

# DUELS AERIENS

Fondamentaux tactiques >> Fondamentaux Défensifs >> Duels Aériens

Les buts marqués sur corners ou sur coups francs (qui amènent le ballon dans la surface) sont de plus en plus nombreux et décisifs. Le jeu aérien comprend le jeu de tête, mais également tout ce qui est jeu de volée. Le duel sous-entend que deux joueurs sont à la lutte dans les airs pour jouer le ballon.

## 1- PRINCIPES GENERAUX DES DUELS AERIENS.

### 1) Lecture des trajectoires/ timing :

Le joueur doit apprendre à lire la trajectoire pour se placer de manière équilibrée à la tombée du ballon. Pour aller vers le ballon, une détente est souvent nécessaire. Cela implique de sauter au bon moment (timing). Cet apprentissage fait partie des fondamentaux techniques mais aussi des bases de coordination à développer lors de la formation du joueur.

### 2) Travailler différentes trajectoires :

Les joueurs doivent apprendre à jouer leurs duels sur différentes trajectoires que l'on retrouve en match :

- dégagement du gardien – 6m.
- coups francs excentrés et centres (enroulés – tendus-rentrant/sortant...)
- en courant vers son but.

### 3) Jeu aérien offensif :

Nous cherchons à retrouver les situations de l'attaquant devant le but, mais également le jeu aérien en déviation. L'attaquant devra être précis et travailler le jeu de tête piqué, croisé/décroisé, plongeant ou en déviation, ainsi que le jeu de volée (coup de pied, plat du pied et même extérieur du pied).

### 4) Marquage strict :

Dans les 20 derniers mètres, le défenseur doit être très près de son attaquant. Aujourd'hui, les attaquants de haut-niveau ont besoin de très peu de temps ou d'espace pour transformer une occasion en but.

Etre capable de « coller un joueur à la culotte » s'apprend et demande de l'expérience.

### 5) "Prendre le rebond" :

Tels les joueurs de basket qui se battent dans la raquette pour obtenir la meilleure place sous le panier afin de récupérer le ballon, le joueur au duel aérien doit s'imposer physiquement grâce à un jeu de corps pour gagner la position préférentielle (à la retombée de la trajectoire du ballon). Il cherche à être le premier à cette place puis il écarte les bras, (éventuellement sort un peu les fesses) puis prépare sa détente en fléchissant les jambes. Evidemment cet enchaînement se déroule sur un temps très court.

Le but est d'obliger l'adversaire à parcourir davantage de distance (contourner) pour aller à la rencontre du ballon ainsi sa détente se fera en diagonale et montera moins haut. Cela peut amener aussi l'adversaire à faire faute.

### 6) Qualités de détente et de coordination:

La détente est une qualité physique qui se travaille à tout âge. Son travail s'intensifiera à la fin de la croissance du joueur par de la musculation. La coordination nécessaire demande d'enchaîner une course, une impulsion un pied, une réception équilibrée pour poursuivre par une autre action. Il s'agit également dans la phase ascendante d'utiliser l'énergie des segments libres (bras et genoux) pour monter le plus haut possible.

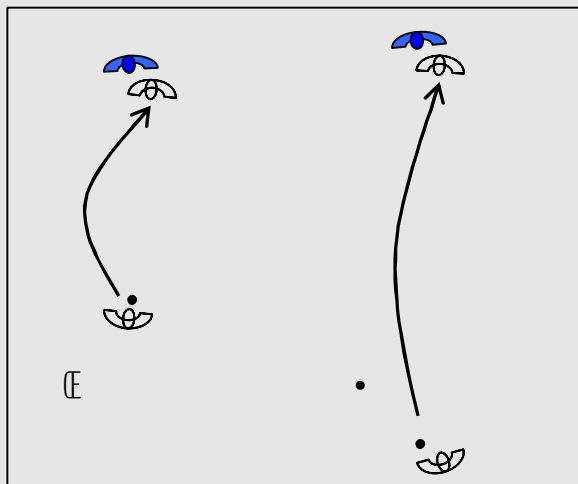
La coordination se retrouve également dans la recherche d'une position équilibrée lors d'une reprise de volée par exemple. Plus le geste sera compliqué, plus la coordination devra être développée (une "Papinade").

## 2- SITUATIONS D'ENTRAINEMENT DUELS AERIENS.

Situation 1 Base du jeu aérien

Objectif : Lecture des trajectoires - Timing

Objectif secondaire : se placer à la retombée du ballon malgré une opposition – s'imposer dans un duel « vertical »



Mise en place :

1 lanceur + 1 défenseur et 1 attaquant ;

Plusieurs trios qui travaillent en parallèle.

Matériel : coupelles pour le départ du ballon de E et

• .

Séries/Répétitions:

10 duels puis changer les rôles.

Consignes :

E Un joueur (lanceur) envoie un ballon en cloche avec les mains vers deux joueurs à la lutte pour toucher le ballon (le défenseur est légèrement derrière l'attaquant).

