

Passes entre les lignes (séance d'Arsène Wenger à Arsenal)

Vue d'ensemble:

C'est une séance qui incorpore une combinaison de passes rapides, prise de conscience de la position occupée et prise de décision intelligente.

Nous trouvons qu'il est important de pratiquer ceci parce que recevoir et passer sont au cœur des compétences et sont fondamentales au succès de chaque équipe de football.

La préparation est essentielle, parce que jouer le jeu d'Arsenal veut dire pratiquer ce que nous jouons et comment nous jouons. Les joueurs doivent avoir vu la situation avant qu'elle se produise- ce qui veut dire dans cet exemple lever les yeux toujours avant de passer et recevoir. Notre jeu de passe est renommé et respecté dans le football, et la capacité de parfaire ceci offre des récompenses dans tous les secteurs du terrain. Afin que puisse être réalisées ces passes rapides de la défense vers le milieu du terrain. Ou des passes de liaison précise vers les joueurs de devant.

La séance est réalisée en situation de jeu ; nous trouvons que réaliser l'entraînement dans des conditions proche du match aide les joueurs à travailler rapidement les situations auxquelles ils sont confrontés.

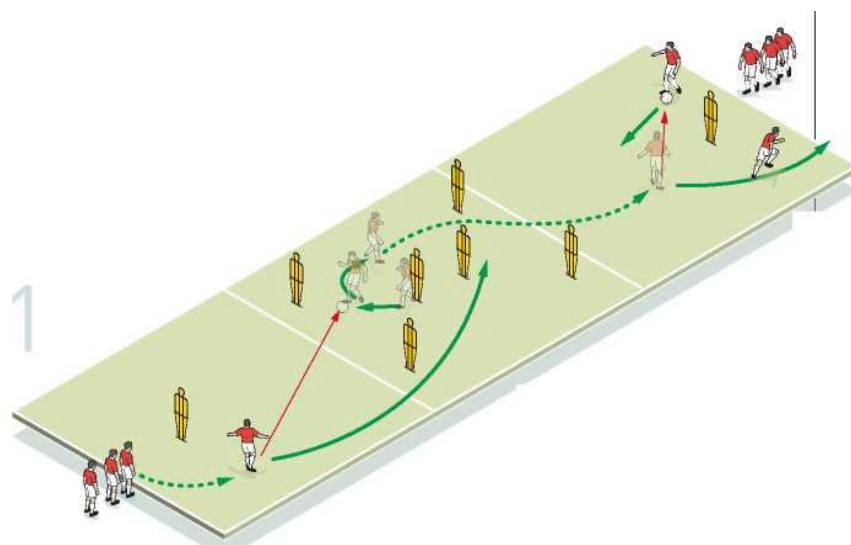
Qu'est-ce que j'attends des joueurs ?

Rotation d'échauffement

Nous commençons avec une préparation d'échauffement en rotation dans une zone de 36x12 yards divisée en trois surfaces égales avec mannequins dispersés ou cônes qui offrent des obstacles fixes. Un joueur attend dans la zone centrale, avec des joueurs en attente à chaque bout de zone. Tous les joueurs suivent à leurs tours.

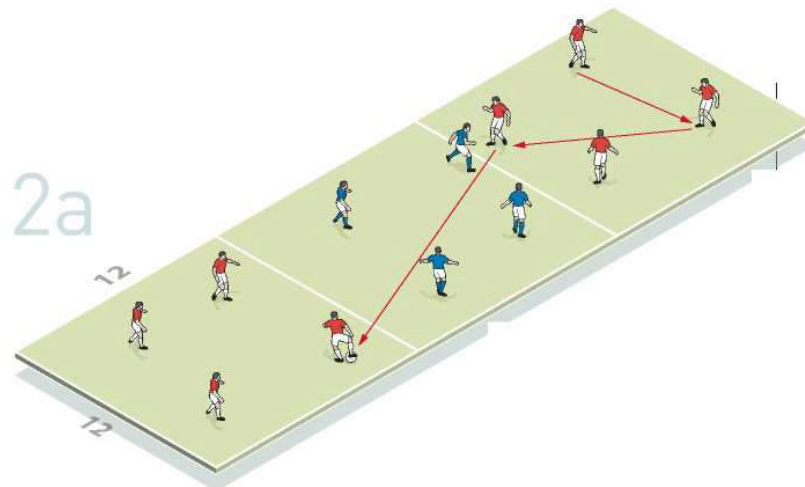
Un premier joueur conduit la balle quelques yards avant de passer au partenaire dans la zone centrale. Le receveur emmène la balle sur le contrôle orienté (voir figure en fin d'article) , conduit et passe au nouveau joueur au sommet opposé de la zone de jeu , avant de sprinter pour rejoindre la file devant lui

.L'exercice repart alors dans la direction opposée et le processus est répété.

