



Thème organisation : les relations offensives dans un 4-4-2

Explications - Consignes

Objectifs : Amélioration des relations offensives en 4-4-2

Mise en place à vide de l'équipe (4-4-2 avec milieu en losange) puis travail des voies de passage comme suit (avec rappel entre parenthèses des frappes de ballepréférentielles) :

- ☞ ateliers à droite et à gauche
- ☞ arrières latéraux et milieux latéraux en situation de centre
- ☞ milieux axiaux et avants centres en situation de reprise

☞ **1** invariant de préparation MIL/AV

- 6 en appui sur 10 (fixé intérieur); 10 remise sur 6 (fixé intérieur); 6 sur excentré droit ou gauche (fixé cou de pied) excentré en appui avec 9 (ou 10) (fixé intérieur); 9 sur 10 (fixé intérieur ⇒ soit à terre = fixé bas, soit de volée = fixé haut)

situation 1 : circuit jaune

- ☞ 10 avec excentré (fixé intérieur) ; 1/ 2 excentré et 9 (fixé cou de pied/fixé intérieur ou cou de pied selon orientation)

situation 2 : circuit rouge

- ☞ 10 avec 9 (fixé intérieur) ; 9 remise sur 10 (fixé intérieur) 10 sur excentré (fixé intérieur ; prépa semi longue) ; prise de balle de l'excentré et centre brossé au sol (fixé retardé intérieur)

situation 3 : circuit bleu

- ☞ 10 avec 9 (fixé intérieur) ; 9 remise sur 10 (fixé intérieur) 10 sur 2^{ème} 9 (fixé cou de pied ; balle plombée) finition du 9

Intégration des défenseurs une fois les combinaisons maîtrisées (arrières centraux + joueurs qui doublent les postes)

☞ **2** invariant de préparation AR/MIL

- G sur latéral ; conduite rapide
- G sur axial : prépa avec latéraux et recherche excentré à l'opposé

situation 1 : circuit rouge

- ☞ latéral avec excentré (fixé intérieur) ; remise excentré sur latéral (fixé intérieur) ; prise de balle du latéral et passe au 10 (fixé cou de pied)

situation 2 : circuit jaune

- ☞ latéral avec excentré (fixé intérieur) ; remise excentré sur 6 (fixé intérieur) ; prise de balle du 6 et passe au 10 (fixé intérieur) remise du 10 (fixé intérieur) ; 6 avec excentré (fixé cou de pied)

situation 3 : circuit violet

- ☞ latéral avec 10 (fixé cou de pied) ; remise 10 sur 6 (fixé intérieur) prise de balle du 6 et passe excentré (fixé cou de pied)

Il convient d'enchaîner les schémas milieux/avants (page précédente) dans le prolongement des schémas arrières-milieux (ci-contre) en prenant comme point de liaison la possession de balle de l'excentré (entouré ci-contre et page précédente) lorsque le départ de ballon s'effectue en zone défensive. Pour la clarté de l'exposé et pour distinguer deux configurations de récupération de ballon (basse et médiane), nous les avons dissociés, mais ils sont conçus pour constituer un tout sur le terrain. Les voies de passage sont prévues pour arriver au but adverse en partant de notre but dans une cohérence d'ensemble. Par ailleurs, nous précisons que pour la lisibilité des dessins, nous avons schématisé nos circuits de balle uniquement sur un côté, mais que ces voies de passage sont réversibles et doivent être travaillées alternativement à gauche et à droite. C'est le gardien qui régule les départs de ballons et l'alternance.

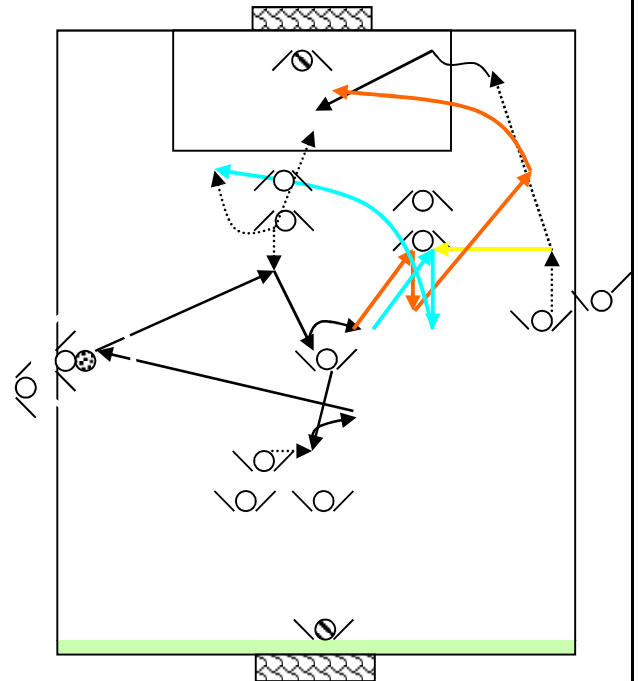
Une fois les adversaires intégrés, le coach lance l'action et l'équipe joue l'une des voies de passages travaillées selon les positionnements et adaptations des adversaires. Le coach corrige les erreurs de choix et les coordinations de déplacements.

La séquence se déroule sous forme de vagues, avec variation des départs d'action en zone défensive ou en zone médiane.

Schéma

les joueurs blancs doublent les postes dans un premier temps (travail en alternance) mais peuvent devenir des défenseurs dans l'évolution de la situation (une fois tous les schémas travaillés à vide)

possession de balle tiers médian



possession de balle zone défensive

