



### Phase Défense-Attaque

En passant de celle défensive à celle offensive on doit comprendre, choisir, évaluer et exécuter le développement d'une action offensive coordonnée comme mouvement collectif.

Dans un tel contexte, la rapidité lié au changement d'attitude mentale est déterminante pour le bon résultat de l'action.

Espaces, options des partenaires, zone de terrain dans laquelle est reconquise la balle et disposition sur le terrain de jeu des adversaires, sont les aspect sur lequel focaliser l'attention. Attention indispensable pour le développement plus rapide et correct de toute l'action, qu'elle soit finalisé par une contre-attaque rapide ou par une possession de balle en attaque placée.

### Phase attaque - défense

Savoir changer attitude rapidement permet de réaliser ces stratégies indispensables pour ne se pas se retrouver non préparés. Réformer efficacement le bloc équipe défensif, savoir ralentir l'action adverse à travers une occupation correcte des espaces et une pression sur le porteur de balle, individuellement ou à travers un pressing organisé permettra de limiter l'efficacité ou circonscrire le rayon d'action de l'équipe adverse.

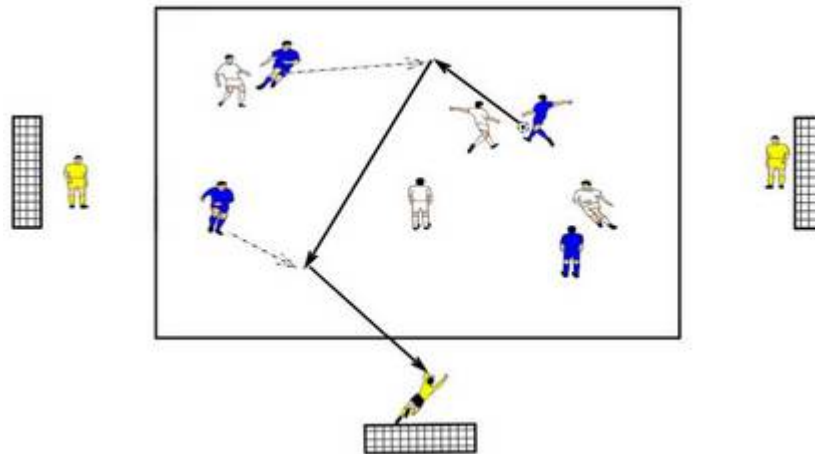
La transition est devenue un des moments les plus délicats dans le football actuel. Cette phase de jeu est devenue d'une importance vitale car il a été constaté que la plus grande partie des buts marqués (ou encaissés) dérivent de la capacité, de la part de l'équipe, de s'adapter temporellement à la situation qui vient de se créer.

L'aspect psychologique joue donc un rôle déterminant dans ces phases différentes de jeu.

Les quelques exercices suivants aideront à travailler ce moment.

#### Exercice 1 Choisissez le but (à utiliser lors de la transition négative)

Utiliser une zone de 35 x 25. Deux équipes composées de quatre joueurs chacune avec pour objectif de marquer dans un des petits buts de trois mètres de large qui sont défendus par des goals neutres. L'équipe en possession de la balle tente de marquer dans le but de son choix, l'autre équipe essaiera de l'en empêcher.



#### Exercice 2 transition négative. Situation 3v3

Dans un espace de 40 mètres x15 mètres délimité avec deux buts défendus par des gardiens, jouent 3 équipes de 3 joueurs. Avec deux terrains nous réussissons à entraîner toute l'équipe en même temps.

L'équipe bleue attaque contre l'équipe blanche sur le but B, pendant que l'équipe Noire exécute une série de passes.

Au terme de l'action entre les équipes bleue et blanche (conclue avec un tir au but ou sur signal de l'entraîneur) l'équipe noire attaque le ballon en passant par les plots centraux pour aller attaquer le but A. Pour les bleus il faut revenir rapidement en position défensive ; pendant que l'équipe blanche exécute des passes avec la balle dans le carré.

Au terme de l'action noirs contre bleus, l'équipe blanche attaque la porte B après avoir pris le ballon en position centrale et la noire passe à la phase défensive, et ainsi de suite.

Effectuer 2 répétitions de 3' de jeu non-stop.

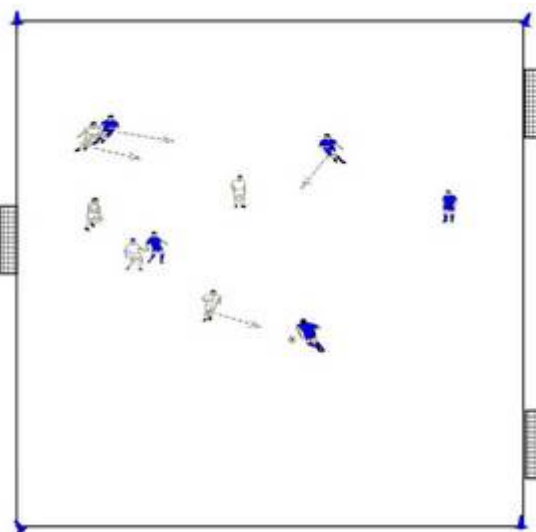
Variante:

- on peut limiter les nombres de touches dans la phase offensive.

