

## OBJECTIFS DE LA SÉANCE

- AMÉLIORER LA TRANSITION OFFENSIVE D'UNE ÉQUIPE AVEC DES PISTONS

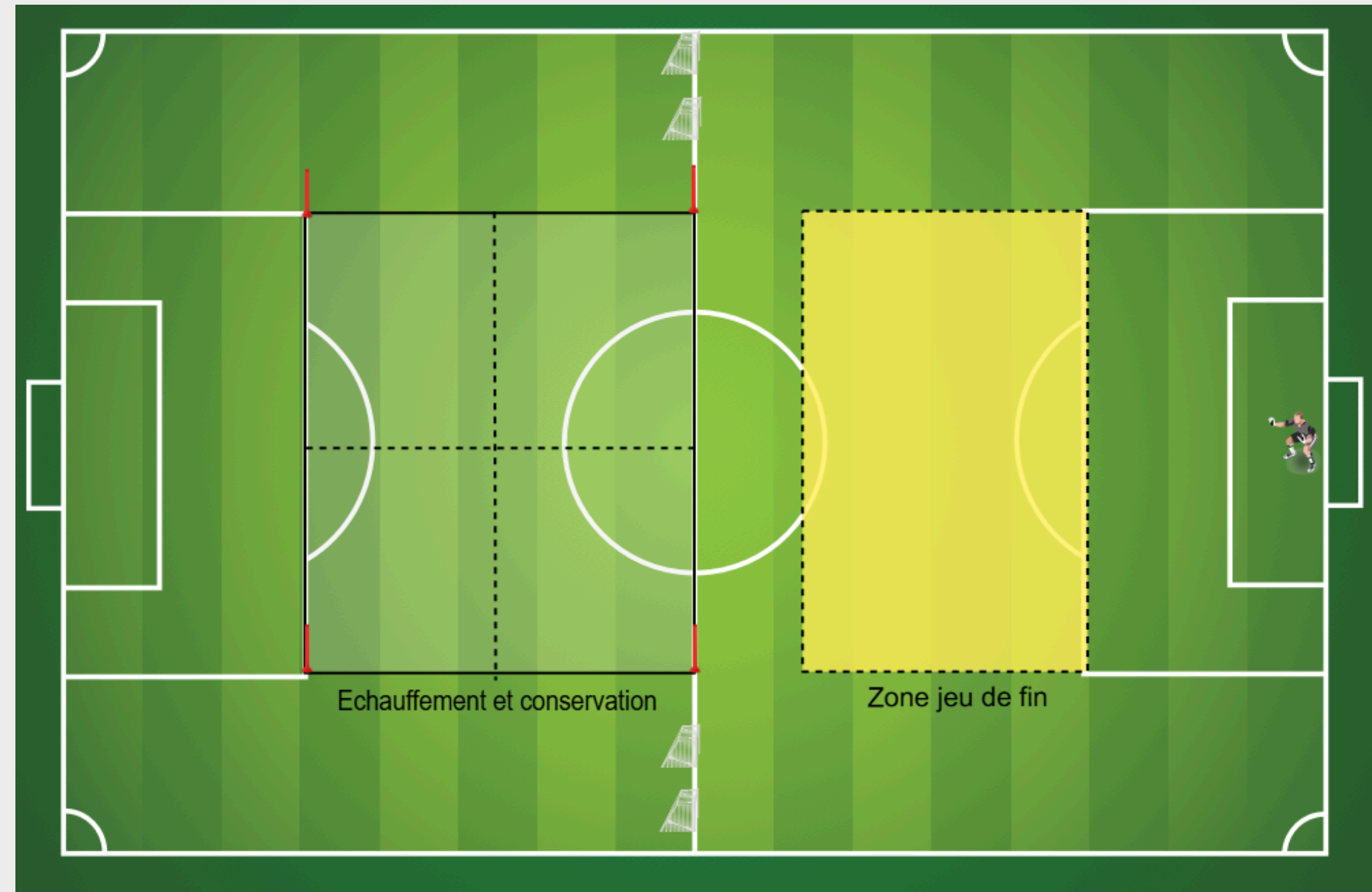
## POINTS CLEFS ATHLÉTIQUES

- AVOIR DE LA PROFONDEUR
- AVOIR DU JEU EN CONTINU

## STRUCTURE DE LA SÉANCE

- ECHAUFFEMENT 6'
- CONSERVATION 2 X 8'
- SITUATION 3 VS 2 20'
- JEU À THÈME 30'
- BLOC COMPENSATOIRE 5'

