



L'ATTAQUE RAPIDE

Animation offensive >> L'attaque rapide

L'attaque rapide implique que l'équipe qui vient de récupérer le ballon profite de la désorganisation adverse ou de la supériorité numérique pour atteindre rapidement la cible. Les joueurs doivent travailler ce mouvement de manière spécifique car il est difficile en football. Le jeu doit être rapide ce qui demande de la qualité technique, des déplacements adaptés et coordonnés, et de faire les bons choix (vision du jeu/prise de décisions/sens de l'anticipation).

Afin de concrétiser le plus grand nombre d'attaques rapides par des occasions de but, l'entraînement passe par le travail de certains principes.

1- LES PRINCIPES DE JEU POUR L'ATTAQUE RAPIDE.

1) Jouer vers l'avant / Faire progresser le ballon le plus vite possible :

Toutes les passes latérales ou en retrait sont à éviter sauf si elles permettent ensuite de se projeter vers l'avant (l'avant-centre qui remise pour une passe en profondeur par exemple). On recherche en priorité le couloir de jeu direct et l'utilisation de la profondeur. La première passe après la récupération est importante.

2) Utiliser peu de touches de balle :

Il est commun de rappeler que le ballon se déplace plus vite que le joueur. Le jeu en une, deux, voire trois touches de balle est recherché.

Cette évidence a pour conséquence que les joueurs doivent progresser dans leurs enchaînements techniques : déviation, contrôle/passe courte ou longue... (à travailler dès l'échauffement lorsque le thème de l'entraînement est l'attaque rapide).

3) Déplacement des joueurs :

Jouer vite vers l'avant ne veut pas dire que tous les joueurs, notamment les attaquants doivent courir droit vers le but adverse (constat récurrent chez les jeunes).

L'objectif est de constituer des relais démarqués.

4) Soutenir l'action:

Certains entraîneurs demandent uniquement à 3 joueurs de participer à l'attaque rapide. Les autres doivent rester en place. Cette animation conduit à

des matchs ternes et sans but. Si vous voulez que vos jeunes progressent, ou que votre équipe pratique un jeu attractif, 4 à 5 joueurs doivent suivre l'action (même si c'est seulement en soutien).

5) Remontée du bloc équipe:

Lorsque le jeu se déroule rapidement vers l'avant, la défense doit en profiter pour monter rapidement jusqu'à la ligne médiane. Néanmoins cela peut être un choix dans l'animation défensive de laisser le bloc équipe plus bas.

6) Volonté d'aller porter rapidement le danger dans le camp adverse et d'utiliser l'espace dans le dos de la défense :

Avec le perfectionnement de cette phase de jeu et une animation offensive adaptée, l'attaque rapide doit devenir un point fort de votre équipe avec de réelles intentions de jeu.

7) Finir les actions : efficacité devant le but.

La vitesse de réalisation ne doit pas se faire au détriment de l'efficacité. La finition est particulièrement à travailler pour apprendre à garder son sang-froid, rester lucide devant le but tout en faisant preuve d'agressivité offensive (prise de risque, dribble 1c1, battre le gardien...). Objectif : concrétiser l'attaque rapide.

L'exemple d'Arsenal.

L'équipe d'Arsenal construite depuis quelques années par Arsène Wenger a fait de la volonté d'aller vite vers l'avant une philosophie.

Les joueurs sont formés et recrutés pour s'inscrire dans ce schéma. Même si les résultats actuels sont difficiles et qu'Arsenal n'arrive plus à gagner de titres, elle reste une des équipes européennes les plus spectaculaires.

L'équipe se regroupe très rapidement en bloc équipe et explose à la récupération pour proposer trois ou quatre solutions au porteur du ballon ce qui permet d'enchaîner en une ou deux touches de balle.

Elle possède des joueurs techniques et très actifs dans leurs déplacements. Dès la récupération du ballon, qui est recherchée par un pressing intense, le rythme s'accélère. On observe souvent la recherche d'un appui devant (comme Adebayor) qui remise pour ensuite passer dans la course d'un joueur lancé ou dans la profondeur. C'est une des forces de cette équipe : les latéraux et les milieux accompagnent l'action et créent le décalage par leur vivacité et leur technique.

L'action se termine souvent par un ballon dans l'intervalle dans la course de l'attaquant ou par un centre en retrait.



La composition d'Arsenal
à Chelsea lors de leur
victoire 1-2.
Le 1/12/08.

