

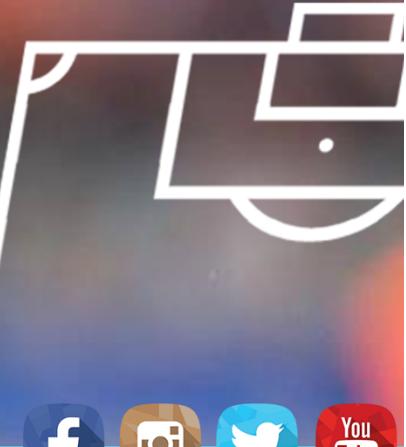


La préparation tactique en football

Principes fondamentaux et entraînements

60 jeux et situations des meilleurs entraîneurs du moment

La préparation tactique en football - Principes fondamentaux et entraînements



La préparation tactique en football

Principes fondamentaux et entrainements

*60 jeux et situations des meilleurs
entraîneurs du moment*



SOMMAIRE

Organisation du livre

Avant – propos

Les termes à connaître

PARTIE THEORIQUE

1 - Construire un projet de jeu

- Le projet de jeu
- Analyse générale
- Définir les grands principes, les principes et les sous-principes

2 - L'équipe n'a pas le ballon : la défense

- Le passage de l'attaque à la défense : la transition défensive
- La défense placée
- La récupération du ballon

3 - L'équipe a le ballon : l'attaque

- Le passage de la défense à l'attaque : la transition offensive
- Les 3 types d'option de jeu à la récupération du ballon
- L'attaque placée : le style direct – le style indirect

4 - Les contenus d'entraînement

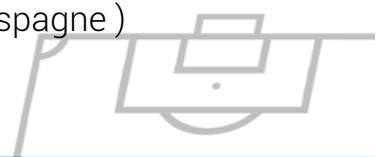
- Les formes d'entraînement
- Structure d'une semaine type

PARTIE PRATIQUE

- La transition offensive
- L'organisation offensive
- La transition défensive
- L'organisation défensive

ANNEXES

Les thèmes tactiques à l'étranger (Italie – Portugal –Espagne)



ORGANISATION DU LIVRE

L'organisation de ce livre est faite en deux grandes parties :

- La première partie de cet ouvrage est théorique. Il va y être traité les grandes parties d'un match de football, de la récupération à la perte du ballon.
- La seconde partie est une présentation de jeux et de situations tactiques utilisés par des entraîneurs professionnels du moment. Les séances sont détaillées de façon à faciliter la mise en place (moment de jeu, principe de jeu, durée, nombre de joueurs, espace, niveau de difficulté, matériels, variantes, enseignements...)

Vous constaterez que les jeux ou situations sont classés en fonction du moment de jeu à développer (transition offensive, organisation défensive, transition défensive, organisation offensive).

Pour faciliter la compréhension de cet ouvrage, nous vous conseillons de lire la première partie pour ensuite vous plonger dans la partie pratique.

Note : Ce livre est écrit avec une police de grand caractère pour qu'il soit facile à lire sur un écran d'ordinateur ou sur une tablette. Si vous souhaitez l'imprimer, privilégiez deux pages par feuille. C'est plus écologique et plus agréable à lire. Je vous recommande également de consulter et préparer les entraînements à l'aide du livre sur l'ordinateur. Vous gagnerez du temps.



AVANT-PROPOS

La tactique en football se définit comme un ensemble d'actions coordonnées à employer afin de protéger son but, récupérer, conserver et faire progresser le ballon. La finalité étant de marquer au moins un but de plus que son adversaire. Pour définir la tactique mais cette fois-ci dans un sport collectif, Metzer donne cette formule : *« il s'agit de résoudre en acte, à plusieurs et simultanément des cascades de problèmes non prévus à priori dans leur ordre d'apparition, leur fréquence et leur complexité. Concernant la tactique individuelle, elle représente l'ensemble des actions individuelles utilisées par un joueur dans les différentes situations de jeu qu'un match peut présenter. »*

Sur un plan offensif, il faut trouver des réponses individuelles dans la maîtrise du ballon mais aussi des réponses collectives à des situations afin de franchir les obstacles créés par l'adversaire. Sur un plan défensif, il faut parvenir à ralentir l'attaque adverse, produire des obstacles afin de gêner la progression de l'adversaire et récupérer le ballon.

L'entraîneur doit donc apporter de la connaissance sur le jeu à son groupe de travail pour que chacun soit capable de répondre à un maximum de situations de jeu dans les différents moments du jeu et de façon la plus fluide possible.



LES TERMES À CONNAÎTRE

Organisation du jeu : C'est la répartition des tâches offensives et défensives des joueurs. L'organisation de jeu prend toute sa dimension à partir d'un système de jeu.

Système de jeu : C'est le nombre de joueurs dans les différentes lignes de l'équipe (4 4 2 ; 3 5 2, 4 3 3,...).

Le plan de jeu : Ce sont des consignes particulières transmises aux joueurs par l'entraîneur pour le match. Un plan de jeu peut être identique ou différent d'un match à l'autre. Il peut aussi être modifié au cours de la rencontre.

L'animation de jeu : Elle consiste à coordonner les déplacements défensifs et offensifs des joueurs. Elle s'appuie sur des principes de jeu définis par l'entraîneur. Elle est dépendante des caractéristiques des joueurs.

Stratégie : Elle concerne l'organisation et les combinaisons sur les balles arrêtées (corner défensif / offensif, coup franc défensif / offensif, touche défensive / offensive,...)

Le bloc équipe : Toutes les lignes d'une même équipe (3 lignes compactes) engagées dans une action offensive (bloc offensif) ou défensive (bloc défensif).

Défense placée : Regroupement collectif entre le porteur de balle adverse et le but à défendre organisé par un système de jeu. Ce moment de jeu fait suite au repli défensif victorieux.

Attaque placée : Progression collective face à un bloc défensif replacé.



PARTIE

THEORIQUE



1. CONSTRUIRE UN PROJET COMMUN

« Un objectif bien défini est à moitié atteint. »

- Abraham LINCOLN

« Une vision claire, soutenue par des plans concrets, vous procure un formidable sentiment de confiance et de puissance personnelle. »

- Brian TRACY

« Il est évident que les équipes qui ont du succès ont une vision très claire quand à la manière de jouer. L'élément de base n'est-il pas d'avoir un concept que les joueurs acceptent et avec lequel ils désirent travailler : Comment désirez-vous défendre ? Comment désirez-vous attaquer ? »

- Lars LAGERBACK

1.1. Le projet de jeu

Le projet de jeu que l'on peut aussi appeler modèle de jeu se définit comme une combinaison de principes qui apporte de l'organisation dans le jeu. Mais les principes ne suffisent pas pour créer un projet de jeu. L'entraîneur doit choisir un système de jeu (4 4 2 ; 3 5 2 ;...), une organisation de jeu (zone, individuelle, mixte) et aussi organiser son équipe dans l'ensemble des actions arrêtées (corners, coups francs, touches,...).

Bien sûr, l'entraîneur est libre de fournir plus ou moins son projet de jeu. Comment ? Par exemple, il peut faire le choix d'utiliser trois systèmes de jeu pendant une saison, avoir deux organisations de jeu. Un projet de jeu riche nécessite forcément des joueurs stables, compétents et disponibles. Julian Nagelsmann dit : *« plus notre modèle de jeu sera riche, plus notre équipe sera prête à répondre à tous types de problèmes qui peuvent apparaître. Nos joueurs vont donner une réponse à un problème qu'ils connaissent déjà et nous parions donc beaucoup sur le développement de notre organisme, pour qu'il soit prêt à survivre, être prêt à faire face à différents contextes. »*



1.2. Analyse générale

Les idées claires et précises de l'entraîneur sont un point de départ dans la construction du projet de jeu. Elles devront être adapter en fonction :

- des capacités des joueurs (technique / athlétique / tactique / mental)
- des objectifs sportifs (exemple : former les jeunes, monter d'une division...)
- de l'histoire du club et ses valeurs (jeu défensif, jeu de combinaison,...)
- des conditions d'entraînement (nombre de séance par semaine, la surface, la disponibilité du groupe,...)

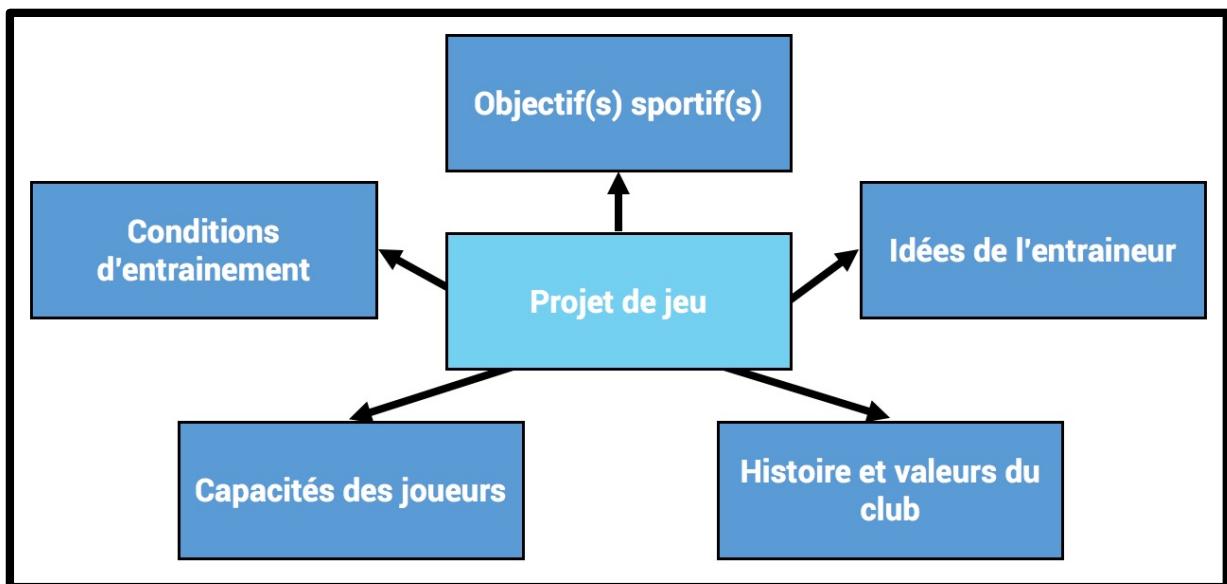


Illustration n°1 : les caractéristiques d'un projet de jeu

1.3. Définir les grands principes, les principes et les sous-principes

Pour faire vivre son projet de jeu, l'entraîneur va combiner un ensemble de principes pour apporter de l'organisation. Les principes sont des comportements qui se produisent régulièrement et systématiquement dans les moments du jeu (organisation offensive – transition défensive – organisation défensive – transition offensive).



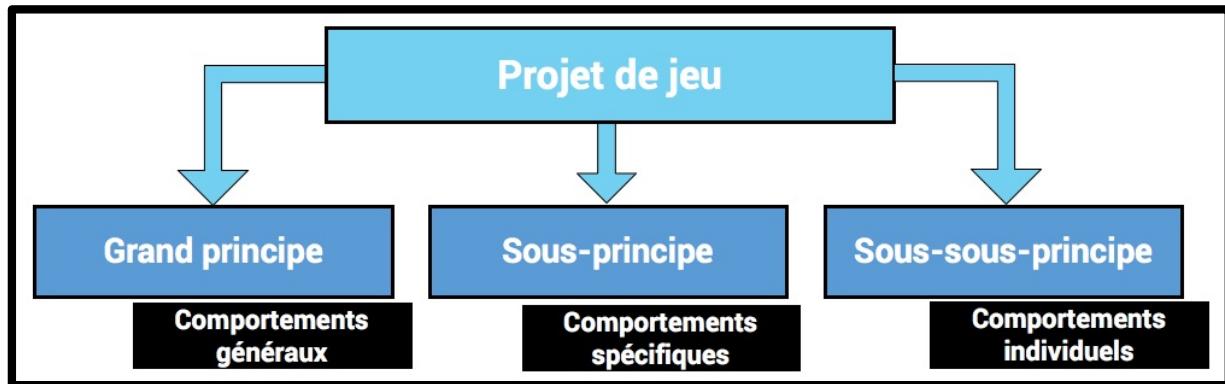


Illustration n°2 : La déclinaison des principes de jeu

Pour simplifier la compréhension du jeu, il est nécessaire de décliner les principes en sous-principes. Nous parlons donc de différents niveaux d'organisation que nous allons définir ci-dessous :

- **Les grands principes** : Ce sont des comportements plus généraux que l'entraîneur veut que son équipe réalise dans les différents moments du jeu. Ces grands principes sont constitués par un ensemble de sous-principe. Par exemple, nous pouvons citer : récupérer le ballon, déséquilibrer la défense adverse. Pour aller plus loin, l'entraîneur peut établir des comportements individuels dans un sous-principe.
- **Les principes** : Ce sont des comportements plus spécifiques qui se produisent dans un comportement général. Ils interagissent constamment. Comme exemple, nous pouvons citer : *déclencher un pressing lorsque le ballon se trouve dans une zone latérale, jouer dans le dos de la défense...*
- **Les sous-principes** : Ce sont des comportements individuels qui interagissent avec les sous-principes pour réaliser l'action souhaitée. Comme exemple, nous pouvons citer : *l'exécution d'une passe de déséquilibre*.



2. L'EQUIPE N'A PAS LE BALLON : LA DÉFENSE

2.1. La perte du ballon

La perte du ballon marque la fin de l'attaque et annonce le début de l'action défensive. Les origines de ses erreurs sont variées. En règle générale, les pertes du ballon les plus fréquentes sont dues à une mauvaise compréhension de la situation de jeu et d'un manque de qualité technique. Elle peut aussi survenir suite à une infraction au règlement (fautes, hors-jeu...). Dans une rencontre, une équipe perd en moyenne entre 200 et 500 fois le ballon. Notre rôle en tant qu'entraîneur est de limiter l'impact d'une perte de balle pour faciliter la protection du but.

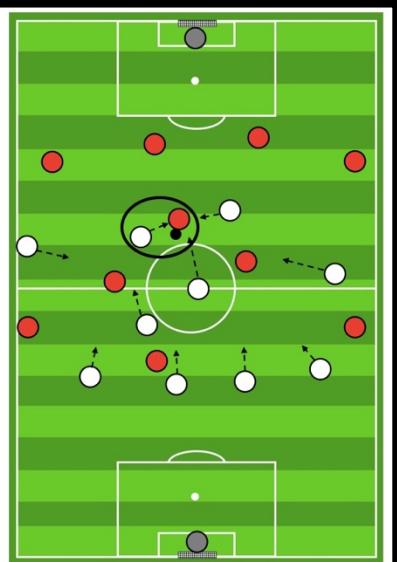
2.2. Le passage de l'attaque à la défense : La transition défensive

L'équipe vient de perdre le ballon, chaque joueur doit passer d'un statut offensif à un statut défensif pour ne pas laisser progresser l'adversaire. Deux comportements sont à identifier : La première option est la forme passive, la défense fait le choix de reculer. La deuxième option est un comportement plus actif qui consiste à mettre en œuvre un pressing immédiatement après avoir perdu la possession du ballon. On parle de « gegenpressing » que l'on pourrait traduire par « contre-pressing ».

DÉFENSE ACTIVE

Equipe observé : **L'ÉQUIPE BLANCHE**

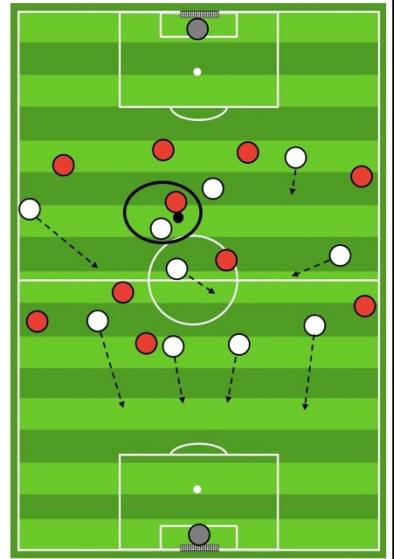
Suite à la perte du ballon, les joueurs les plus proches du ballon interviennent sur le porteur de balle pour lui réduire l'espace et le temps d'action. Le bloc équipe se ferme et avance pour accompagner l'action tactique des joueurs à proximité de la perte du ballon. Chaque joueur doit changer de rythme dans les courses sans ballon pour contrarier la possession adverse.



DÉFENSE PASSIVE

Equipe observé : **L'ÉQUIPE BLANCHE**

Suite à la perte du ballon, le joueur le plus proche du ballon intervient sur le porteur de balle pour lui réduire l'espace et le temps d'action. Ses partenaires se replient pour construire le bloc défensif dans une position basse. La récupération du ballon est donc différée.



Afin de se protéger contre le chaos que peut entraîner une perte de balle, une partie de l'équipe doit rester positionnée derrière le ballon. Ce positionnement préventif a pour but de réduire l'incertitude de la perte du ballon. Après une victoire en demi-finale de League Cup contre Manchester United, Kévin De Brune déclare : « *Les gens voient toujours que l'on essaie de garder le ballon, mais on essaie de le garder de manière à ne pas se faire prendre défensivement* ». La défense commence au cours de la phase offensive, tout comme l'attaque qui commence au cours de la phase défensive.

2.3. La défense placée

Il s'agit de ralentir la progression adverse grâce à un bloc défensif compact et mobile positionné entre le ballon et le but à défendre. L'objectif prioritaire est d'enlever du temps et de l'espace à l'adversaire. Le bloc défensif doit être en mesure de se placer et se déplacer en fonction de la circulation du ballon de l'adversaire sans concéder de déséquilibrer partiel ou total.

2.4. La récupération du ballon

Il s'agit de reprendre la possession du ballon en utilisant des actions collectives afin de surprendre l'adversaire et ainsi récupérer le ballon. L'équipe doit être capable de mettre l'attaque adverse :

- en crise d'espace
- en crise de temps
- en infériorité numérique



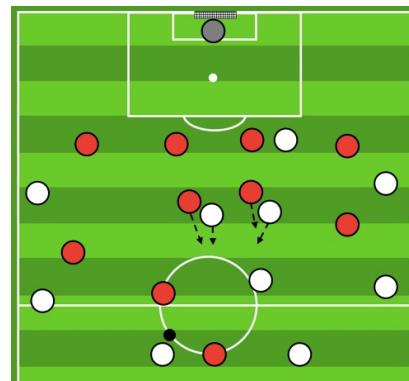
La récupération du ballon est une intention tactique individuelle ou collective. En général, elle est liée à un travail collectif dont l'objectif est :

- De gêner la possession adverse dès la perte de ballon par un pressing (zone press) pour faciliter le remplacement défensif..
- De récupérer le ballon ou de le faire perdre à l'adversaire pour passer rapidement d'une situation défensive à une situation offensive.

A – Les récupérations individuelles

LE MARQUAGE INDIVIDUEL

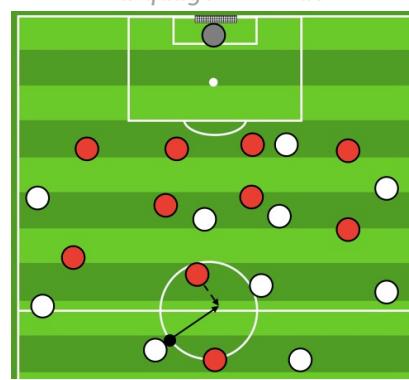
Un joueur prend en charge un adversaire et le suit afin qu'il ne soit pas accessible au porteur de balle. Si son adversaire reçoit le ballon, il effectue une pression constante.



