Amélioration du jeu long et du tir

PRÉSENTATION

Voici une séance destinée à des U15-U17 sur le thème de l'amélioration du jeu long, de l'amorti et du tir. Cette séance nécessite un échauffement riche et progressif afin de préparer efficacement au travail technique de la frappe (sollicitation des ischios-jambiers et quadriceps).

Par **David MAIGRET**
Titulaire du Brevet d'Etat football. Enraîneur à l'US Montreuil-sur-mer.

ÉCHAUFFEMENT (15 minutes)

ORGANISATION : 2 groupes de 6 joueurs dans une surface d'environ 40x40 mètres avec, à l'intérieur, un carré d'environ 15x15 mètres.

REGLES :
Schéma 1/ Un ballon par joueur bleu, qui sont en jonglage. Chaque joueur rouge vient solliciter un appui-soutien (en 2 touches : contrôle + remise au sol) avant de repasser par le carré, puis solliciter un nouvel appui-soutien avec un "autre" bleu, etc... Idem ensuite, mais avec remise en 1 touche.

2/ Ce sont les rouges cette fois-ci qui ont la balle. On joue avec 3 ballons. Les rouges n'ont pas le droit de passer par le carré, mais doivent trouver un bleu en jeu long (par-dessus le carré). Le joueur bleu contrôle la balle avant de la transmettre à un rouge sans ballon.

CRITERES DE REALISATION : l'exigence sera portée sur la passe et les amortis. Au fil de l'échauffement, on peut augmenter les distances de passe. Prise d'information (timing de la passe sur l'appui-soutien en 1, recherche du joueur libre en 2).

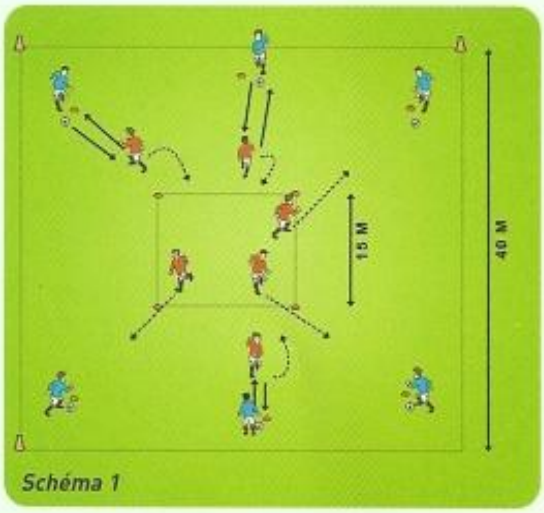


Schéma 1

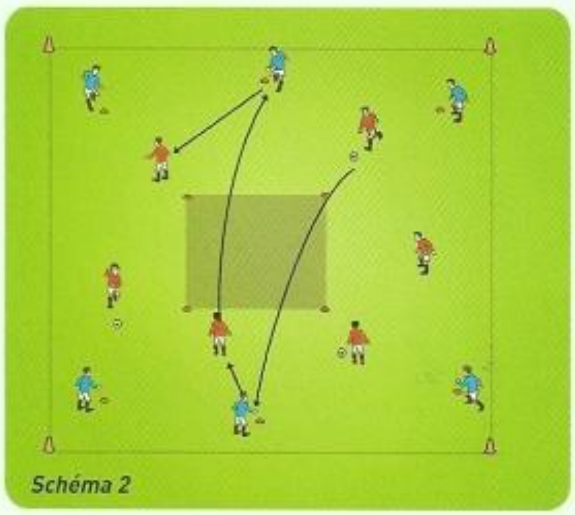


Schéma 2

SITUATION 1 : JEU RÉVERSIBLE (15 minutes)

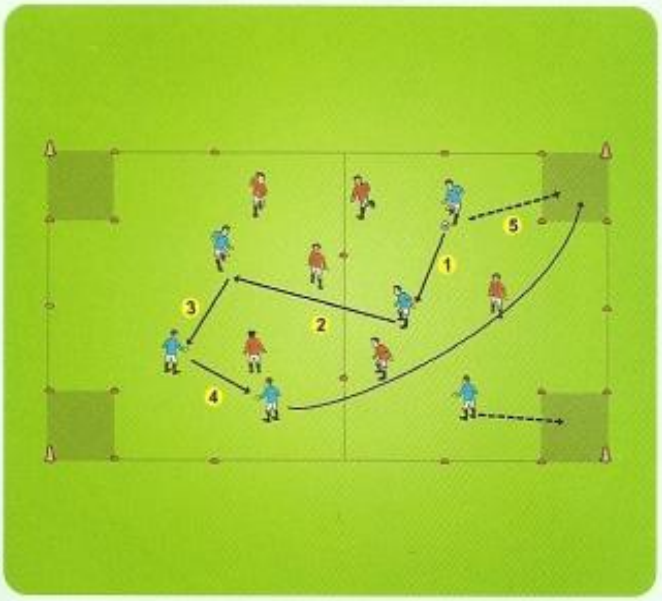
ORGANISATION : 2 équipes de 6 joueurs sur une aire de jeu d'environ 40x30 mètres.

