

FCE pratique entraîneurs U-12 à U-14 classe locale, A et AA
Thème : Les jeux défensifs sur balles arrêtées

échauffement : Le Jeu virtuel (durée : 15 min.)



Deux équipes de 3 contre 3 ou 4 contre 4 s'affrontent sur la surface. Le but du jeu est de marquer en traversant dans une porte dans le camp adverse. Le joueur ayant possession du ballon virtuel se déplace le bras en l'air. Afin de réaliser une passe à un partenaire démarqué, il doit mentionner son nom.

L'adversaire récupère la possession en touchant de la main («tag») le porteur. Un point est marqué à chaque fois que l'on franchit une porte.

étirements activo-dynamiques
surface : 25x20 m. x 2
matériel : 1 ballon/surface, 16 cônes,
20 plots, 6 à 7 dossards

exercice 1- A) coup franc dans l'axe (durée : 10 min.)



surface : ½ terrain
matériel : 10 dossards, 1 ballon (4 à 5 rechanges)

Lorsqu'un coup franc est tiré dans l'axe du jeu. Face à l'arc de réparation, on doit positionner cinq joueurs. Le joueur le plus grand au milieu en décroissant vers les plus petits aux extrémités («faire un toit»). En général ces joueurs sont des milieux de terrain et attaquant. C'est le gardien qui positionne le mur et se situe devant la ligne de but (c'est lui qui dirige).

Les défenseurs centraux sont aux marquages mixtes derrière le mur. Les défenseurs latéraux surveillent les adversaires qui veulent entrer par les couloirs.

Le dernier attaquant disponible situé à 9m.15 du ballon surveille les passes latérales courtes afin d'éviter les tirs dans l'axe.

Les facteurs clés :

- le «mur» se positionne rapidement à 9m.15
- les joueurs s'installent sur la pointe des pieds
- le gardien dirige le mur verbalement
- le ballon est dans l'axe du mur
- les joueurs du mur avancent vers le ballon dès qu'il bouge

exercice 1- B) coup franc ex centré (durée : 10 min.)



Lorsque le ballon est ex centré, on positionne quatre joueurs dans le mur. Le joueur le plus grand est du côté extérieur en décroissant vers l'axe. En général, ces joueurs sont des MT et/ou attaquant. Le gardien se positionne sur le côté «faible» du mur.

Le défenseur central et un attaquant du côté rapproché du ballon surveillent les joueurs qui peuvent pénétrer par le couloir.

Du côté opposé, les trois défenseurs sont disposés en diagonale pour contrer les longues balles aux attaquants qui rentrent vers la surface de réparation. Le dernier attaquant disponible situé à 9m.15 du ballon surveille les passes latérales courtes afin d'éviter les tirs dans l'axe.

exercice 1- C) coup franc dans le couloir (durée : 10 min.)



On dispose deux à trois joueurs dans le mur en fonction de l'angle de tir. Ce sont les MT qui le réalise. Le gardien est toujours positionné côté opposé au mur. Les quatre défenseurs sont disposés pour contrer la longue balle du côté opposée.

Le MT latéral côté rapproché surveille l'adversaire dans le couloir qui voudrait centrer.

L'autre MT et les deux attaquants anticipent d'intercepter les passes courtes aux adversaires qui pourraient résulter par un tir dans l'axe.

exercice 2- A) défense sur corner 1^{er} ou 2^e poteau (15 min.)



Le gardien est installé devant sa ligne de but au $\frac{3}{4}$ du but coté opposé au corner.

Les deux défenseurs centraux sont installés près du but. Celui du coté du corner tient le poteau avec son bras (longueur de bras). L'autre DC est positionné au deuxième poteau à l'intérieur du but. Les deux défenseurs latéraux sont en défense de zone aux extrémités de la surface de but (ils peuvent aussi être remplacé par deux joueurs qui ont un bon jeu de tête).

Un MT est en marquage individuel sur un attaquant adverse venu gêner la gardien.

Deux autres MT sont installés en défensives de zone à la hauteur du point de «péno». Un d'eux est plus avancé pour ressortir le «deuxième ballon».

un attaquant ou MT est situé à 9m.15 face corner pour contrer la frappe.

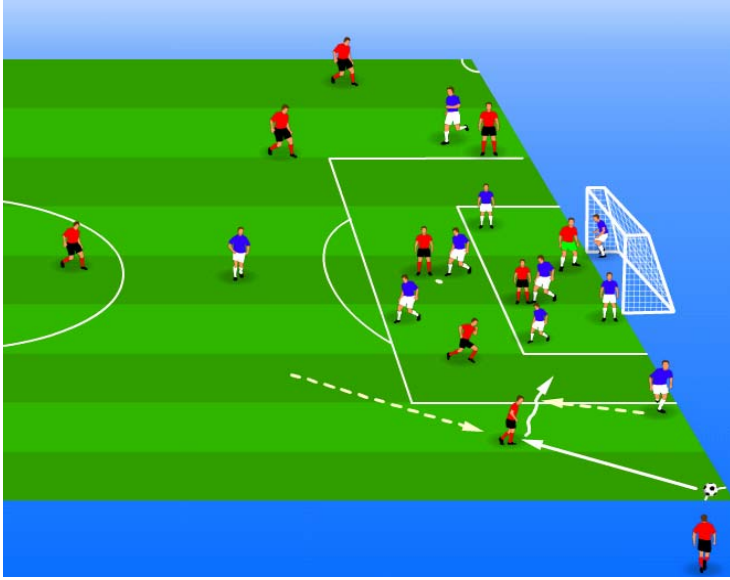
Un attaquant est situé loin derrière le 2^e poteau en rôle de « vidangeur » et récupérer la frappe trop longue.

L'autre attaquant est situé à mi-chemin entre le cercle central et la surface de réparation pour surveiller le dernier défenseur pouvant entrer.

Les Facteurs clés

- a) être premier au ballon sur le duel
- b) voir l'adversaire et le ballon
- b) communication entre les partenaires

exercice 2- B) défense sur corner court (5 min.)



Les joueurs sont positionnés de façon identique au corner au 1^{er} ou 2^e poteau. Toutefois, le joueur à 9m.15 du point de corner intervient sur le corner jouer court.

gardiens

durée : 20 min.

3- Match : libre

5 c. 5 +

4-retour au calme : bilan de séance + étirements statiques

durée : 5min.

**Présenté le
Le 15 juin 2009**

Par

Daniel Coutu

**Directeur technique
Club Soccer Lanaudière Centre**