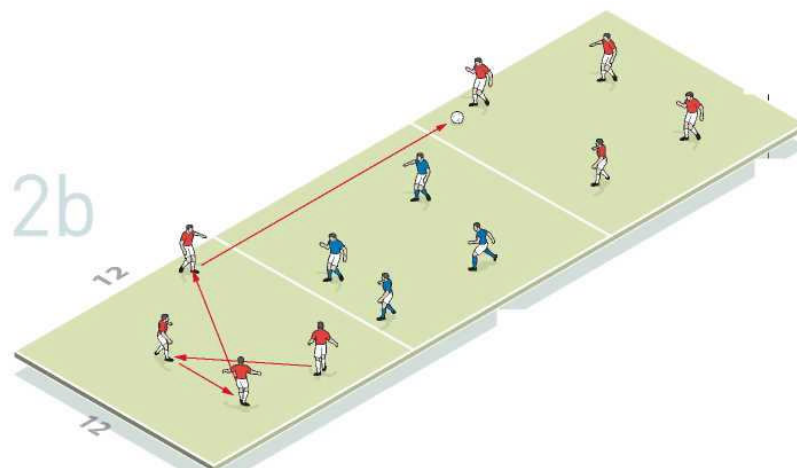


Jeu de passes

Nous divisons les joueurs en trois groupes égaux. Chaque groupe doit rester à tout moment dans sa zone, et chaque joueur individuellement dans une zone spécifiée de la zone -en situation de carré.



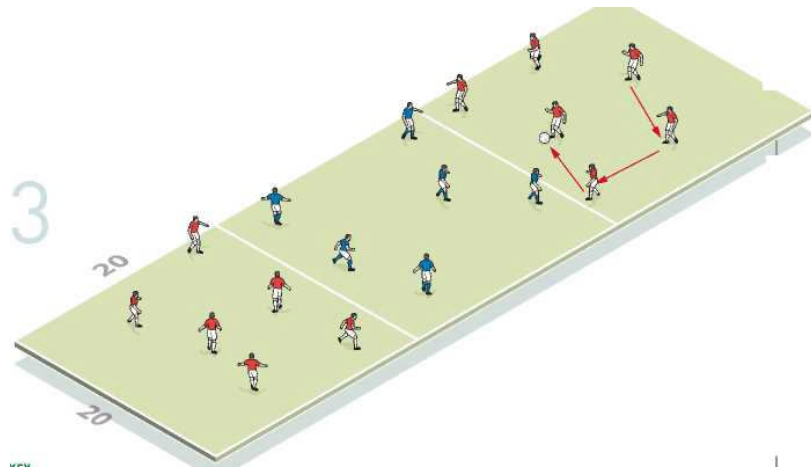
Les Rouges dans la zone droite combinent entre eux (avec règle de trois-touches minimum entre eux) avant d'envoyer une passe (à travers la zone des bleus) à l'autre groupe de rouges (2a). Alors une nouvelle série de passe en combinaison commence (2b), avant de repasser à l'autre zone occupée par des rouges.



Si la balle est interceptée par les bleus, ceux-ci marquent un point, et le jeu redémarre d'une des zones rouges.

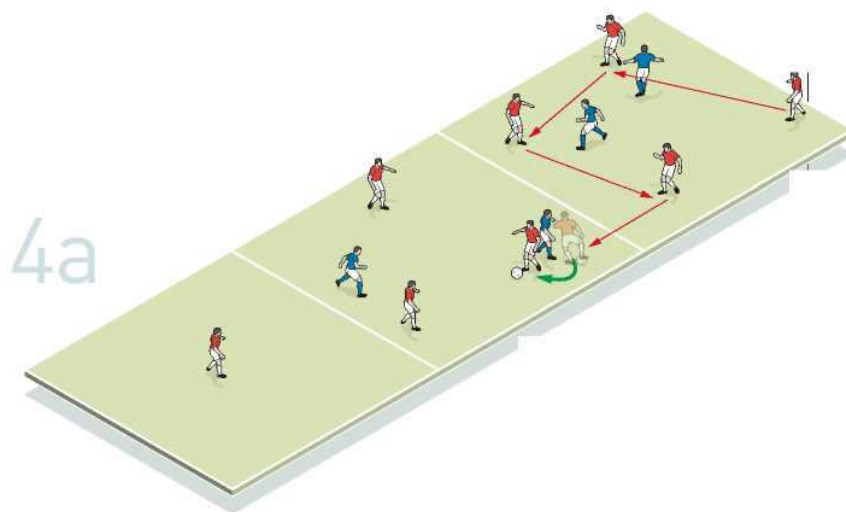
Les joueurs tournent dans chaque surfaces, chaque groupe défend quatre minutes avec 90 secondes de récupération entre.

Pour progresser, nous enlevons l'obligation de 3 passes minimum dans la même zone pour tester la capacité de décision et on peut changer le nombre de joueurs pour varier la difficulté.

