

Entraînement Scolaires – Juniors

Thème : sortir de défense par les flancs sous un pressing

Attention : nous évoluons avec une défense en zone et un 4 arrières en ligne.

I) Echauffement : durée 20'

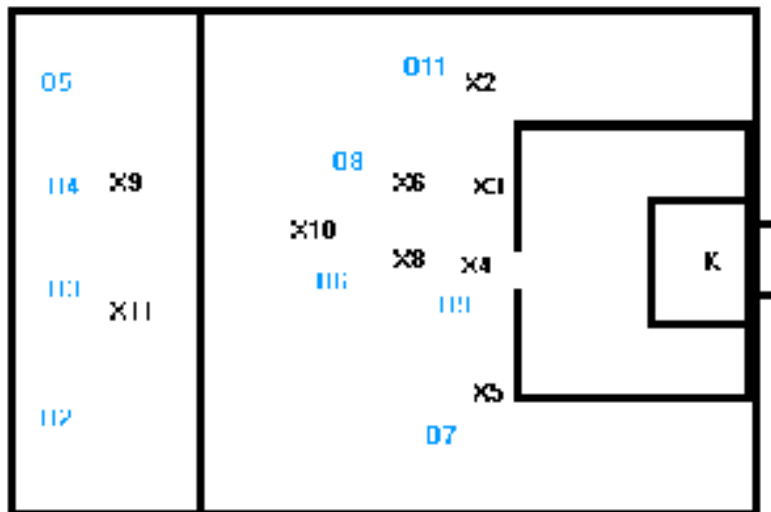
Echauffement par secteur, les défenseurs ensembles, les demis ensembles et les avants ensembles.

Travail libre durant 7 à 8' : mise en train + exercices fonctionnels.

Etirements : 3 à 4'

Augmentation Cardio-Pulmonaire : 6 à 8'

II) Forme de match n° 1 : 10'



Directives : les X doivent jouer un maximum avec leur Keeper qui doit essayer de relancer vers le 2 ou 5.

Les O doivent presser le porteur du ballon et empêcher les X de sortir de leur zone défensive.

Les X doivent tenter d'atteindre la ligne médiane avec le ballon et en serrant les lignes.

Les O doivent jouer pour inscrire des buts

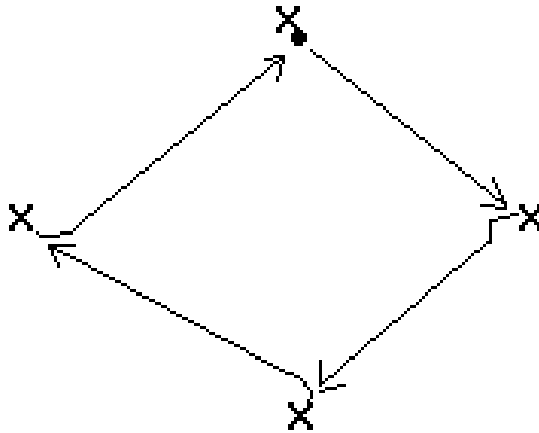
Disposition sur le terrain : jeu en zone avec un 4 arrières en ligne

Dans cette forme de match, nous positionnons les joueurs de manière à ce que le problème se rencontre le plus vite possible afin de pouvoir entrer directement dans l'entraînement de correction.

Problème rencontré : nous avons constaté en match que lorsque nous étions confronté à une équipe qui joue haut et qui nous presse dans notre zone défensive, nous n'avons pas réussi à sortir par les flancs.

Exercice Intermédiaire n° 1 : 5'

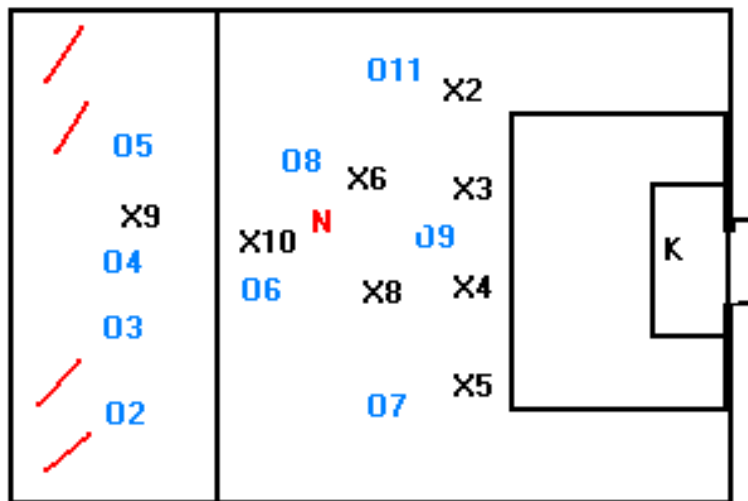
Dans un 1^{er} temps, nous allons insister sur la circulation rapide du ballon. Condition indispensable pour atteindre l'objectif défini.



Directives : jeu de passes appuyées avec enchaînement contrôle + passe

Insister sur la passe appuyée et la précision de celle-ci.

Forme de Match n° 2 : 15'



Dans cette forme de match, nous avons volontairement supprimé X7 et X11 de manière à donner de l'espace à X2 et X5.