Les milieux axiaux en rouge ont un marquage individuel

L'INTERCEPTION

On peut la définir comme une récupération du ballon sur une trajectoire de passe. La passe est adressée par un adversaire à son partenaire.

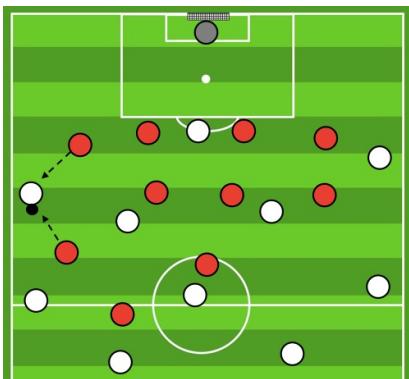


Le milieu offensif central en rouge intercepte le ballon sur la passe du défenseur central gauche.

B – Les récupérations collectives

LA PRISE A 2

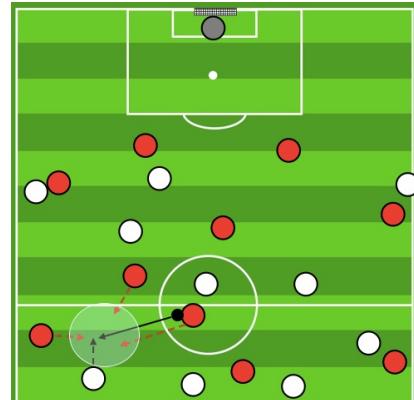
Deux joueurs de deux lignes défensives différentes effectuent un pressing agressif de façon à prendre en tenaille le porteur de balle.



Le milieu latéral gauche en blanc a le ballon, le défenseur latéral droit et le milieu latéral droit effectuent une prise à 2.

LA ZONE PRESS

Dès que l'équipe perd la possession du ballon, les joueurs les plus proche effectuent une « zone press » sur le joueur qui possède le ballon pour permettre à ses partenaires de reconstruire les lignes défensives et éviter que l'équipe adverse effectue une attaque rapide ou une contre-attaque.

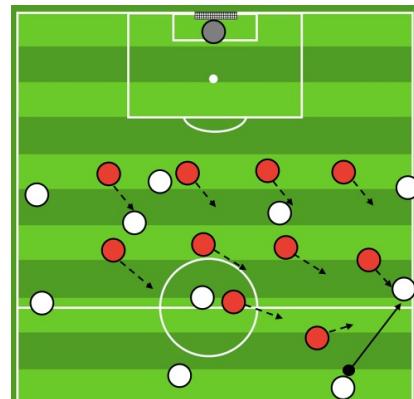


Le milieu offensif central en rouge perd le ballon sur une passe, 3 joueurs interviennent sur le porteur.

LE PRESSING COLLECTIF

L'objectif principal du pressing est de contrarier la possession du ballon adverse à un moment choisi. Le déclenchement du pressing requiert des conditions précises pour réussir. Il peut être déclencher quand : ***un joueur choisit reçoit le ballon, le porteur de balle est dos au jeu, le ballon est positionné sur une certaine zone du terrain (axe ou côté) .***

Le pressing collectif ne doit pas être effectué si le porteur de balle a le temps de contrôler le ballon avec un espace jouable autour de lui.



Le défenseur latéral droit en blanc reçoit une passe dos au jeu. Les rouges ont choisi d'effectuer un pressing quand un adversaire reçoit le ballon dos au jeu dans une zone latérale

2.5. Les types d'organisations défensives

La type d'organisation défensive donne une orientation à la tactique. Il faut en distinguer trois que nous allons définir ci-dessous :

A - La défense en zone

Cette organisation défensive est relativement développée dans le football de haut-niveau. Elle repose sur plusieurs principes de jeu qu'il faut maîtriser parfaitement. Lorsqu'une équipe défend en zone, les joueurs prennent en considération le terrain puis le ballon et enfin l'adversaire. Chaque joueur est chargé de défendre une zone du terrain. Toute l'équipe doit coulisser ensemble

d'un côté à l'autre du terrain mais aussi de l'arrière vers l'avant ou l'inverse. Seul le joueur qui est situé le plus près du porteur de balle adverse le cadre. Ses partenaires restent en place pour assurer sa couverture.

B - La défense individuelle

Cette organisation défensive est aussi appelé défense en « 1 contre 1 » ou encore défense « homme à homme ». Chaque joueur est chargé de défendre sur un adversaire qu'il suit tout au long du match peu importe l'endroit du terrain où il va. Si en théorie elle assure le marquage de chaque adversaire, la défense individuelle est beaucoup moins sécurisante en réalité. En effet, elle nécessite une très grande débauche d'énergie au niveau défensif qui peut faire défaut au niveau offensif.

C - La défense mixte (ou la défense individuelle en zone)

Cette organisation défensive regroupe les principes de la défense individuelle et la défense de la zone. Chaque joueur défend dans une zone du terrain dans laquelle il marque le joueur adverse qui y rentre. C'est le type de défense le plus répandu en football car il est relativement simple et offre un rapport qualité / dépense énergétique correct.

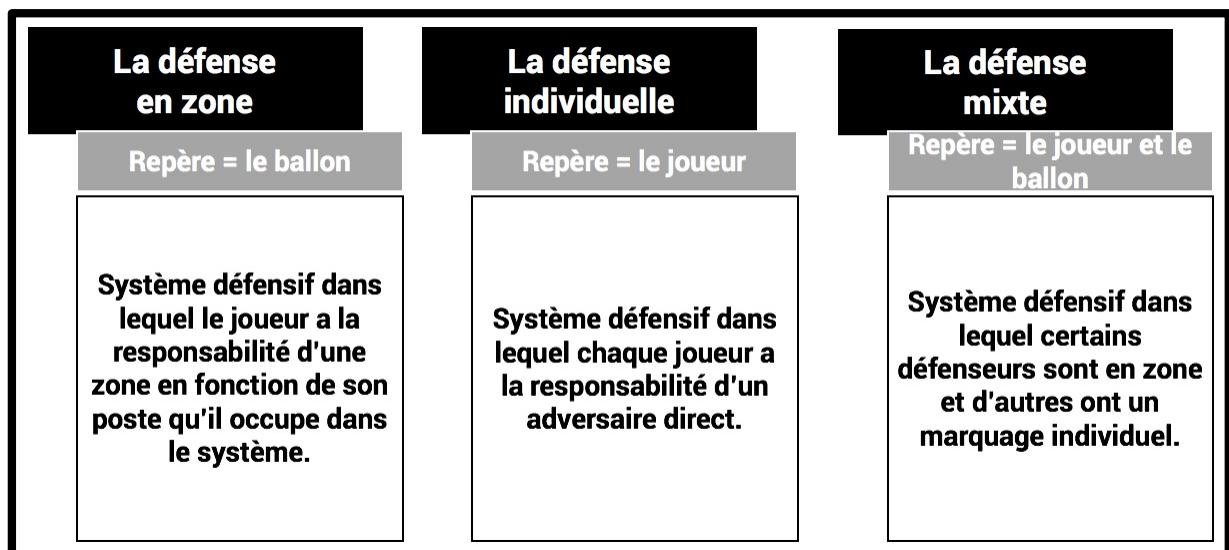


Illustration n°3 : Les 3 types d'organisations défensives



3. L'EQUIPE A LE BALLON : L'ATTAQUE

La récupération du ballon est la première action de l'attaque. Elle marque cette fois-ci la fin de l'attaque adverse.

3.1. Le passage de la défense à l'attaque : la transition offensive

La transition offensive est un moment de jeu qui dure quatre secondes au maximum. Il débute dès que la récupération du ballon a été faite. Chaque joueur doit passer d'un statut de défenseur à celui d'attaquant pour ne pas perdre le ballon et prendre de l'avance sur le remplacement défensif adverse.

3.2. Les trois options de jeu à la récupération du ballon

Trois options de jeu sont à identifier :

- L'attaque rapide qui fait suite à une récupération dans le camp adverse. C'est une transition dynamique et rapide.
- La contre-attaque est similaire à l'attaque rapide mais la récupération du ballon se produit dans son camp. La diminution du temps de construction de l'attaque, le rythme élevé de la circulation du ballon et la simplicité de l'action offensive sont ses principales caractéristiques.
- L'attaque placée qui est une progression plus élaborée vers le but adverse. L'attaque sera plus longue en temps et impliquera plus de joueurs.

Comment choisir entre une attaque rapide, une contre-attaque ou une attaque placée ?

Pour choisir entre ces trois options de jeu, le joueur qui récupère le ballon doit tenir compte des éléments ci-dessous :

- De la zone de récupération du ballon (zone défensive ou offensive)



- Des espaces jouables (nombre et position des joueurs en barrage)
- De la position des adversaires
- De la position des partenaires

3.3. L'attaque placée : Le style direct – le style indirect

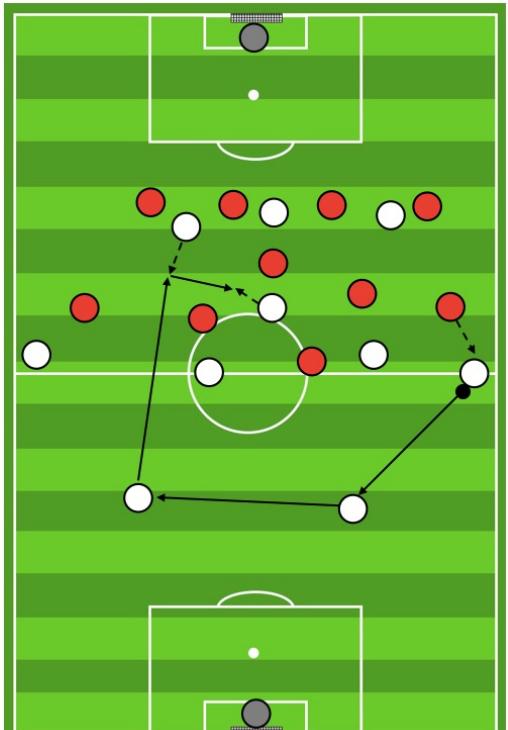
Il faut distinguer deux types d'attaque placée :

- **Le style indirect** qui consiste à utiliser plus de passes, plus de joueurs, plus de temps pour contourner, pénétrer ou passer par dessus le bloc défensif adverse. Il se caractérise par un rythme de jeu soutenu et le plus souvent, un jeu dans les intervalles.

LE STYLE INDIRECT

Equipe observé : **L'ÉQUIPE BLANCHE**

L'équipe blanche a la possession du ballon. Dans cette attaque, elle va utiliser plusieurs joueurs, plus de temps et un nombre élevé des passes avant de se mettre en situation pour déséquilibrer et / attaquer le but. Le mouvement des joueurs et le rythme de circulation du ballon deviennent fondamentaux face à un bloc défensif placé.



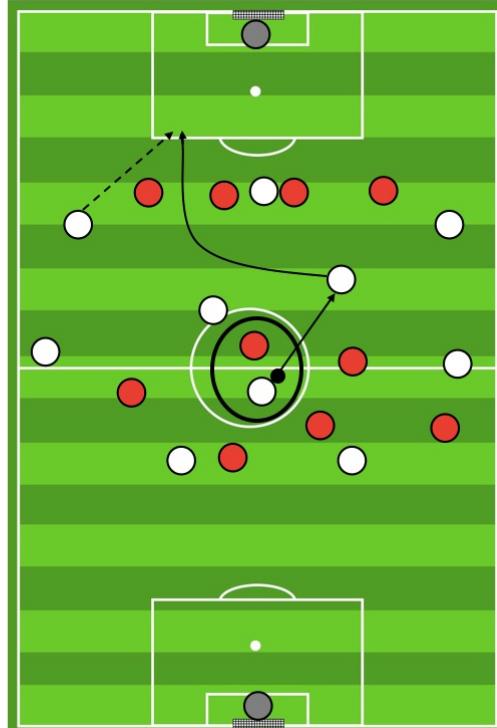
- **Le style direct** qui consiste à réduire le nombre de passes, le nombre de joueurs et le temps pour accéder au but adverse. Généralement, il se caractérise par du jeu long vers l'avant et des longues courses.



LE STYLE DIRECT

Equipe observé : **L'ÉQUIPE BLANCHE**

Suite à une récupération du ballon dans l'axe, l'équipe blanche limite le nombre de passes et le nombre de touches de balle pour déséquilibrer la défense adverse et / attaquer le but. Cette situation de jeu directe est aussi caractérisée par un jeu long.



3.4. Les différents temps de jeu offensif

L'équipe est possession du ballon, il faut distinguer deux temps de jeu regroupant des règles d'action, ils se nomment :

- **Conserver – progresser** qui consiste à être en capacité de sécuriser la possession du ballon et aussi progresser en direction du but adverse par des actions individuelles et collectives malgré la présence d'adversaires.

Les principales règles d'action :

Agrandir l'espace de jeu effectif / Occuper l'espace en largeur et en profondeur / Se démarquer de son adversaire / Etre disponible à l'intérieur et à la périphérie du terrain / Jouer vers l'avant individuellement et collectivement / Voir et être vu dans les intervalles / Se mettre entre les lignes et les intervalles / Sécuriser et maîtriser la possession / Identifier les temps de jeu, enchaîner à 2 ou à 3 / Se déplacer en s'orientant par rapport au sens de jeu

- **Déséquilibrer – finir** qui consiste à maîtriser la possession derrière la ligne de défense adverse en créant et/ou utilisant des espaces. Elle se

matérialise par un tir ou un but. Attention, il n'est pas nécessaire de déséquilibrer une défense pour tirer au but.

Les principales règles d'action :

Rechercher un joueur lancé dans l'espace de déséquilibre / Fixer dans une zone pour jouer dans l'autre / Alterner jeu direct - jeu indirect (ou jeu court / jeu long) / Coordonner les déplacements (appui / soutien / espace) / Permuter les positions afin de perturber l'adversaire / Accélérer la vitesse de circulation du ballon/ Augmenter le nombre de partenaires engagé dans l'action offensive / Occupuer la zone de finition en nombre en coordonnant les déplacements / Arriver lancé devant le but / Se mettre en situation de tir / Se démarquer et occuper la surface en nombre (1^{er} et 2^{ème} poteau et en retrait)



4. LES CONTENUS D'ENTRAINEMENT

4.1. Les formes d'entraînement

Chaque contenu d'entraînement est composé de certaines conditions qui accompagnent sa réalisation. Par exemple, nous pouvons citer le nombre de répétitions, l'intensité, l'espace, les règles à respecter dans l'exécution. La similitude de ces composantes avec le jeu déterminera le niveau de spécificité de la tâche. Pour Paco Seirul-Lo, il existe 5 formes à distinguer :

- La tâche générique : La nature et l'organisation de la forme d'entraînement est complètement différente de celle qui se manifeste en compétition. Par exemple, un footballeur effectue une excursion en vélo pour améliorer son endurance.

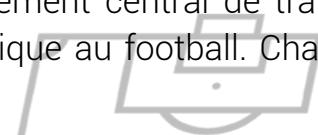
- La tâche générale : La forme d'entraînement se rapproche de la spécificité de la discipline sportive pour un facteur de condition physique donné. Par contre, on note l'absence totale de prise de décision. Par exemple, un footballeur effectue un VAM Eval (test physique) sur un terrain de football.



Valence Cf – Travail de force

- La tâche dirigée : Elle comprend des éléments de coordination spécifique à l'activité et une prise de décision non spécifique. La charge de travail sera similaire à celle d'un match. Par exemple, un circuit technique ou le ballon permet de courir, sauter, frapper...

- La tâche spéciale : Elle utilise le jeu comme un élément central de travail. L'activité cognitive est cette fois-ci présente et spécifique au football. Chaque



contenu va permettre de faire progresser les joueurs techniquement et tactiquement. Nous allons voir les formes de travail les plus populaires.

- **Le jeu de position** est une conservation du ballon structurée avec des équipes en opposition. Il représente une évolution par rapport aux classiques conservations. Il est utilisé avec différentes variantes en terme d'espace, de quantité de joueurs, de rapport numérique, de joueurs cibles ou appuis. Le jeu de position a l'avantage de travailler les différents moments du jeu, et surtout il crée une corrélation entre les différents moments.



Liverpool Cf – Jeu de position en 4 contre 4 + 3

- **Le rondo** est un style d'entraînement fondamental dans lequel le groupe de joueurs qui a la possession du ballon dispose d'un avantage numérique. L'objectif du groupe en possession du ballon est de le conserver loin du ou des défenseurs tandis que l'objectif du ou des défenseurs est de le récupérer. Le rondo a été popularisé par Johan Cruyff lors de son arrivé à Barcelone.
- **Le jeu de conservation** est basé sur l'utilisation de l'espace, du mouvement, du placement, de la passe et parfois du dribble. La principale particularité du jeu de conservation est la possibilité de ne pas mettre de sens de jeu. Si le jeu est organisé sans sens de jeu, les joueurs n'auront pas de postes précis.
- **La situation** est un moment du jeu isolé. C'est une sous-partie du jeu. A la différence d'un jeu, elle permet la répétition systématique d'une situation de jeu en inégalité numérique (ex : 3 contre 4, 6

contre 10,...) avec des buts différents. (ex : une équipe doit stopper le ballon dans une zone tandis que l'autre équipe doit marquer dans un but).

- La tâche compétitive : On se rapproche au plus près de la discipline avec un affrontement entre deux équipes pour défendre ou attaquer une cible. Les postes et les consignes donnés vont permettre le développement technique et tactique. Par exemple, une opposition à 8 contre 8 sur une moitié de terrain.

- **Le jeu libre** est une opposition simple. Il se caractérise par une absence totale d'aménagements spatiales, événementiels et/ou numériques. L'entraîneur n'intervient pas. Il laisse jouer.
- **Le jeu à thème** représente le contexte le plus près d'un match. Avec des contraintes spatiales, événementielles et/ou numériques, il va permettre le perfectionnement des aspects généraux ou spécifiques du jeu. Tous les moments du jeu se développent.
- **Le jeu dirigé** est une opposition simple. Mais cette fois-ci, l'entraîneur va imposer des comportements spécifiques. L'entraîneur intervient avec des consignes de jeu. Les joueurs ne prennent pas d'initiatives, ils sont des exécutants.