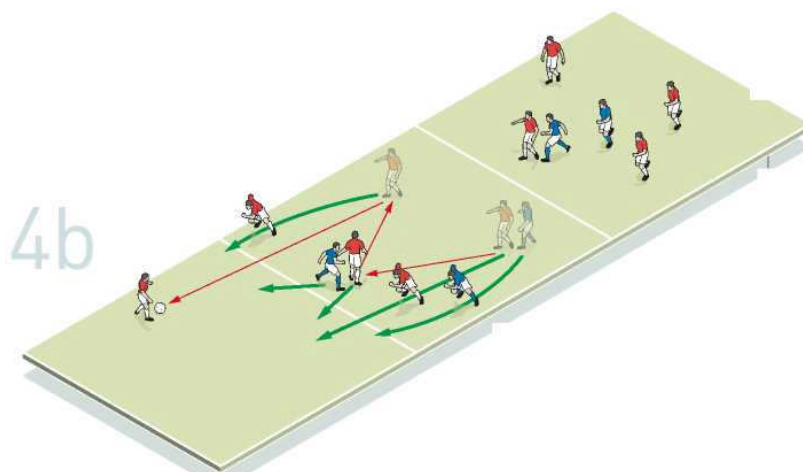


Jeu en mouvement

Maintenant il y a un 8v4 dans les mêmes trois surfaces (4a). La zone supérieure se joue en 4v2, avec 3v2 dans la zone du milieu et un rouge solitaire dans la dernière zone. Les joueurs ne peuvent pas changer de surfaces jusqu'à ce que la balle soit transférée d'une zone à l'autre opposée à travers chaque zone.

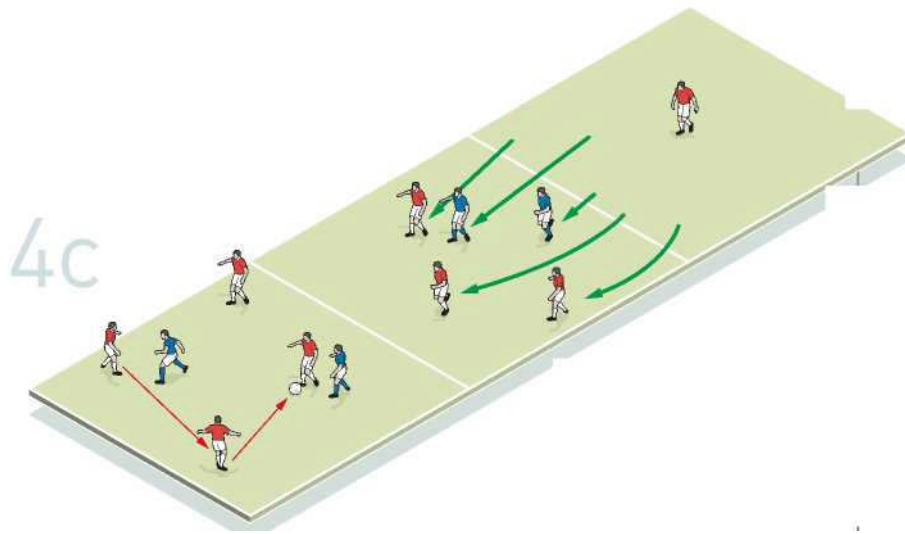


Une fois la passe réalisée dans la zone la plus lointaine (là où se situe un rouge esseulé), les joueurs de la zone centrale suivent la balle pour faire un 4v2 dans la zone de fond (4b).



Et de la zone de droite, trois joueurs rouges viennent dans la zone centrale ainsi que les deux bleus, laissant un unique rouge dans cette zone (situation inversée par rapport au début de l'exercice).

Le jeu va maintenant se dérouler en sens opposé (4c).



Le jeu se développe en phases de quatre minutes.

Si les bleus récupèrent le ballon ils le transmettent directement au joueur rouge esseulé et marquent un point.

Sur quoi se focalise-t'on sur le plan technico-tactique ?

Si les joueurs réalisent correctement la tâche, nous pouvons réduire la zone de jeu pour augmenter la difficulté. Et l'inverse si les joueurs ont des difficultés à réaliser l'objectif fixé. Puis on revient aux dimensions originales.

Partout, les joueurs doivent être dynamiques dans la réception et la passe. La balle doit être bougée rapidement et positivement, en particulier pendant le jeu en mouvement. Lever les yeux et repérer la menace de l'opposition est une qualité clé pour les attaquants et les défenseurs.

Comment est-ce que je mets ceci dans une situation du jeu?

Par un jeu grandeur nature, nous divisons un terrain en trois et encourageons les passes à travers les zones de terrain, comme répété dans la séance. Dans les mouvements vers l'avant, nous cherchons à jouer en une touche et créer une combinaison qui mène la balle à l'intérieur et sur le côté alternativement.

Position du joueur lors du contrôle orienté

- 1) Le joueur jette un coup d'œil dans son dos comme approche la balle. Il évalue la situation, vérifiant les positions des partenaires d'équipe aussi bien que des adversaires

- 2) Il laisse la balle venir à sa rencontre en utilisant un côté – fonction de sa position et la protège du défenseur qui s'est approché. Recevoir sur le côté lui permet aussi de commencer à avancer et voir des options de passe devant lui
- 3) Toujours en protection, il se détourne du défenseur et se déplace dans l'espace devant lui.

