

CARREFOUR DES ENTRAINEURS



LA TRANSITION

« Passage d'un état de chose à un autre. »

« Manière de passer d'un raisonnement à un autre »

(Petit Larousse 2010)

→ Se définit donc au niveau Psychomoteur et Mental

En football action technico-tactique + mentale :

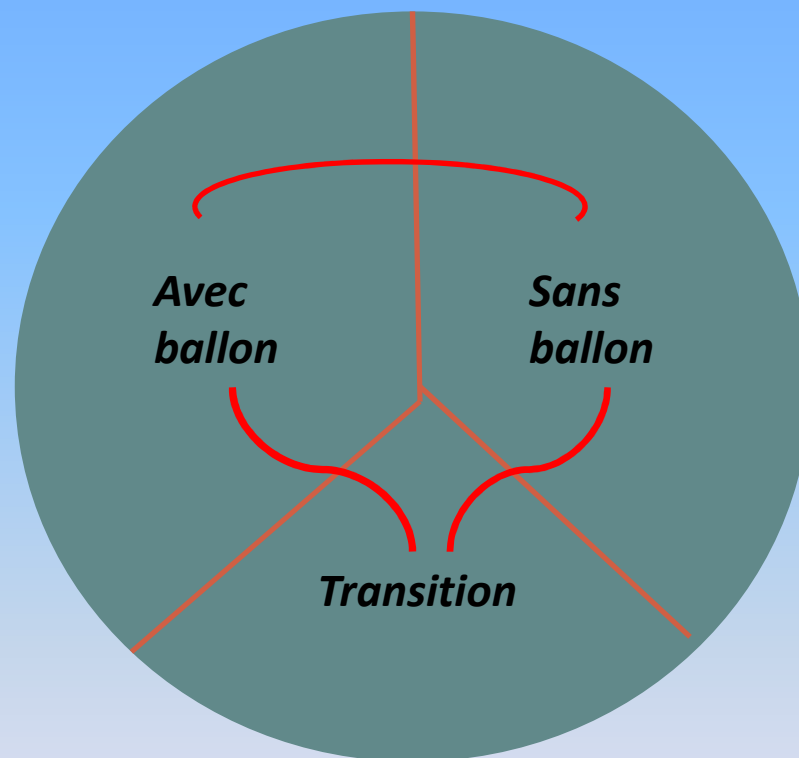
→ Retrouver le plus rapidement possible une organisation défensive