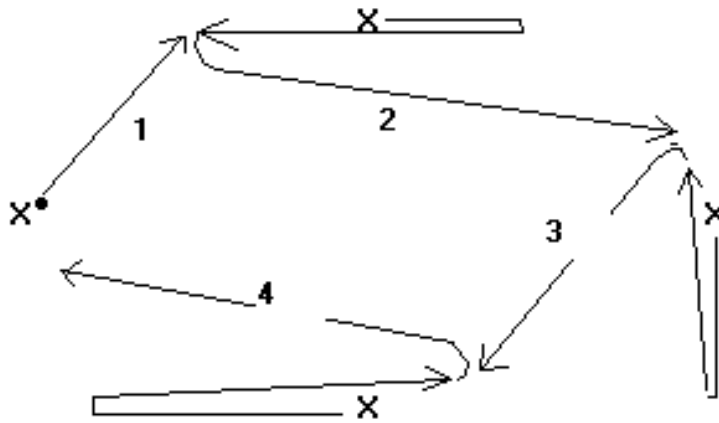
N joue neutre en fonction de l'équipe qui possède le ballon.

On mettra ici l'accent sur les bons appels de X6 et X8 vers X2 et X5.

Les X doivent aller marquer dans les 2 portes rouges situées sur les flancs.
Les O doivent marquer dans le but.

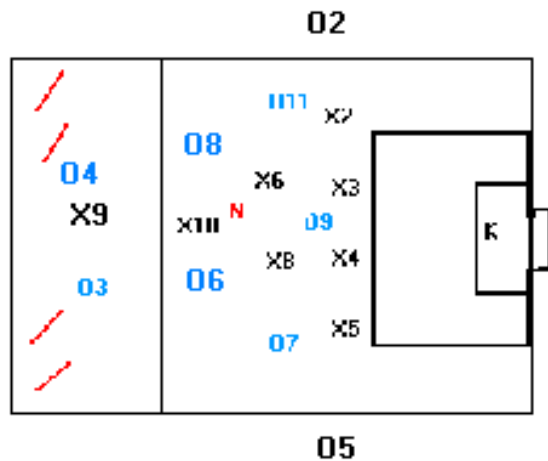
Exercice Intermédiaire n° 2 : 5'

On va maintenant insister sur le jeu en mouvement et sur les appels de balle en mouvement en introduisant la notion de décrochage vers le porteur du ballon.



Forme de Match n° 3 : 20'

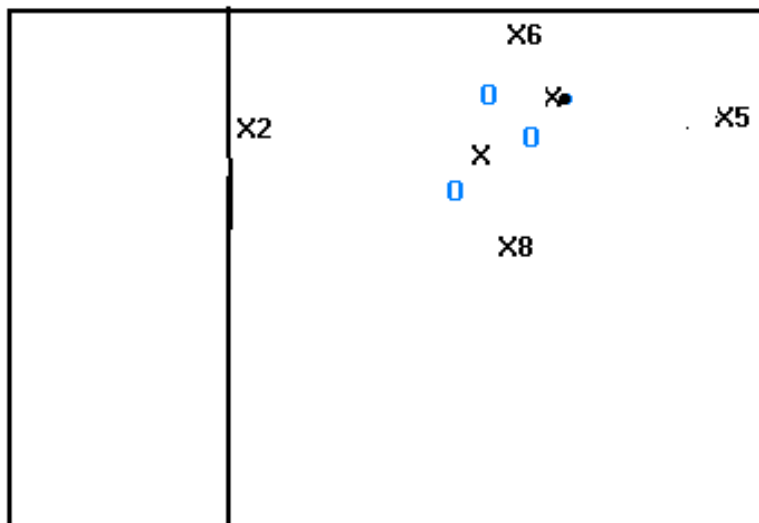
Afin de favoriser le rôle de X2 et X5, on va demander à O2 et O5 de coacher leur homologue. Les joueurs vont donc devoir se coacher = bonne compréhension et bonne lecture du jeu.



O2 et O5 échangeront leur positionnement avec X2 et X5 après 10' de jeu.

Exercice Intermédiaire n° 3 : 5'

On va maintenant travailler la recherche de la passe profonde et la vitesse de la circulation du ballon.



On dédouble le plateau dans lequel X2 et X5 restent en position. X6 et X8 se déplacent longitudinalement entre X5 et X2 en appel de balle.

On demande aux O de presser le porteur du ballon.

Le but de l'exercice est d'aller alimenter X2 puis X5 et vis versa. Les X mobiles doivent tenter par de bons appels de balle de libérer l'axe central du jeu et ainsi permettre à X2 ou à X5 de réaliser une passe profonde directe.

Forme de Match n° 4 : 10'

On replace les joueurs comme dans la forme de match n° 2.

Objectif recherché : des appels de balle de X2 et X5 et la réalisation de passes croisée profondes vers les couloirs pour X2 ou X5. La vitesse de la circulation du ballon, les bons appels de X6 et X8 voir X10 de manière à permettre un jeu rapide et précis mais aussi créer l'espace pour une passe profonde croisée.

Fin de la séance : séance d'étirements durant laquelle on réalisera avec les joueurs une estimation de la situation et ainsi tenter de préparer les objectifs de la prochaine séance.