• Idem mais le lanceur se recule, met le ballon au sol et effectue une frappe longue et aérienne vers les deux autres joueurs.

Critères de réussite/Buts :

Pour le défenseur : E et • renvoyer le ballon vers l'avant ou sur les côtés.

Pour les attaquants : E remiser dans les pieds du lanceur

• remiser sur le « lanceur » ou dévier le ballon derrière soi.

Un point à chaque fois que je remplis le critère de réussite.

Sur 10 ballons, marquer le plus de points.

Critères de réalisation/Corrections :

[Ce qu'il y a à apprendre : cf principes généraux](#)

**Pour les défenseurs**

E passer devant l'attaquant.

E aller au devant du ballon pour le toucher

E utiliser l'espace pour prendre de l'élan et une impulsion plus importante qu'à l'arrêt.

**Pour les attaquants**

E utiliser son corps pour gêner le déplacement du défenseur et se retrouver dans la meilleure position à la tombée du ballon.

E prendre la meilleure impulsion possible en écartant les bras sans faire faute

Variantes :

E Les deux joueurs se trouvent côté à côté au départ du ballon.

• Demander au « lanceur » de varier les trajectoires de ses lancers ou frappes.

Simplification :

Demander à un des deux joueurs de modérer sa détente et de juste se placer en opposition pour la place préférentielle.

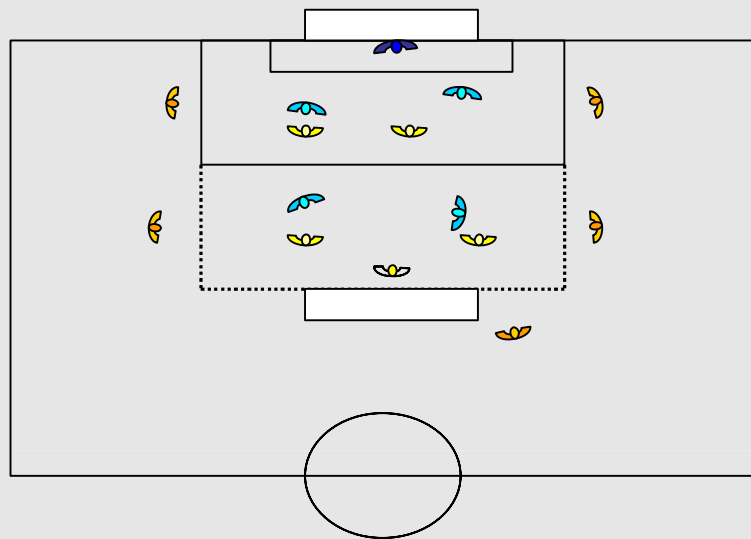
Complexification :

Demander au « lanceur » en • de ne pas tirer précisément sur les joueurs au duel mais de jouer plus court, plus long, légèrement sur les côtés..

Situation 2 Jeu aérien dans la surface (défendre et attaquer un but)

Objectif : variété de situations du jeu aériens (volées – têtes – déplacements - trajectoires – angles...)

Objectif secondaire : se placer à la retombée du ballon malgré une opposition – s'imposer dans un duel « vertical »



Mise en place :

4c4 avec 4 remiseurs.

Matériel : coupelles pour délimiter le terrain et un but mobile. Source de ballons à côté des buts.

Séries/Répétitions:

10 duels puis changer les rôles.

Consignes :

Æ 4c4 (ou 5c5) avec une équipe de remiseurs sur les côtés – le jeu se joue uniquement de volée – le ballon part du gardien qui relance à la main – lorsque le ballon tombe au sol, le joueur le plus proche attrape le ballon à la main et rejoue par un jeu au pied ou de la tête – possibilité d'utiliser les remiseurs qui jouent également de volée.

• Jeu normal 4c4 avec des remiseurs qui jouent en 2 touches. Un but de la tête ou de volée compte triple.

Critères de réussite/Buts :

Gagner le match de 5mn pour rester sur le terrain.

Critères de réalisation/Corrections :

[Ce qu'il y a à apprendre : cf principes généraux](#)

**Pour les défenseurs**

Æ passer devant l'attaquant.

Æ aller au devant du ballon pour le toucher

**Pour les attaquants**

Æ utiliser son corps pour gêner le déplacement du défenseur et se retrouver dans la meilleure position (à la tombée du ballon)

Æ prendre la meilleure impulsion possible en écartant les bras sans faire faute

Variantes :

• Les joueurs restent dans leur demi-terrain 2c2.

Imposer le but de la tête ou de volée, imposer une remise ou une déviation aérienne.

Simplification :

- 3 touches de balle pour les remiseurs.

- surnombre pour les défenseurs ou les attaquants selon ceux que l'on veut privilégier.