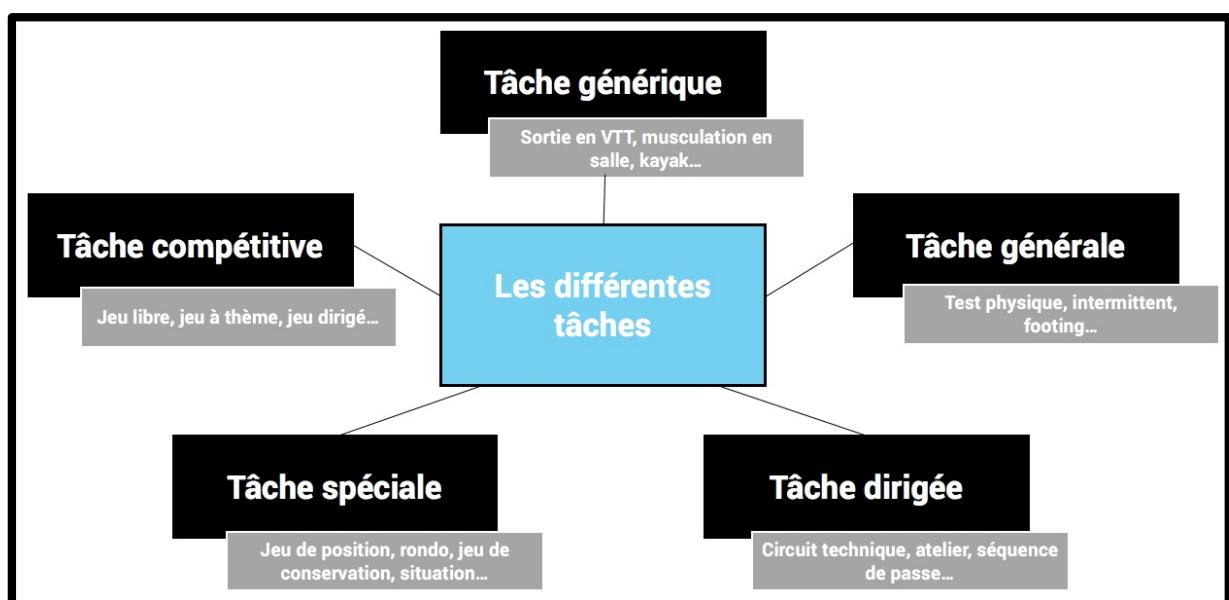


Illustration n°3 : les différentes formes d'entraînement



4.2. Structure d'une semaine type

Dans cette partie, nous vous proposons la structure d'une semaine type avec un match le samedi ou le dimanche. Trois séances hebdomadaires sont prévues.

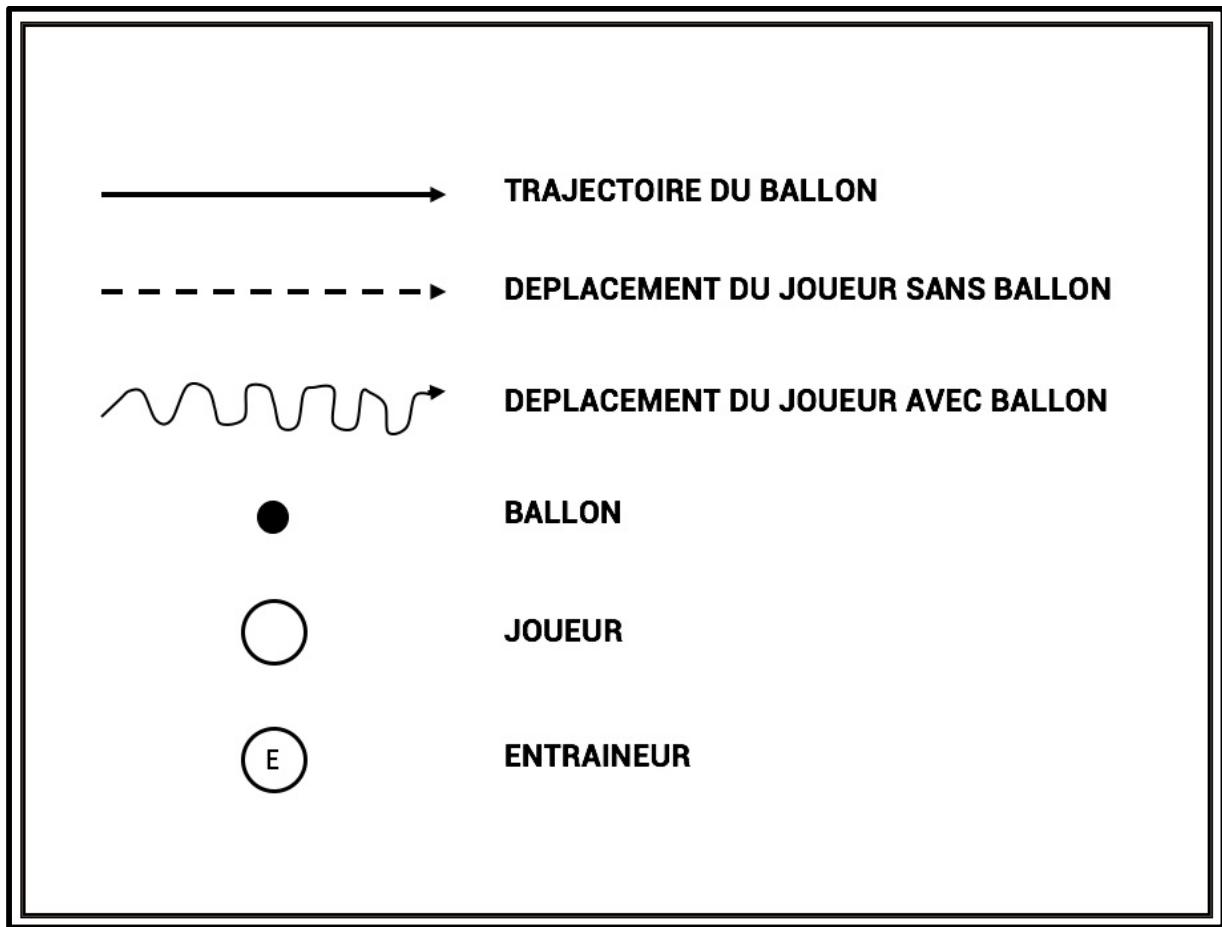
	1^{ère} séance de la semaine	2^{ème} séance de la semaine	3^{ème} séance de la semaine
Activation	Footing <i>Tâche générale</i>	Rondo <i>Tâche spéciale</i>	Exercice technique sans opposition <i>Tâche dirigée</i>
Partie principale	1 - Exercice technique sans opposition <i>Tâche dirigée</i> 2 - Jeu tactique avec sens de jeu <i>Tâche compétitive</i> 3 - Jeu libre <i>Tâche compétitive</i>	1 – Préparation physique dissocié – 30 sec – 30 sec <i>Tâche générale</i> 2 – Jeu de position <i>Tâche spéciale</i> 3 – Jeu dirigé <i>Tâche compétitive</i>	1 – Jeu à thème <i>Tâche compétitive</i> 2 – Situation de finition <i>Tâche spéciale</i> 3 – Stratégie sur les corners offensifs et défensifs <i>Tâche spéciale</i>
Retour au calme	Renforcement musculaire, retour tactique, étirements...		



PARTIE

PRATIQUE





Note :

Les utilisateurs ont toute la liberté de modifier les conditions de réalisation des jeux et des situations. Mais aussi en ce qui concerne les dimensions du terrain, la durée de jeu, le nombre de joueurs, les variantes... Ils effectueront ces modifications en fonction du niveau technico-tactique des joueurs.



TRANSITION

OFFENSIVE

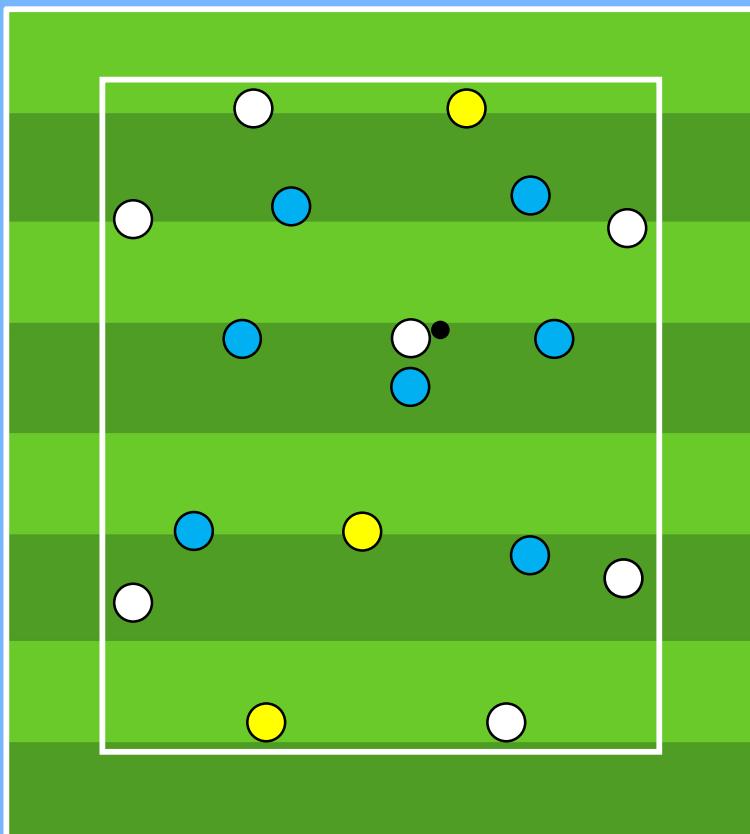


GUARDIOLA Pep (Manchester C.)



Moment de jeu :
TRANSITION OFFENSIVE

Principe de jeu :
Occuper l'espace de jeu / Sortir de la densité



Nombre de joueur(s)

17

Durée

25 min

Séquence(s)

5 x 5 min

Espace

30 m de L x 35 m de P

Difficulté

Facile

Matériel(s)

Plots

DESCRIPTION

Organisation : 7 contre 7 + 3

But du jeu

Joindre les joueurs cibles en aller-retour = 1 point

Règles

Les jokers en jaune sont fixes sur leur position.

Les jokers en jaune jouent avec l'équipe en possession du ballon.

L'équipe qui a le ballon ou qui le récupère se place sur les côtés du terrain. Seulement un joueur doit rester au « cœur » du jeu.

L'équipe qui n'a pas le ballon ou qui le perd défend à l'intérieur de l'espace de jeu.

3 touches maximum.

Variantes

Pour simplifier :

Ajouter un 4^{ème} joker.

Pour complexifier :

Les joueurs du même côté ne peuvent pas jouer ensemble.

Les jokers ont une touche de balle.

ENSEIGNEMENTS

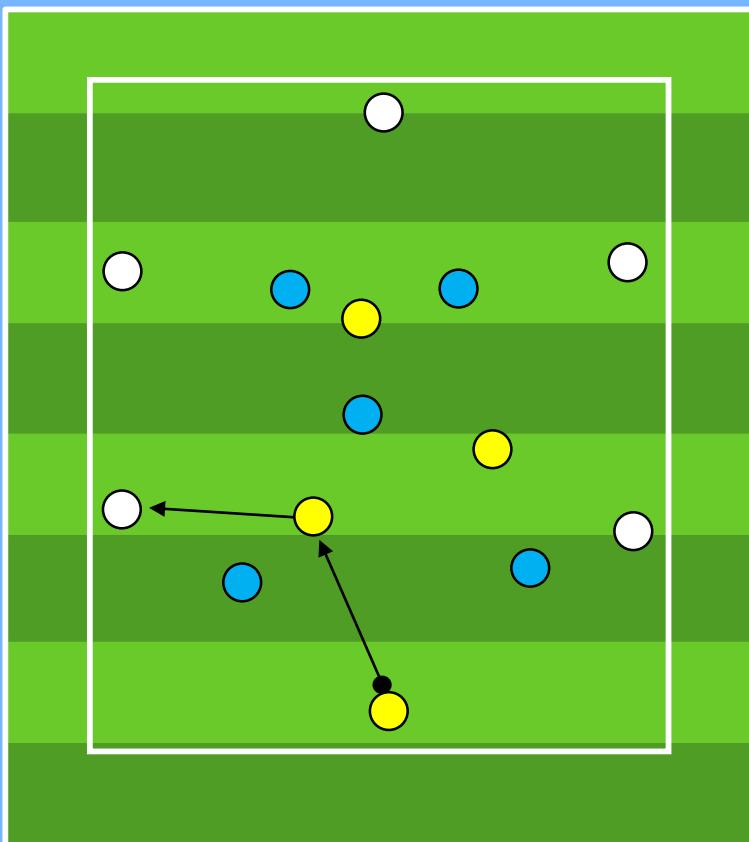
Porteur(s) / receveur(s)	Equipe
1 – Sortir le ballon de la densité 2 – Si l'espace est ouvert, jouer vers l'avant	1 – Occuper l'espace de jeu en largeur et en profondeur

GUARDIOLA Pep (Manchester C.)



Moment de jeu :
TRANSITION OFFENSIVE

Principe de jeu :
Occuper l'espace / Sortir de la densité



Nombre de joueur(s)

14

Durée

20 min

Séquence(s)

5 x 4 min

Espace

26 m de L x 28 m de P

Difficulté

Moyenne

Matériel(s)

Plots

DESCRIPTION

Organisation : 5 contre 5 + 4

But du jeu

Effectuer des allers-retours avec les joueurs « cibles » = 1 point

Règles

Une équipe + les 4 jokers conservent le ballon ensemble contre une équipe.

Un joker joue sur un côté tandis que les trois autres jokers se déplacent à l'intérieur de l'espace.

L'équipe qui récupère le ballon prend la place de l'équipe qui perd le ballon pour s'organiser de cette manière : 2 joueurs sur chaque côté, un joueur à l'opposé du joueur cible sur le côté libre. Ainsi les côtés de l'espace de jeu sont occupés.

Le joueur sur un côté à l'opposé du joueur cible est aussi considéré comme joueur cible.

L'équipe qui perd le ballon va défendre à l'intérieur de l'espace de jeu .

Les joueurs se déplacent sur toute la largeur de leur côté sans sortir du terrain.

2 touches maximum.

Variantes

Pour simplifier :

3 touches maximum.

Pour complexifier :

Possibilité de jouer avec un joker uniquement en 1 touche.

ENSEIGNEMENTS

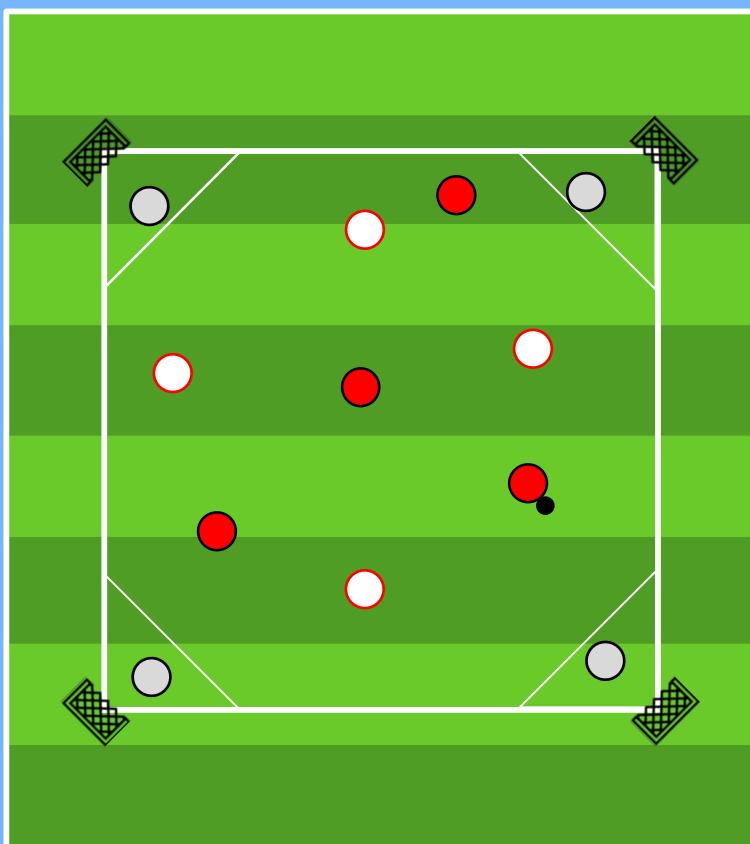
Porteur(s) / receveur(s)	Equipe
1 – Sortir le ballon de la densité	1 – Occuper l'espace de jeu en largeur et en profondeur
2 – Si l'espace est ouvert, jouer vers l'avant	

TEN HAG Erik (Ajax Amsterdam)



Moment de jeu :
TRANSITION OFFENSIVE

Principe de jeu :
Sortir de la densité



Nombre de joueur(s)

12

Durée

24 min

Séquence(s)

6 x 4 min

Espace

30 m de L x 30 m de P
(dimension d'un angle = 4 m de L x 4 m e P)

Difficulté

Moyenne

Matériel(s)

4 mini-buts, plots

DESCRIPTION

Organisation : 4 contre 4 + 4

But du jeu

Réaliser 10 passes consécutives pour les rouges et les gris = 1 point
Marquer en moins de 3 passes pour les blancs = 1 point

Règles

L'équipe rouge et l'équipe grise sont opposées à l'équipe blanche.
Les joueurs en gris sont positionnés dans les angles de l'espace de jeu. Ils ne peuvent pas en sortir que ce soit pour défendre ou pour attaquer.
Les joueurs ont tous 2 touches maximum.

Variantes

Pour simplifier :

Marquer en moins de 4 passes pour les blancs = 1 point

Pour complexifier :

Marquer en moins de 2 passes pour les blancs = 1 point

ENSEIGNEMENTS

Porteur(s) / receveur(s)

équipe

1 – Sortir le ballon de la densité
2 – Si l'espace est ouvert, jouer vers l'avant

1 – Se démarquer pour proposer des solutions de passe

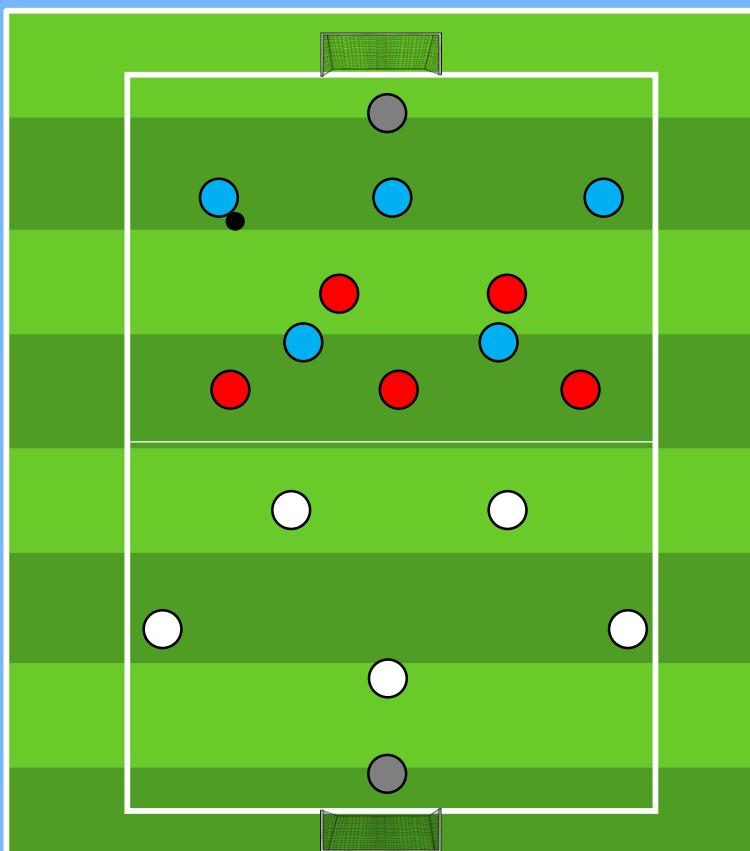


NUNES Tiago (SC Corianthians)



Moment de jeu :
TRANSITION OFFENSIVE

Principe de jeu :
Jouer vers l'avant



Nombre de joueur(s)

17

Durée

30 min

Séquence(s)

6 x 5 min

Espace

24 m de L x 48 m de P

Difficulté

Moyenne

Matériel(s)

2 buts, plots

DESCRIPTION

Organisation : 5 contre 5 + 5 (+ 2 gardiens)

But du jeu

Trouver l'équipe d'en face pour les bleus et les blancs par une passe = 1 point
Marquer pour les rouges = 1 point

Règles

Les bleus et les blancs sont opposés aux rouges.