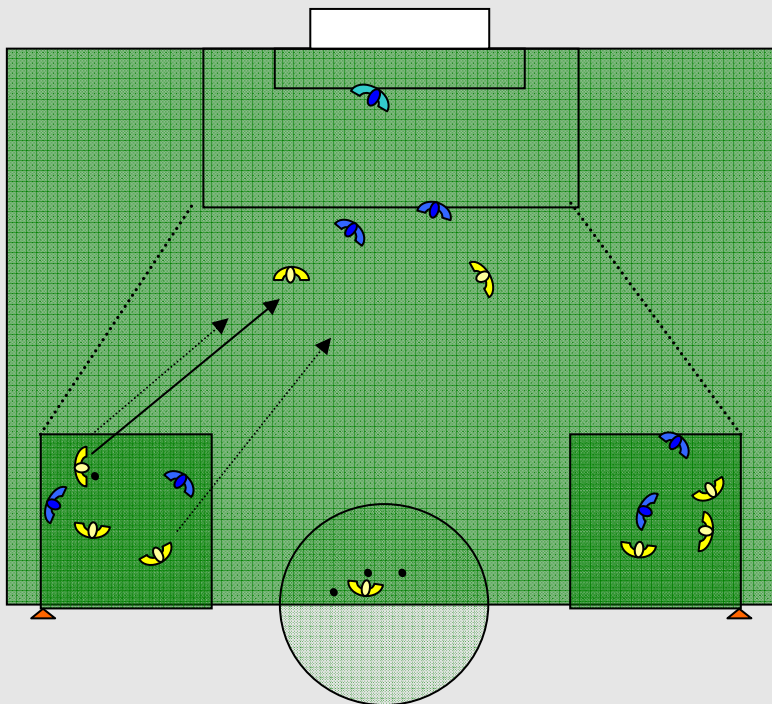
2- SITUATIONS D'ENTRAINEMENT DE L'ATTAQUE RAPIDE.

NB : Toutes les situations peuvent être réalisées en travers sur un terrain à 7 ou sur un terrain à 11 selon votre effectif.

Situation 1 Profiter du surnombre pour aller marquer.

Objectif : Gagner le ballon puis enchaîner rapidement vers le but en effectif réduit

Objectif secondaire : contrôles orientés - conduites – passes – centres – tirs...



Mise en place :

Départ une fois dans le carré de droite, une fois dans celui de droite : 3c2, ballon aux bleus.

2c2 dans l'axe (possibilité selon effectif de doubler les postes dans l'axe : joueurs en attente.

Matériel :

Couppelles de repères pour délimiter les carrés et « l'entonnoir ».

Source de ballons au centre (relance au pied du gardien).

Séries/Répétitions: 10 passages de suite puis changement de rôle.

Consignes :

Le jeu part dans les carrés réduits. 3c2 : les deux joueurs bleus cherchent à conserver ; dès que les trois joueurs jaunes ont récupéré, deux d'entre eux cherchent l'appui de l'attaquant et suivent l'action.

Démarré alors un 4c2 dans l'axe que les attaquants doivent conclure en moins de 8s.

Critères de réussite/Buts :

- Les attaquants créent le décalage et frappent au but en moins de 8s.
- 7 occasions sur 10 tentatives.

Critères de réalisation/Corrections :

Ce qu'il y a à apprendre : cf principes généraux

Pour les joueurs qui ont récupéré le ballon

- ➔ enchaîner rapidement contrôle ou dribble/passe vers l'avant
- ➔ effectuer ensuite une course qui permet un relai.

Pour les attaquants

- ➔ se démarquer dans le bon timing (lorsque les milieux cherchent la solution)
- ➔ effectuer un appel en décrochage ou en arc de cercle ou en profondeur,.
- ➔ se tourner rapidement vers l'avant en possession du ballon.

Variantes :

❶ 1c1 dans l'axe.

❷ Le jeu démarre par une conduite du joueur qui part du rond central puis 3c2 Possibilité d'agrandir à un 4c3 : dès que le joueur central démarre, un défenseur dans le carré de droite et un attaquant dans le carré de gauche contournent le plot en sprint et rejoignent le jeu.

