



Identité de jeu - Sélections LFPL 2020-21





Préambule



- Liberté du système de jeu en lien avec les effectifs à disposition mais on joue à 4 défenseurs – principe de zone.
- Dans le dernier ¼ d'heure possibilité de déroger aux principes selon le contexte.
- Attitudes non négociables.
- Temps de jeu équilibré entre tous les joueurs
- Capitamat : choix du responsable et profil exemplaire.



Les causeries



- Centrées sur notre équipe et nos joueurs
- Concises
- Annoncer les remplacements du match (postes et temps)
- Impliquent les jeunes (au choix)
 - Résolution d'un problème de jeu
 - Attentes vis-à-vis de mon coéquipier
 - Critères de performance par rapport à mon poste = Objectifs
 - C.P.A.



Attitudes de l'encadrement (staff)



- 1 seul debout et qui parle
- Calme et posé
- Aucun commentaire sur l'adversaire ou l'arbitrage
- Laisser le joueur prendre l'initiative
- Corrections techniques individuelles et collectives sur les arrêts de jeu
- Etre modeste en cas de victoire et beau joueur en cas de défaite



Echauffements

- Objectifs : Préparer le joueur physiquement et mentalement
 - « Fermeture à soi et ouverture à l'autre »
 - « Etre prêt à donner 100% à la 1^{ère} seconde du match »

- Format type : 20 à 25'
- Intégration des remplaçants jusqu'au jeu de conservation
- GDB
 - S'échauffent entre eux (cf. protocole stage régional)

- | | |
|-------------------------------|----|
| • Un temps libre | 2' |
| • Un travail de PPG | 4' |
| • Gammes techniques | 6' |
| • Etirements activo-dynamique | 2' |
| • Un travail de vivacité | 4' |
| • Un jeu de conservation | 6' |
| • Un jeu au poste libre | 3' |

ZONES DE LUMIERE

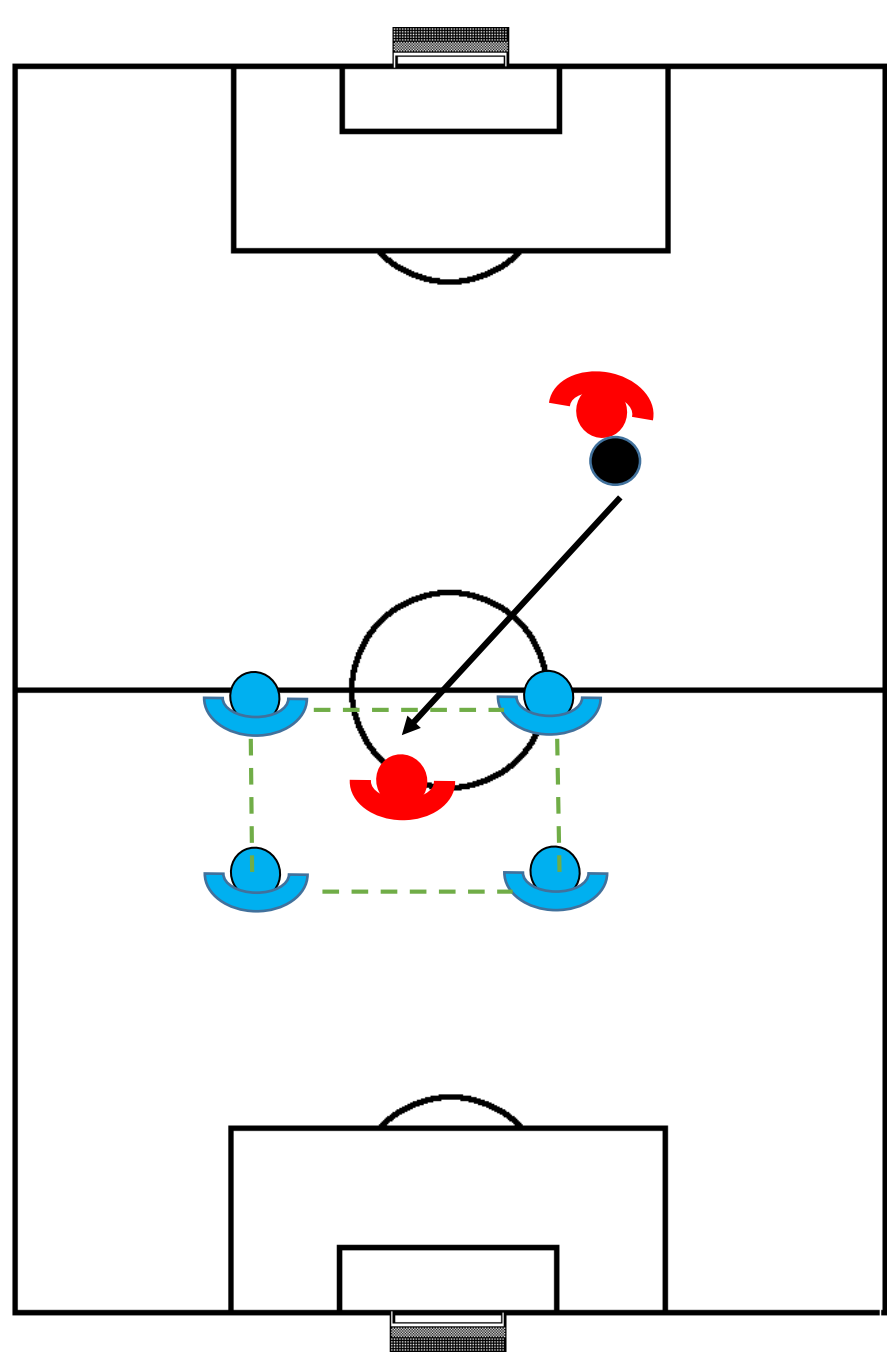
Venir dans les zones : être à égale distance des adversaires (sur temps de passes) > gagner du temps – incertitude chez l'adversaire.

Etre visible et jouable.

Besoin de venir dans ces zones sur 2/3 temps.

