

OBJECTIFS DE LA SÉANCE

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

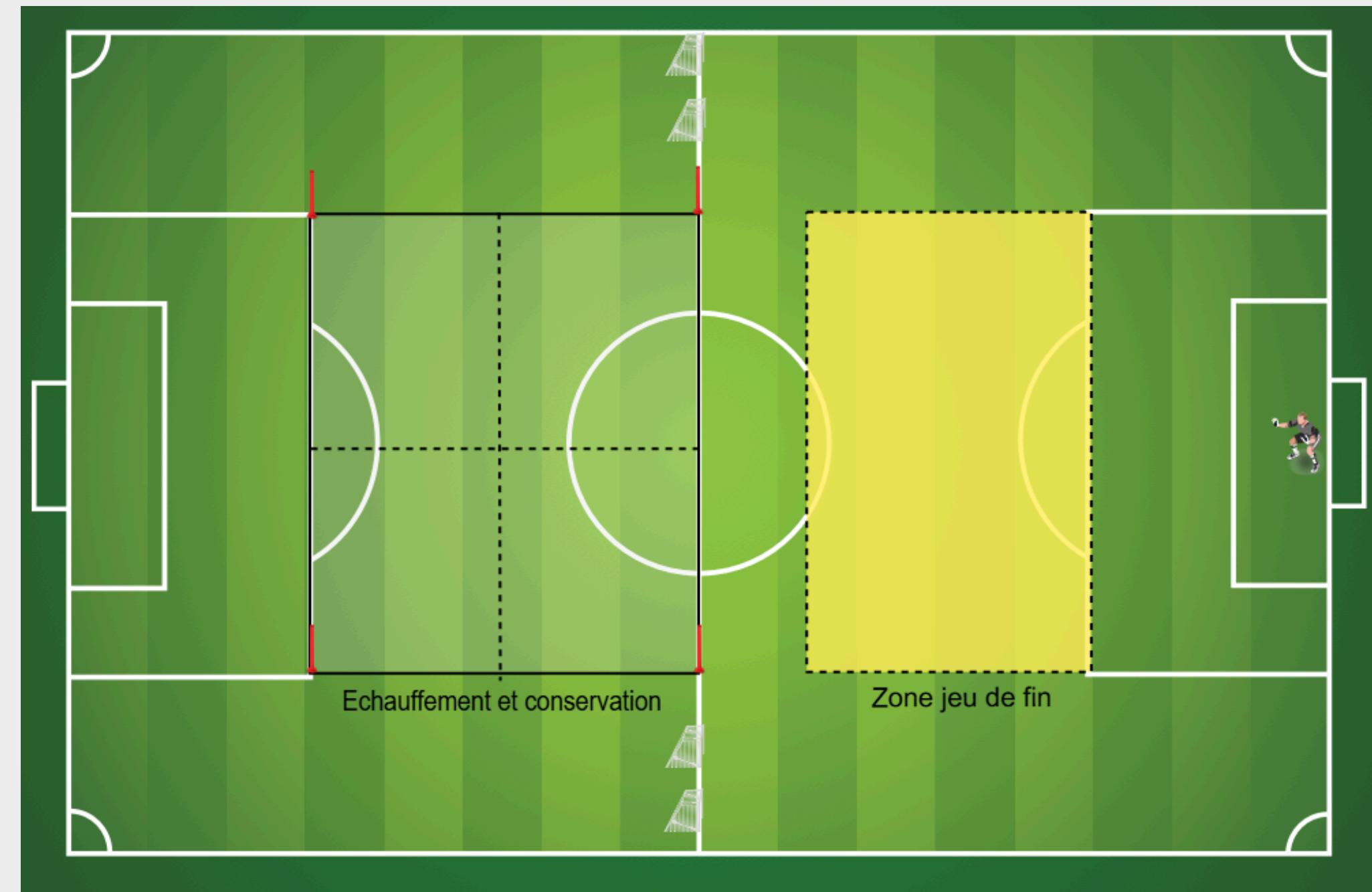
POINTS CLEFS ATHLÉTIQUES

- 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 :