ou

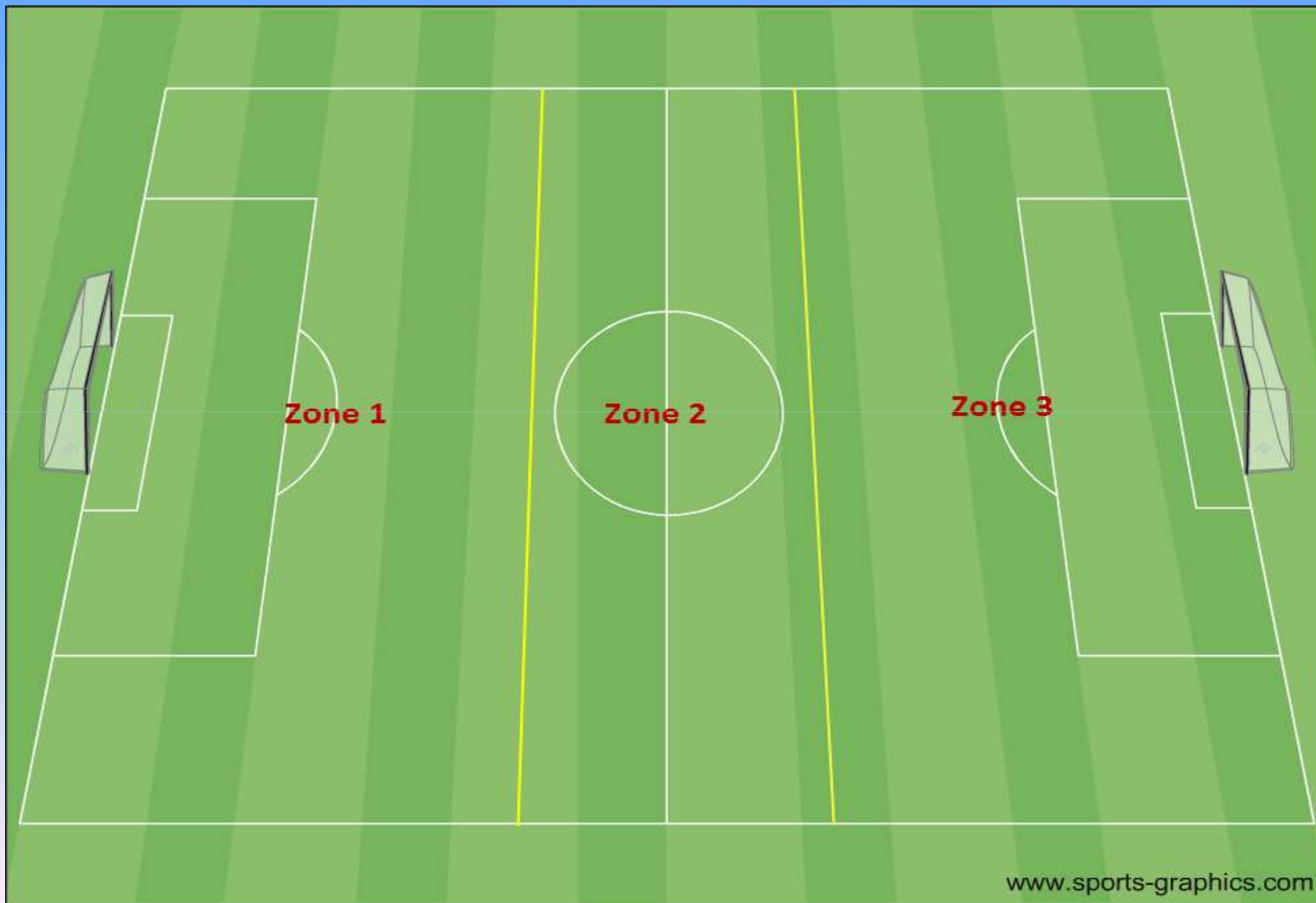
Surprendre l'adversaire à la conquête du ballon

→ Action tant collective qu'individuel

Critères d'influence de la transition



Les zones de jeu



Avec ballon

- Récupération du ballon /contrôle
- Prise de balle
- 1^{ère} passe (type)
 - vers l'avant
 - sur le côté
 - en arrière
- Couverture de balle
- Conduite /dribble
- Feinte

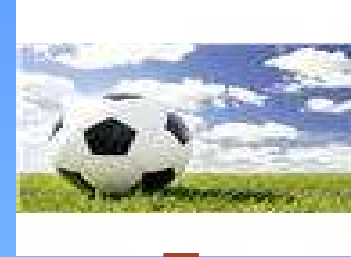
Zone de récupération

- Position des partenaires
 - 2-3 choix
- Position du bloc adverse
 - nombre de joueurs en défense
- Bloc équipe
 - monte
 - s'ouvre (se déploie)

- Course des partenaires
- Vitesse
 - démarrage
 - accélération

(Prise d'information – Choix- Décision) - Concentration - Confiance –Calme/Dynamisme

Variantes du jeu offensif dès récupération du ballon



↓
1^{er} élément de communication

- Jeu rapide en profondeur
- 1^{ère} passe
- **L'équipe monte**

- Jeu posé et calme
- Passe latérale, sur les côtés
- **L'équipe reste**

- Jeu libre et construit
- En direction du but
- **Organisation de l'équipe**

Technique

- La passe (variabilité)
- Le type de passe
- La prise de balle
- Position du corps pour recevoir le ballon
 - > corps ouvert orienté dans la direction du jeu