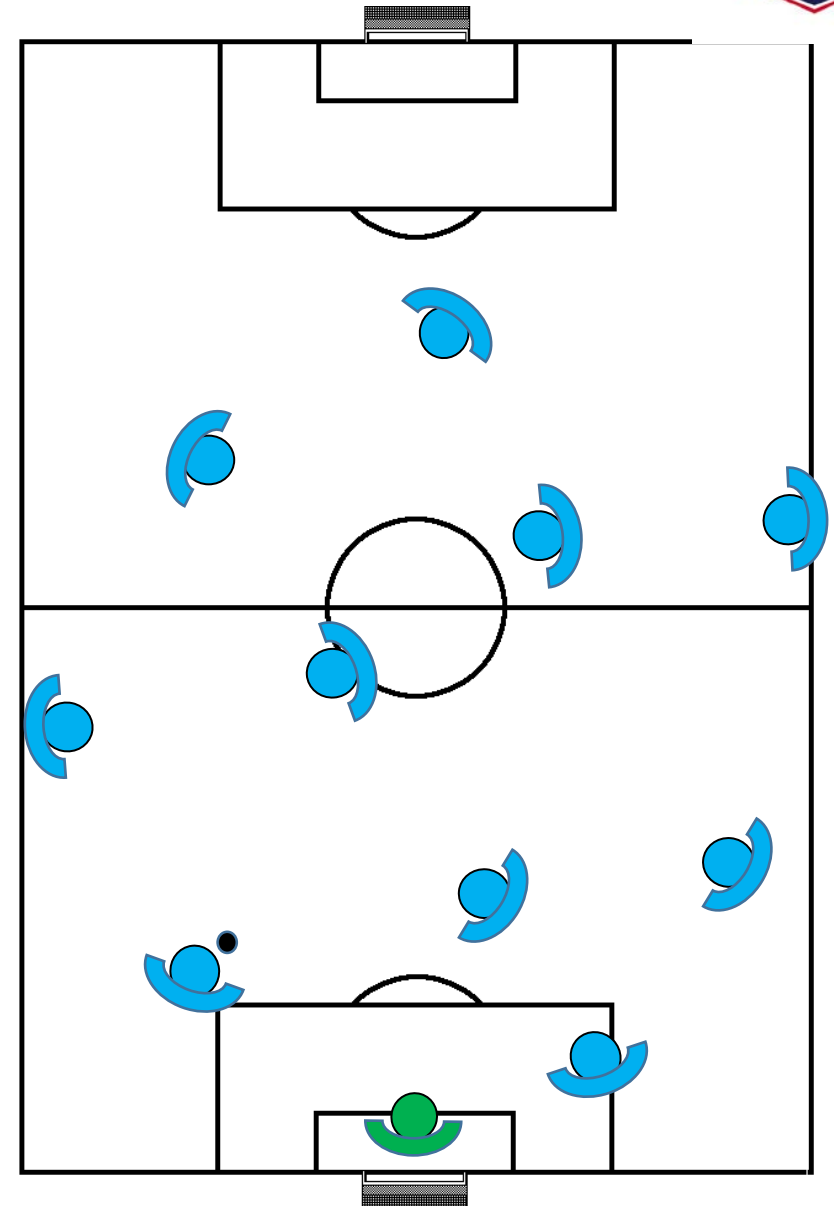
Règles des 3'' : si je ne suis pas servi > déplacement.

Gagner le « dos » de l'adversaire.



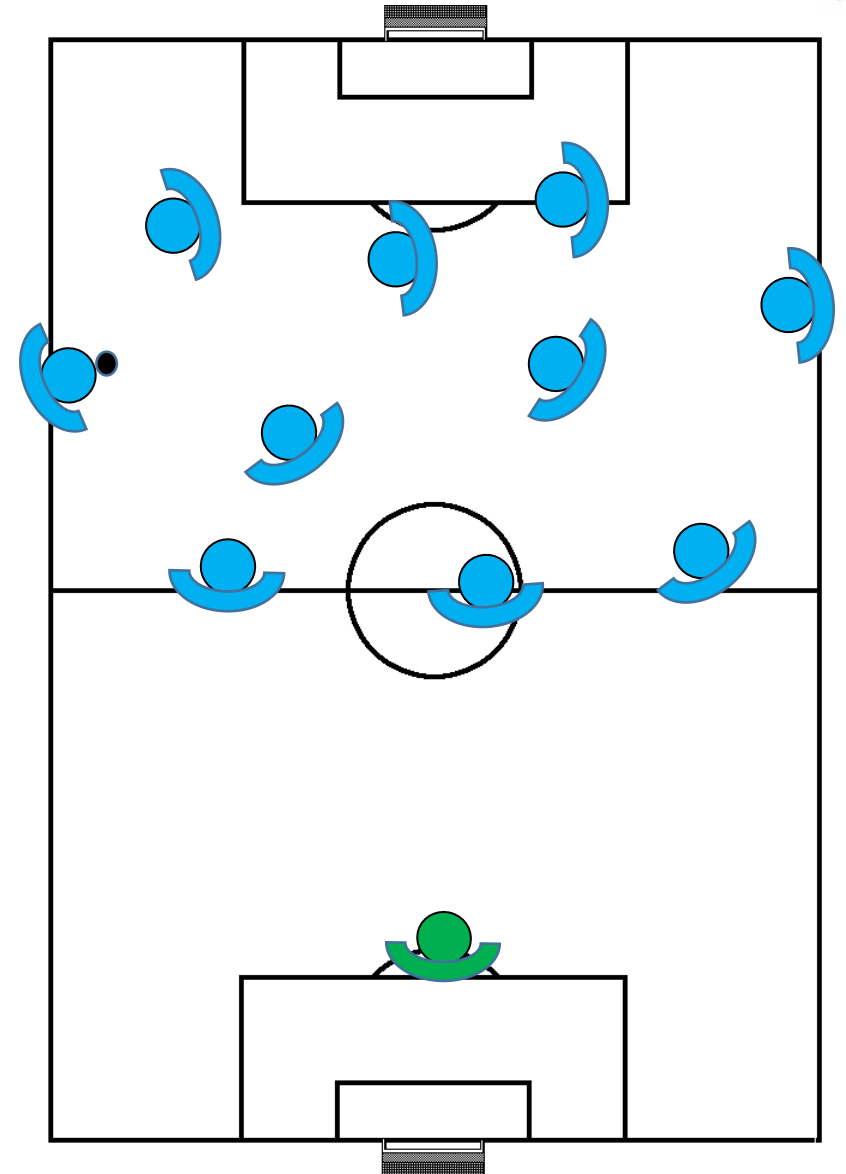
Animation offensive - Conserver progresser