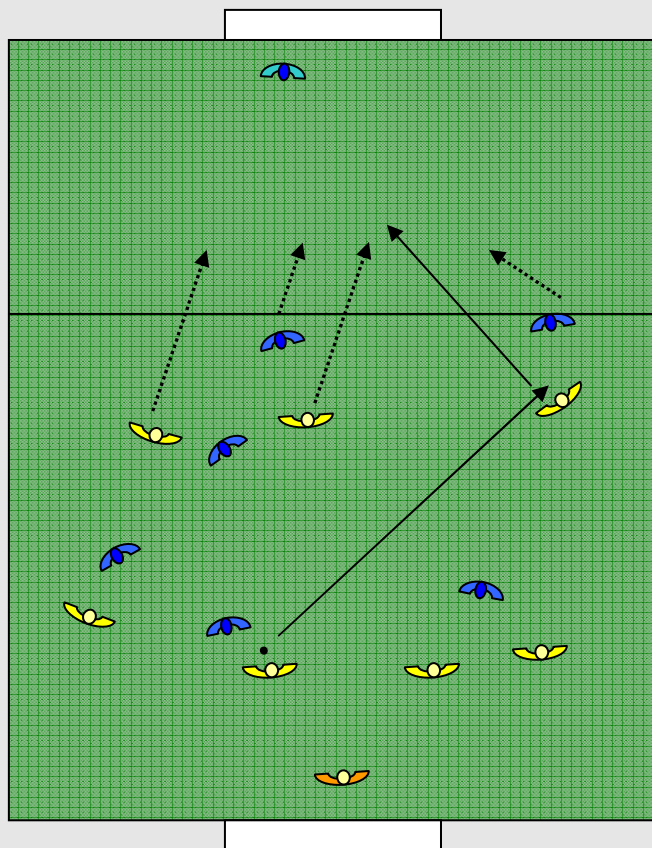
Complexification :

Marquer en moins de 5s.

Situation 2 Recherche de la profondeur rapidement.

Objectif : Profiter de l'espace libre dans le dos de la défense pour se projeter rapidement vers l'avant.

Objectif secondaire : contrôles orientés - conduites – passes – centres – tirs...



Mise en place :

7c6 dans les 2/3 du terrain + une zone interdite ; à la récupération des bleus 2 joueurs de chaque équipe peuvent rentrer dans la zone.

Matériel :

Couppelles de repères pour délimiter les couloirs.

Source de ballons dans les buts

Séries/Répétitions :

6mn puis changement de camp.

Consignes :

Une équipe (ici les jaunes) qui défend devant son but (bloc bas) et qui cherche à marquer sur des attaques rapides.

Le jeu démarre par le gardien bleu qui relance soit sur un défenseur qui décroche dans la zone interdite, soit sur un dégagement ½ volée.

Critères de réussite/Buts :

Marquer au moins 4 fois en 6mn.

Critères de réalisation/Corrections :

Ce qu'il y a à apprendre : cf principes généraux

Pour l'équipe qui attaque

- ➡ jouer vers l'avant : importance de la première passe
- ➡ coordonner ses déplacements vers l'avant – utiliser l'espace
- ➡ appliquer la finition

Variantes :

- ❶ Autoriser l'accès de la zone à tous les joueurs.

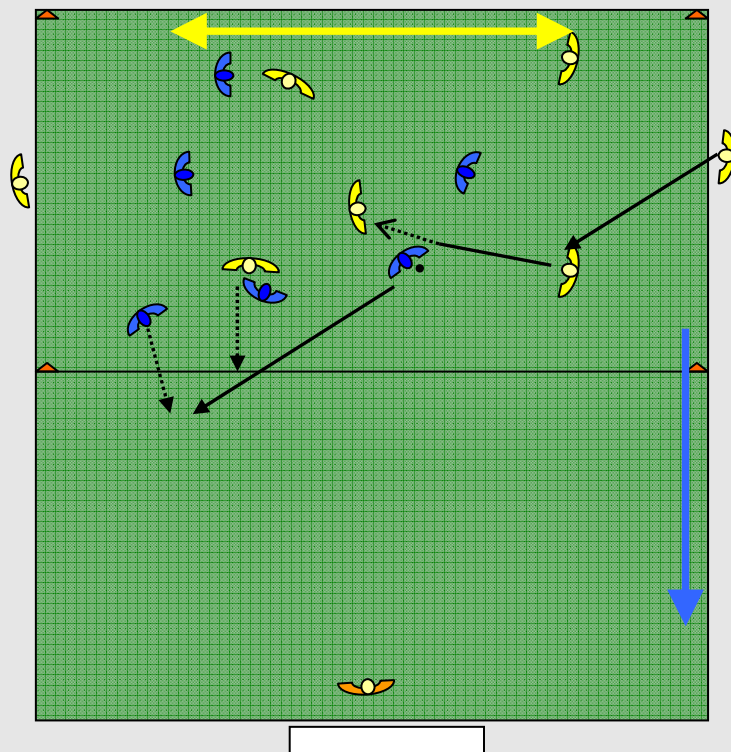
Simplification :

3 touches de balle pour l'équipe bleue.