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

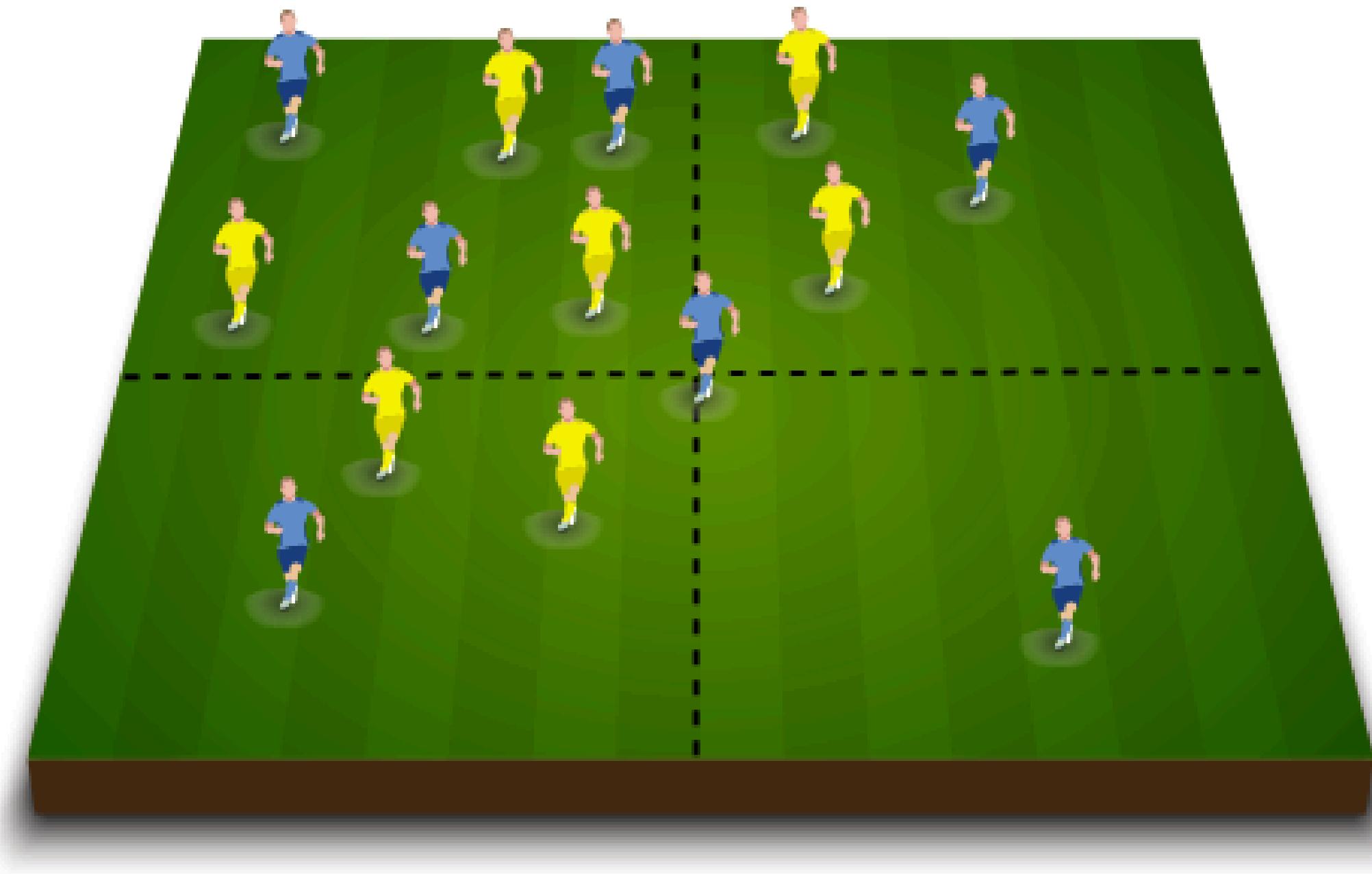
Dans un deuxième temps, tu peux demander aux joueurs de revenir en accélérant dans la zone.