Réaliser minimum 3 passes avant de trouver l'équipe d'en face.

Lorsque l'équipe rouge récupère le ballon, elle doit marquer dans la zone où elle a récupéré le ballon.

Les hors jeux (H-J) sont comptés.

Variantes

Pour simplifier :

Réaliser minimum 5 passes avant de trouver l'équipe d'en face.

Pour complexifier :

Les rouges doivent marquer en moins de 3 passes.

ENSEIGNEMENTS

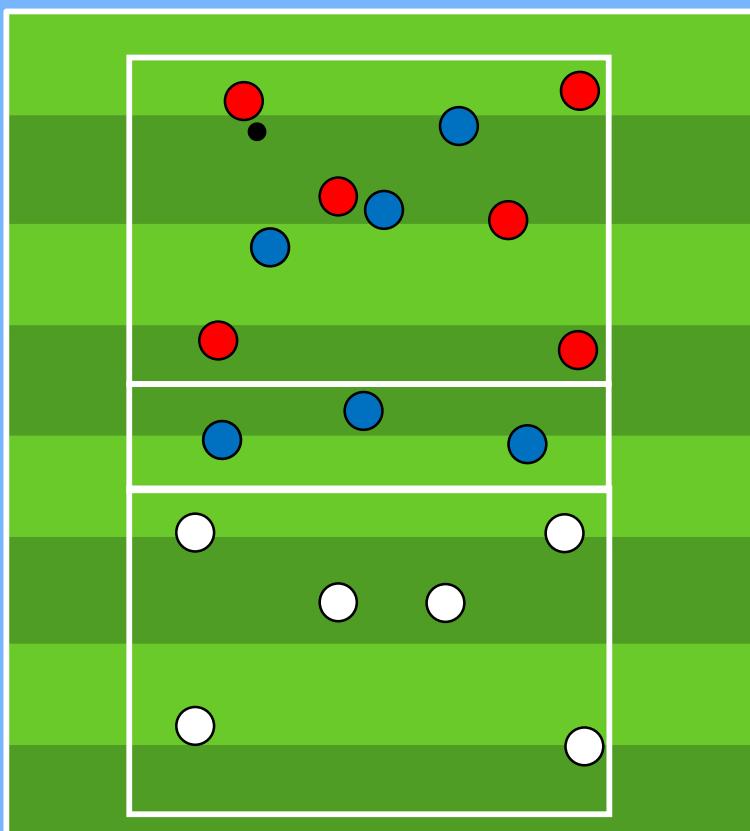
Porteur(s) / receveur(s)	Equipe
1 – Sortir le ballon de la densité 2 – Si l'espace est ouvert, jouer vers l'avant	1 – Occuper l'espace de jeu en largeur et en profondeur 2 – Jouer à l'opposé de la zone de récupération

SIMEONE Diego (Atl. Madrid)



Moment de jeu :
TRANSITION OFFENSIVE

Principe de jeu :
Sortir de la densité



Nombre de joueur(s)

18

Durée

25 min

Séquence(s)

5 x 5 min

Espace

25 m de L x 60 m de P
(zone médiane = 25 m de L x 10 m de P)

Difficulté

Moyenne

Matériel(s)

Plots

DESCRIPTION

Organisation : 6 contre 6 + 6

But du jeu

Réussir 6 passes dans son camp avant de jouer long pour la 3^{ème} équipe = 1 point

Règles

2 équipes contre 1 équipe.

L'équipe qui perd le ballon défend.

L'équipe en phase défensive s'organise de façon à ce que 3 joueurs dans le camp adverse et 3 défenseurs sont en attente dans la zone médiane.

Les joueurs en attente peuvent récupérer le ballon uniquement en zone médiane.

Le ballon doit obligatoirement rester au sol.

L'équipe qui perd le ballon prend la place de l'équipe l'ayant récupéré.

Variantes

Pour simplifier :

Seulement 2 joueurs chassent dans le camp adverse et 4 défenseurs sont en attente dans la zone médiane.

Pour complexifier :

Ballon au sol.

Réussir 10 passes dans son camp avant de jouer long pour la 3^{ème} équipe.

ENSEIGNEMENTS

Porteur(s) / receveur(s)

1 – Sortir le ballon de la densité
2 – Si l'espace est ouvert, jouer vers l'avant

Equipe

1 – Occuper l'espace de jeu en largeur et en profondeur

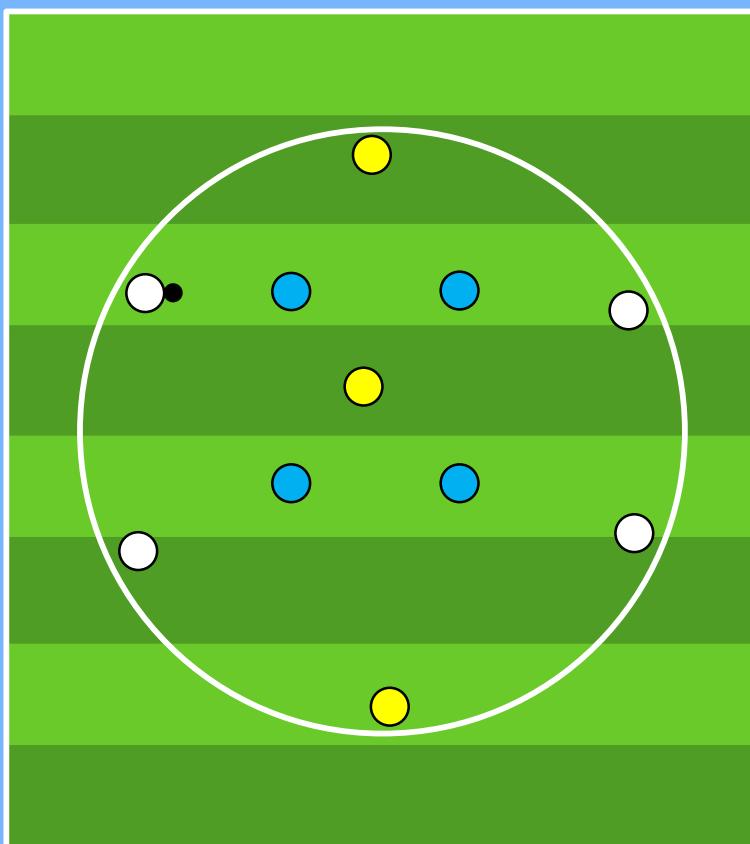


GUARDIOLA Pep (Manchester C.)



Moment de jeu :
TRANSITION OFFENSIVE

Principe de jeu :
Occuper l'espace / Sortir de la densité



Nombre de joueur(s)

11

Durée

15 min

Séquence(s)

5 x 3 min

Espace

Rond central

Difficulté

Moyenne

Matériel(s)

DESCRIPTION

Organisation : 4 contre 4 + 3

But du jeu

Joindre les joueurs cibles en aller-retour = 1 point

Règles

Les jokers en jaune sont fixes sur leur position.

Les jokers jouent avec l'équipe en possession du ballon.

L'équipe qui a le ballon ou qui le récupère se place sur le cercle en positionnant 2 joueurs de chaque côté.

L'équipe qui n'a pas le ballon ou qui le perd défend à l'intérieur de l'espace de jeu.

2 touches maximum.

Ballon au sol.

Variantes

Pour simplifier :

Ajouter un 4^{ème} joker.

Pour complexifier :

Les joueurs du même côté ne peuvent pas jouer ensemble.

Les jokers ont une touche de balle.

ENSEIGNEMENTS

Porteur(s) / receveur(s)	Equipe
1 – Sortir le ballon de la densité 2 – Si l'espace est ouvert, jouer vers l'avant	1 – Occuper l'espace de jeu en largeur et en profondeur

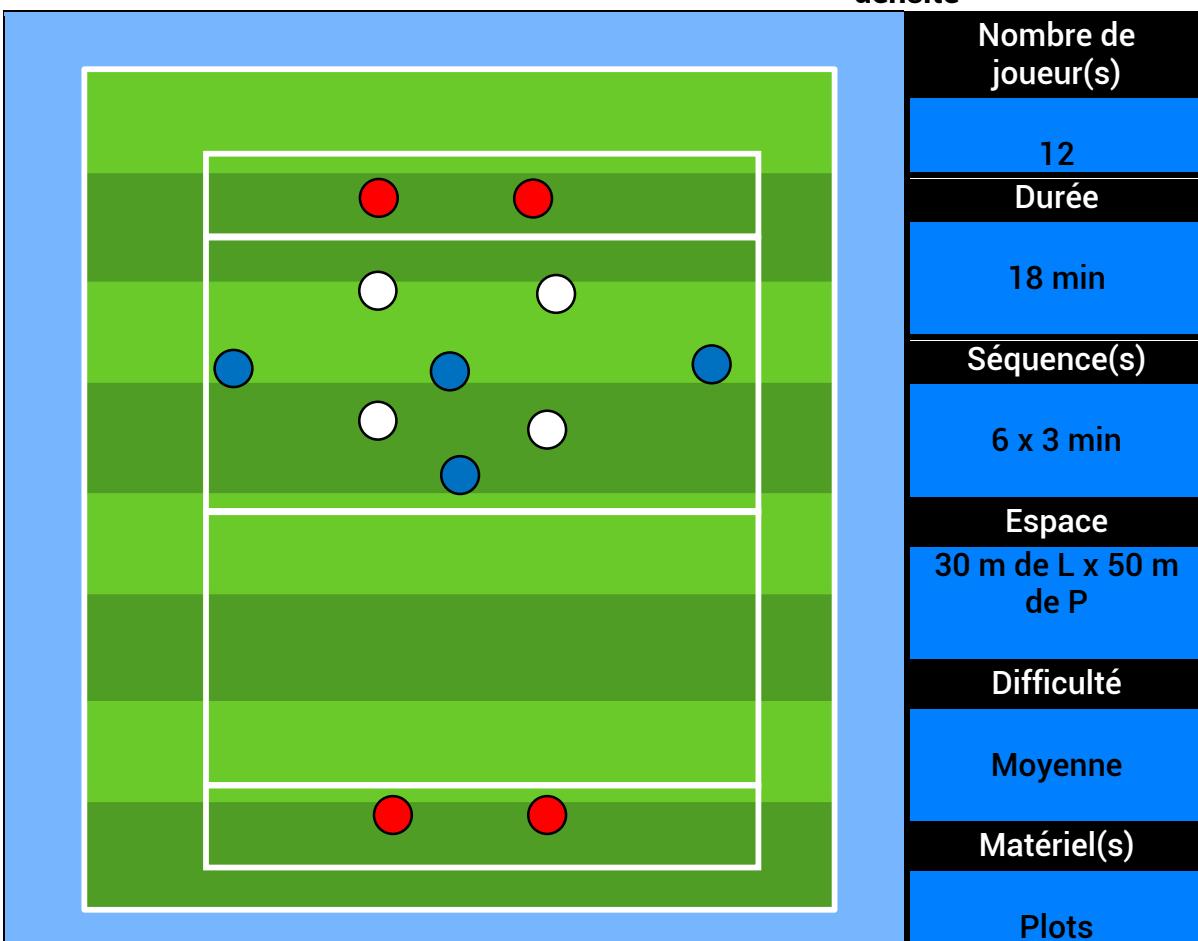


MOURINHO José (Tottenham H.)



Moment de jeu :
TRANSITION OFFENSIVE

Principe de jeu :
Occuper l'espace de jeu / Sortir de la densité



DESCRIPTION

Organisation : 4 contre 4 + 4

But du jeu

Réussir les passes imposés par l'entraîneur (6, 8 ou 10) = 1 point

Règles

Chaque équipe a un camp pour conserver le ballon.

2 jokers (rouge) sont positionnés sur les extrémités de l'espace de jeu.

Les jokers sont attaquables mais ils ne peuvent pas sortir de la zone définie.

3 touches maximum.

Variantes

Pour simplifier :

Réduire l'espace en largeur.

Ballon au sol.

Pour complexifier :

Agrandir l'espace en largeur et en profondeur.

Augmenter le nombre de joueurs (ex : 5 c 5 + 4 ; 6 c 6 + 4).

ENSEIGNEMENTS

Porteur(s) / receveur(s)	Equipe
1 – Sortir le ballon de la densité 2 – Si l'espace est ouvert, jouer vers l'avant	1 – Occuper l'espace de jeu en largeur et en profondeur



ORGANISATION

OFFENSIVE

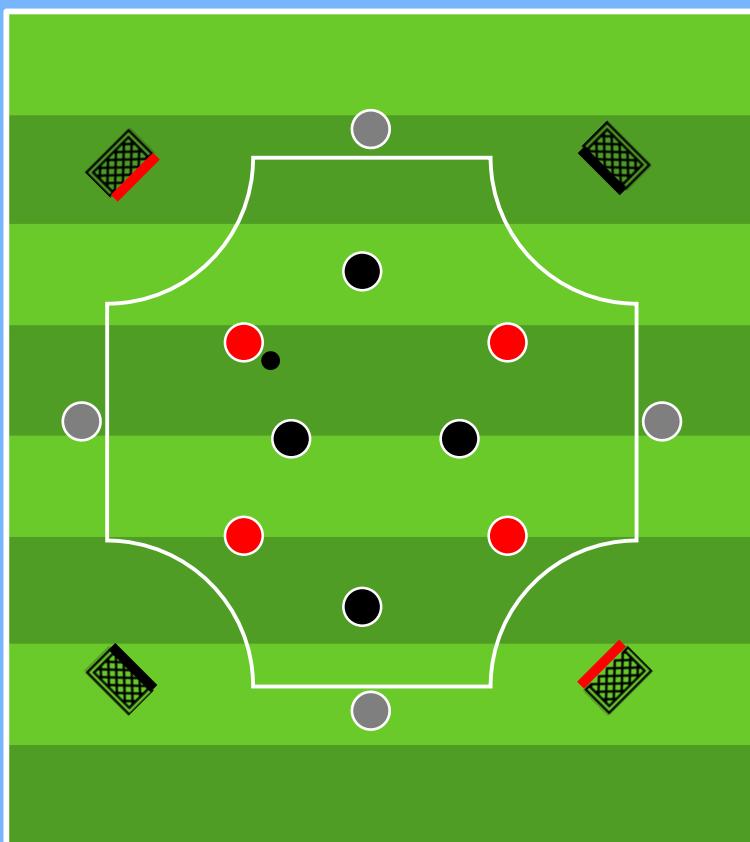


FLICK Hans Dieter (FC Bayern M.)



Moment de jeu :
ORGANISATION OFFENSIVE

Principe de jeu :
Conserver / Progresser



Nombre de joueur(s)

12

Durée

15 min

Séquence(s)

3 x 5 min

Espace

25 m de L x 25 m de P

Difficulté

Moyenne

Matériel(s)

4 mini-buts, plots

DESCRIPTION

Organisation : 4 contre 4 + 4

But du jeu

Marquer dans un but = 1 point

Règles

Les rouges attaquent les buts en rouge tandis que les noirs attaquent les buts en noir.

Trouver 2 jokers dans une même action avant de pouvoir attaquer un but.

Les jokers ne peuvent pas jouer ensemble.

Les jokers se déplacent uniquement sur un côté.

2 touches maximum.

Variantes

Pour simplifier :

3 touches maximum.

Pour complexifier :

Trouver 3 jokers dans une même action avant de pouvoir attaquer un but.

ENSEIGNEMENTS

Porteur(s) / receveur(s)

- 1 – Jouer vite
- 2 – Etre disponible à l'intérieur et à la périphérie du jeu

Equipe

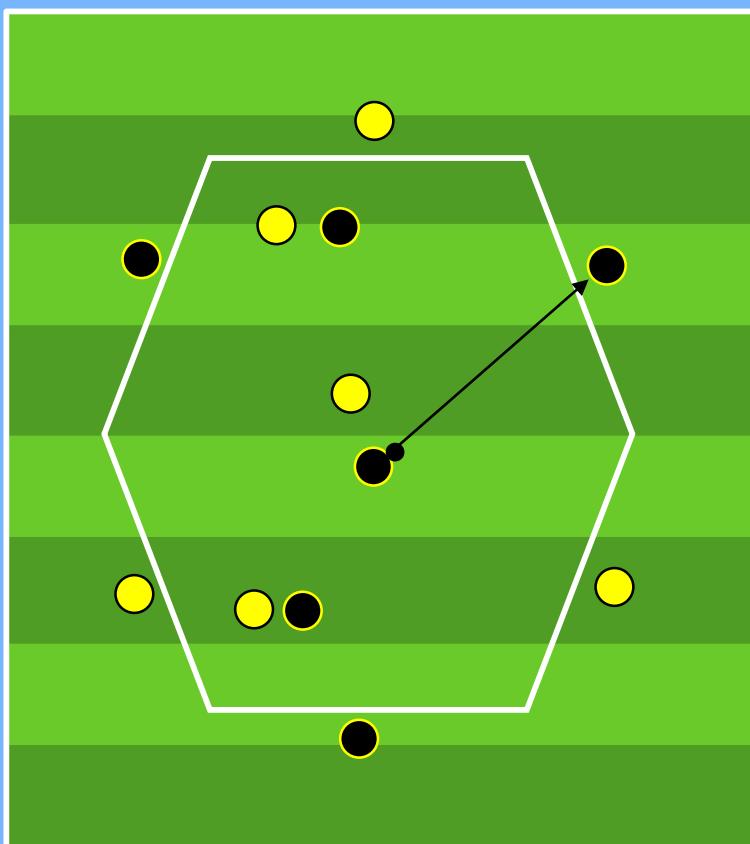
- 1 – Aider le porteur du ballon (appui/soutien/relai)
- 2 – Changer l'orientation du jeu





Moment de jeu :
ORGANISATION OFFENSIVE

Principe de jeu :
Conserver / Progresser



DESCRIPTION

Organisation : 6 contre 6

But du jeu

Trouver 2 joueurs appuis dans la même action = 1 point

Règles

Les appuis sont positionnés à l'extérieur de l'espace de jeu.

Les appuis ont une touche de balle.

Les joueurs à l'intérieur de l'espace de jeu ont 2 touches maximum.

Variantes

Pour simplifier :

Ajouter un joker.

3 touches maximum dans le terrain.

Pour complexifier :

L'appui n'a pas le droit de remettre le ballon au joueur qui lui a fait la passe.

Ballon au sol.

