

Phase de possession et de non possession de la balle

par Alberto Bollini (Fiorentina secteur jeune)



Aujourd'hui les équipes jouent beaucoup "court" et constituent un seul bloc qui doit s'acquitter des devoirs dans les deux les phases de jeu. La possession des gestes techniques qui doivent être effectués à grande vitesse assume donc une importance vitale.

Les exercices présentés ont l'objectif de développer au niveau technique et tactique les caractéristiques du joueur moderne, c'est-à-dire:

- 1, capacité d'éliminer l'adversaire, dribble et feinte
- 2, capacité d'inventer un jeu imprévisible: imagination et créativité aussi dans les passes;
- 3, capacité de conclure au but, capacité de jouer en zones d'attaque;
- 4, capacité d'effectuer des passes longues et précises;
- 5, capacité de prendre le contrôle et la protection de la balle dans toutes les zones du terrain et en particulier celles dans lesquelles on peut créer le plus de danger à l'adversaire;
- 6, capacité d'évaluer les trajectoires et savoir améliorer le jeu aérien;
- 7, développement de la résistance au sprint, accélérations rapides et changements de direction, développement de la force explosive et de la résistance spécifique;
- 8, capacité de jouer plusieurs rôles;
- 9, améliorer l'aspect de l'attention et de la personnalité;
- 10 savoir interpréter les aspects défensifs relatifs au marquage individuel avec le développement du 1 contre 1 et de la zone.
- 11 Améliorer la collaboration entre les composants de l'équipe dans les deux phases de jeu , aspects psychologiques de soutien et tactique (organisation)

Ces exercices s'intègrent dans le développement des principes de jeu :

Phase de possession de balle (attaque) :

- échelonnement
- pénétration
- largeur
- mobilité
- imprévisibilité

Phase de non possession de balle (défense):

- échelonnement
- action retardatrice
- concentration
- équilibre
- contrôle et limitation en défense.

Voici quelques propositions de formation technico-tactique pour développer les caractéristiques du jeune footballeur "moderne", applicables aux catégories U15 et U17.

Exercices et situations pour entraîner la phase d'attaque (construction) et de défense.

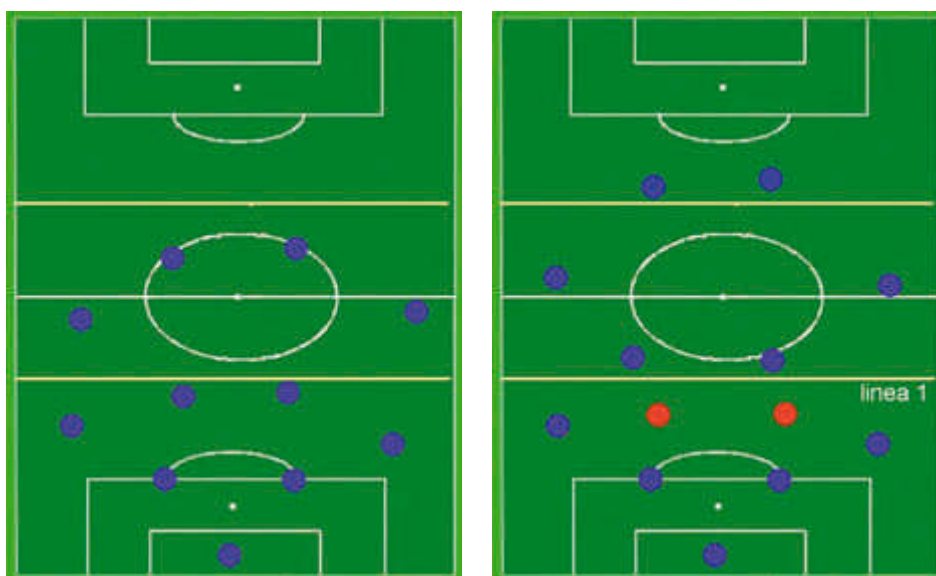


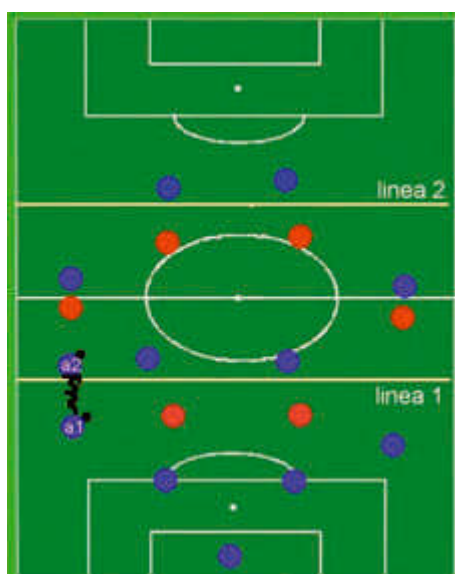
fig. 1: 11:0 (partie ombre) avec touches libres ou limitées , sans opposition de l'équipe adverse.

fig.2 11:2. Les quatre défenseurs doivent gagner le 4:2 avec les attaquants adverses et dépasser la ligne cible représentée par la linea1. Une fois dépassée la ligne on va le plus rapidement possible à la conclusion en jouant avec le reste de l'équipe.

fig.3

11:6. les quatre défenseurs doivent gagner le 4:2 avec les attaquants adverses. Le joueur qui dépasse la ligne (a 1 qui devient a 2) , s'ajoute aux partenaires milieux de terrain pour effectuer une possession de balle 5:4 contre les milieux adverses.