## LA PRÉPARATION DU TERRAIN AVANT QUE LES JOUEURS ARRIVENT



- Penser à l'emplacement des sources de balle
- Penser à constituer les équipes de chaque jeu si possible

- **METTRE EN MOUVEMENT AVEC BALLON SOUS UNE DOMINANTE D'EXPLOSIVITÉ**



## LES EXPLICATIONS

Après chaque passe réalisée, le joueur doit sortir du terrain pour réaliser **un exercice de pliométrie** et reviens ensuite dans le carré pour rejouer un ballon, voici des exemples :

- 1 aller-retour latéralement sur deux jambes
- 1 aller-retour latéralement sur 1 jambe
- 2 aller-retour latéralement sur deux jambes

Dans le même temps, mettre des **consignes techniques** pour les joueurs à l'intérieur du terrain :

- Alternier les couleurs
- Jouer sur les touches de balle possibles (3 Tdb, 2 tdb)
- Choix sur la surface du contrôle (intérieur, extérieur)

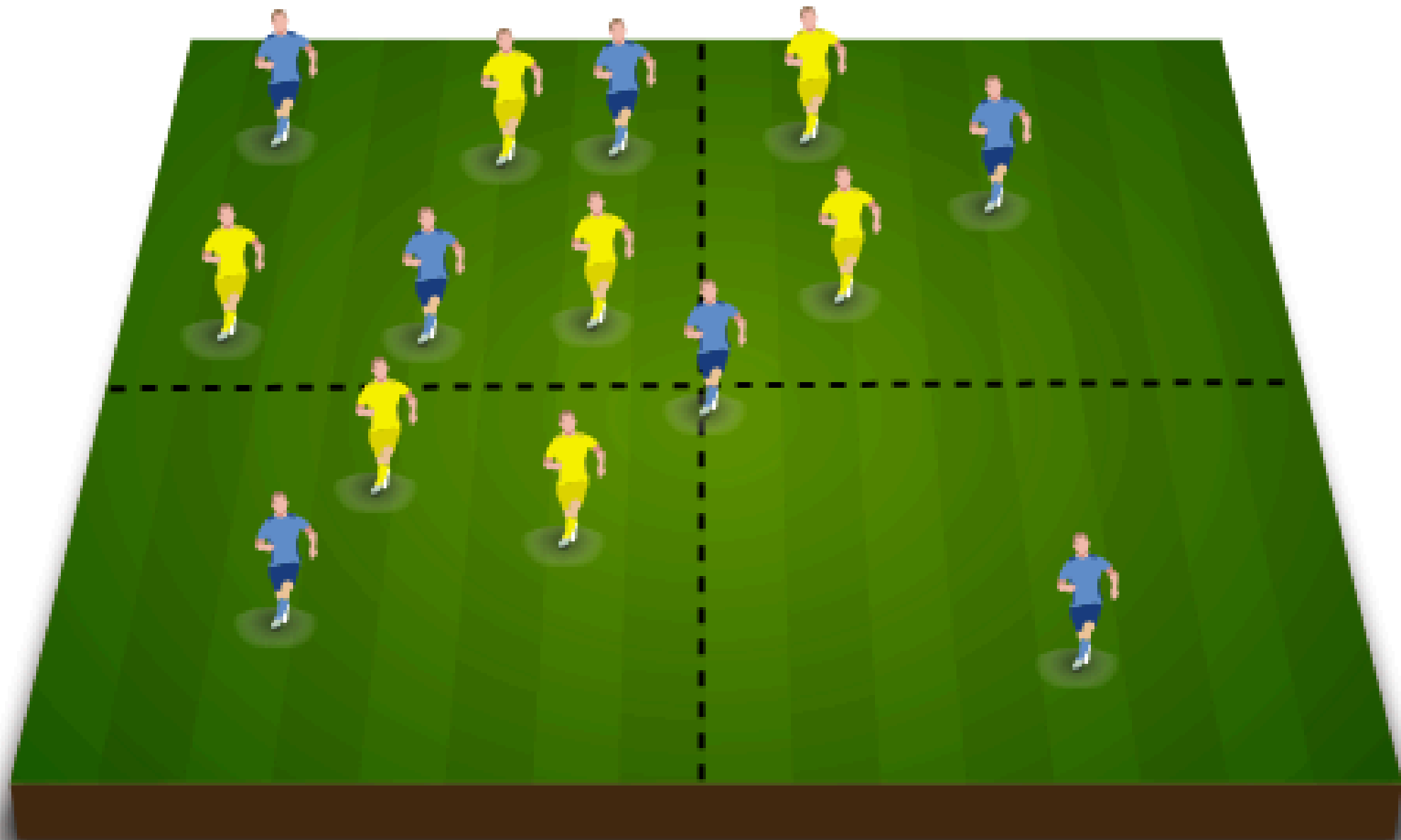
Dans un deuxième temps, tu peux demander aux joueurs de revenir en accélérant dans la zone.