- **Objectif : Remonter le ballon collectivement**
- **Les postes**
 - Les deux centraux tiennent la largeur ou viennent dans la surface– Ils s’intègrent si pas attaquer > **pas d’obligation de les servir si pressing.**
 - Les latéraux montent en restant à distance
 - Les milieux axiaux, orientation $\frac{3}{4}$, être dans des zones différentes (rond central/médiane...)
 - Les excentrés : Pas aligné avec attaquants et son latéral – rester au-delà de la médiane
 - Attaquant : proposer la profondeur
- 1 joueur sur chaque ligne de touche
- Repartir court prioritairement.
- Le receveur doit pouvoir libérer rapidement le ballon :
 - Etre à distance de passe (temps de jeu)
 - 3 solutions autour du PB
 - Rechercher la supériorité numérique dans la zone du ballon.
- Règle des 3'', ne pas rester plus de trois secondes au même endroit
- Maximum deux passes dans une même ligne
- « *Le jeu commence après la passe* » - Passer et se déplacer



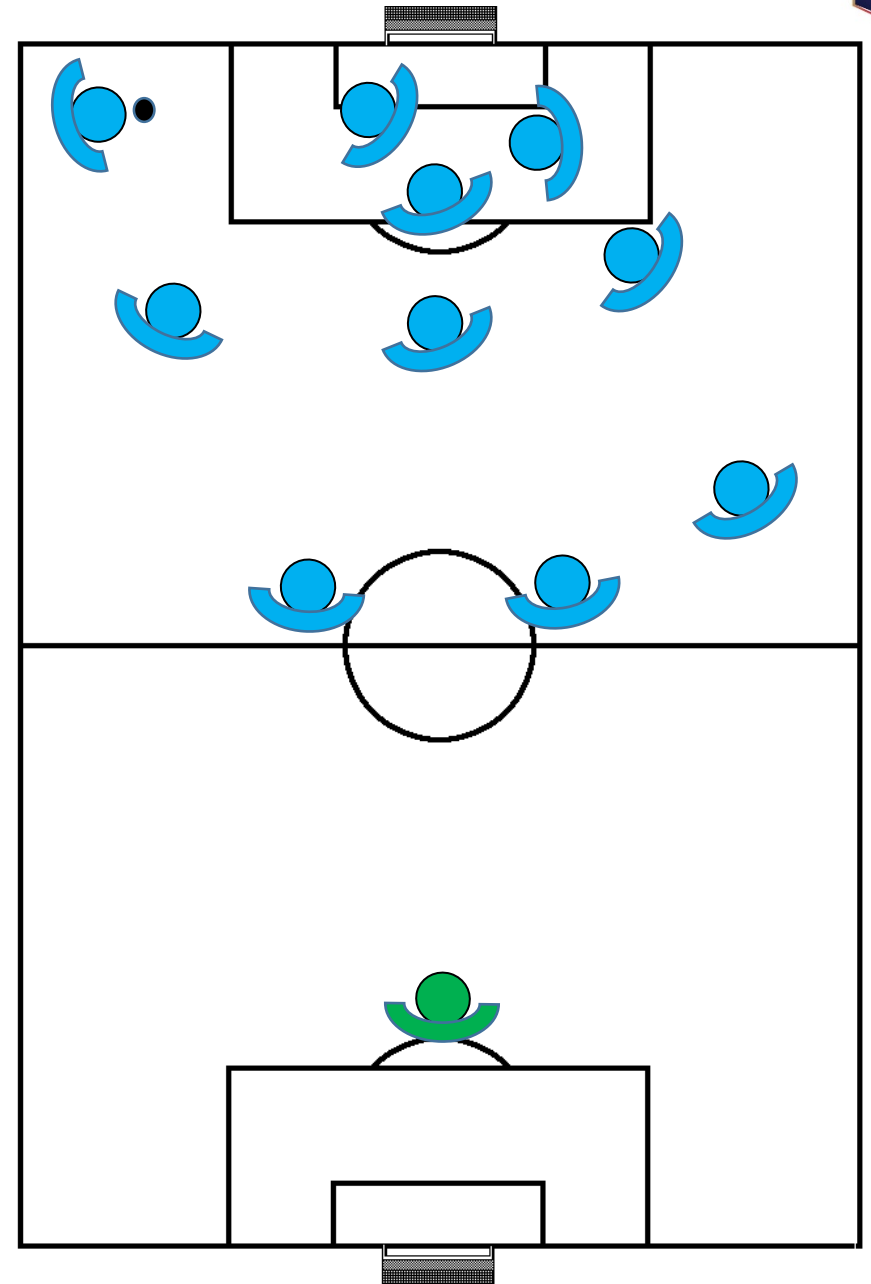
Animation offensive - Déséquilibrer finir

- **Objectif : Rechercher le joueur derrière la ligne de pression adverse**
- 1 joueur sur chaque ligne de touche
- *L'appel déclenche la passe*
 - *Enchaîner deux appels (libération d'espace et prise de profondeur)*
 - *Appel et passe dans un intervalle différent*
 - *Permutation des attaquants*
- Le receveur doit pouvoir libérer rapidement le ballon
- Règle des 3''
- *Recherche de 1 c 1 sur les côtés*
- *Proposer des courses dans le dos des défenseurs adverses*
- *3 joueurs dans le couloir côté ballon*
- « *Le jeu commence après la passe* » - Passer et se déplacer