ENSEIGNEMENTS

Porteur(s) / receveur(s)	Equipe
1 – Voir et être vu dans les intervalles 2 – S'orienter face à la cible pour enchaîner	1 – Aider le porteur du ballon (appui/soutien/relai) 2 – Changer l'orientation du jeu

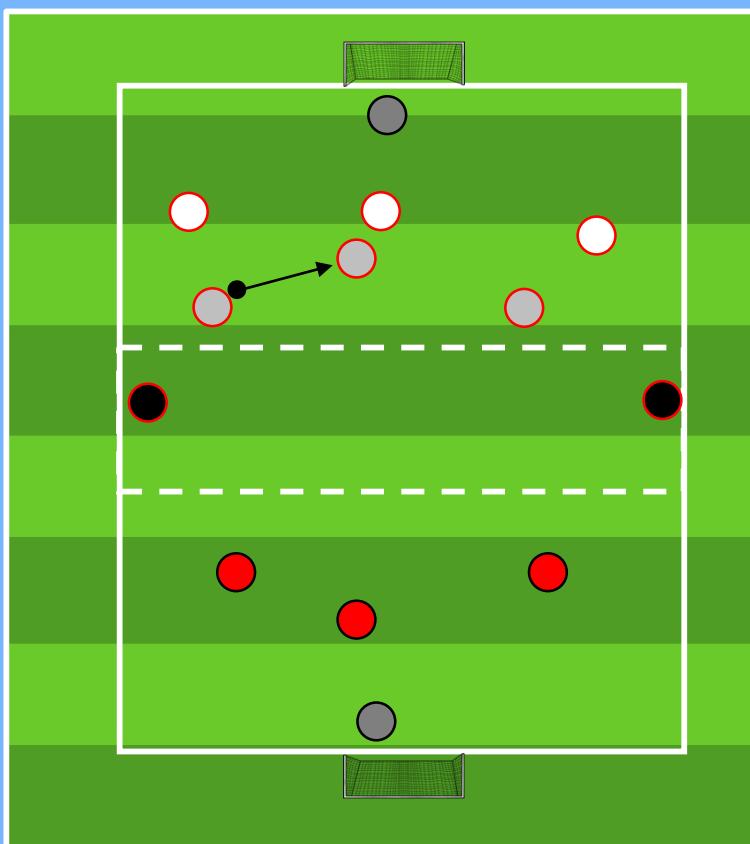


EMERY Unai (Villareal CF.)



Moment de jeu :
ORGANISATION OFFENSIVE

Principe de jeu :
Déséquilibrer / Finir



Nombre de joueur(s)

13

Durée

20 min

Séquence(s)

2 x 10 min

Espace

40 m de L x 70 m de P
(zone médiane = 40 m de L x 20 m de P)

Difficulté

Moyenne

Matériel(s)

2 buts, plots

DESCRIPTION

Organisation : 3 x 3 x 3 + 2 (+ 2 gardiens)

But du jeu

Marquer = 1 point

Règles

La situation démarre de la zone médiane, les gris doivent marquer malgré l'opposition des blancs. Si les gris marquent, ils se replacent dans la zone médiane pour attaquer le but à l'opposé protégé par les rouges.

Si les gris ne marquent pas ou si les blancs récupèrent le ballon, les gris doivent les empêcher de trouver un joueur neutre en noir dans la zone médiane afin de pouvoir continuer à attaquer le but. Si les blancs trouvent un joueur neutre en noir, c'est à eux d'attaquer le but à l'opposé protégé par les rouges et ainsi de suite.

Les H-J sont appliqués.

Variantes

Pour simplifier :

Agrandir l'espace de jeu en largeur.

Pour complexifier :

Augmenter le nombre de joueurs dans le rapport de force (4 c 4 ou 5 c 5)

ENSEIGNEMENTS

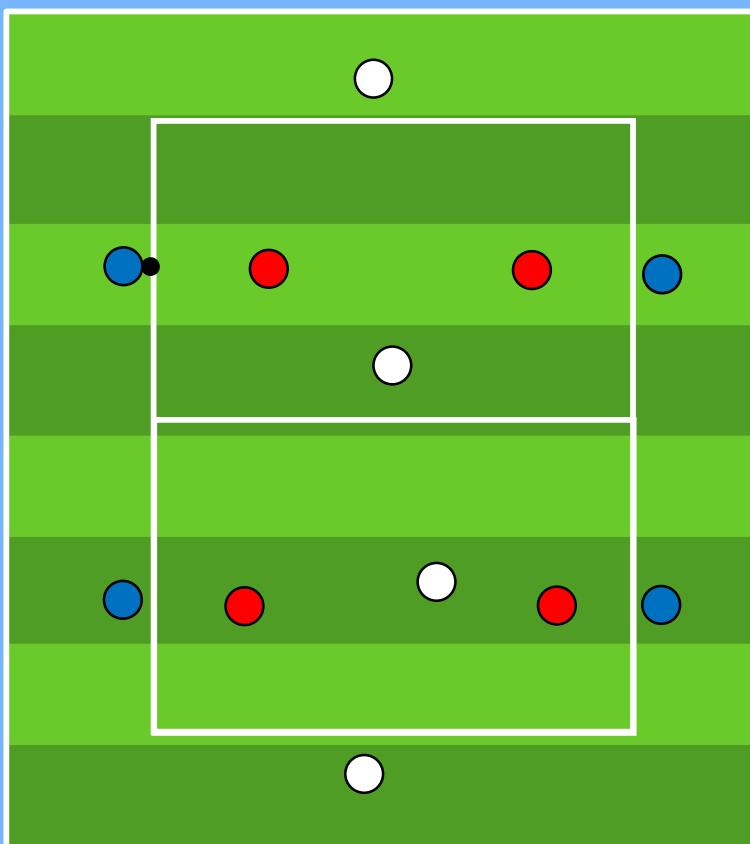
Porteur(s) / receveur(s)	Equipe
1 – Changer de rythme par la conduite et la passe 2 – Se démarquer devant ou derrière la défense	1 - Garder le temps d'avance pour finir 2 - Coordonner les déplacements

SIMEONE Diego (Atl. Madrid)



Moment de jeu :
ORGANISATION OFFENSIVE

Principe de jeu :
Conserver / Progresser



DESCRIPTION

Organisation : 4 contre 4 + 4

But du jeu

Joindre les joueurs cibles en aller-retour = 1 point

Règles

2 contre 2 dans chaque zone.

Les jokers en blanc sont fixes sur leur position.

L'équipe qui a le ballon se place en dehors du terrain à proximité de la ligne.

Les 4 jokers jouent avec l'équipe en possession du ballon.

2 touches maximum.

Ballon au sol.

Variantes

Pour simplifier :

Agrandir le terrain en largeur et en profondeur.

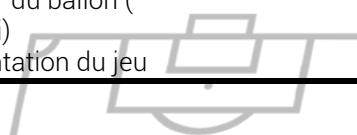
Pour complexifier :

Les jokers ont une touche.

Enlever un joker dans le terrain.

ENSEIGNEMENTS

Porteur(s) / receveur(s)	Equipe
1 – Voir être vu dans les intervalles 2 – S'orienter face à la cible pour enchaîner	1 – Aider le porteur du ballon (appui/soutien/relai) 2 – Changer l'orientation du jeu

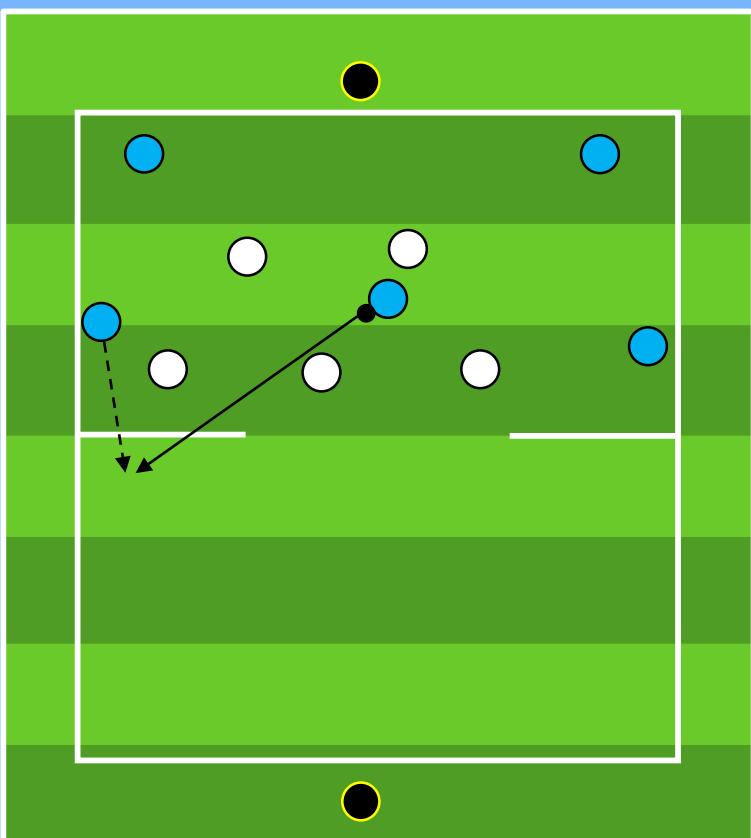


GATTUSO Gennaro (SSC Naples)



Moment de jeu : **ORGANISATION OFFENSIVE**

Principe de jeu : Déséquilibrer



DESCRIPTION

Organisation : 5 contre 5 + 2

But du jeu

Passer dans une porte latérale = 1 point

Règles

Pour marquer, il faut passer par une conduite de balle ou par une passe maîtrisée par un partenaire pour marquer un point.

Les jokers ont 2 touches maximum.

Si une équipe marque un point, elle garde la possession et elle attaque une des 2 portes dans l'autre sens.

Quand une équipe récupère le ballon, elle doit sortir de la zone de récupération pour attaquer l'une des 2 portes.

Il est interdit d'attaquer deux fois consécutivement les portes dans le même sens.

Variantes

Pour simplifier :

Agrandir l'espace de jeu en largeur et/ou en profondeur.

Ajouter un joker à l'intérieur du jeu.

Pour complexifier :

Réduire l'espace de jeu en largeur et/ou en profondeur.

ENSEIGNEMENTS

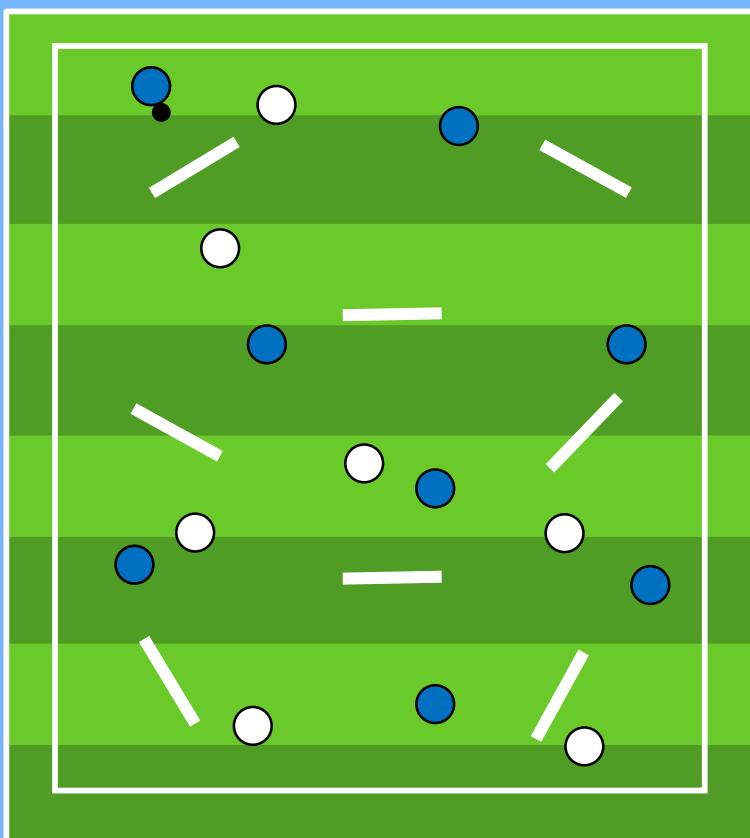
Porteur(s) / receveur(s)	Equipe
1 - Jouer vers l'avant entre les lignes adverses 2 - Changer l'orientation du jeu	1 – Occuper l'espace de jeu en largeur et en profondeur

SACCHI Arrigo



Moment de jeu :
ORGANISATION OFFENSIVE

Principe de jeu :
Conserver / Progresser



Nombre de joueur(s)

14

Durée

28 min

Séquence(s)

2 x 14 min

Espace

60 m de L x 50 m de P

Portes de 3 m

Difficulté

Facile

Matériel(s)

Plots, 16 jalons

DESCRIPTION

Organisation : 7 contre 7

But du jeu

Traverser une porte par une passe = 1 point

Règles

Interdit de marquer deux fois de suite dans une même porte.

Traverser une porte uniquement par une passe au sol.

2 touches maximum.

Variantes

Pour simplifier :

Agrandir la taille des portes.

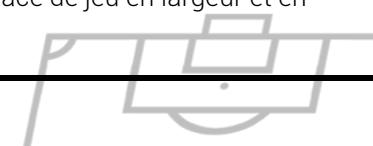
Pour complexifier :

Réduire la taille des portes.

Possibilité de faire une passe dans une porte uniquement en 1 touche.

ENSEIGNEMENTS

Porteur(s) / receveur(s)	Equipe
1 – Voir et être vu dans les intervalles 2 – Ne pas être aligné latéralement ou horizontalement	1 – Aider le porteur du ballon (appui/soutien/relai) 2 – Occupier l'espace de jeu en largeur et en profondeur

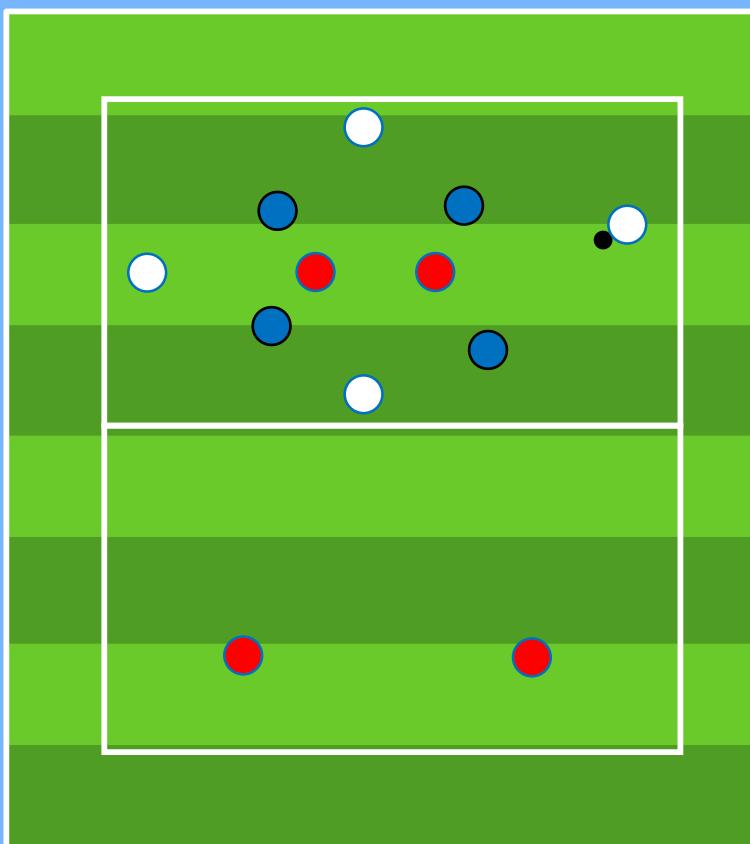


DESCHAMPS Didier (Sel. France)



Moment de jeu :
ORGANISATION OFFENSIVE

Principe de jeu :
Conserver / Progresser



Nombre de joueur(s)

12

Durée

20 min

Séquence(s)

5 x 4 min

Espace

25 m de L x 50 m de P

Difficulté

Difficile

Matériel(s)

Plots

DESCRIPTION

Organisation : 4 contre 4 + 4

But du jeu

Effectuer 5 passes dans une zone + trouver un partenaire de l'équipe de l'autre zone = 1 point

Règles

2 équipes contre 1 équipe. L'équipe qui perd le ballon défend.

L'objectif est de réaliser 5 passes minimum dans sa zone et de trouver un partenaire dans l'autre zone par une passe au sol.

2 joueurs de l'équipe « en attente » vont aider l'équipe en possession du ballon pour effectuer les 5 passes.

Dès que l'équipe en phase défensive récupère le ballon, elle doit l'envoyer dans l'autre zone et se positionner dans la zone de récupération du ballon.

2 touches maximum.

Variantes

Pour simplifier :

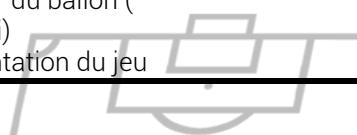
Agrandir le terrain en largeur.

Pour complexifier :

Trouver l'équipe d'en face par une passe au sol en 1 touche.

ENSEIGNEMENTS

Porteur(s) / receveur(s)	Equipe
1 – Voir et être vu dans les intervalles 2 – S'orienter face à la cible pour enchaîner	1 – Aider le porteur du ballon (appui/soutien/relai) 2 – Changer l'orientation du jeu



LOW Joachim (Sel. Allemagne)



Moment de jeu :
ORGANISATION OFFENSIVE

Principe de jeu :
Conserver / Progresser

	Nombre de joueur(s)
12	
Durée	
20 min	
Séquence(s)	
5 x 4 min	
Espace	
25 m de L x 44 m de P (zone centrale = 25 m de L x 4 m e P)	
Difficulté	
Moyenne	
Matériel(s)	
Plots	

DESCRIPTION

Organisation : 4 contre 4 + 4

But du jeu

Effectuer 5 passes dans une zone + trouver l'équipe de l'autre zone = 1 point.

Règles

2 équipes contre 1 équipe.

L'équipe qui perd le ballon défend.

L'objectif est de réaliser 5 passes minimum dans sa zone et de trouver l'autre équipe par une passe au sol.

L'équipe qui défend s'organise de façon à avoir 2 joueurs qui chassent et 2 joueurs dans la zone centrale pour « intercepter les passes ». Lors d'un changement de zone, le rôle des défenseurs (chasser et intercepter) s'inverse.

2 touches maximum.

Variantes

Pour simplifier :

Agrandir le terrain en largeur.

Pour complexifier :

Trouver l'équipe d'en face par une passe au sol en 1 touche.

3 joueurs « chassent » et 1 joueur « intercepte ».

ENSEIGNEMENTS

Porteur(s) / receveur(s)	Equipe
1 – Voir et être vu dans les intervalles 2 – S'orienter face à la cible pour enchaîner	1 – Aider le porteur du ballon (appui/soutien/relai) 2 – Changer l'orientation du jeu

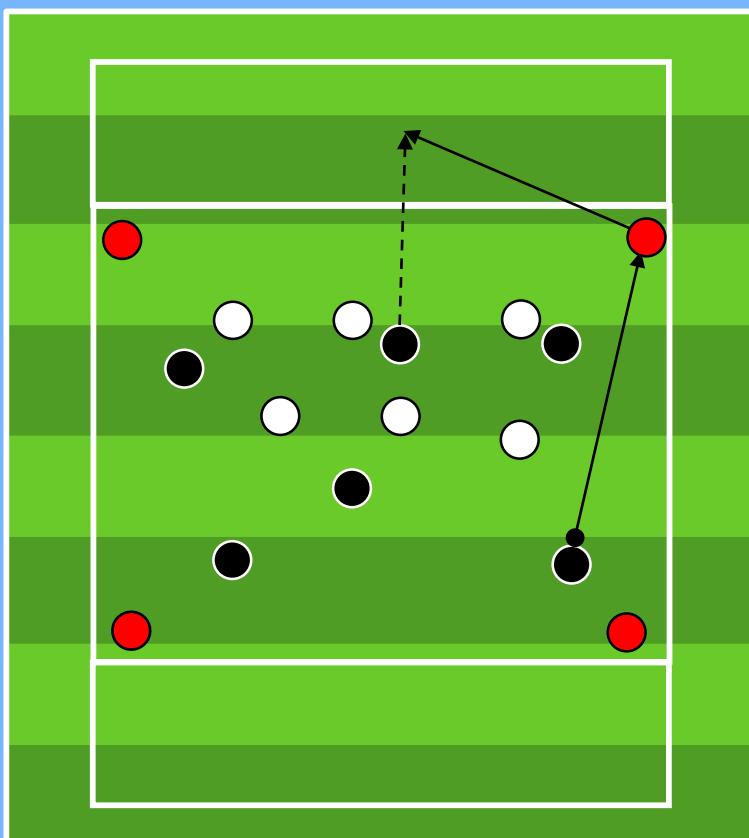


SARRI Maurizio



Moment de jeu :
ORGANISATION OFFENSIVE

Principe de jeu :
Déséquilibrer



DESCRIPTION

Organisation : 6 contre 6 + 4

But du jeu

Stop-balle = 1 point

Règles

Trouver un partenaire dans la zone de stop-balle par une passe.