Situation 3 Changement de direction – trouver la verticalité.

Objectif : Vitesse de projection vers l'avant (prise de décision – exécution).

Objectif secondaire : contrôles orientés – passes - conduites- tirs...



Mise en place :

2 équipes 5 jaunes + 2 joueurs cibles + 1 Gb contre 6 bleus.

Le jeu débute toujours d'un des joueurs cibles

Matériel :

Couppelles de repères pour délimiter la ligne et 4 plots.

Source de ballons derrière les joueurs cibles..

Séries/Répétitions:

6mn par séquence puis changement de rôle

Consignes :

Deux équipes s'affrontent.

Pour marquer, l'équipe jaune doit réaliser un aller retour entre les deux joueurs cibles.

Les bleus, dès qu'ils récupèrent, ont 5s pour aller marquer dans le but.

2 joueurs de chaque équipe peuvent rentrer dans la zone.

Critères de réussite/Buts :

Les deux joueurs de couloir : réussir à centrer à chaque fois.

Les deux joueurs dans la surface : réussir à tirer (et marquer une fois sur quatre)

Critères de réalisation/Corrections :

ce qu'il y a à apprendre : cf principes généraux

Pour les attaquants

➔ dès la récupération, se mettre dans le sens du jeu ou trouver un appui qui va jouer vers le but.

➔ course et enchaînements techniques vers le but.

➔ lucidité dans la finition.

Variantes :

① Un seul attaquant et un seul défenseur pénètrent dans la zone

Simplification :

Autoriser 2 attaquants et seulement un défenseur dans la zone

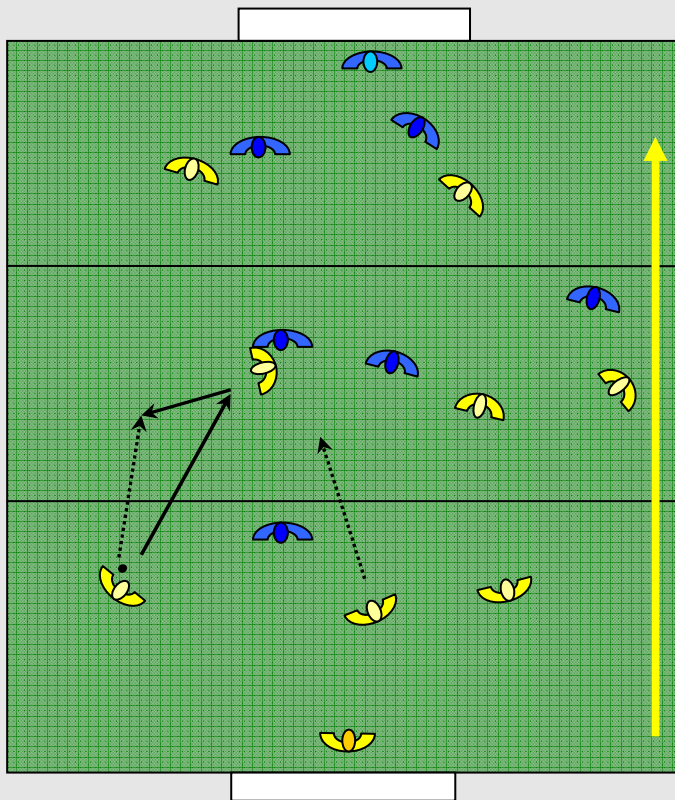
Complexification :

Autoriser tous les joueurs à rentrer dans la zone.

Situation 4 Les 3 couloirs de jeu

Objectif : Utiliser la largeur du terrain pour déséquilibrer l'adversaire.

Objectif secondaire : contrôles orientés - conduites – passes – centres – tirs...



Mise en place :

Une équipe en 3-3-2 contre l'autre en 2-3-1 et 2 gardiens.

Matériel :

Couppelles de repères pour délimiter les lignes.

Source de ballons derrière le but jaune.

Séries/Répétitions :

3 fois 10 attaques chacune.

Consigne :

3 zones de jeu. L'équipe jaune a 10 attaques pour marquer le plus de buts possibles.

Répartition des joueurs : zone défensive : 3c1 ; zone médiane : 3c3, zone avant 2c2.