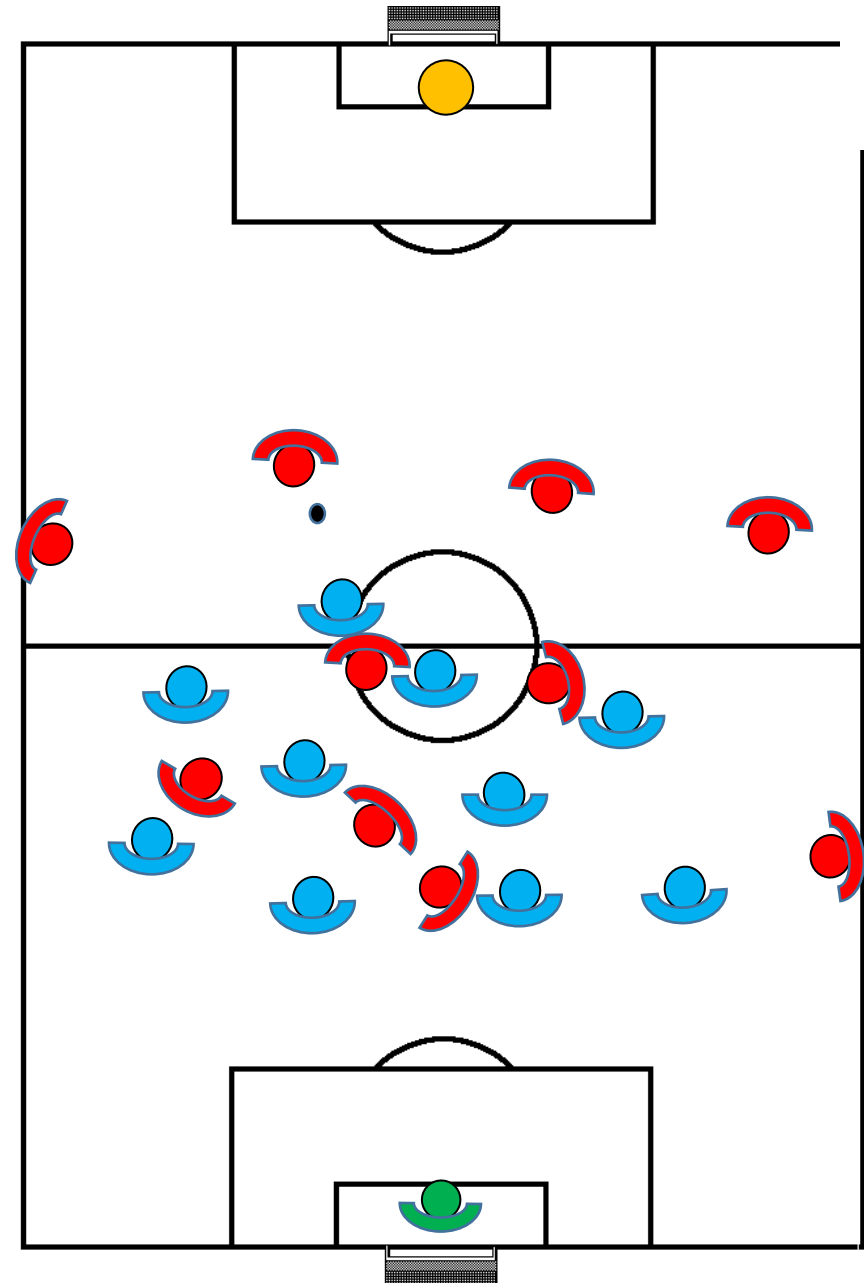
Animation offensive - Finition

- **Objectif : Marquer ou finir par un tir**
- Liberté dans les 20 derniers mètres
- Sur les centres
 - *L'appel déclenche la passe*
 - Un minimum de 3 joueurs dans la surface
 - Occupation de la surface 1^{er}, 2^{ème} et pénalty
 - Ne pas être aligné par rapport au ballon
 - L'excentré opposé vient fermer
 - Règle des 3''
- Sur les situations dans l'axe
 - Suivre les frappes



Animation Défensive

- **Objectifs : Protéger le but et récupérer le ballon**
- Pas de repos en défense - On défend à onze.
- Engagement et agressivité constants sur les duels.
- Communication, déplacements et voix.
- Bloc 30 x 30 m mobile en largeur et profondeur
 - Défendre en zone
 - Défendre sur deux ou trois lignes et avec un maximum de joueurs sous le ballon dans toutes les situations.
 - Principe de couverture. Ne jamais laisser un partenaire en 1 contre 1.
 - Dans les 20 derniers mètres, marquage individuel
 - Orientation de l'adversaire à l'intérieur.
 - Ballon vers l'arrière ou ballon latéral, on cherche à avancer
- Défendre debout autant que possible. « *Un homme à terre est un homme battu* »



Animation Défensive

- Cas concret : ballon avec le GB ou défenseurs centraux

Bloc médian, lignes resserrées, intervalles intérieurs fermés.

PRESSING déclenché après la passe sur le latéral adverse :