Les 4 jokers sont positionnés dans les angles.

Les jokers jouent avec l'équipe qui a le ballon.

Les H-J sont comptés dans la zone de stop-balle.

Interdit de rentrer en zone de stop-balle en conduite de balle.

Variantes

Pour simplifier :

Agrandir la zone de stop-balle.

Pour complexifier :

Réduire la zone de stop-balle.

Ballon au sol obligatoire.

ENSEIGNEMENTS

Porteur(s) / receveur(s)	Equipe
1 – Se déplacer dans la profondeur 2 – Jouer devant ou derrière la défense	1 – Renverser le jeu 2 – Jouer dans le dos de la défense

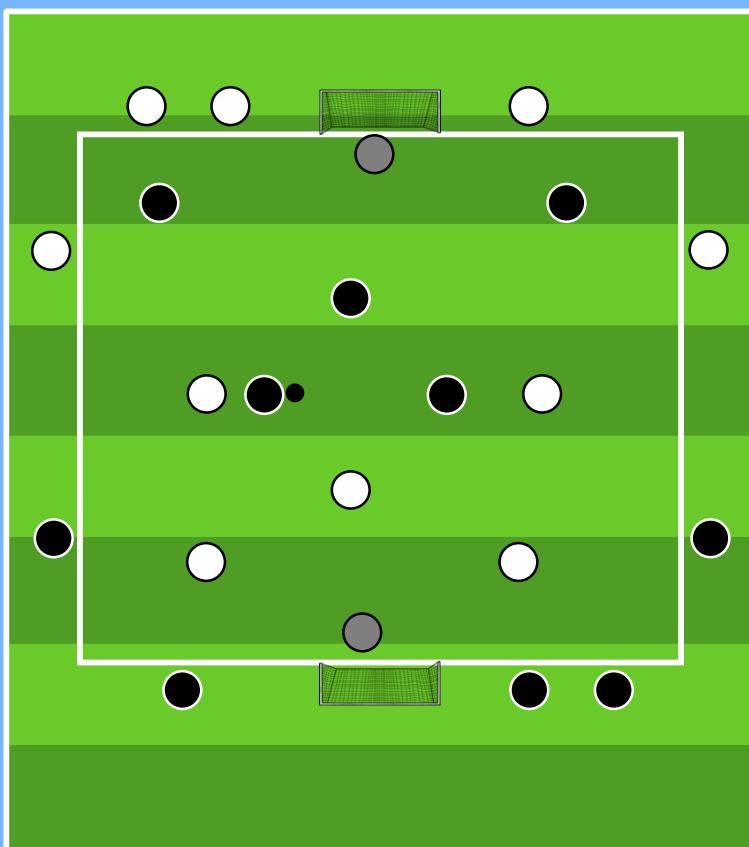


SARRI Maurizio



Moment de jeu :
ORGANISATION OFFENSIVE

Principe de jeu :
Finir



Nombre de joueur(s)

22

Durée

20 min

Séquence(s)

10 x 2 min

Espace

38 m de L x 25 m de P

Difficulté

Facile

Matériel(s)

2 buts, plots

DESCRIPTION

Organisation : 11 contre 11 (dont 2 gardiens)

But du jeu

Marquer = 1 point

Règles

Trouver un des 5 appuis avant de marquer.

Possibilité de frapper au but uniquement après avoir reçu une passe d'un appui.

Les appuis ont une touche de balle.

Les joueurs dans le terrain ont 2 touches maximum

Variantes

Pour simplifier :

Ne pas réduire les touches dans le terrain.

Pour complexifier :

Marquer en 1 touche.

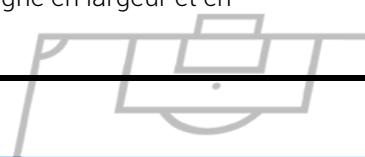
ENSEIGNEMENTS

Porteur(s) / receveur(s)

- 1 – Se mettre en situation de tir
- 2 - Se démarquer et occuper la surface en nombre (1^{er} et 2^{ème} poteau et en retrait)

Equipe

- 1 – Occuper l'espace de jeu
- 2 – Ne pas être aligné en largeur et en profondeur

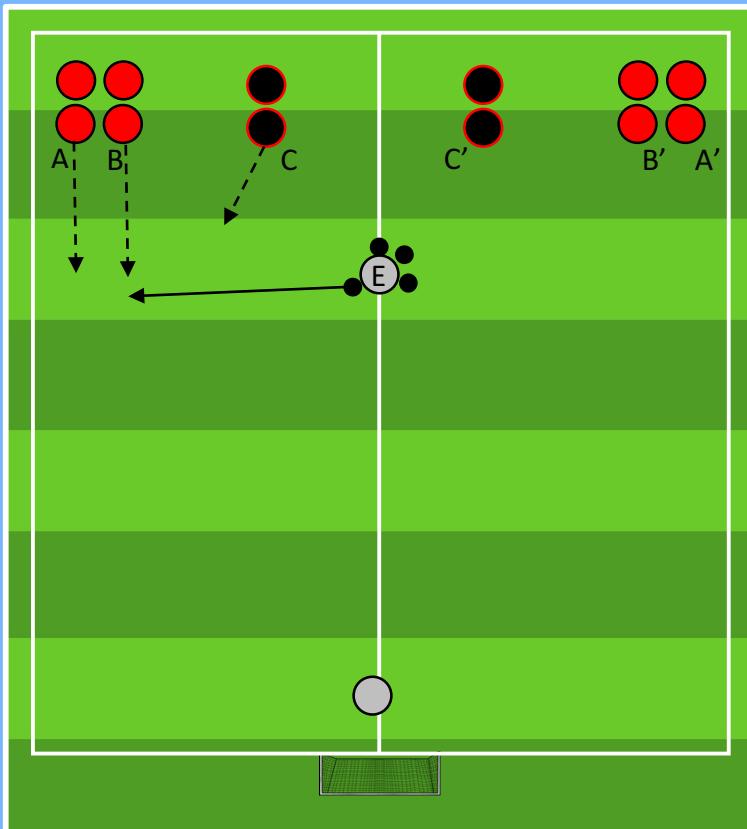


KOVAC Niko (As Monaco)



Moment de jeu :
ORGANISATION OFFENSIVE

Principe de jeu :
Déséquilibrer / Finir



Nombre de joueur(s)

13

Durée

20 min

Séquence(s)

2 x 10 min

Espace

30 m de L x 50 m de P

Difficulté

Facile

Matériel(s)

Un but, plots

DESCRIPTION

Organisation : Attaque en vague(s) – 2 contre 1

But du jeu

Marquer = 1 point

Règles

Les joueurs se positionnent comme sur l'illustration.

Situation de 2 attaquants contre 1 défenseur.

La situation débute avec l'entraîneur qui met en jeu un ballon pour A et B.

Sur le temps de passe, le défenseur C se replace pour défendre le but.

Les rouges doivent finir l'action en moins de 6 secondes.

Les H-J sont comptés.

Variantes

Pour simplifier :

Le défenseur part avec du retard.

Pour complexifier :

Finir l'action en moins de 3 passes.

Situation de 3 contre 2.

ENSEIGNEMENTS

Porteur(s) / receveur(s)

- 1 – Fixer un adversaire par une conduite ou par une passe
- 2 – Rechercher un joueur lancé dans la zone de déséquilibre

Equipe

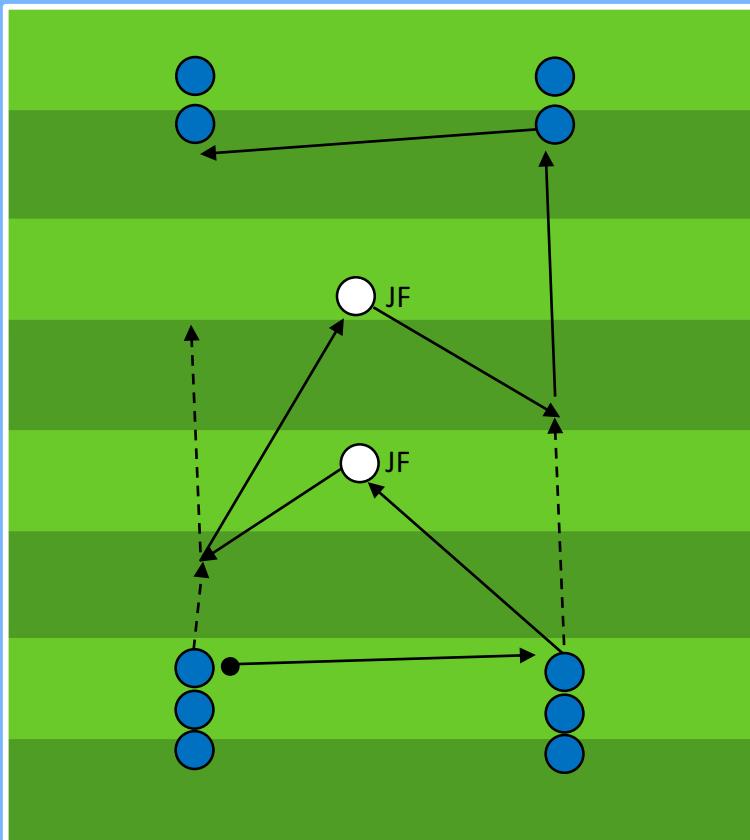
- 1 – Coordonner ses déplacements
- 2 – Permuter les positions afin de surprendre l'adversaire





Moment de jeu : ORGANISATION OFFENSIVE

Principe de jeu : Conserver / Progresser



DESCRIPTION

But du jeu

Passe et va

Règles

L'exercice se déroule par vague de 2 joueurs. Ils doivent traverser l'espace en utilisant les 2 joueurs fixes en blanc.

Le joueur en possession du ballon effectue une passe à son partenaire. Ce dernier joue sur le premier appui (joueur fixe).

Le premier appui remet le ballon sur le 3ème joueur.

Et les 2 joueurs effectuent de nouveau un jeu à 3 avec le second appui avant de se replacer dans la colonne d'en face.

La situation démarre toujours par une passe latérale avant de traverser l'espace par vague.

Variantes

Pour simplifier :

Réduire les distances de passe.

Pour complexifier :

Agrandir les distances de passe.

Jeu en 1 touche.

Nombre de joueur(s)

12 - 16

Durée

15 min

Séquence(s)

3 x 5 min

Espace

Distance de passe : 12 à 15 m

Difficulté

Moyenne

Matériel(s)

Plots

ENSEIGNEMENTS

Porteur(s) / receveur(s)

Equipe

1 – Doser les passes

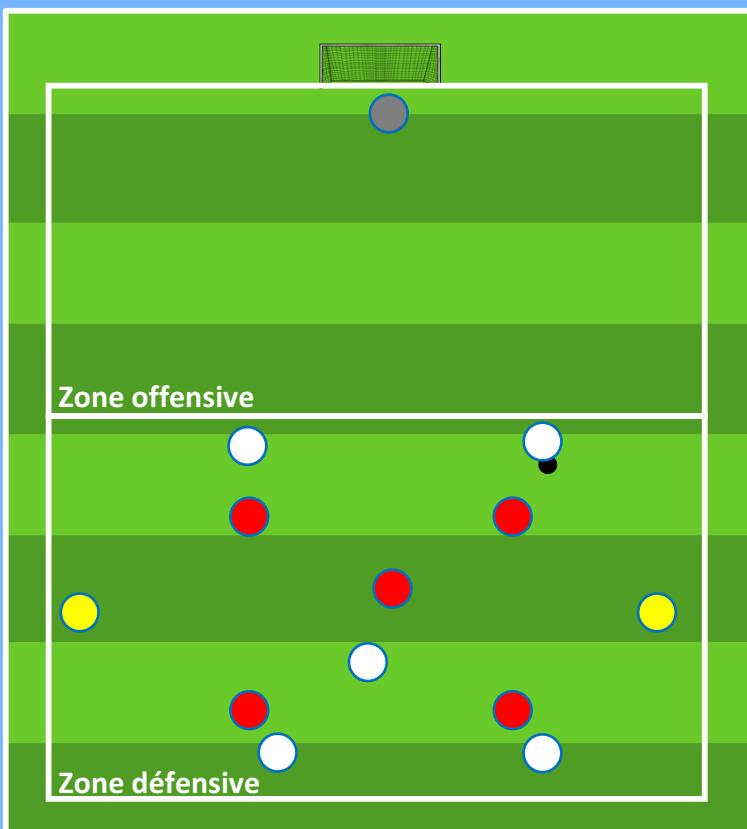
2 – Se déplacer en appui ou en soutien

1 – Coordonner prise d'appui-course de soutien

TUCHEL Thomas (Paris SG)



Moment de jeu :
ORGANISATION OFFENSIVE



Principe de jeu :
Déséquilibrer / finir

Nombre de joueur(s)

13

Durée

24 min

Séquence(s)

2 x 12 min

Espace

45 m de L x 60 m de P

Difficulté

Moyenne

Matériel(s)

Un but, plots

DESCRIPTION

Organisation : 5 contre 5 + 2 (+ un gardien)

But du jeu

Marquer dans le but = 1 point

Règles

Réaliser 5 passes minimum dans la zone défensive avant de pouvoir attaquer le but.

Les jokers jouent avec l'équipe qui a le ballon et ils sont positionnés sur les extrémités du terrain.

La première passe en zone offensive doit être effectuée par un joker.

4 attaquants + 1 joker participent à l'attaque face à 3 défenseurs les plus proches de l'action.

En zone offensive, 5 secondes pour terminer l'action.

En zone offensive, les H-J sont comptés.

Variantes

Pour simplifier :

Réaliser 3 passes dans la zone défensive avant de pouvoir attaquer le but.

4 attaquants + 1 joker participent à l'attaque face à 2 défenseurs les plus proches de l'action défensive.

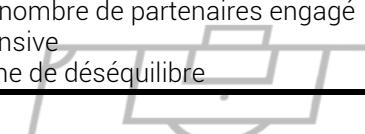
Pour complexifier :

Réaliser 8 passes dans la zone défensive avant de pouvoir attaquer le but.

5 attaquants + 1 joker participent à l'attaque face à 4 défenseurs les plus proches de l'action.

ENSEIGNEMENTS

Porteur(s) / receveur(s)	Equipe
1 – Rechercher un joueur lancé dans la zone de déséquilibre	1 - Augmenter le nombre de partenaires engagé dans l'action offensive 2 - Occupier la ligne de déséquilibre

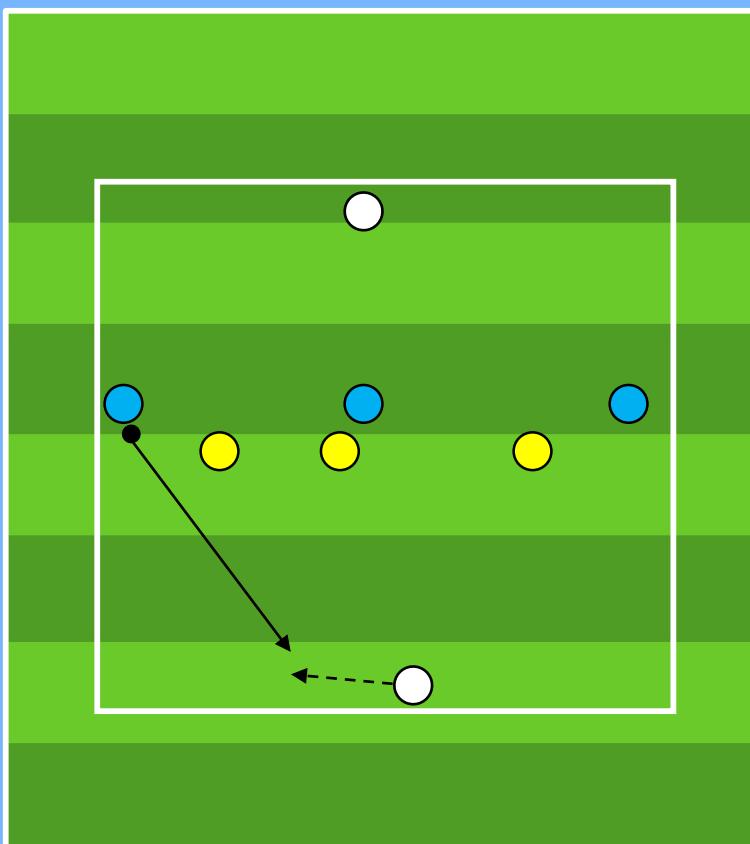


GUARDIOLA Pep (Manchester C.)



Moment de jeu :
ORGANISATION OFFENSIVE

Principe de jeu :
Conserver / Progresser



Nombre de joueur(s)

8

Durée

21 min

Séquence(s)

7 x 3 min

Espace

22 m de L x 22 m de P

Difficulté

Facile

Matériel(s)

Plots

DESCRIPTION

Organisation : 3 contre 3 + 2

But du jeu

Joindre les joueurs cibles en aller-retour = 1 point

Règles

Une équipe + les 2 joueurs cibles en blanc conservent le ballon ensemble contre une équipe. L'équipe qui a le ballon s'organise de façon à avoir un joueur sur chaque côté et un joueur à l'intérieur du jeu.

L'équipe qui n'a pas le ballon défend sur tout l'espace de jeu.

Les joueurs de chaque côté se déplacent sur les côtés sans sortir de l'espace de jeu.

Les joueurs cibles peuvent jouer entre eux.

2 touches maximum.

Variantes

Pour simplifier :

Ne pas donner des contraintes de touche de balle.

Pour complexifier :

Les joueurs cibles ont une touche de balle.

Ballon au sol.