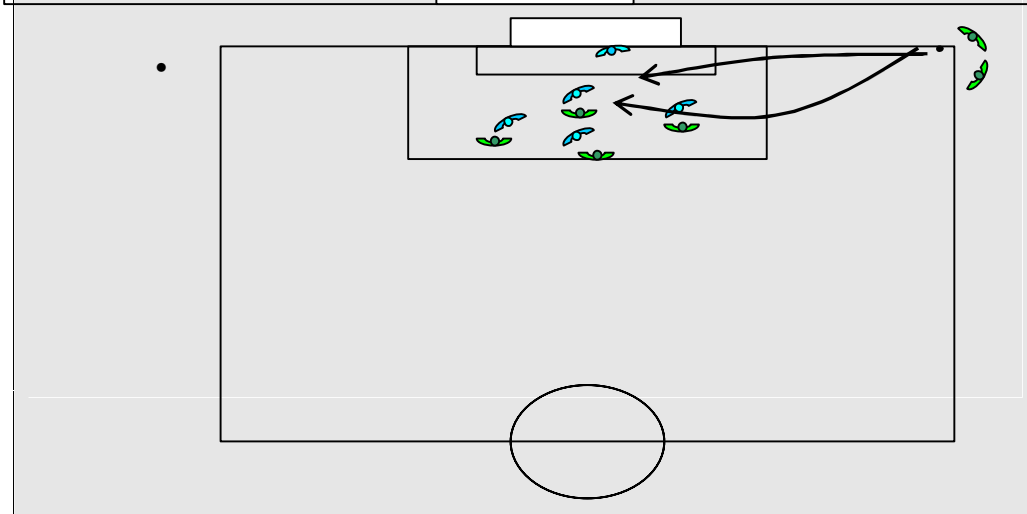
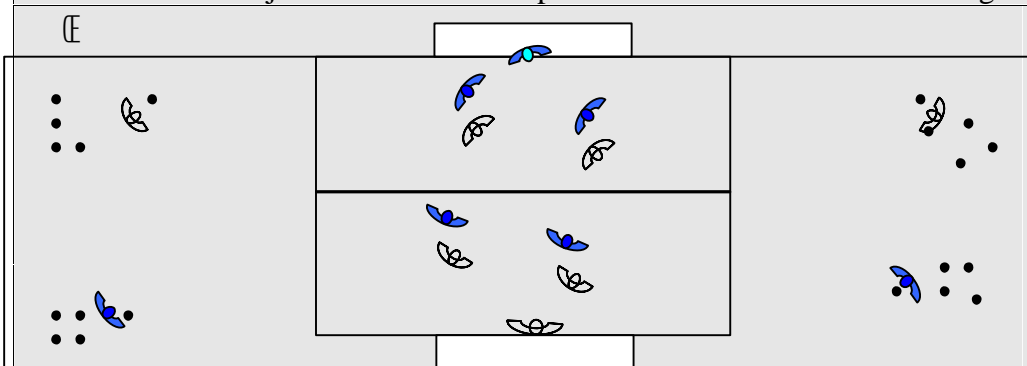
Complexification :

- infériorité numérique.

Situation 3 Jeu aérien sur coups de pied arrêtés (coups francs indirects - corners)

Objectif : Att : enchaîner un démarquage et un jeu aérien / Déf : empêcher les attaquants de marquer- jeu de tête défensif.

Objectif secondaire : se placer à la retombée du ballon malgré une opposition – s'imposer dans un duel.



Mise en place :

⊞ 4c4 avec 4 tireurs de CFI.

- Corner 4c4 dans la surface.

Matériel : coupelles pour délimiter le terrain et un but mobile. Source de ballons à côté des buts.

Séries/Répétitions:

⊞ 12 CFI • 12 corners.

Consignes :

⊞ 2 équipes s'opposent mais les deux défenseurs de chaque équipe restent dans la surface défensive et les deux attaquants dans la surface offensive.

2 joueurs de chaque équipe se positionnent comme tireurs.

Les tireurs tirent à tour de rôle.

- 4c4 ; lutte à la retombée d'un corner.

Critères de réussite/Buts :

Marquer le plus grand nombre de buts sur 12 coups francs indirects..

Critères de réalisation/Corrections :

[Ce qu'il y a à apprendre : cf principes généraux](#)

**Pour les défenseurs**

⊞ passer devant l'attaquant.

⊞ aller au devant du ballon pour le toucher

**Pour les attaquants**

⊞ utiliser des feintes pour se démarquer, puis son corps pour gêner le déplacement du défenseur et se retrouver dans la meilleure position (à la tombée du ballon).

⊞ prendre la meilleure impulsion possible en écartant les bras sans faire faute ; couper la trajectoire du ballon.

Variantes :

⊞ - les défenseurs de l'équipe qui attaquent peuvent marquer si le ballon vient dans leur surface (sans opposition).

- les tireurs ont obligation de varier par rapport à la frappe précédente (tendu – enroulé – rentrant – sortant...) et doivent déplacer l'endroit de la frappe.

- - varier les frappes.

- mettre en place des stratégies sur les appels de balle ; avec une déviation premier poteau.

Simplification :

- surnombre offensif/défensif.

Complexification :

- infériorité.