Lors d'une transmission, le joueur qui a donné peut suivre dans la zone suivante avec un de ses coéquipiers (donc 2 joueurs de la zone).

A la perte du ballon, les joueurs se replacent dans leur zone et le ballon repart du gardien.

Critères de réussite/Buts :

Marquer plus de buts que l'adversaire en 10 tentatives..

Critères de réalisation/Corrections :

Ce qu'il y a à apprendre : cf principes généraux

Pour les attaquants

- ➡ apporter le surnombre et le soutien vers l'avant.
- ➡ écartier le jeu.
- ➡ rechercher le joueur lancé.
- ➡ voir vite et loin.

Variantes :

- ❶ L'équipe qui attaque doit passer par les 3 couloirs avant de marquer.
- ❷ Jeu libre mais les buts marqués sur centre comptent triple (tête ou volée).

Simplification :

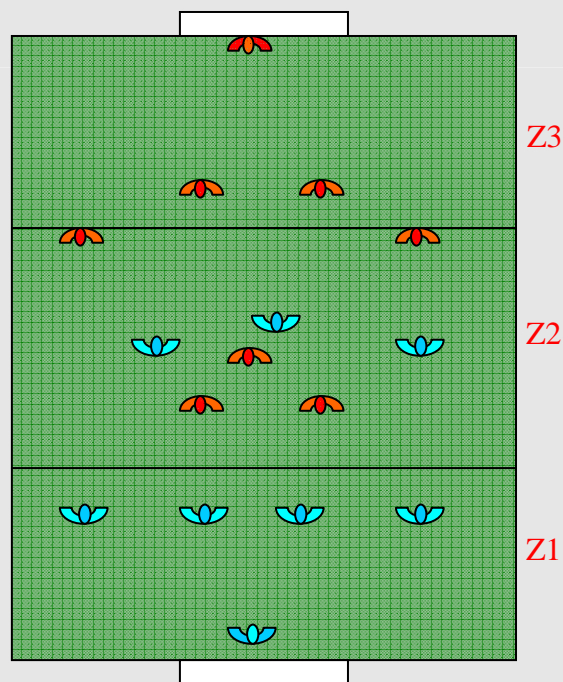
Jeu libre – un seul défenseur peut pénétrer dans le couloir.

Complexification :

- Deux ou trois touches de balle
- But en une touche

Situation 4 L'attaque rapide à partir d'un bloc bas...ou d'un bloc haut.**Variante : choisir entre attaque rapide et attaque placée.****Objectif : Partir de derrière et se projeter rapidement vers l'avant.**

Objectif secondaire : contrôles orientés - conduites – passes – centres – tirs...

**Mise en place :**

2 équipes de 7 et 2 gardiens.

Matériel :

Coupelles de repères pour délimiter les 2 lignes.

Source de ballons derrière les buts.

Séries/Répétitions :

12mn par séquence.

Consigne :

Deux équipes s'affrontent. Les bleus travaillent l'attaque rapide.

Pour l'équipe Rouge : 3pts si récupère en Z1 et marque, 2pts si récupère en Z2 et 1pt en Z1

Pour l'équipe Bleu : si récupère en Z1 et marque en moins de 8s : 3pts, si récupère en Z2 et moins de 8s : 2pts et 1pt tous les autres buts.

Critères de réussite/Buts :

Pour les bleus : se créer une occasion sur 3 possessions.

Critères de réalisation/Corrections :*Ce qu'il y a à apprendre : cf principes généraux***Pour les attaquants**

➔ dès la récupération se mettre dans le sens de jeu ou trouver un appui qui va jouer vers le but.

➔ chercher la passe dans l'intervalle vers l'avant.

➔ enchaînements techniques vers le but.

➔ coordination des déplacements.

➔ lucidité dans la finition.

➔ **Variante** : faire le bon choix entre jouer vite vers l'avant ou « poser le jeu ».**Variante :****①** Jeu sans les zones : à la récupération du ballon, l'équipe doit choisir (lire le jeu et décider : le porteur mais aussi les coéquipiers par leurs appels) entre l'attaque rapide en moins de 8s et la conservation pour construire l'attaque.

- soit tenter l'attaque rapide : si moins de 8s but compte triple.

- soit conserver et au moins 7 passes avant d'aller marquer : but compte triple.

Les autres buts valent un.