La passe « clé » du succès de la transition

- Chaque passe est un message pour l'enchaînement du jeu
- La qualité des passes détermine la qualité de notre jeu
- La passe est la marque de respect à l'intérieur de l'équipe
- La communication verbale remplace l'absence du langage de la passe

→ *La passe oui....mais dans la course des joueurs, course avec tête levée, voir les espaces et le ballon*

« *C'est bon de gagner quand on prend l'initiative du jeu* »
(Xavi, Barcelone)

Sans ballon

- Mental
- Duel
- Tackle

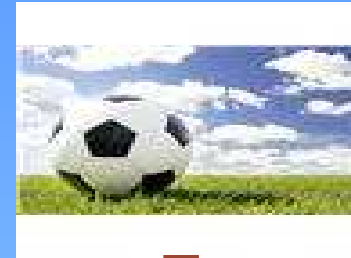
Zone de récupération

- Freiner l'action
- Fermer les passes verticales
- Remplacement dans la zone de jeu suivante
- Préparation du forchecking ou pressing
- Lâcher le terrain et revenir
- Attendre dans son camp en zone +HH

- Vitesse de remplacement
- 1 à 4 joueurs
(3 à 5'')
- Orientation
- Force/puissance

(Prise d'information – Choix- Décision) → Anticipation-Courage-Agressivité

Variantes du jeu défensif



1^{er} élément de communication

- Forchecking immédiat
 - sur le porteur dès perte balle

→ **L'équipe avance**
ou **l'équipe recule en 2^e zone**

- Pressing agressif immédiat
 - par les joueurs proches de l'action à la perte de balle

→ **L'équipe défend en avançant**

- Remplacement rapide en zone du bloc
 - retour dans sa propre moitié de terrain et préparer le contre

→ **L'équipe en défense de zone**

Le duel

- La passe (variabilité)
- Le type de passe
- Position du corps pour recevoir le ballon
 - > corps ouvert orienté dans la direction du jeu

Le duel première possibilité de gagner le ballon

- Pas le droit de se cacher dans la zone de perte du ballon parce que le bloc défensif est trop bas
 - Chercher le duels, les provoquer et les gagner
 - Presser l'adversaire et le pousser à donner le ballon derrière pour permettre au bloc défensif de se replacer en équipe compacte
 - 6-7 joueurs derrière le ballon au moins (au plus 8-9)
 - Gagner les duels est souvent synonyme de victoire !
- Chercher le duel oui, mais avec tête levée pour voir les espaces, la position de mes partenaires et avec agressivité et volonté !**