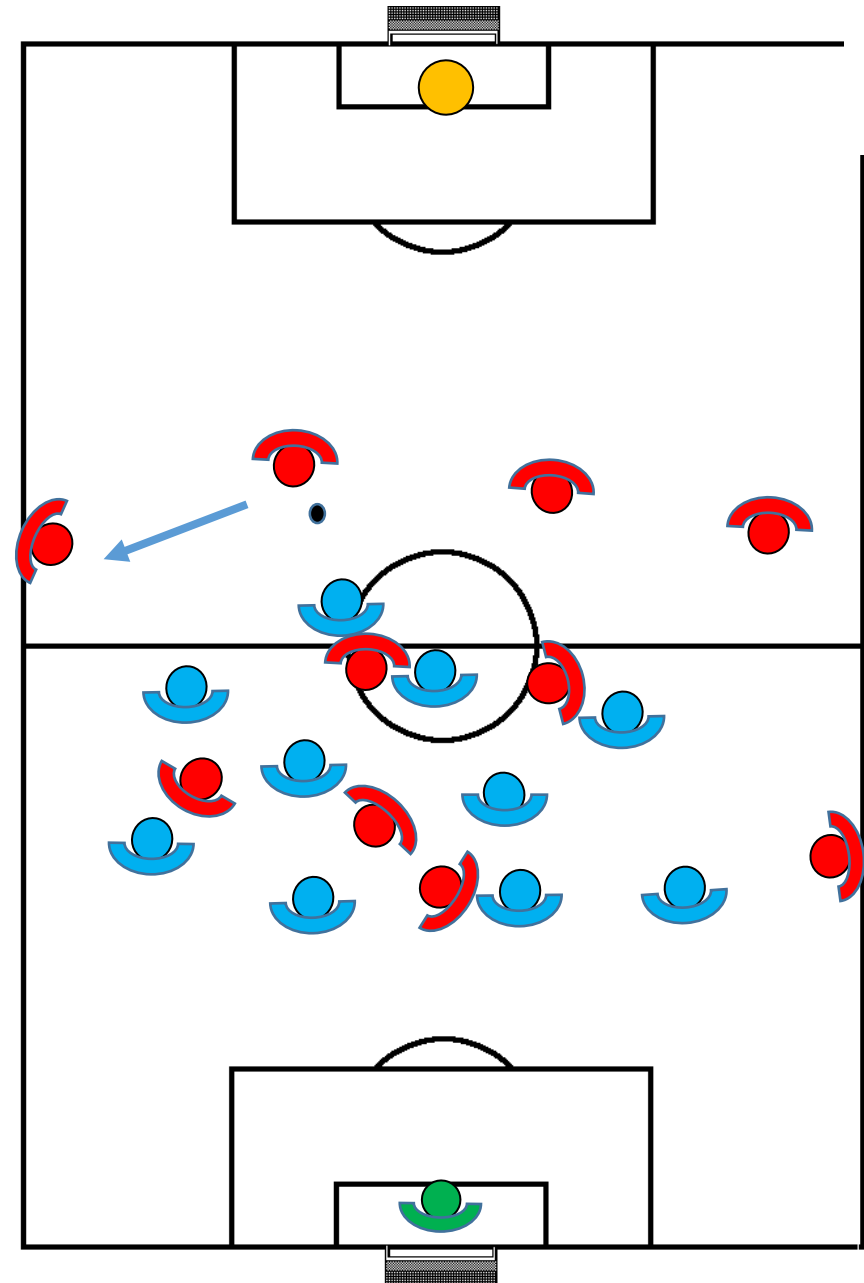
Déclenchement par communication – Pressing à 100% (de tous).

L'attaquant ferme le retour de passe.

Amener l'adversaire à faire des passes vers l'intérieur > ZONE de Récup privilégiée.

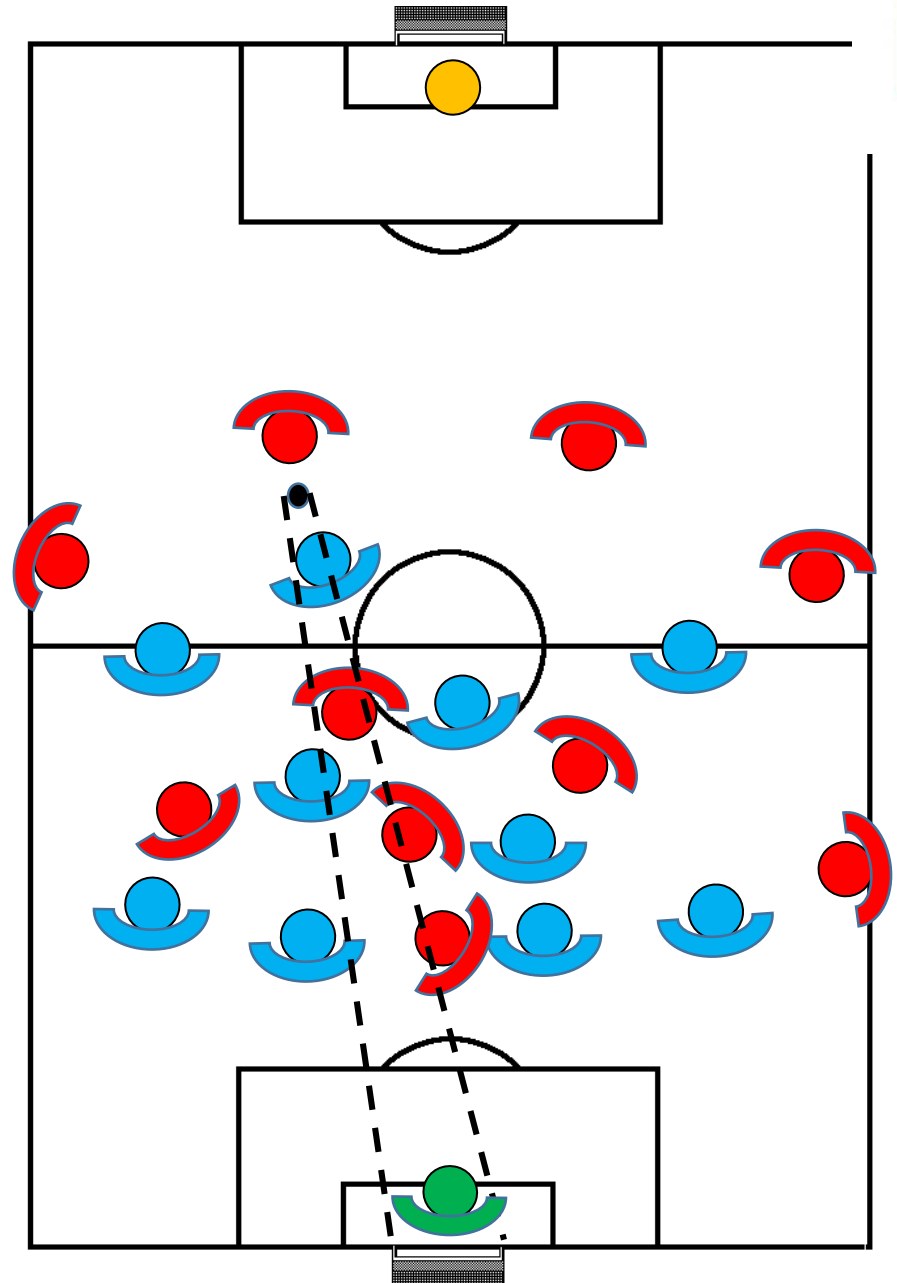
Attention à la gestion de la profondeur.