Une fois dépassée la ligne 2 (en 3 ou 4 passes) l'équipe va rapidement à la conclusion avec les attaquants sans opposition. En cas de perte du contrôle de la balle l'équipe bleue subit une contre attaque et les trois défenseurs restés sous la ligne 1 doivent contrarier les 2 attaquants et les 4 milieux rouges



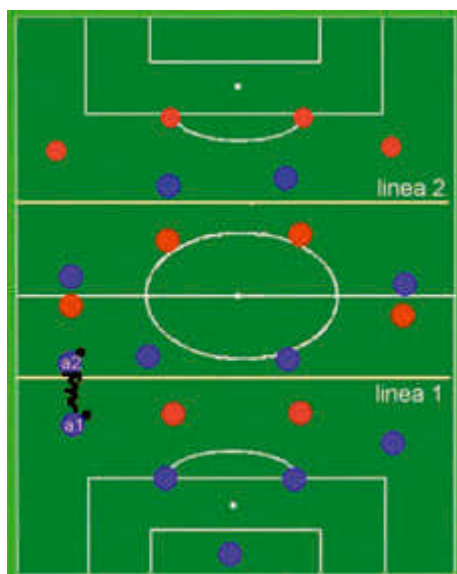


fig.4

11:11. Comme dans l'exercice 3 avec la différence que les milieux bleus, une fois terminé la possession de balle permettant de passer derrière la ligne 2 pour rejoindre les attaquants, sont confrontés cette fois ci à 4 défenseurs.

fig.6

exercice pour la tactique de ligne des milieux de terrain Dans un rectangle de 20 x 30 mt. 4 milieux bleus jouent contre 4 milieux rouges et le portier. L'objectif des bleu est d'aller derrière les adversaires en conclusion. Pour augmenter la difficulté de l'exercice on pourra préciser la manière de dépasser la zone de jeu: initialement de manière libre, successivement en conduite de balle, puis avec une passe filtrante à recevoir au-delà de la ligne

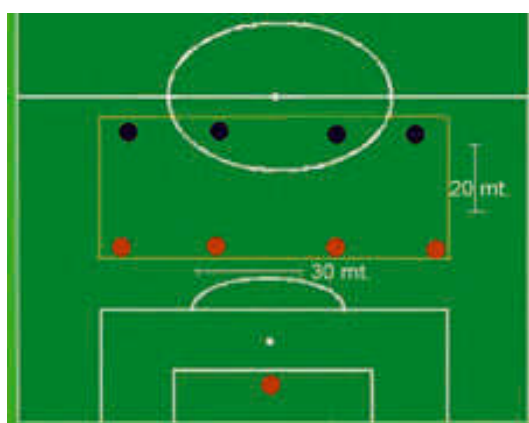


fig.5a-5b-5c-5d-5e exercice pour la ligne de défense en situation de non possession de balle : l'entraîneur annonce une couleur, le défenseur le plus prêt attaque le plot, les autres se placent en fonction pour former une diagonale ou un triangle défensif.

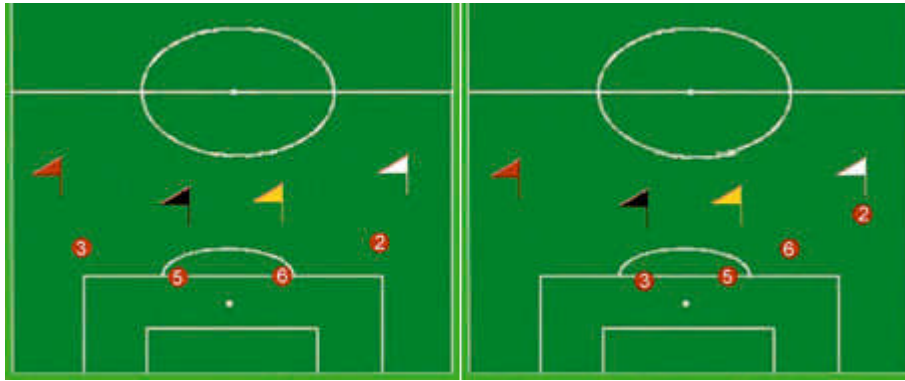


fig.5a

fig.5b

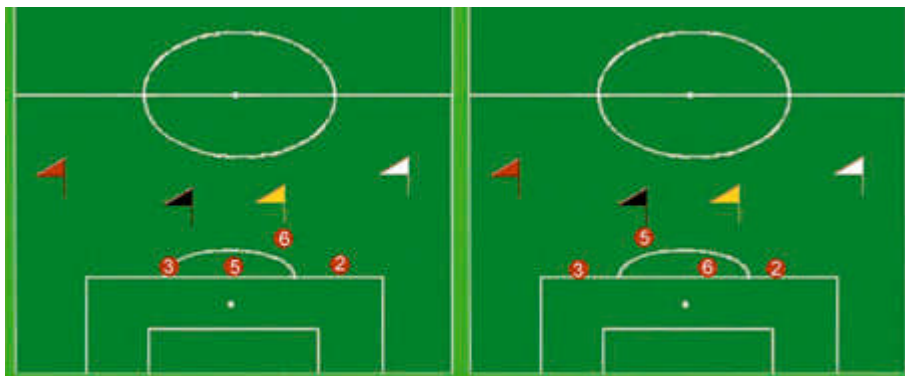


fig.5c

fig.5d



fig.5e

Dans ces exercices et situations il y a toujours à souligner tout ce que est important, l'aspect ludique et amusant, au-delà de l'aspect compétitif qui élèvera le niveau sportif et l'affirmation du caractère, à ne pas se décourager dans les difficultés, à ne se pas exalter dans les victoires

Alberto Bollini - Allenatore Fiorentina Primavera