- S'il y a initialement difficulté dans la transition négative on peut imposer à l'équipe qui attaque un minimum de passes avant de conclure.



Exercice 2



Exercice 3

#### Exercice 3 Rester compact côté danger

Organisation

5 v 5 dans une zone de 40 m x 30 m

Les bleus défendent les Buts 1 et 2 et les blancs défendent le But 3

L'objectif pour les blancs est de rester compact dans l'axe et pour les bleus de rester compact sur les côtés

#### Exercice 4 à partir du gardien .

Jeu normal . Quand le ballon sort en touche , c'est le gardien de l'équipe qui récupère le ballon qui redémarre l'action de son but . Chaque équipe doit se réorganiser en conséquence.



Exercice 4



Exercice 5

#### Exercice 5 avec introduction d'un nouveau ballon.

Pendant la construction du jeu par une équipe , intégrer un second ballon donné à l'équipe adverse , le premier ballon devenant inutile . Réorganisation des 2 équipes en fonction de la nouvelle situation

#### Exercice 6 supériorité numérique ponctuelle.

Jeu 7 contre 7 (ou plus)

Lorsqu'un joueur perd la balle (interception , mauvaise passe etc.) il doit sortir du terrain pour aller toucher un plot et revenir dans le jeu par le but adverse. Pendant ce temps là , l'équipe en situation offensive et en supériorité numérique , essaie de marquer .



Exercice 6



Exercice 7

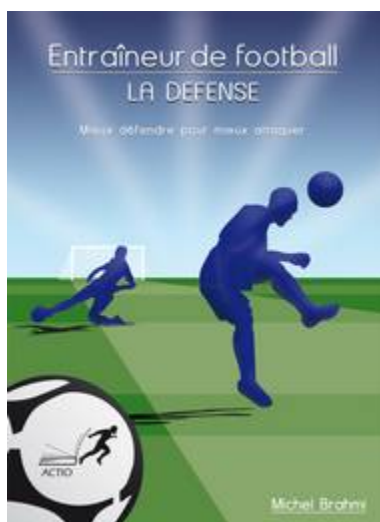
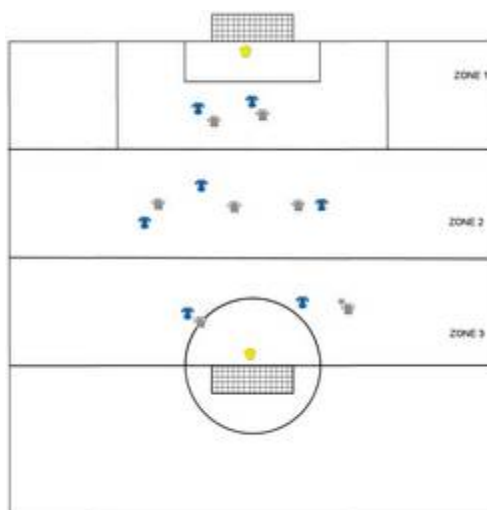
### Exercice 7 Opposition normale 7 contre 7 (ou plus)

Lorsque le ballon sort des limites du terrain (corner, touches, sortie de but), l'entraîneur envoie un ballon aérien de l'autre côté du terrain. Réorganisation des 2 équipes en fonction de la nouvelle possession de balle

### exercice 8

Transition défensive.

Un demi terrain divisé en 3 zones. 7 contre 7 plus gardiens. Les joueurs ne peuvent aller que dans la zone immédiatement contiguë à leur zone de départ (voir figure) et dès la perte du ballon, ils doivent immédiatement revenir dans leur zone d'origine avant de pouvoir attaquer le porteur.



L'ouvrage qui est proposé ici a pour objectif de faire réfléchir et aider chaque éducateur/entraîneur sur les situations liées à la situation de non-possession du ballon. L'auteur montre comment l'éducateur peut aider ses joueurs à mettre en œuvre les solutions techniques et tactiques liées aux phases défensives et définit une action défensive efficace au travers des différents paramètres que sont la technique appliquée, les systèmes défensifs collectifs, etc.

Près de 300 schémas illustrent les différents chapitres de cet ouvrage original qui s'attache à décortiquer une des phases essentielles du jeu.

Dans les rayons « sport » des librairies, sur Internet [www.bazina.com](http://www.bazina.com) ou Michel Brahmi 0688268721