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

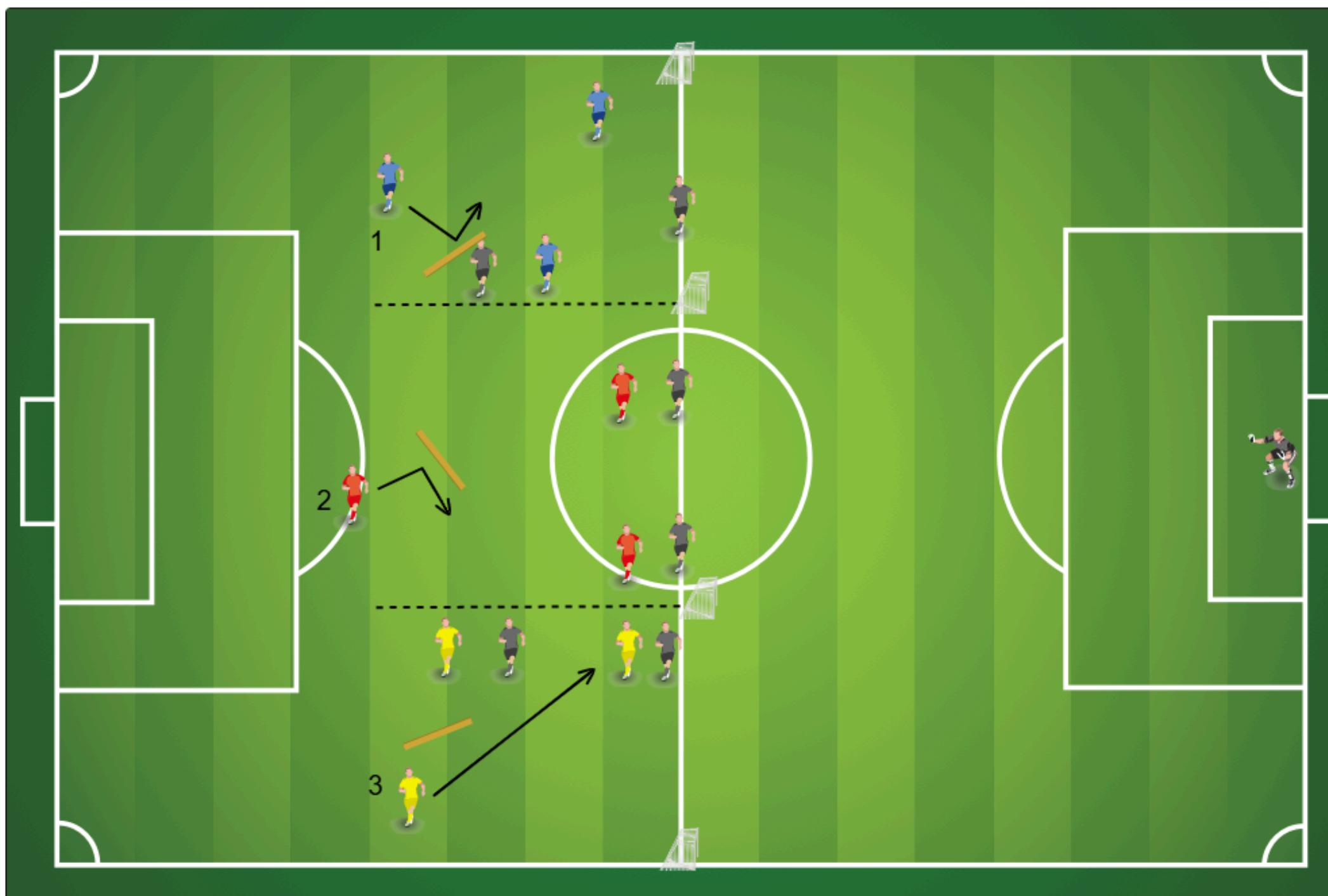


SITUATION TACTIQUE