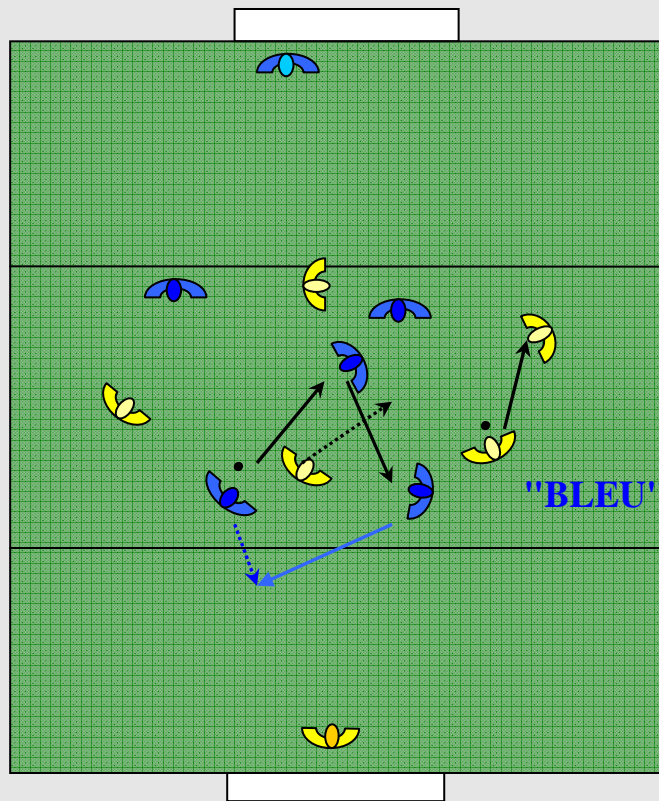
Complexification :

- But en une ou deux touches.

Situation 6 Profiter du déséquilibre défensif adverse.

Objectif : Faire les bons choix pour amener une occasion de but.

Objectif secondaire : contrôles orientés - conduites – passes – centres – tirs...



Mise en place :

2 équipes de 5 et 2 gardiens.

Matériel :

Couppelles de repères pour délimiter les lignes..

Source de ballons sur les côtés au milieu du terrain.

Séries/Répétitions:

6mn par séquence.

Consigne :

Chaque équipe échange un ballon. Le coach annonce une couleur.

Dans l'exemple, il annonce « Bleu ». A ce signal, les bleus vont essayer de marquer rapidement chez les jaunes ; les jaunes laissent leur ballon et vont défendre leur but.

La situation se termine par une récupération ou une occasion de but et reprend au centre du terrain.

Critères de réussite/Buts :

Amener le ballon devant le but une possession sur trois.

Critères de réalisation/Corrections :

ce qu'il y a à apprendre : cf principes généraux

Pour les attaquants

- ➡ changement de rythme.
- ➡ trouver rapidement un appui vers l'avant.
- ➡ proposer un relai au porteur
- ➡ coordonner les déplacements dans les différents espaces.

Variantes :

- ① Un seul ballon que les joueurs des deux équipes échangent entre eux.
 - ② Idem mais les deux équipes peuvent attaquer les 2 buts : le coach annonce une couleur et un des buts.
- Idem avec 4 buts (deux autres sur la largeur.)

Simplification :

.

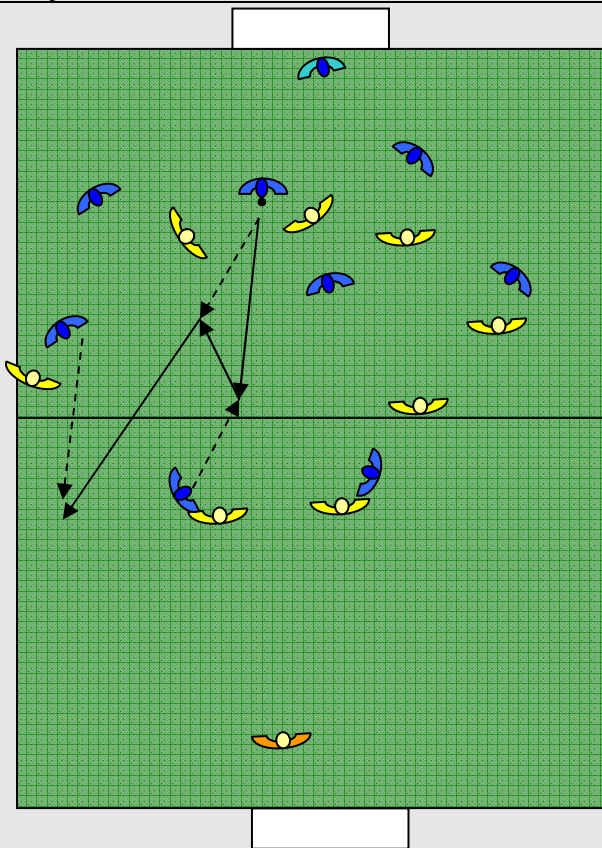
Complexification :

- Deux ou trois touches imposées pour aller marquer

Situation 6 Jouer la contre-attaque

Objectif : Défendre en bloc bas pour profiter de l'espace libre ainsi créé et jouer le contre.