Si Récupération du ballon : sortir vite de la zone de récupération > 1 ou 2 touches pour aller vite vers l'avant (si pas possible > conservation et progression).



Transitions off -> Déf

- **Principes :**
- Les joueurs les plus loin du ballon, anticipent les espaces et adversaires dangereux.
- Si l'action ne se termine pas par un tir, transition immédiate.
- A chaque perte de balle, pressing sur le porteur pendant cinq secondes.
- Fermeture de l'axe ballon but ou CJD
- S'ajuster constamment au niveau des postes selon les situations. Se désorganiser offensivement et se réorganiser défensivement.



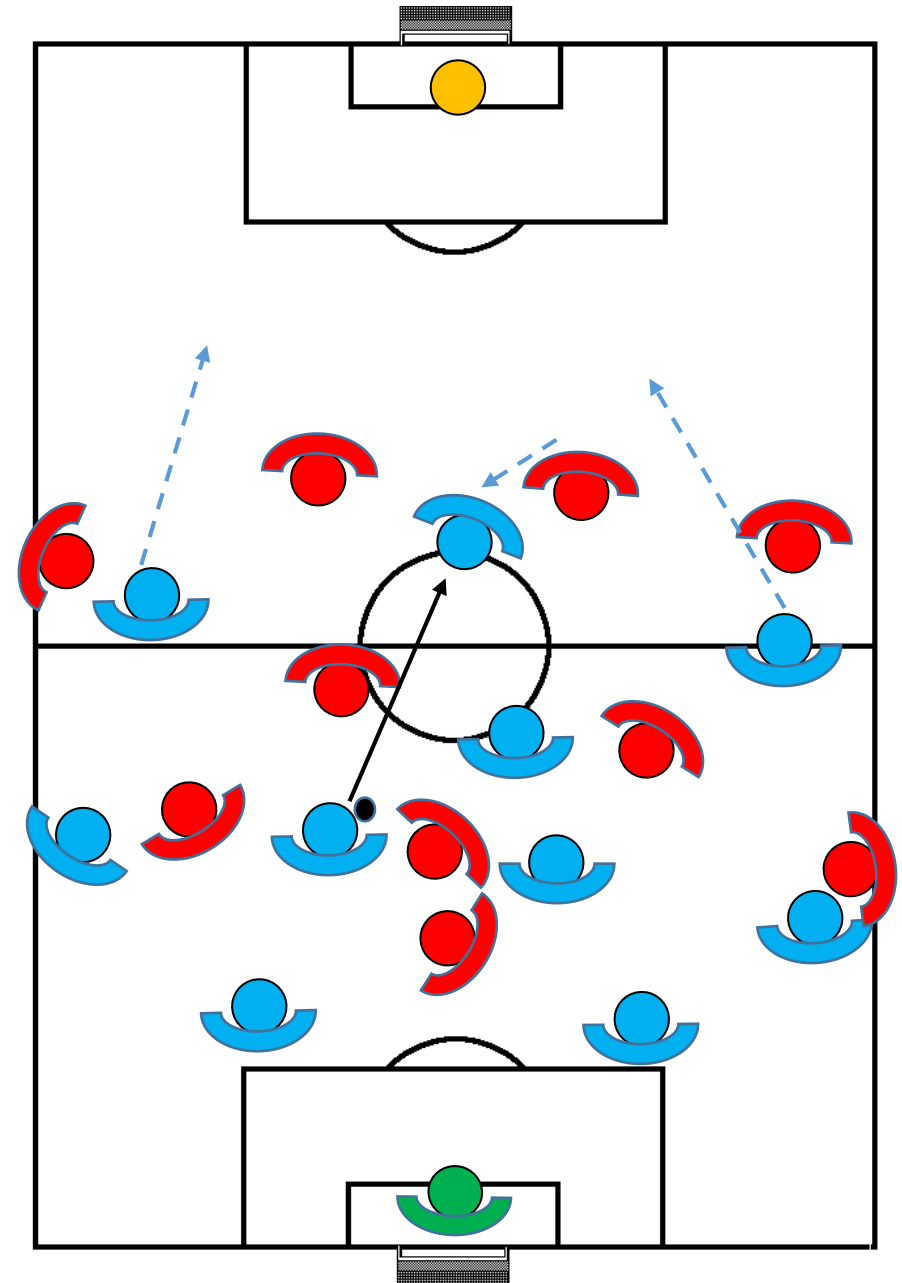
Transitions Déf -> off

- **Objectif : aller droit au but**

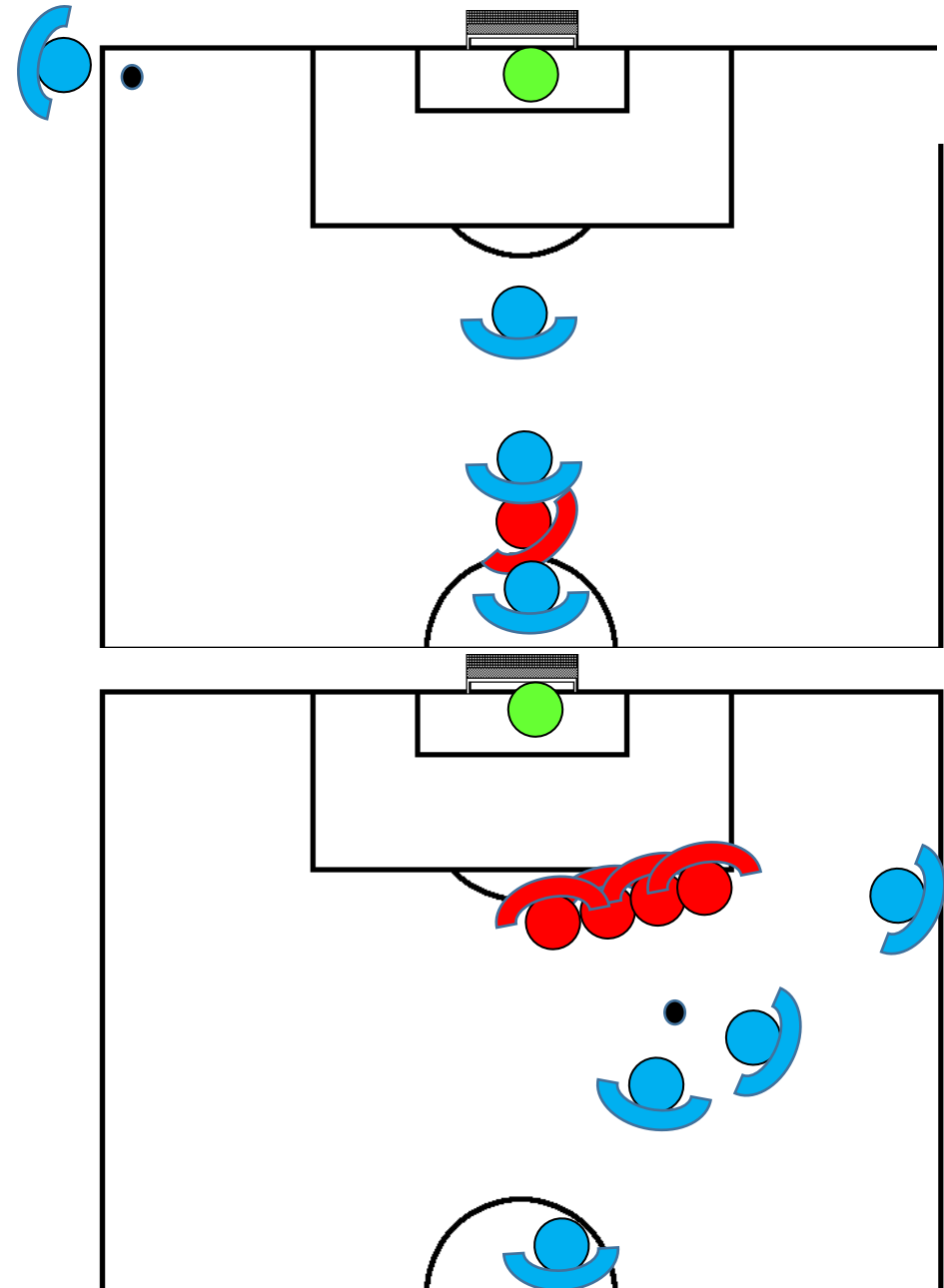
- Chercher un appui haut