• 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

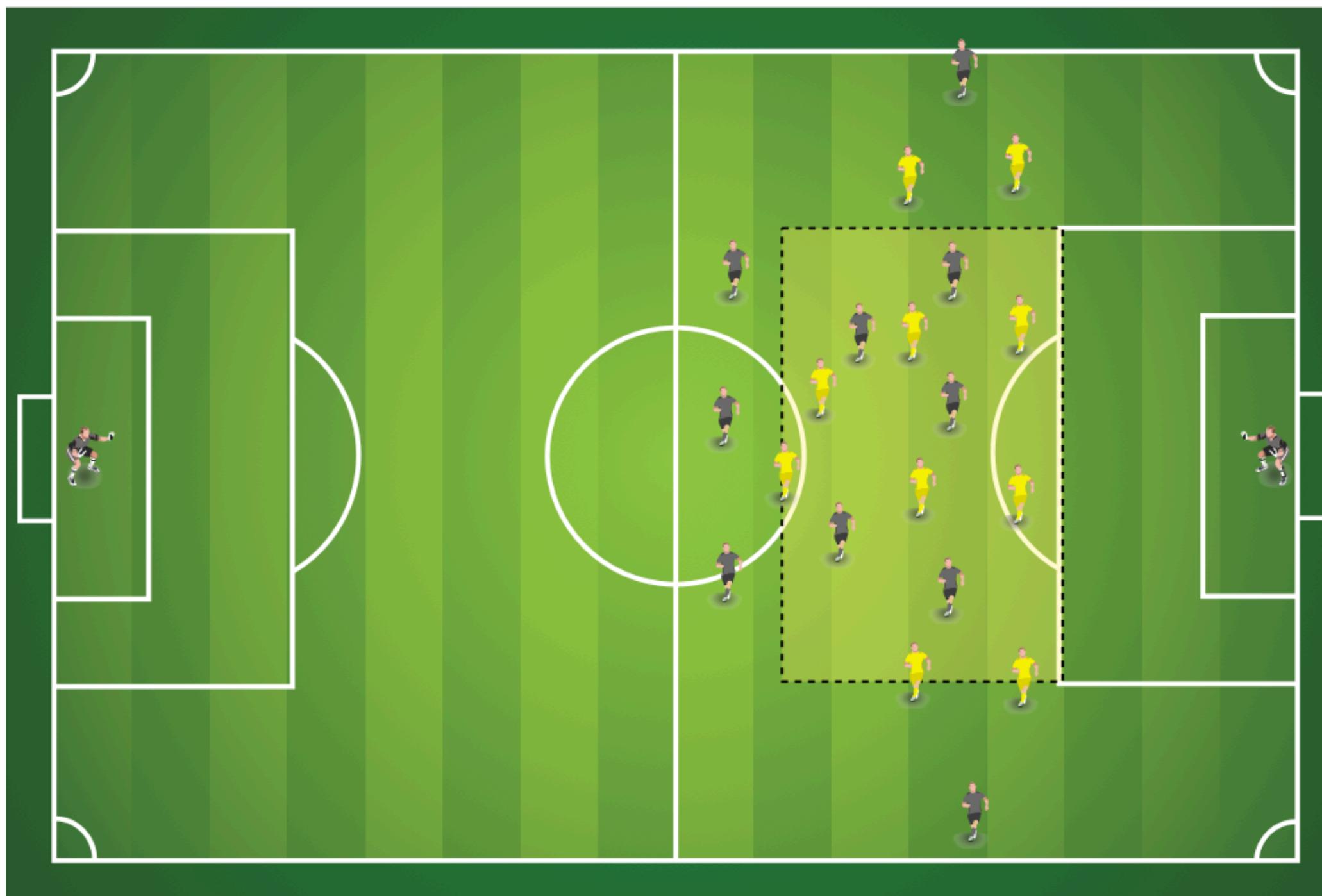
Diminuer la difficulté en enlevant des défenseurs