ENSEIGNEMENTS

Porteur(s) / receveur(s)	Equipe
1 – Voir être vu dans les intervalles 2 – S'orienter face à la cible pour enchaîner	1 – Occuper l'espace de jeu en largeur 2 – Sortir le ballon de la densité

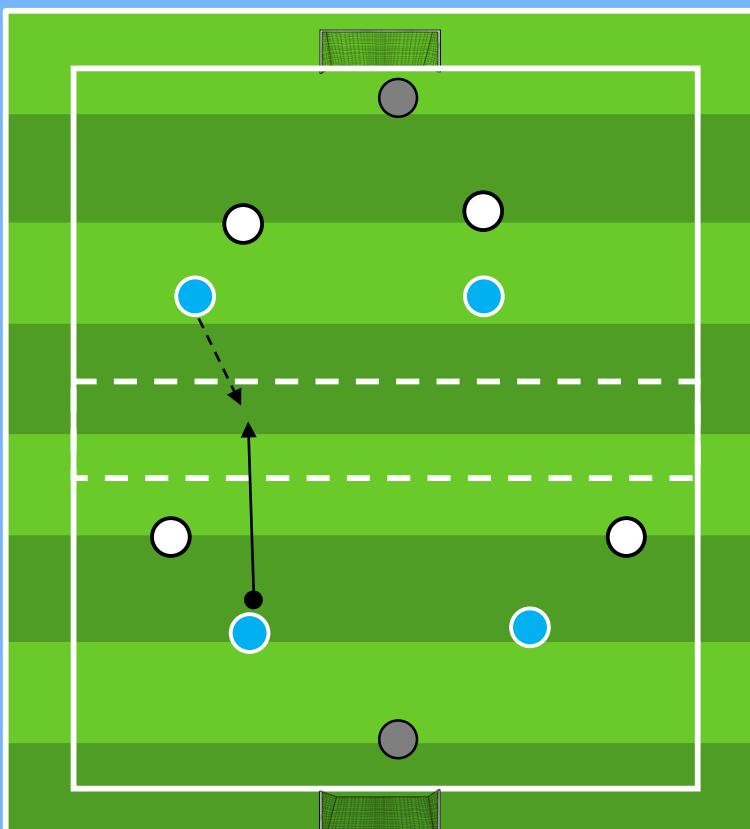


ANCELOTTI Carlo (Everton)



Moment de jeu :
ORGANISATION OFFENSIVE

Principe de jeu :
Conserver / Progresser



Nombre de joueur(s)

10

Durée

20 min

Séquence(s)

2 x 10 min

Espace

40 m de L x 20 m de P
(zone médiane : 40 m de L x 8 m de P)

Difficulté

Difficile

Matériel(s)

2 buts, plots

DESCRIPTION

Organisation : (2 contre 2) + (2 contre 2) + 2 gardiens

But du jeu

Marquer = 1 point

Règles

La situation démarre par une possession du ballon en zone défensive pour une équipe.

L'équipe en possession du ballon doit obligatoirement trouver un joueur dans la zone médiane par une passe.

Si 2 joueurs se retrouvent dans la zone médiane sur un appel, l'équipe perd la possession du ballon.
Il est interdit de rester plus de 3 secondes dans la zone médiane.

Il est interdit de défendre en zone médiane.

Dès que le ballon sort de l'espace de jeu, une nouvelle possession démarre en zone défensive.
Les H-J sont comptés.

Variantes

Pour simplifier :

Agrandir la zone médiane en profondeur.

Pour complexifier :

Ajouter un défenseur en zone offensive (2 attaquants contre 3 défenseurs)

Augmenter le nombre de joueurs dans le rapport de force.

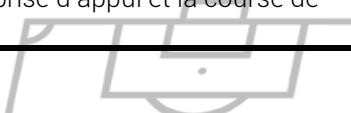
ENSEIGNEMENTS

Porteur(s) / receveur(s)

1 – Se démarquer
2 – Jouer vers l'avant

Equipe

1 – Coordonner la prise d'appui et la course de soutien

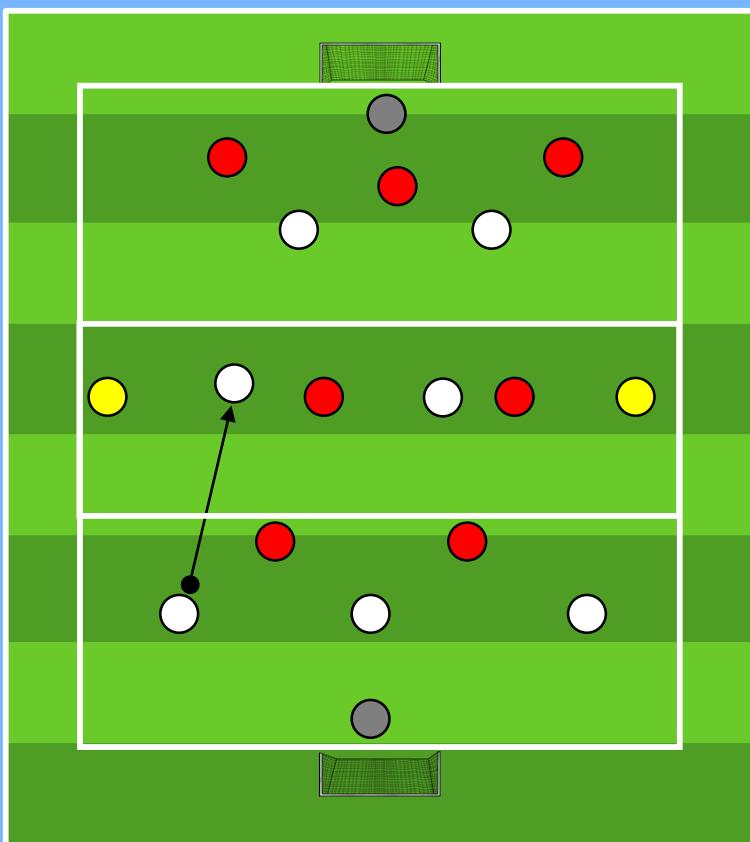


MORENO Roberto



Moment de jeu :
ORGANISATION OFFENSIVE

Principe de jeu :
Conserver / Progresser



Nombre de joueur(s)

18

Durée

30 min

Séquence(s)

2 x 15 min

Espace

50 m de L x 70 m de P

Difficulté

Moyenne

Matériel(s)

2 buts, plots

DESCRIPTION

Organisation : 8 contre 8 + 2 (dont 2 gardiens)

But du jeu

Marquer

Règles

Les joueurs sont fixes dans les zones (3 c 2) + (2 c 2) + (2 c 3).

Les 2 jokers sont fixes dans la zone médiane. Ils sont positionnés sur la largeur.

Le ballon change de zone uniquement par une passe.

Seul le joueur jouant en zone offensive peut intégrer la zone.

Le jeu long est interdit.

Les H-J sont comptés.

Variantes

Pour simplifier :

Agrandir le terrain en largeur et en profondeur.

Pour complexifier :

Réduire le terrain en largeur et en profondeur.

Enlever les 2 jokers dans la zone médiane et ainsi créer un 3 contre 3.

ENSEIGNEMENTS

Porteur(s) / receveur(s)

1 – Voir et être vu dans les intervalles
2 – Ne pas être aligné latéralement ou horizontalement

Equipe

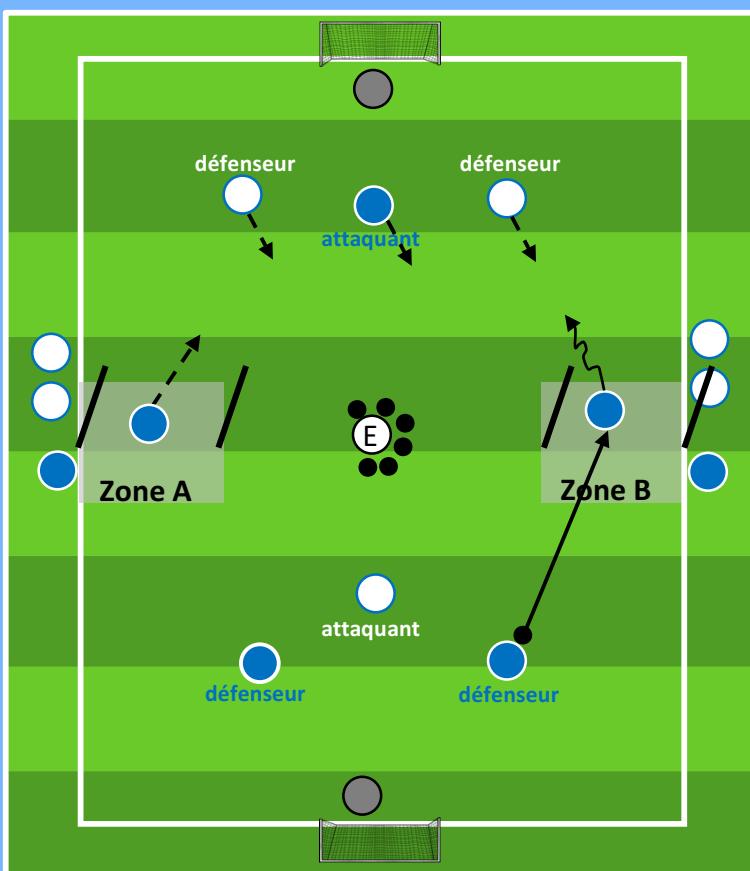
1 – Accélérer la vitesse de circulation du ballon
2 – Aider le porteur de balle (appui / soutien / équipe)

WOLF Hannes (KRC Genk)



Moment de jeu :
ORGANISATION OFFENSIVE

Principe de jeu :
Déséquilibrer / Finir



Nombre de joueur(s)

18

Durée

28 min

Séquence(s)

2 x 14 min

Espace

50 m de L x 46 m de P

Difficulté

Moyenne

Matériel(s)

2 buts, plots, jalons

DESCRIPTION

Organisation : 9 contre 9 (dont 2 gardiens)

But du jeu

Marquer = 1 point

Règles

La situation démarre avec un défenseur bleu qui effectue une passe sur un partenaire se situant en zone A ou en zone B. Le joueur en zone A et le joueur en zone B attaquent le but des blancs avec l'aide de l'attaquant (3 contre 2).

Dès que la situation se termine, l'entraîneur au centre du terrain remet en jeu un ballon sur un des 2 défenseurs en blanc. Ce dernier joue sur un partenaire en blanc en zone A ou B. Le joueur en zone A et le joueur en zone B attaquent le but des bleus avec l'aide de l'attaquant (3 contre 2) et ainsi de suite.

Il faut compter 5 secondes pour finir l'action.

Les H-J sont comptés.

Variantes

Pour simplifier :

Agrandir l'espace de jeu en largeur.

Pour complexifier :

Finir l'action en moins de 3 passes.

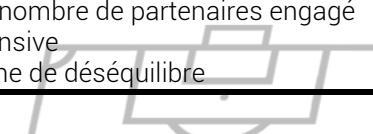
ENSEIGNEMENTS

Porteur(s) / receveur(s)

- 1 – Rechercher un joueur lancé dans la zone de déséquilibre
- 2 – Fixer un adversaire par une conduite ou une passe

Equipe

- 1 – Accélérer la vitesse de circulation du ballon
- 2 - Augmenter le nombre de partenaires engagé dans l'action offensive
- 3 - Occupier la ligne de déséquilibre

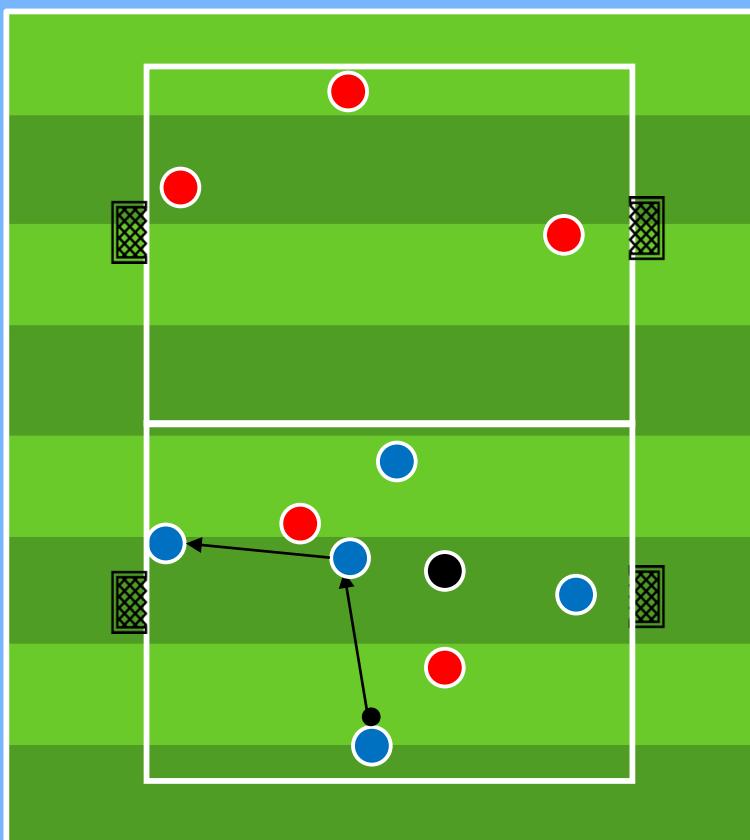


NAGELSMANN Julian (RB Leipzig)



Moment de jeu :
ORGANISATION OFFENSIVE

Principe de jeu :
Conserver / Progresser



Nombre de joueur(s)

11

Durée

16 min

Séquence(s)

4 x 4 min

Espace

20 m de L x 40 m de P

Difficulté

Difficile

Matériel(s)

4 mini-buts, plots

DESCRIPTION

Organisation : 5 contre 5 + 1

But du jeu

Effectuer 6 passes + marquer = 1 point

Règles

Chaque équipe doit conserver le ballon dans son camp avant de marquer.

Lorsqu'une équipe récupère le ballon, elle doit envoyer le ballon dans son camp.

Seulement 2 joueurs ont le droit de défendre dans le camp adverse.

Réaliser au minimum 6 passes avant de marquer.

1 touche de balle.

Le joker joue avec l'équipe qui a le ballon.

Variantes

Pour simplifier :

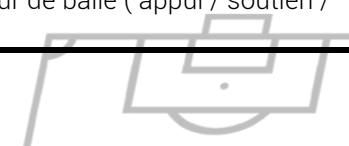
Ajouter un second joker.

Pour complexifier :

3 joueurs peuvent défendre dans le camp adverse.

ENSEIGNEMENTS

Porteur(s) / receveur(s)	Equipe
1 – Voir et être vu dans les intervalles 2 – Ne pas être aligné latéralement ou horizontalement	1 – Accélérer la vitesse de circulation du ballon 2 – Aider le porteur de balle (appui / soutien / équipe)

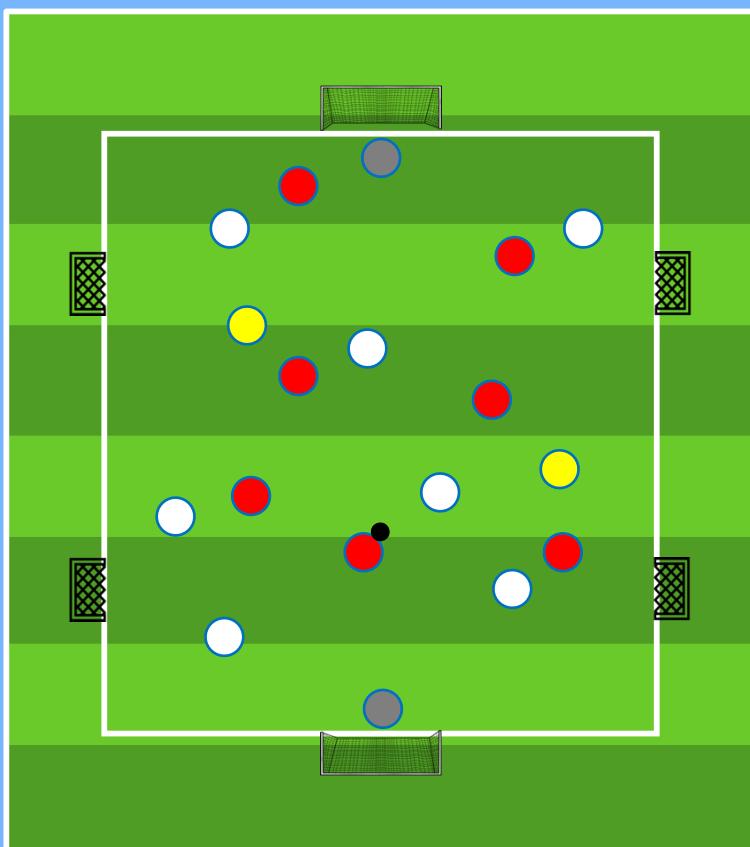


TUCHEL Thomas (Paris SG.)



Moment de jeu :
ORGANISATION OFFENSIVE

Principe de jeu :
Conserver / Progresser



Nombre de joueur(s)

18

Durée

36 min

Séquence(s)

6 x 9 min

Espace

32 m de L x 50 m de P

Difficulté

Moyenne

Matériel(s)

2 buts, 4 mini-buts, plots

DESCRIPTION

Organisation : 8 contre 8 + 2

But du jeu

Marquer dans un grand but = 1 point

Règles

Pour commencer les blancs attaquent un des 2 grands buts et les rouges attaquent un des 4 mini-buts. Cela peut être l'inverse.

Dès que les rouges marquent dans un des 4 mini-buts, ils doivent attaquer un des 2 grands buts.

Les blancs doivent maintenant marquer dans un des 4 mini-buts.

Marquer dans un mini-but uniquement en 1 touche.

Si une équipe marque dans un mini-but, cela ne compte pas un point.

Les 2 jokers jouent uniquement avec l'équipe qui a le ballon.

Variantes

Pour simplifier :

Ajouter un 3^{ème} joker.

Pour complexifier :

Enlever les jokers

Augmenter le nombre de joueurs (10 c 10)

ENSEIGNEMENTS

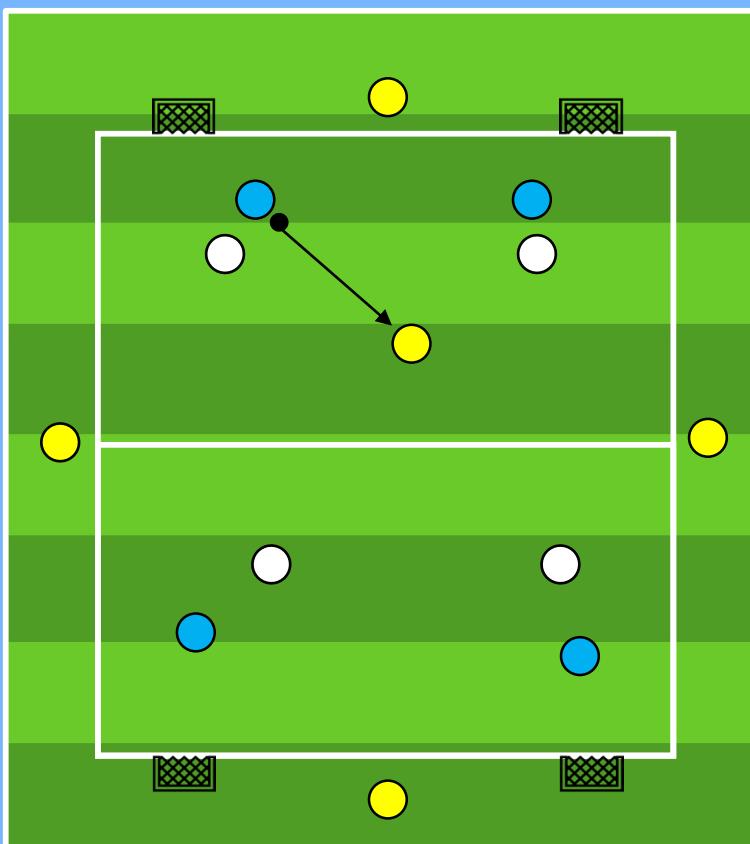
Porteur(s) / receveur(s)	Equipe
1 – Voir et être vu dans les intervalles 2 – Ne pas être aligné latéralement ou horizontalement	1 – Accélérer la vitesse de circulation du ballon 2 – Aider le porteur de balle (appui / soutien / équipe)

GUARDIOLA Pep (Manchester C.)



Moment de jeu :
ORGANISATION OFFENSIVE

Principe de jeu :
Conserver / Progresser



Nombre de joueur(s)

13

Durée

24 min

Séquence(s)

6 x 4 min

Espace

26 m de L x 50 m de P

Difficulté

Difficile

Matériel(s)

4 mini-buts, plots

DESCRIPTION

Organisation : 4 contre 4 + 5

But du jeu

Joindre les joueurs cibles en aller-retour pour les bleus = 1 point
Marquer dans un des 4 buts pour les blancs = 1 point

Règles

Les jaunes jouent avec l'équipe en bleu.