- Des courses vers l'avant
- Prise de largeur
- Remontée du bloc

- **Si pas possibilité**

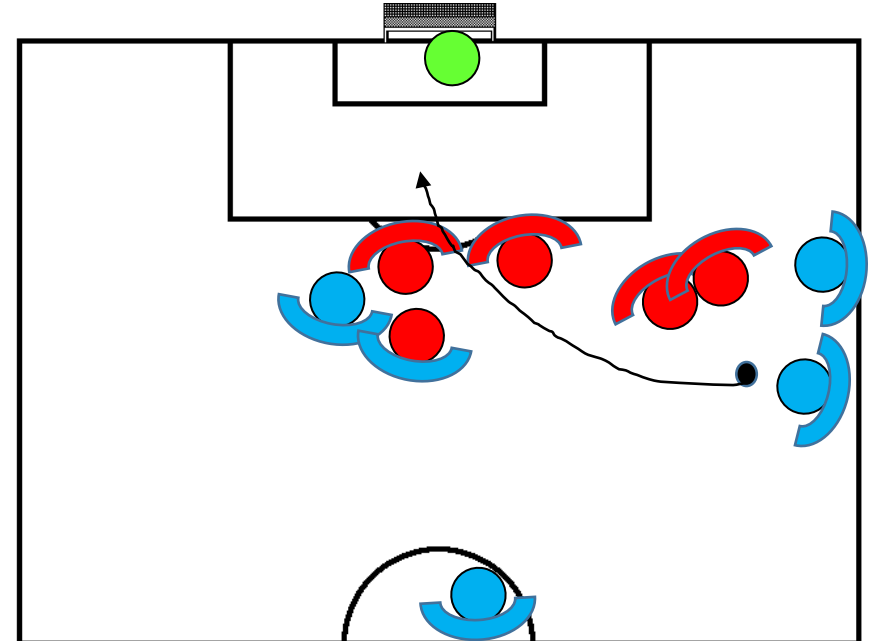
- Cf Conserver et progresser



- **Principes : Proposition des joueurs**
- Corners
 - Anticiper la contre attaque adverse - +1 avec 1 devant et 1 derrière l'attaquant axial
 - Un à la sortie
 - Vouloir s'imposer
 - Convenir d'un code entre les joueurs (1^{er}, 2^{ème} poteau...)
- Coups francs axiaux
 - Tenir la largeur côté ballon
 - Deux joueurs au ballon D + G
 - Décider de sa frappe
 - Suivre le ballon



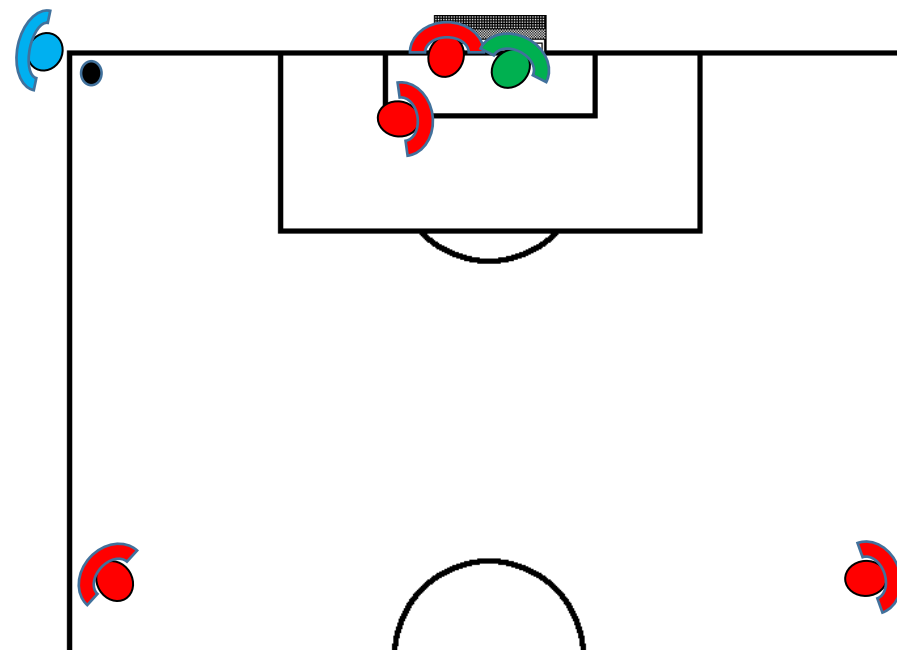
- **Principes : Proposition des joueurs**
- Coups francs côtés
 - Frapper rentrant
 - Frapper entre les défenseurs et le gardien
 - Maintenir la largeur côté ballon
- Coups francs loin du but
 - Jouer à 2