OBJECTIF : conservation du ballon + enchaînement jeu court/jeu long. Enseignement : créer un déséquilibre par des passes courtes pour pouvoir enchaîner par une passe longue dans les meilleures conditions sur un partenaire libre.

REGLES : Réaliser 4 passes avant de pouvoir effectuer une passe longue sur un partenaire dans un des deux carrés situés sur la moitié de terrain opposée. Les défenseurs n'ont pas le droit de défendre dans les carrés. Passe réussie dans un carré = 1 point. Si le joueur qui est à la réception effectue un amorti avant que le ballon touche le sol = 3 points.

EVOLUTION
Si le joueur qui est à la réception effectue un amorti avant que le ballon touche le sol et enchaîne avec une passe longue dans un autre carré = 5 points.

CRITERES DE REALISATION : Prise d'information, qualité de la passe, du contrôle, déplacements sans ballon...



SITUATION 2 : JEU À 2, À 3 (15 minutes)

ORGANISATION : 12 joueurs répartis en 2 circuits de 6 joueurs.

OBJECTIF : Intégrer la passe longue dans une phase tactique. Appui-soutien et dédoublement.

REGLES : Sur les 2 circuits, le joueur offensif est le "starter" de l'action. Dans le circuit 1 (bleu), il propose un appui-soutien. Dans le 2 (rouge), il libère son couloir pour un dédoublement. Dans les deux cas, le joueur offensif est à la réception du centre.

CRITERES DE REUSSITE : être capable de trouver, par un jeu long, un partenaire excentré qui devra contrôler le ballon et enchaîner avec un centre devant le but.

CRITERES DE REALISATION : Etre capable d'analyser le déplacement de ses partenaires, limiter le nombre de touches, analyser les trajectoires de balle aérienne. Jouer dans le bon timing.

SITUATION 3 : AMÉLIORATION DU TIR, FORME JOUÉE (15 minutes)

ORGANISATION : Jeu à 6 contre 6 + 2 gardiens sur une double surface de réparation.

OBJECTIF : Se mettre rapidement en position de tir dans un rapport en supériorité numérique. Finition.

REGLES : Tous les joueurs sont fixes dans leur zone où l'on joue à 4 contre 2. Si but marqué depuis sa moitié de terrain = 3 points. Sinon 1 point. Pas de corner (le gardien réinjecte un ballon).

VARIABLES : Permettre aux joueurs d'accéder en zone offensive après un appui-soutien avec un attaquant. Si l'action débouche sur un but : 3 points.

CRITERES DE REUSSITE : marquer 12 points sur une séquence de 3 minutes.

CRITERES DE REALISATION : se mettre en position de tir après un déséquilibre (supériorité numérique). Courses croisées des attaquants pour gêner la vision du gardien et être présent en cas de ballon relâché par ce dernier... Utiliser le jeu en appui-soutien. Les 2 attaquants doivent presser les 4 défenseurs afin de récupérer le ballon et marquer (1 point).

SITUATION 4 : JEU D'APPLICATION (20 minutes)

ORGANISATION : Jeu à 6 contre 6.

OBJECTIF : Amélioration de la passe longue et du tir. Utilisation des couloirs et renversement du jeu.

REGLES : Jeu à 6 contre 6 + 2 gardiens. 2 joueurs de chaque équipe dans les couloirs. Ils ont 2 touches de balle et ne peuvent être trouvés que sur passe longue depuis la moitié de terrain opposée. Si le but est consécutif à un centre depuis les zones excentrés = 2 points. Si le but est consécutif à une frappe depuis la moitié de terrain défensive = 3 points. Sinon 1 point. En phase défensive, les appuis se replacent dans leur couloir et ne participent pas au jeu. Les appuis peuvent être attaqués après avoir maîtrisé le ballon (après 1 touche).

VARIANTE : Si le jeu devient trop direct, obliger de faire 2 passes avant de trouver un joueur excentré.

CRITERES DE REUSSITE : à la récupération du ballon, créer un déséquilibre pour être en position pour pouvoir jouer un jeu long vers le côté opposé ou enchaîner sur une frappe.