Objectif secondaire : contrôles orientés - conduites – passes – centres – tirs...



Mise en place :

2 équipes de 8 et 2 gardiens.

Matériel :

Couppelles de repères pour délimiter les lignes..

Source de ballons derrière les buts.

Séries/Répétitions :

12mn par séquence puis changement de rôle.

Consigne :

Deux équipes s'affrontent.

Les bleus défendent volontairement près de leur but pour aspirer l'équipe adverse et profiter de l'espace ainsi créé. A la perte du ballon, ils ont obligation de se replacer rapidement dans leur camp. (bloc bas)

Les jaunes au contraire cherchent à récupérer le ballon dans le camp adverse (dans ce cas le but vaut 2pts). (bloc haut)

Critères de réussite/Buts :

Sortir rapidement le ballon de la zone la plus dense et profiter des espaces dans le dos de la défense adverse.

Critères de réalisation/Corrections :

ce qu'il y a à apprendre : cf principes généraux

Pour l'équipe bleue

- ➔ dès la récupération se mettre dans le sens de jeu ou trouver un appui qui va jouer vers le but.
- ➔ chercher la passe dans l'intervalle vers l'avant.
- ➔ enchaînements techniques vers le but.
- ➔ coordination des déplacements.
- ➔ lucidité dans la finition.

Variantes :

- ❶ L'équipe qui joue haut a 5s pour marquer.
- ❷ Les deux équipes jouent avec un bloc médian (zone press 10m devant la zone médiane) mais ont 8s pour aller marquer à la récupération.

Simplification :

Supériorité numérique des bleus.

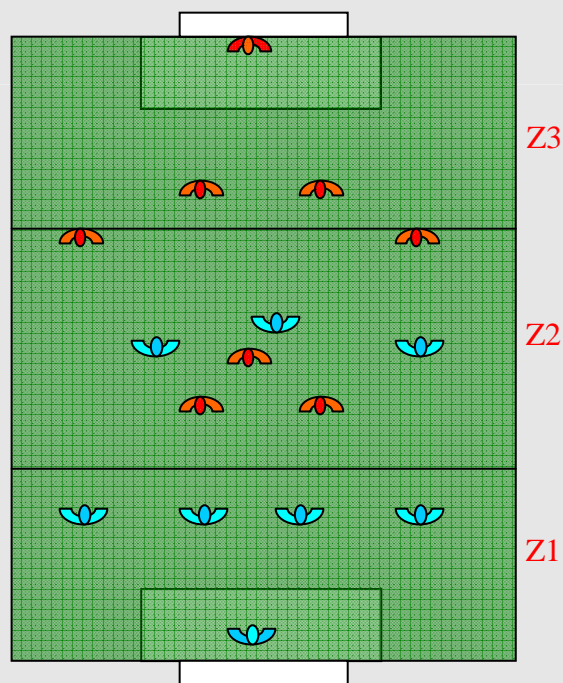
Complexification :

- Limiter le nombre de touches.
- But en une touche

Situation 6 L'attaque rapide

Objectif : Améliorer l'attaque rapide en limitant le nombre de touches de balle → Accélération de la circulation du ballon.

Objectif secondaire : contrôles orientés - conduites – passes – centres – tirs...



Mise en place :

2 équipes de 7 et 2 gardiens. Le jeu part des gardiens.

Matériel :

Coupelles de repères pour délimiter les zones.

Source de ballons derrière les buts.

Séries/Répétitions :

12mn par séquence.

Consigne :

Deux équipes s'affrontent.

3 zones pour les bleus → Z1 : trois touches de balle en zone défensive.

Z2 et Z3 : deux touches de balle

Surface de réparation : une touche de balle.

Les zones sont inversées pour l'équipe adverse (ici les rouges).

Critères de réussite/Buts :

Amener le ballon dans la surface une possession sur trois.