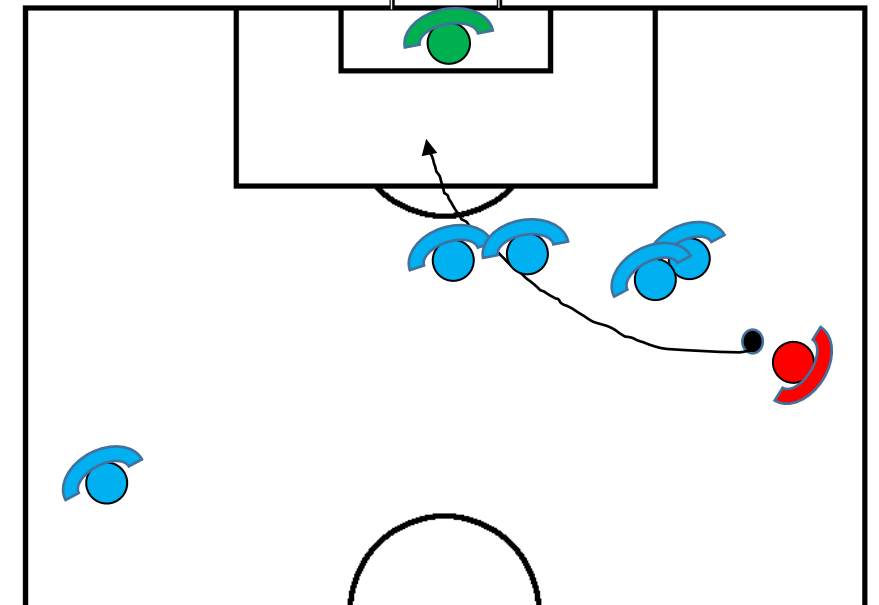
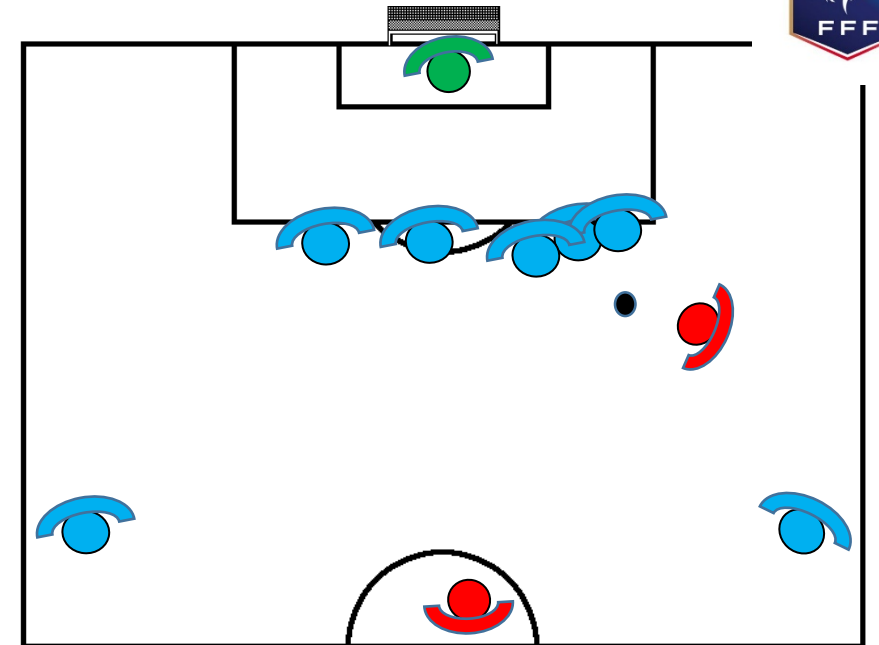


CPA Défensifs

- **Principes : organisation des joueurs**
- **Généralités**
 - Gardien commande
 - Organisation individuelle à prioriser
 - Vite en place – Regarder le ballon
- **A la récupération**
 - Vite relancer sur l'un des 2 attaquants,
 - Accompagner et reformer la ligne de 4 défensive
- **Corners**
 - 1 joueur au 1^{er} poteau minimum
 - 1 joueur sur la trajectoire au 5,5 m
 - 2 attaquants excentrés au niveau de la médiane



- **Coups francs axiaux**
 - Les défenseurs d'abord au marquage ou au 2^{ème} ballon
 - Mur ne bouge pas et reste face au ballon
 - Alignement au niveau du mur
-
- **Coups francs côtés**
 - Vigilance sur la largeur
 - Chercher à rester haut au départ de la frappe
 - Excentré et latéral en base



Touches

- **Principes offensif : Garder le ballon**
 - Pas d'hors jeu sur une touche
 - Prendre le temps
 - Chercher l'espace libre ou dans les pieds
 - Vers l'avant ou vers l'arrière
 - Le défenseur central côté ballon doit être disponible
 - Déclencheur = contact visuel
 - 1^{ère} course = ouverture d'espace => On joue sur le 2^{ème} appel
-
- **Principes défensif : Fermer le CJD et récupérer le ballon**
 - Etre au marquage
 - L'attaquant bloque le central côté ballon
 - Un joueur devant le ballon +/- 5 mètres
 - Orienter à l'intérieur
 - Reforme le bloc rapidement