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

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

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

Equipe GRISE

Intention d'amener des joueurs lancés de derrière

2 passes dans la zone centrale et but = 3 points

Variable

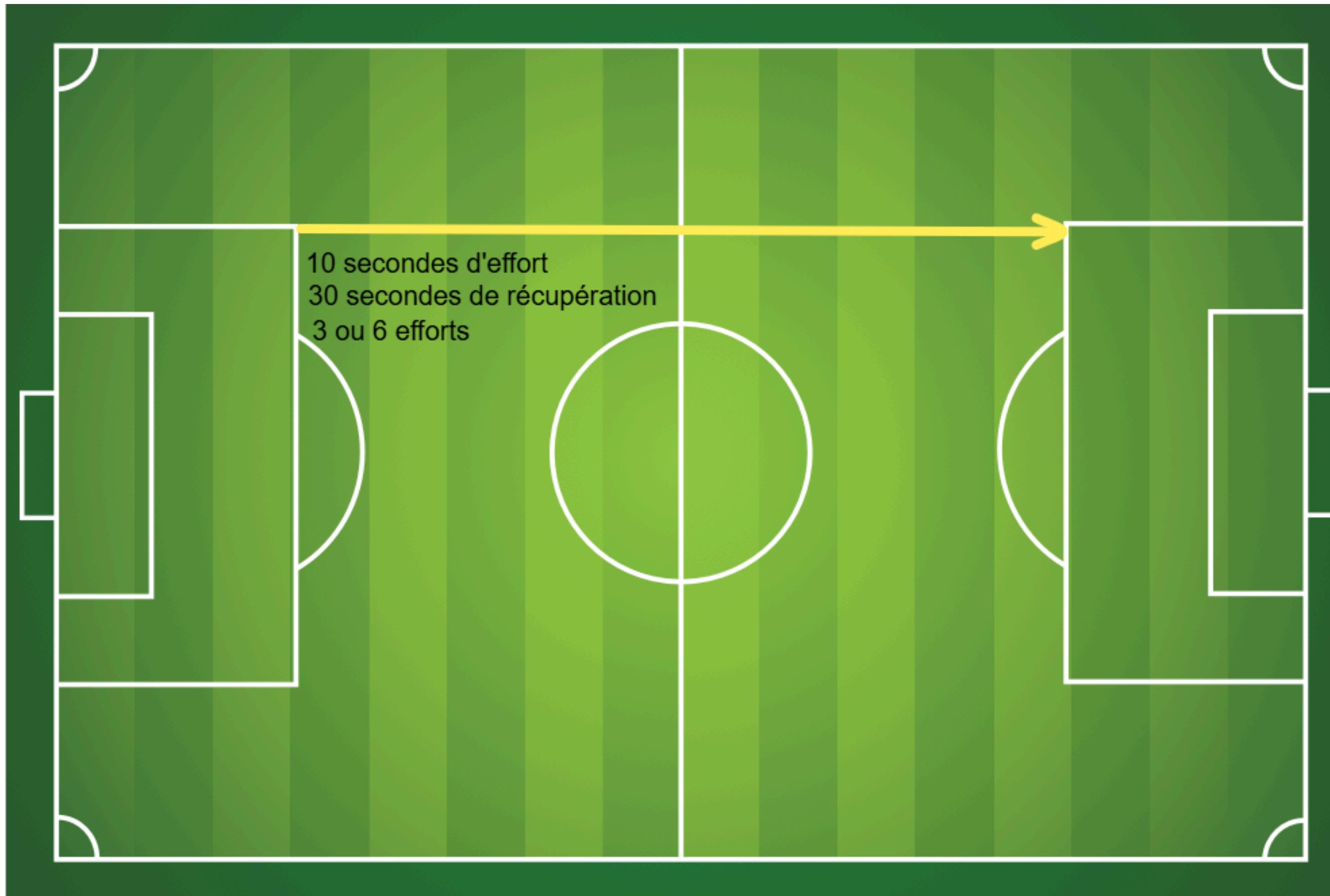
Jouer sur le nombre de passes à réaliser dans la zone

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



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