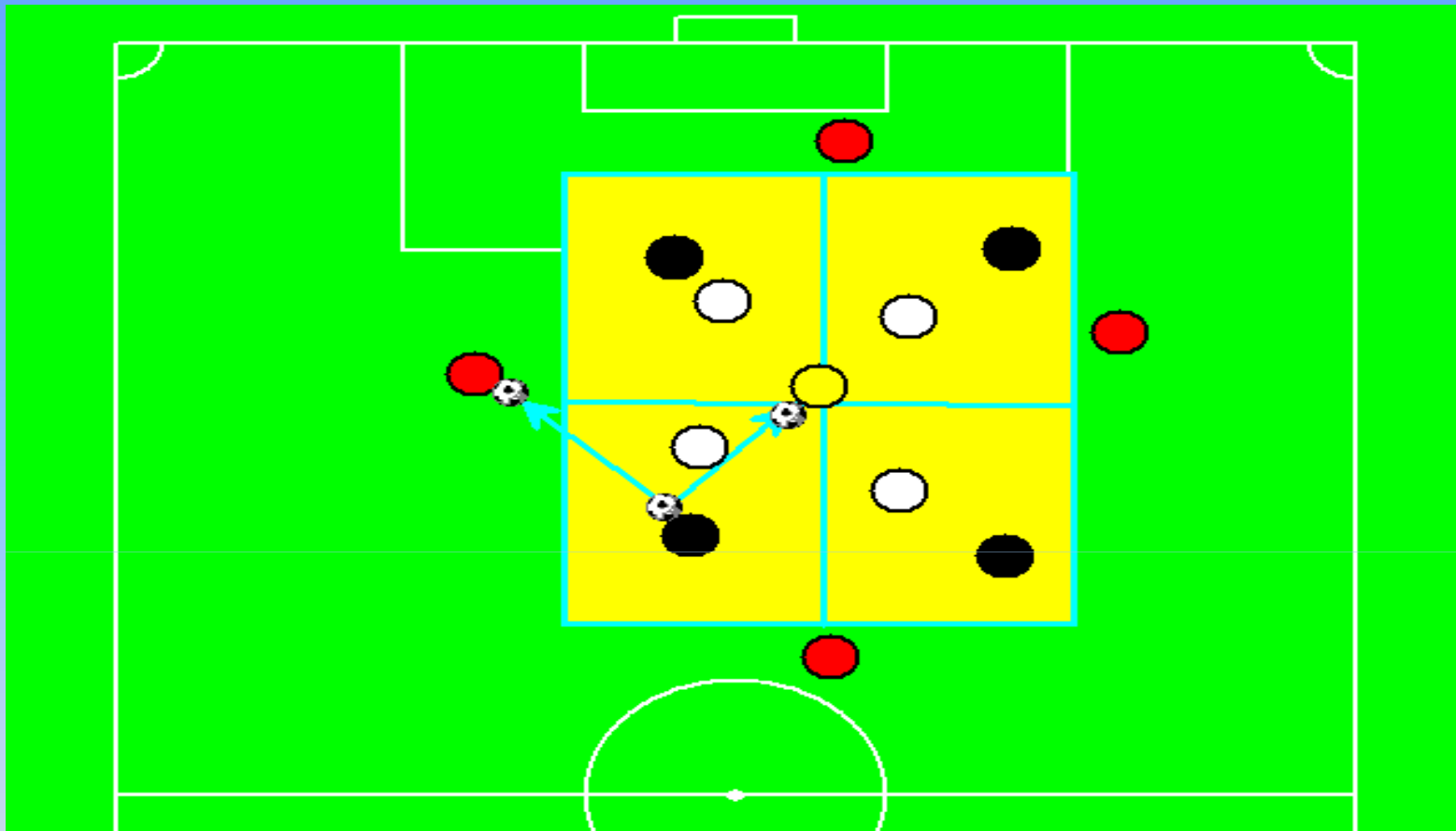


**QUEL CONTENU
D'ENTRAÎNEMENT ?**

Duel 1:1

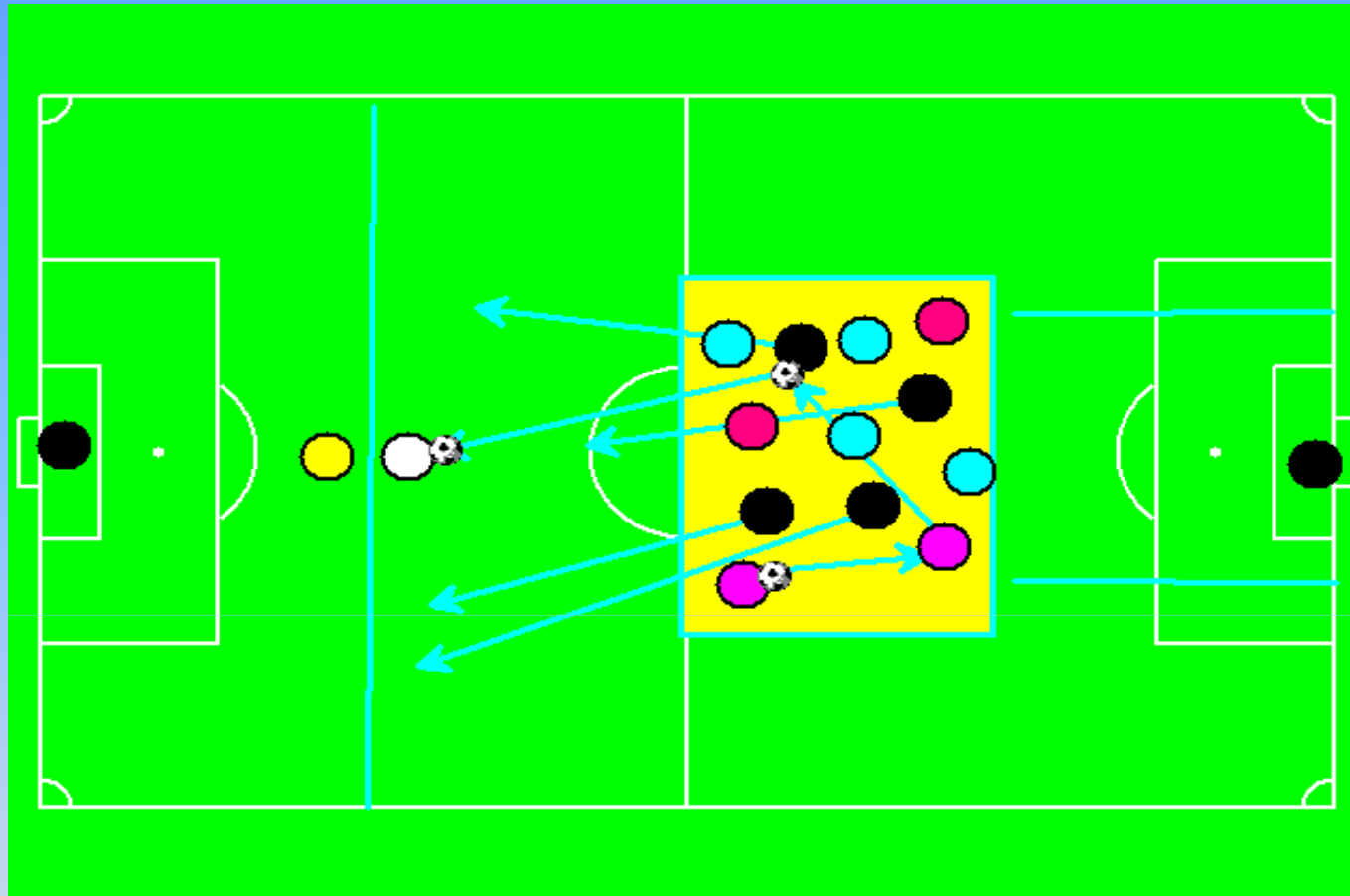


Forme jouée pour la transition



- Dimensions : 25x25 ou selon le niveau TE des joueurs.
- 4 joueurs noirs dans 1 carré qui peuvent jouer avec les 4 jokers ext.+1 joker axial (9 contre 4)
- A la perte du ballon, les 4 noirs sortent de leur carré + le joker axial et cherchent à récupérer le plus vite possible. Les 4 blancs ne peuvent pas jouer avec les jokers (4 contre 5)

Forme jouée pour la transition



- Carré de 25x25 selon le niveau TE des joueurs
- 3 équipes de 4,5,6 joueurs + 1, 2 défenseurs + 1, 2 attaquants
- Dans le carré 2 équipes contre 1 équipe; dès la récupération de la 3^{ème} équipe s'appuyer sur l'attaquant cible, le défenseur défend seulement à partir de la ligne et l'action se fini à 5/6 contre 1/2.
- On recommence au milieu avec l'équipe qui a perdu le ballon

Jeu 9:9 en zone centrale

Organisation:

1 équipe en 4:4:1 et 1 équipe en 4:3:2

Jeu dans surface délimitée,
Signaler les hors-jeux.

Déroulement:

Le gardien joue toujours dans la zone centrale. L'équipe en possession du ballon joue en 2 touches et tente de rentrer dans la zone défensive en franchissant la ligne (dribbles ou passes) et jeu libre dans cette zone. Pour Marquer tous les joueurs ont passé la ligne médiane.

Variante: Après récupération du ballon, l'équipe peut de suite chercher la conclusion. Jeu rapide.