**Veiller à ce que l'ensemble des joueurs soient en éveil, soit en mouvement tout en réalisant des passes de qualité**

## L'ASPECT ATHLÉTIQUE

- **Taille des haies :** Petites haies 10 cm (ça peut être juste un plot)
- **Durée de séquence :** 6 minutes
- **Nombre de séquences :** 1 séquence
- **Dimension du terrain :** 40 x 40m (pour 16-20 joueurs)

## • SORTIR DE LA DENSITÉ À LA RÉCUPÉRATION



## LES EXPLICATIONS

L'équipe en possession du ballon doit faire passer le ballon par les 4 zones pour marquer 1 point.

L'équipe qui défend à la récupération à la possibilité de marquer 1 point si elle sort de la zone de récupération en moins de 2 passes.

**Veiller à** (focus équipe qui récupère le ballon) :

- *Non porteur de balle* : Occuper rapidement les espaces
- *Porteur de balle* : Sortir de la densité à la récupération en adaptant le choix : conduite de balle ou par la passe

### Variables :

Jouer sur le nombre de passes post récupération

Rajouter des appuis si difficulté dans la conservation

Mettre des appuis cibles dans chaque zone

## L'ASPECT ATHLÉTIQUE

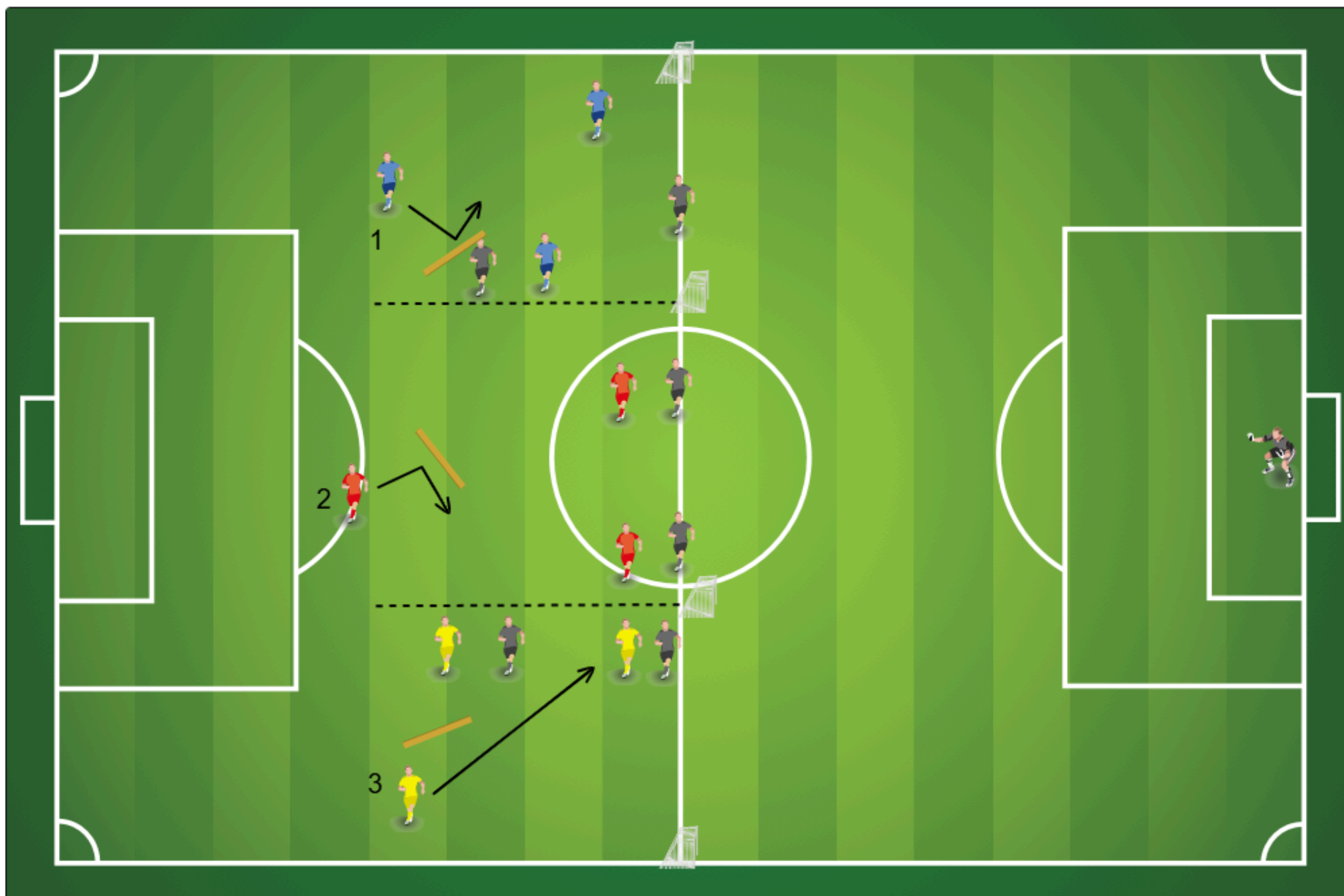
- **Durée de séquence** : 8 minutes
- **Nombre de séquences** : 2 séquences
- **Dimension du terrain** : 40 x 40m
- **Attitudes pédagogiques** : Laisser jouer sans interrompre le jeu

