

EXERCICES DE TRANSITION NEGATIVE

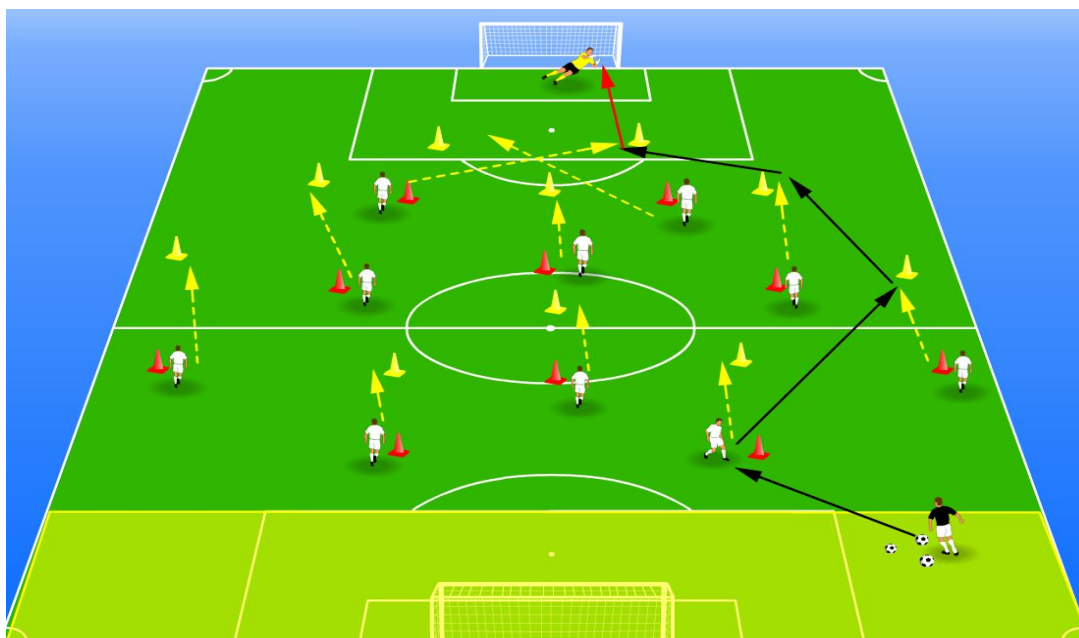
Michel Brahmi (ESDM)

Travail en shadow play

- **Age:** U14-Adultes
- **Nombres de joueurs :**10 (+1Gardien)
- **Zone de jeu :**3/4 du terrain
- **Temps de jeu:** 25mins

Objectif de l'exercice

1. Développement de la compréhension de la transition négative et remplacement rapide du bloc en position défensive .
2. Développement de la compréhension du jeu de passe .
3. Développement de la compréhension des joueurs sur la rotation de position .



• **Figure 1 –Position de départ (ici en 4-4-2 -en diamant mais chaque éducateur positionnera son équipe en fonction de ses préférences)**

L'éducateur démarre le jeu sur un des défenseurs centraux . Construction libre du jeu . Tous les joueurs à la fin de l'offensive doivent se trouver sur les plots jaunes .

L'entraîneur demande à ses joueurs d'utiliser toutes les combinaisons de jeu :

- dédoublement intérieur
- dédoublement extérieur
- 1-2 et 1-2-3 dans l'axe
- débordement et cendre avec courses croisées
- etc..

Figure 2 - Retour en position de départ

Les joueurs reprennent leur place de départ pour une nouvelle attaque .



Figure 3 retour dans une position différente en fonction de la perte du ballon (dans l'exemple perte du ballon sur un coté ,

Avec une offensive dans les mêmes conditions que précédemment , l'entraîneur décide du moment et du lieu de la perte du ballon . En fonction de cette perte (anticipée par l'entraîneur avec des plots d'autre couleur , ici bleue) les joueurs se replacent en conséquence (ici fermeture des angles de passes , pressing et couverture , glissement défensif etc..)



Ces exercices doivent être répétés plusieurs semaines sur des situations variées. Ils permettent aussi de travailler les circuits préférentiels au niveau offensif.