Coaching:

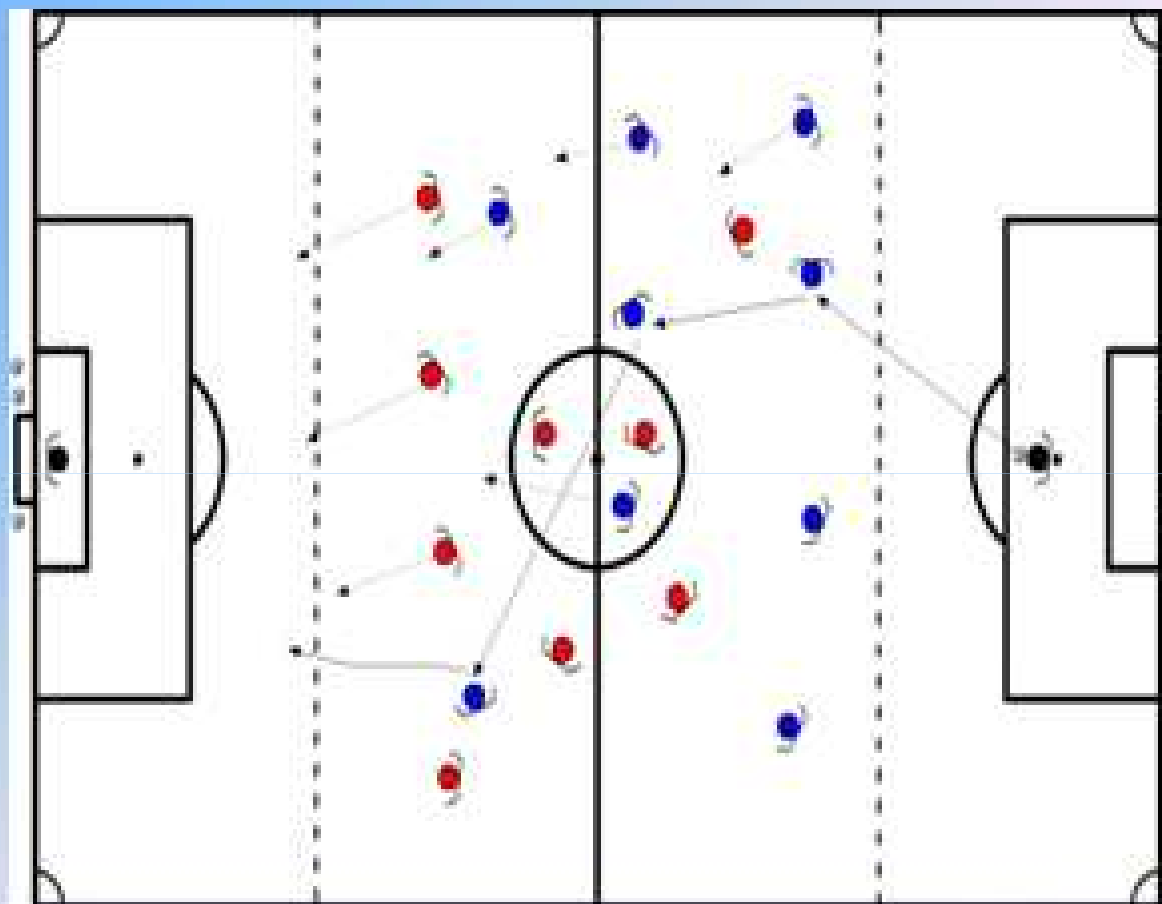
TA> principes de base TA collectif

TE> qualité, précision

ME> volonté, persévérance, agressif

CO> global

Jeu de transition



Jeu 9:9 dans le camp adverse

Organisation:

1 équipe en 4:4:1 et 1 équipe en 4:3:2

Jeu dans surface délimitée + 3 portes. L'équipe en 4:3:2 peut contre-attaquer. Signaler les hors-jeux.