# SITUATION TACTIQUE

## • ATTAQUER LES ESPACES À LA TRANSITION OFF



**PENSER À FAIRE UN OU DEUX SPRINTS  
DE 40M POUR PRÉPARER L'EXERCICE**



## LES EXPLICATIONS

3 exercices avec des 3 contre 2 à jouer.

L'objectif des attaquants (**bleu, rouge, jaune**) est de marquer dans le but. L'objectif des **gris** est de défendre et de relancer dans les petits buts à la récupération.

Je vous propose plusieurs idées pour créer la transition off :

- 1- **Circuit jaune** : 3 vs 2 côté avec une passe à l'attaquant pour commencer l'action sans retard du défenseur
- 2- **Circuit rouge** : 3 vs 2 dans l'axe avec départ planche (ou 1 un deux si tu n'as pas de planche)
- 3- **Circuit bleu** : 3 vs 2 côté avec une passe à l'attaquant pour commencer l'action avec retard du défenseur

### Variables :

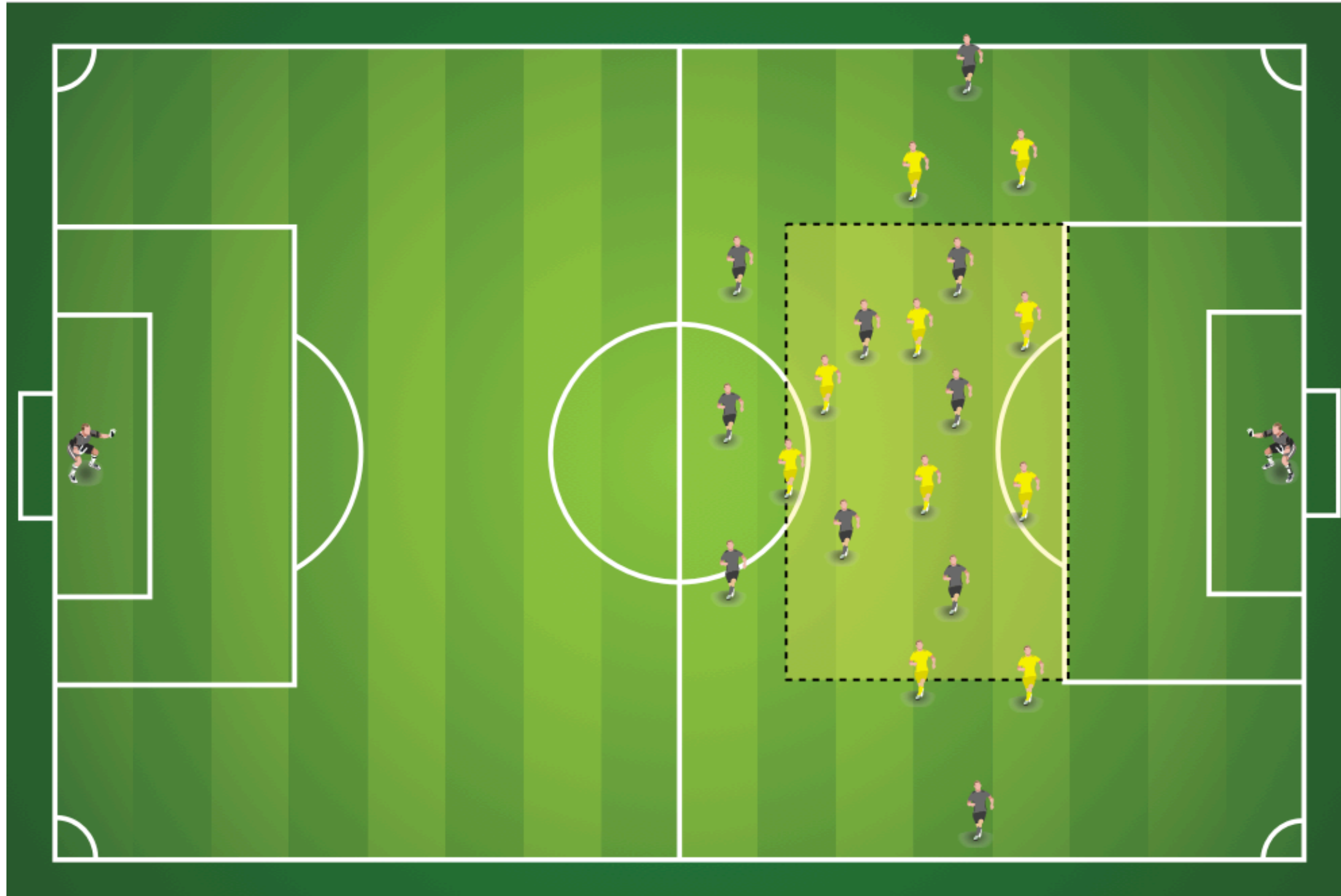
Adapter la hauteur de l'exercice en fonction du niveau  
Diminuer la difficulté en enlevant des défenseurs  
Augmenter la difficulté en rajoutant des défenseurs

## L'ASPECT ATHLÉTIQUE

- **Durée de séquence** : 10 à 20 minutes
- **Nombre de séquences** : 6-10 séquences / joueur  
(adapter en fonction de la réussite ou non de l'action)
- **Temps de récupération** : 1 équipe passe, les 2 autres récupèrent
- **Dimension du terrain** : Terrain entier  
(important d'avoir de la profondeur)



## • AMÉLIORER LA RÉCUPÉRATION + TRANSITION OFF



L'équipe jaune défend en 4-4-2 et se déforme offensivement pour avoir des pistons

