défensive?

Nous utilisons un exercice sur la moitié du terrain, 4 défenseurs contre 2 attaquant qui font du pressing, les défenseurs essayent de marquer sur les 3 petits but qui se trouvent sur la ligne médiane, si les attaquants récupèrent la balle ils essayent de marquer sur le grand but avec gardien.



Les consignes:

- 1) Pour les défenseurs latéraux écartés face au gradient et au défenseurs centraux si l'un des deux possède la balle, pour que les 2 défenseurs latéraux soient jouable à toute instant (si ils écartent dos au gardiens et au défenseurs centraux, ces derniers doivent attendre que les latéraux se replacent se retournent c'est une pertes du temps importantes).
- 2) Le défenseur central qui n'a pas la balle recule en arrière pour donner une solution à l'autre central qu'a la balle, et aussi pour le couvrir si il fait une mauvaise passe.
- 3) Si c'est le gardien qu'a la balle les deux centraux écartent en oblique face au gradient.

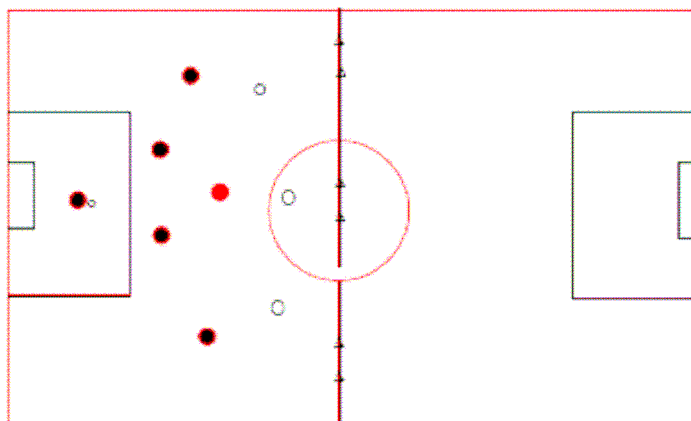


4) Pour faire sortir la balle les défenseurs doivent être patients, commencer à droite et finir à gauche (les latéraux restent toujours écartés pour donner plus de solution)

Variante: Rajouter un autre attaquant pour rendre le pressing plus intense.

Etape2 :

Toujours le même exercice mais nous rajoutons un milieu central et 1 attaquant pour le pressing.



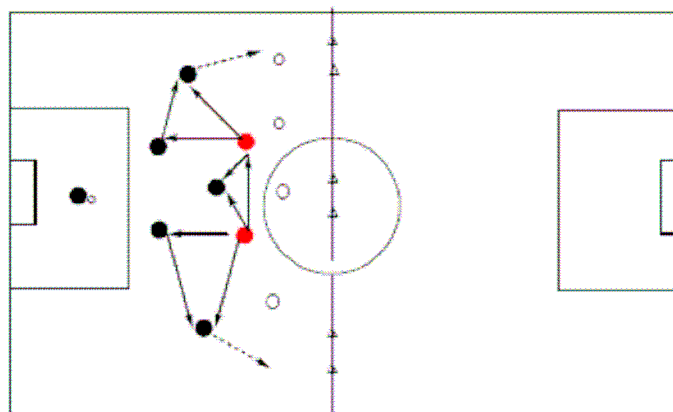
Les consignes:

- 1) Pour les défenseurs les même consignes vu en 1 ère étape.
- 2) Pour le milieu doit toujours être disponible en mouvement, faire des appels, en soutien du porteur de la balle, diriger le jeu, changer le rythme et la direction de l'attaque.

Variante: Rajouter un autre attaquant pour rendre le pressing plus intense.

Etape3 :

Toujours le même exercice mais nous rajoutons 2 milieux centraux et 1 attaquant pour le pressing.



Les consignes:

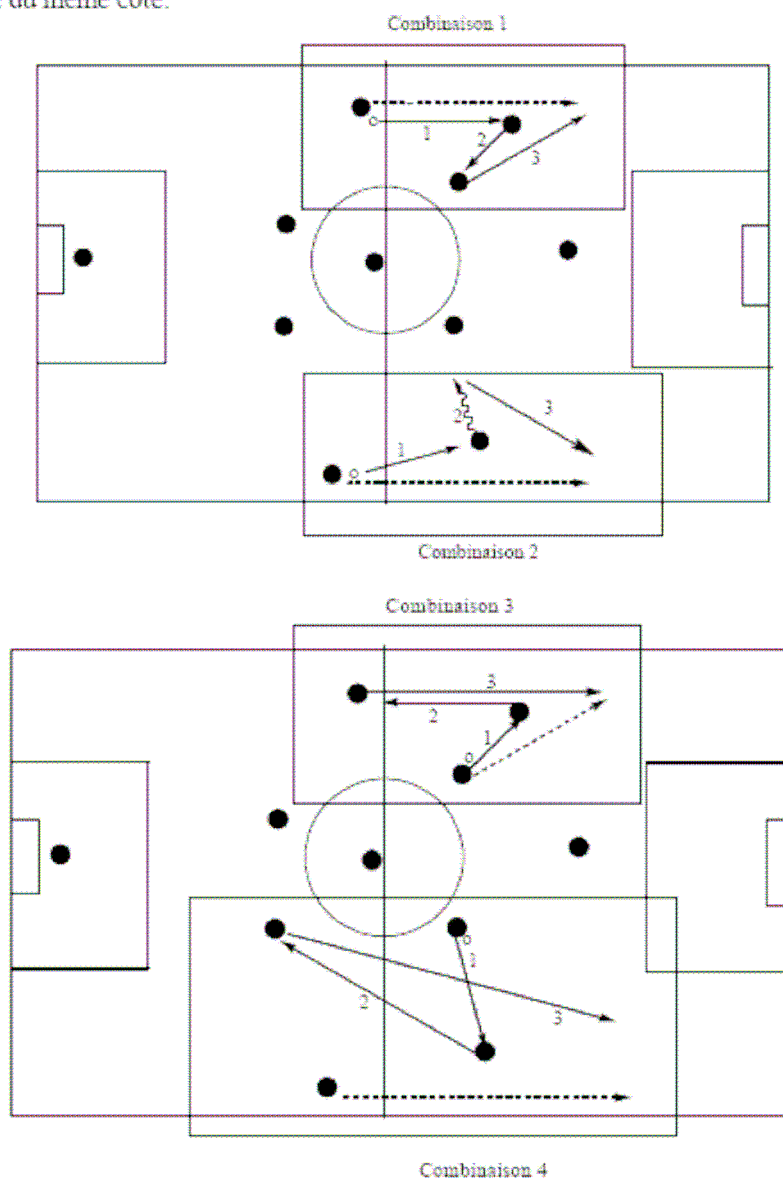
- 1) Pour les défenseurs les même consignes vu en 1 ère étape.

- 2) Pour les milieux doivent toujours être disponibles en mouvement, faire des appels, en soutien du porteur de la balle, diriger le jeu, changer le rythme et la direction de l'attaque.
- 3) Demander, insister, de voir des combinaisons à trois comme indiqué sur le schéma, et aussi que les latéraux demande la balle en profondeur pour éviter qu'ils restent toujours derrière.

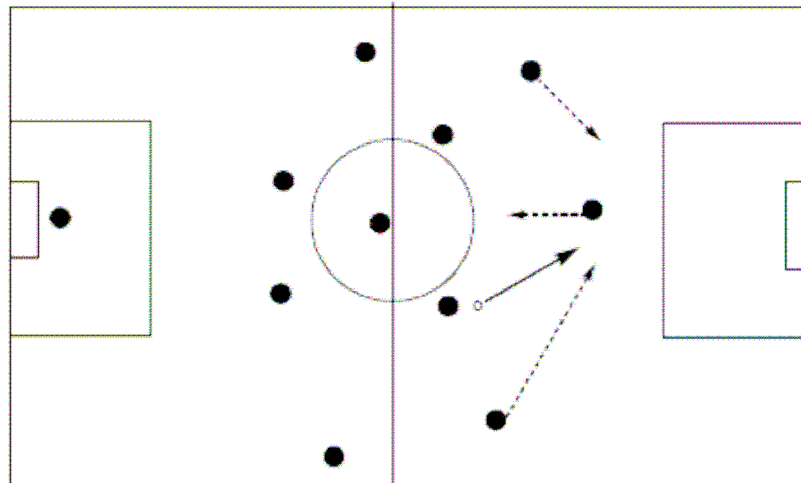
Variante: -Rajouter un autre attaquant pour rendre le pressing plus intense.
 -Si vous voyez que le jeu est très dense augmenter la surface du terrain.

Etape 4 :

- 1) Nous travaillons sur la communication entre le défenseur latéral – milieu du même côté
 - attaquant du même côté:



2) Nous travaillons sur la communication entre attaquants:



Nous demandons toujours à l'attaquant central de décrocher pour ramener avec lui un défenseurs central, et créer de l'espace pour les 2 autres attaquants sur les cotés qui font les appellees dans l'axe.

Etape4 :

Finalement nous travaillons avec une équipe complète contre un équipe de 7 joueurs (un gardien, 4 défenseurs et 2 milieux), et nous insistons et nous demandons d'impliquer tout ce que nous avons appris jusqu'a maintenant.

Variante: Rajouter des joueurs à l'équipe qui joue à 7 pour rendre le pressing plus intense.

vous garantie que ce n est pas évident que les joueurs applique à la lettre tous cela, le ret de la réussite c est aller par étape, ne pas aller à un objective sans que le précédant t acquit à 100%, et le mots clé c'est la répétition (répéter, répéter, répéter.....)