Déroulement:

Le jeu commence toujours en direction du grand but. L'équipe cherche des solutions, si récupération du ballon possibilité de marquer dans une porte ou en franchissant cette dernière pour aller marquer sur le grand but.

Variante: Si un joueur va seul au but, un joueur vient faire opposition.

Coaching:

TA> principes TA de l'équipe

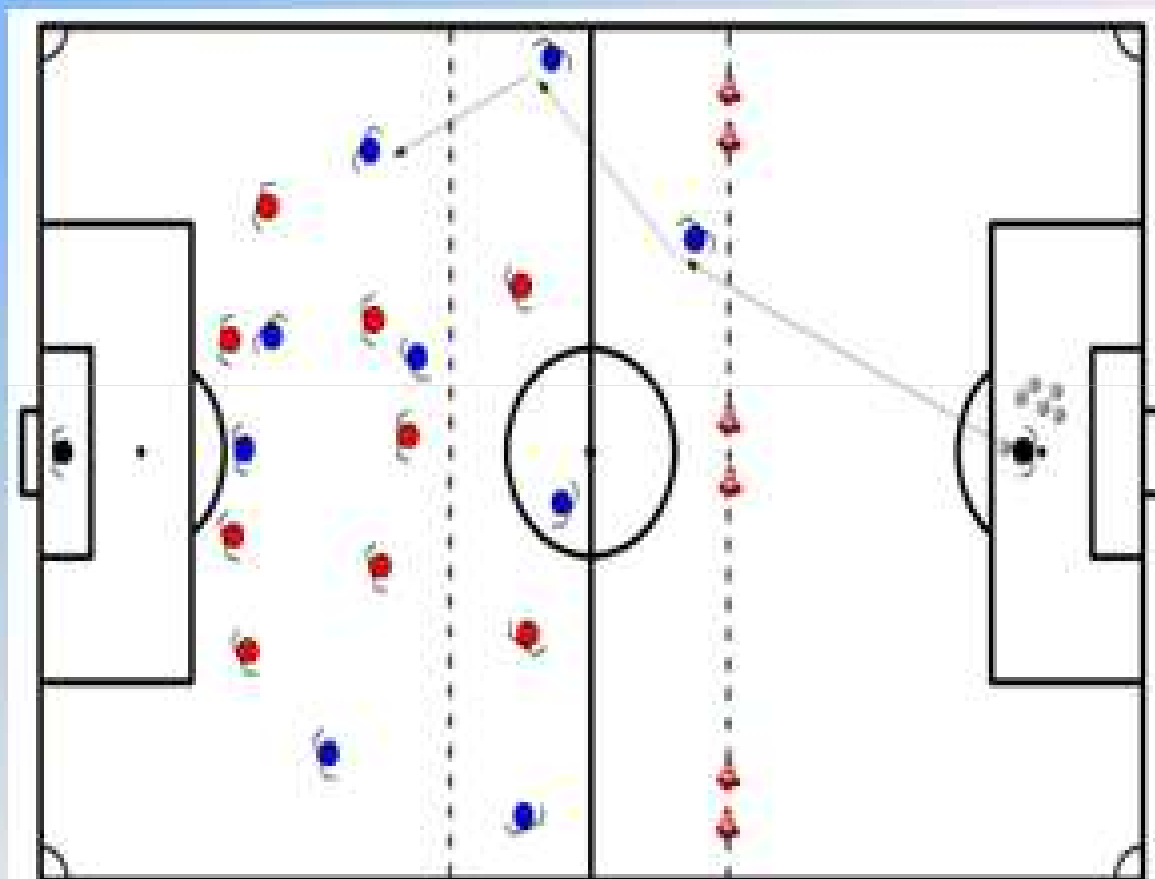
TE> qualité gestuelle, précision

ME> volonté, persévérance,

agressif

CO> global (rythme de jeu)

Jeu de transition



**« Nous n'avons pas de joueurs rapides
dans l'équipe, pourtant nous sommes rapides
dans les
situations de transition et de contre-attaque»**

(J.Mourinho,2010)