## LES EXPLICATIONS

### Equipe JAUNE

Intention de se projeter rapidement à la récupération

Récupération dans la zone centrale et but = 3 points

Variable

Jouer sur le système défensif

### Equipe GRISE

Intention d'amener des joueurs lancés de derrière

2 passes dans la zone centrale et but = 3 points

Variable

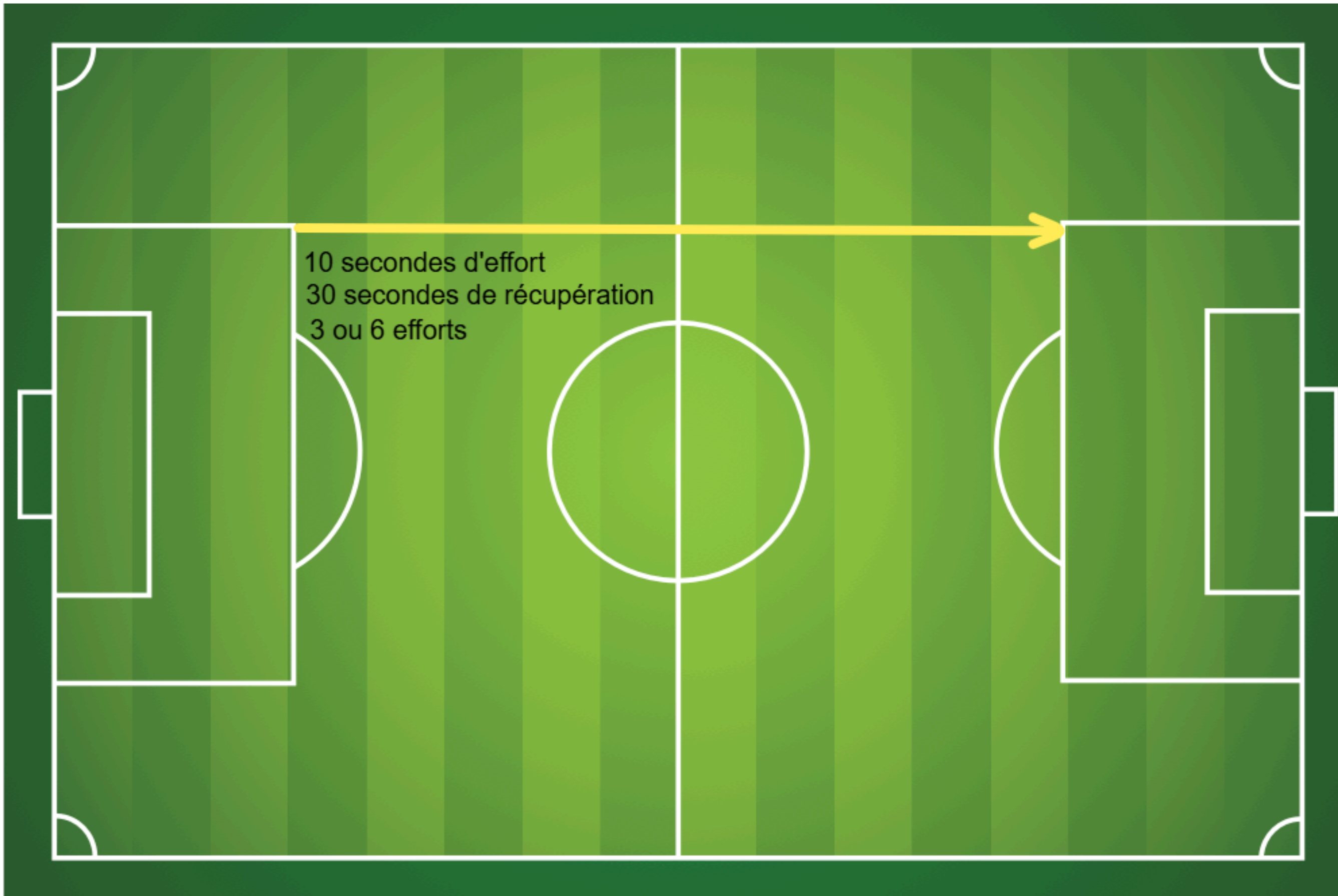
Jouer sur le nombre de passes à réaliser dans la zone

**Veiller à** faire repartir les actions avec **l'équipe GRISE**

quand **l'équipe JAUNE** réussit à faire la transition

## L'ASPECT ATHLÉTIQUE

- **Durée de séquence** : 10 minutes
  1. 10 minutes : équipe jaune qui défend
  2. 10 minutes : équipe gris qui défend
  3. 10 minutes : jeu libre
- **Nombre de séquences** : 3 séquences
- **Dimension du terrain** : Terrain entier



## LES EXPLICATIONS

Si tu vois que tes pistons n'ont pas couru assez ou le jeu n'a pas permis de faire suffisamment d'effort, tu peux proposer quelques efforts complémentaires.

- **Durée de bloc** : 2 à 4 min
- **Nombre de séquences** : 3 à 6 efforts
- **Durée de la séquence** : 10 secondes
- **Temps de récupération** : 30 secondes
- **Nature de récupération** : Passive
- **Distance à réaliser** : surface surface  
C'est quasiment du sprint !!!!!!!!

# SI TU VEUX PLUS D'IDÉES ET DE CONSEILS SUR LA PRÉPARATION PHYSIQUE EN FOOTBALL



Je suis Joan

*Entraîneur en football spécialiste de l'aspect athlétique*

**Suivez moi @coach\_jomi**