Critères de réalisation/Corrections :

ce qu'il y a à apprendre : cf principes généraux

Pour l'équipe qui attaque

➡ se montrer dans les intervalles.

➡ voir avant de recevoir.

➡ orienter ses contrôles vers l'avant/demander le ballon en étant tourné vers le ballon et le but adverse.

Variantes :

❶ Lorsqu'un joueur effectue une remise (passe en arrière/en retrait), son partenaire a automatiquement une touche de balle pour jouer.

❷ Nombre de touches illimité pour le joueur qui déborde sur les côtés en Z3 et but sur centre en retrait : 3pts.

Simplification :

Un joker offensif.

Complexification :

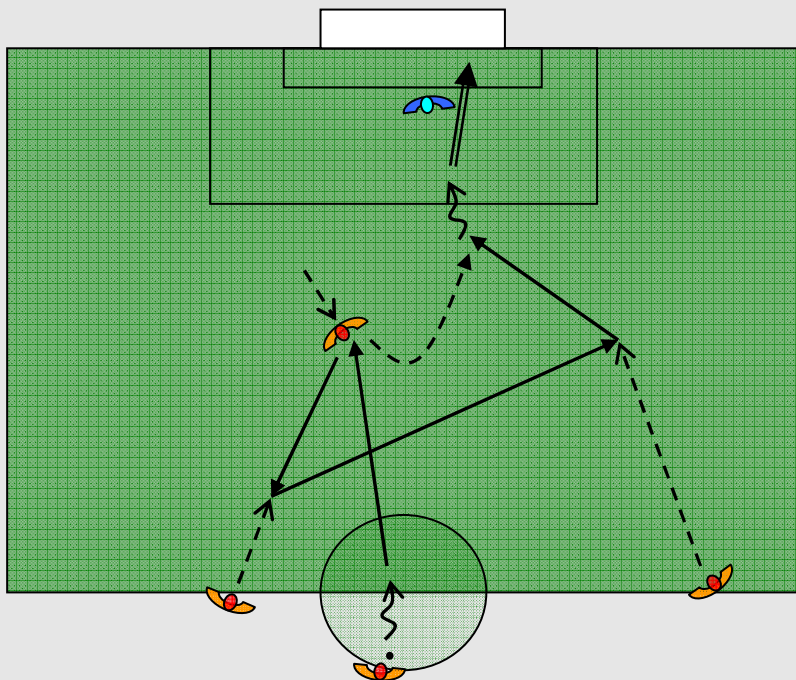
- Deux touches de balle dans Z1, Z2 et Z3.

Situation 6 Travailler un enchaînement d'attaque rapide.

Possibilité de travailler cette situation en spécifique « joueurs offensifs. »

Objectif : Mettre en place quelques combinaisons qui serviront de repères dans le jeu.

Objectif secondaire : contrôles orientés - conduites – passes – centres – tirs...



Mise en place :

4 joueurs (puis 5) contre un gardien puis contre un ou deux défenseurs.

Matériel :

Coupelles de repères pour délimiter les zones.
Source de ballons derrière le rond central.

Séries/Répétitions :

15 répétitions.

Consigne :

Proposer un enchaînement :

- 1) un milieu part en conduite du rond central et joue sur le n°9 qui décroche
- 2) le n°9 remise sur un milieu qui est venu rapidement en soutien
- 3) ce dernier lance le milieu couloir droit qui a appelé le ballon
- 4) le milieu couloir joue dans la profondeur pour le n°9 qui a effectué une course en arc-en-cercle.
- 5) le n°9 conduit et frappe au but ou dribble le gardien.

Critères de réussite/Buts :

Réussir l'enchaînement tant au plan des déplacements, du timing que de la qualité technique..

Critères de réalisation/Corrections :

ce qu'il y a à apprendre : cf principes généraux

Pour les joueurs

- ➡ qualité technique.
- ➡ demander au bon moment (n°9) puis plonger dans l'espace libre (course en arc de cercle).
- ➡ course rapide vers l'avant dans un espace libre

Variantes :

- ❶ Proposer d'autres variantes (finir par un centre en retrait, transmission entre les 2 attaquants...)
 - ❷ Intégrer un ou deux défenseurs : aux joueurs qui attaquent de faire les bons choix en s'appuyant sur les enchaînements travaillés.
- Poursuivre après cette situation par une opposition. Valoriser les buts marqués sur un enchaînement proche de ceux travaillés précédemment.

Complexification :

- Une ou deux touches de balle.