Les jaunes se positionnent comme sur l'illustration afin d'avoir un joueur au « cœur » du jeu, 1 joueur sur chaque côté et 2 joueurs sont placés aux extrémités de l'espace et jouent le rôle de joueur cible.

Les jaunes sont attaquables.

Les jaunes se déplacent à l'extérieur du terrain.

2 joueurs bleus contre 2 joueurs blancs sont fixes dans chaque zone.

Lorsque les blancs récupèrent le ballon, ils doivent marquer en moins de 3 passes.

Variantes

Pour simplifier :

Agrandir l'espace en largeur et en profondeur

Pour complexifier :

Enlever le joker au « cœur » du jeu.

Enlever les 2 jokers sur les côtés.

ENSEIGNEMENTS

Porteur(s) / receveur(s)

1 – Voir et être vu dans les intervalles
2 – S'orienter face à la cible pour enchaîner

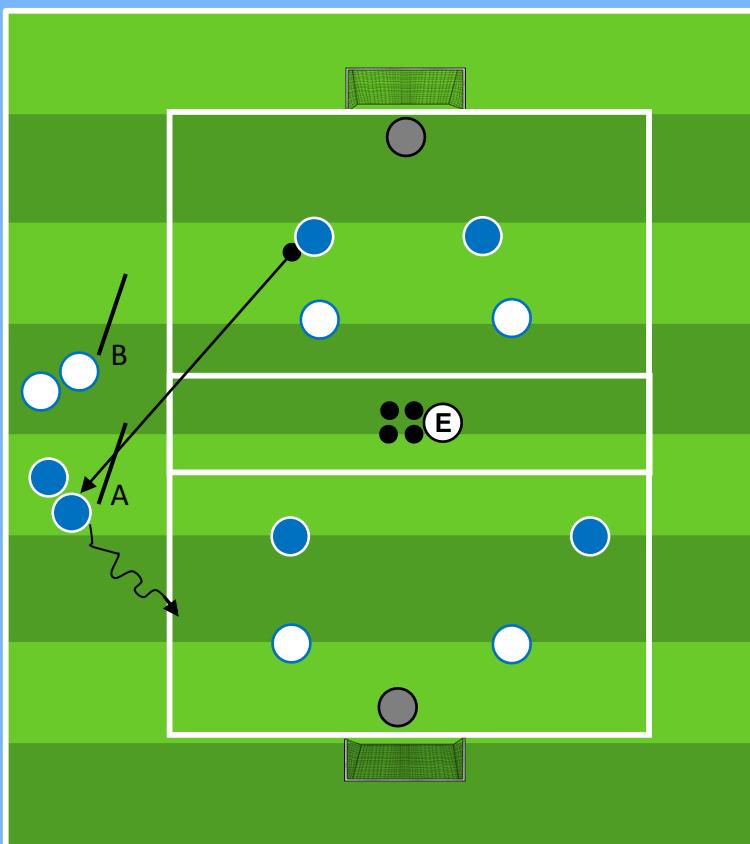
Equipe

1 – Occuper l'espace de jeu en largeur
2 – Sortir le ballon de la densité

WOLF Hannes (KRC Genk)



Moment de jeu :
ORGANISATION OFFENSIVE



Principe de jeu :
Déséquilibrer / finir

Nombre de joueur(s)

14

Durée

20 min

Séquence(s)

5 x 4 min

Espace

42 m de L x 50 m de P

Difficulté

Difficile

Matériel(s)

2 buts, plots

DESCRIPTION

Organisation : 7 contre 7 (dont 2 gardiens)

But du jeu

Marquer = 1 point

Règles

La situation démarre avec un défenseur bleu qui effectue une passe sur un partenaire se situant en position A. Ce dernier rentre dans l'espace de jeu pour rejoindre ses 2 partenaires et les 2 adversaires pour attaquer en 3 contre 2.

Dès que la situation se termine, l'entraîneur au centre du terrain remet en jeu un ballon sur un des 2 défenseurs en blanc. Ce dernier joue sur son partenaire en blanc en position B. Il va rentrer dans l'espace de jeu pour rejoindre ses 2 partenaires et les 2 défenseurs bleus pour attaquer en 3 contre 2 et ainsi de suite.

6 secondes pour finir l'action. Les H-J sont comptés.

Variantes

Pour simplifier :

2 attaquants contre 1 défenseur dans chaque zone.

Pour complexifier :

3 contre 3 dans chaque zone.

2 attaquants contre 3 défenseurs dans chaque zone.

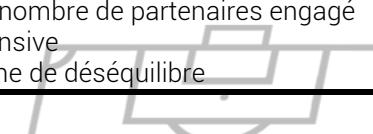
ENSEIGNEMENTS

Porteur(s) / receveur(s)

1 – Rechercher un joueur lancé dans la zone de déséquilibre
2 – Fixer un adversaire par une conduite ou une passe

Equipe

1 – Accélérer la vitesse de circulation du ballon
2 - Augmenter le nombre de partenaires engagé dans l'action offensive
3 - Occupier la ligne de déséquilibre

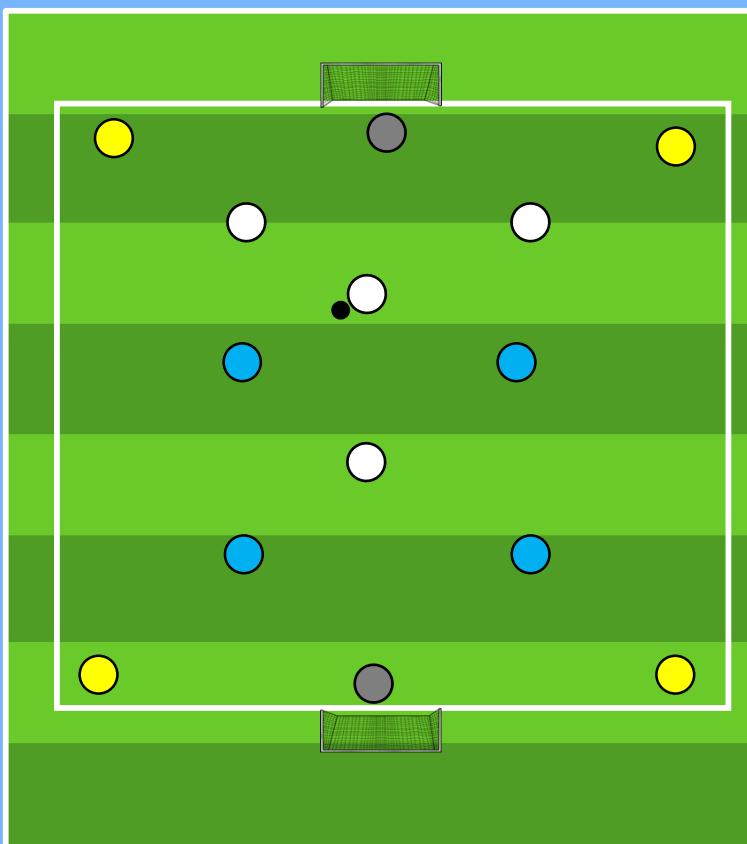


GUARDIOLA Pep (Manchester C.)



Moment de jeu :
ORGANISATION OFFENSIVE

Principe de jeu :
Déséquilibrer / Finir



Nombre de joueur(s)

14

Durée

30 min

Séquence(s)

6 x 5 min

Espace

45 m de L x 50 m de P

Difficulté

Facile

Matériel(s)

2 buts, plots

DESCRIPTION

Organisation : 5 contre 5 + 4 dont 2 gardiens

But du jeu

Marquer dans le but = 1 point

Règles

Les 4 jokers jouent avec l'équipe qui a le ballon.

Les 4 jokers sont positionnés dans les angles de l'espace de jeu.

Les joueurs ont tous 2 touches maximum.

Variantes

Pour simplifier :

Agrandir l'espace de jeu.

Si une équipe marque sur une passe d'un joker, le but vaut 3 points

Pour complexifier :

Jouer obligatoirement au sol.

Les 4 jokers ont une touche.

ENSEIGNEMENTS

Porteur(s) / receveur(s)	Equipe
1 – Se mettre en situation de tir 2 - Se démarquer et occuper la surface en nombre (1 ^{er} et 2 ^{ème} poteau et en retrait)	1 – Occupier l'espace de jeu 2 – Ne pas être aligné en largeur et en profondeur

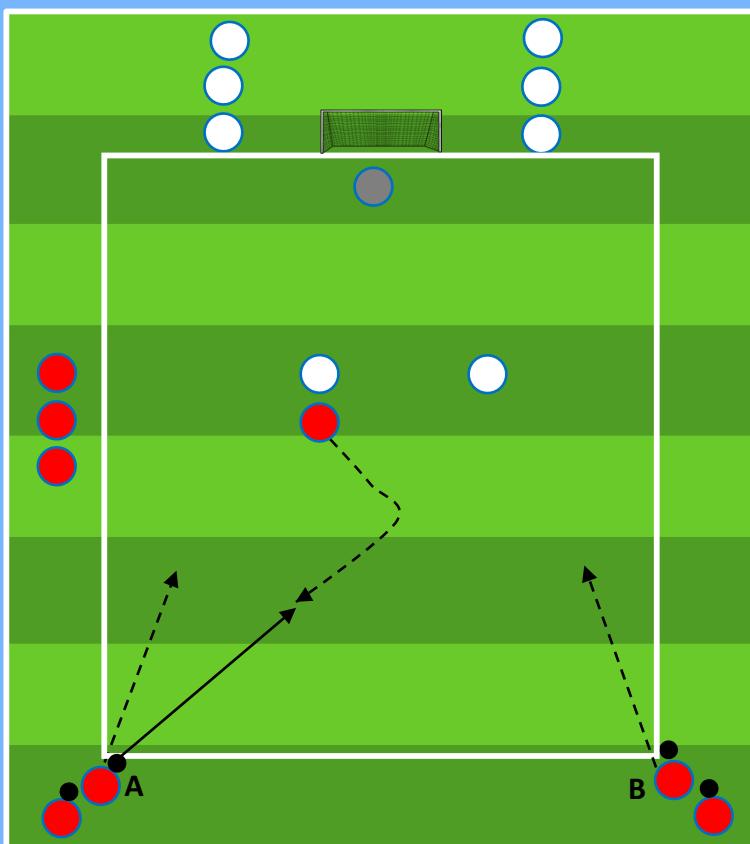


TUCHEL Thomas (Paris SG.)



Moment de jeu :
ORGANISATION OFFENSIVE

Principe de jeu :
Déséquilibrer / Finir



Nombre de joueur(s)

17

Durée

18 min

Séquence(s)

2 x 9 min

Espace

40 m de L x 50 m de P

Difficulté

Facile

Matériel(s)

1 but, plots

DESCRIPTION

Organisation : 8 contre 8 (+ 1 gardien)

But du jeu

Marquer = 1 point

Règles

Au départ de la situation, les deux défenseurs et un attaquant se trouvent dans le terrain. L'attaquant demande le ballon soit à son partenaire en A ou en B. Ensuite, il lui remet le ballon. Dès que la remise a été effectuée, les rouges attaquent à 3 contre 2 défenseurs.

L'action doit se terminer en moins de 7 secondes.

Les H-J sont comptés.

Dès que la situation se termine, 5 autres joueurs (2 défenseurs + 3 attaquants) vont effectuer une nouvelle situation.

Variantes

Pour simplifier :

4 attaquants contre 2 défenseurs.

Pour complexifier :

L'action doit se terminer en moins de 3 ou 4 passes.

Positionner un défenseur (entre A et B) qui effectuera une course en poursuite afin de passer d'un 3 contre 2 à un 3 contre 3.

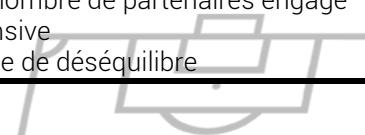
ENSEIGNEMENTS

Porteur(s) / receveur(s)

1 – Rechercher un joueur lancé dans la zone de déséquilibre
2 – Fixer un adversaire par une conduite ou une passe

Equipe

1 – Accélérer la vitesse de circulation du ballon
2 - Augmenter le nombre de partenaires engagé dans l'action offensive
3 - Occupier la ligne de déséquilibre

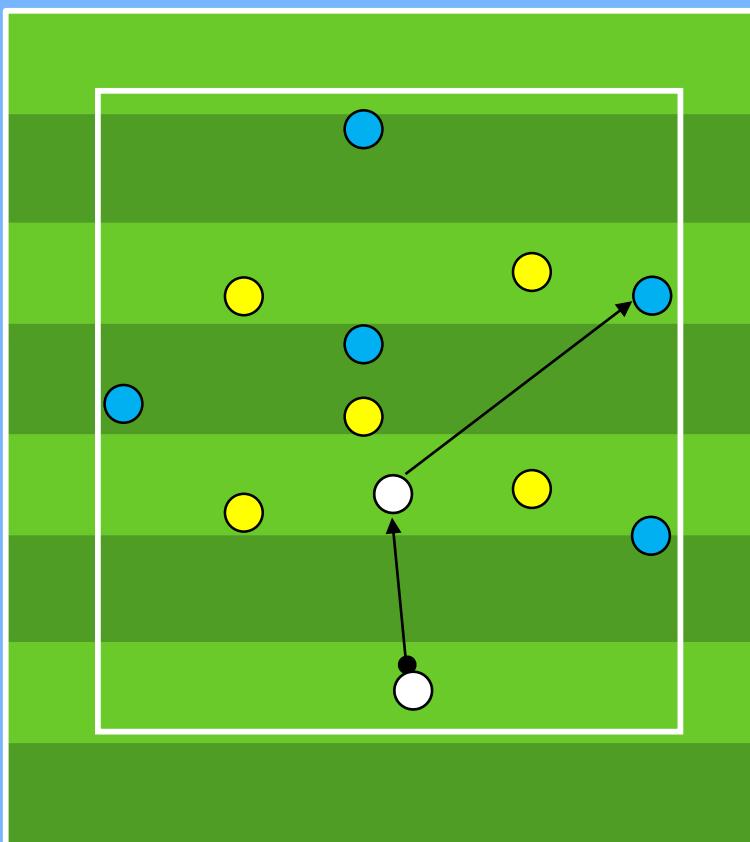


GUARDIOLA Pep (Manchester C.)



Moment de jeu :
ORGANISATION OFFENSIVE

Principe de jeu :
Conserver / Progresser



Nombre de joueur(s)

12

Durée

20 min

Séquence(s)

5 x 4 min

Espace

22 m de L x 28 m de P

Difficulté

Moyenne

Matériel(s)

Plots

DESCRIPTION

Organisation : 5 contre 5 + 2

But du jeu

Effectuer des aller-retours avec les joueurs « cibles » = 1 point

Règles

Une équipe + les deux jokers conservent le ballon ensemble contre une équipe.

Un joker joue sur un côté tandis que l'autre joker se déplace à l'intérieur de l'espace de jeu.

L'équipe qui récupère le ballon prend la place de l'équipe qui perd le ballon pour s'organiser de cette manière : 2 joueurs sur le même côté, un joueur sur le côté opposé, un joueur à l'opposé du joueur cible sur le côté libre. Ainsi tout les côtés de l'espace de jeu sont occupés.

Le joueur sur un côté à l'opposé du joueur cible est aussi considéré comme joueur cible.

L'équipe qui perd le ballon va défendre à l'intérieur de l'espace de jeu .

Les joueurs se déplacent sur toute la largeur de leur côté sans sortir du terrain

2 touches maximum .

Variantes

Pour simplifier :

Ajouter un 3ème joker positionné à l'intérieur du jeu.

Pour complexifier :

Possibilité de jouer avec un joker uniquement en 1 touche.

ENSEIGNEMENTS

Porteur(s) / receveur(s)

1 – Voir être vu dans les intervalles
2 – S'orienter face à la cible pour enchaîner

Equipe

1 – Occuper l'espace de jeu en largeur
2 – Sortir le ballon de la densité

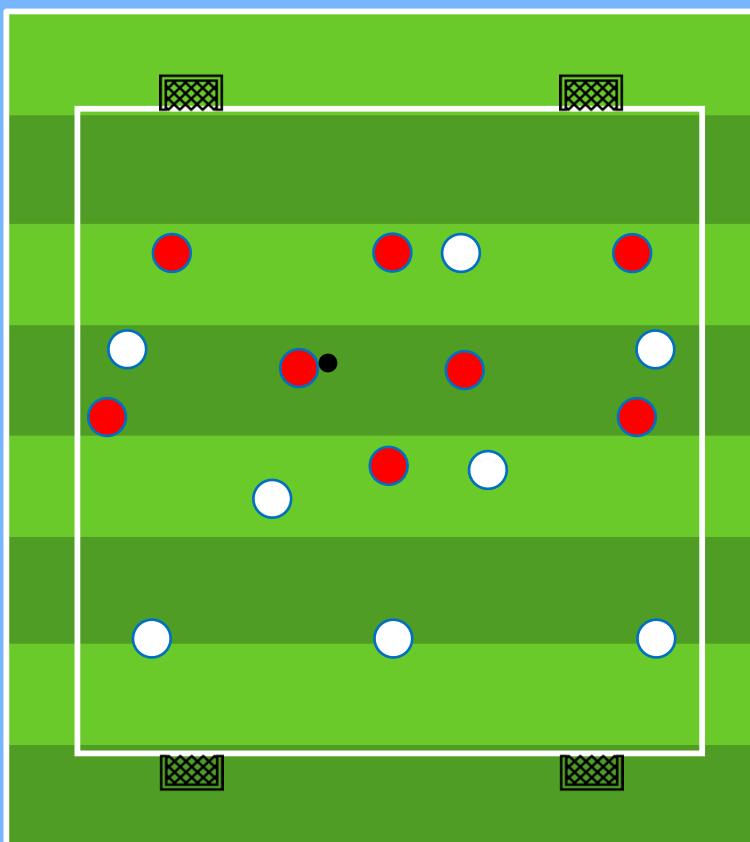


TUCHEL Thomas (Paris SG.)



Moment de jeu :
ORGANISATION OFFENSIVE

Principe de jeu :
Déséquilibrer / Finir



Nombre de joueur(s)

16

Durée

24 min

Séquence(s)

2 x 12 min

Espace

60 m de L x 50 m de P

Difficulté

Facile

Matériel(s)

4 mini-buts, plots

DESCRIPTION

Organisation : 8 contre 8

But du jeu

Marquer dans un des 2 mini-buts = 1 point

Règles

2 buts à défendre et 2 buts à attaquer.

Obligation de recevoir une passe en 1 touche pour frapper dans un but.

Obligation de frapper en 1 touche.

Variantes

Pour simplifier :

Ajouter un joker.

Pour complexifier :

2 touches maximum dans le jeu.

Ballon au sol.

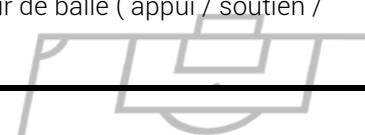
ENSEIGNEMENTS

Porteur(s) / receveur(s)

1 – Voir et être vu dans les intervalles
2 – Ne pas être aligné latéralement ou horizontalement

Equipe

1 – Accélérer la vitesse de circulation du ballon
2 – Aider le porteur de balle (appui / soutien / équipe)

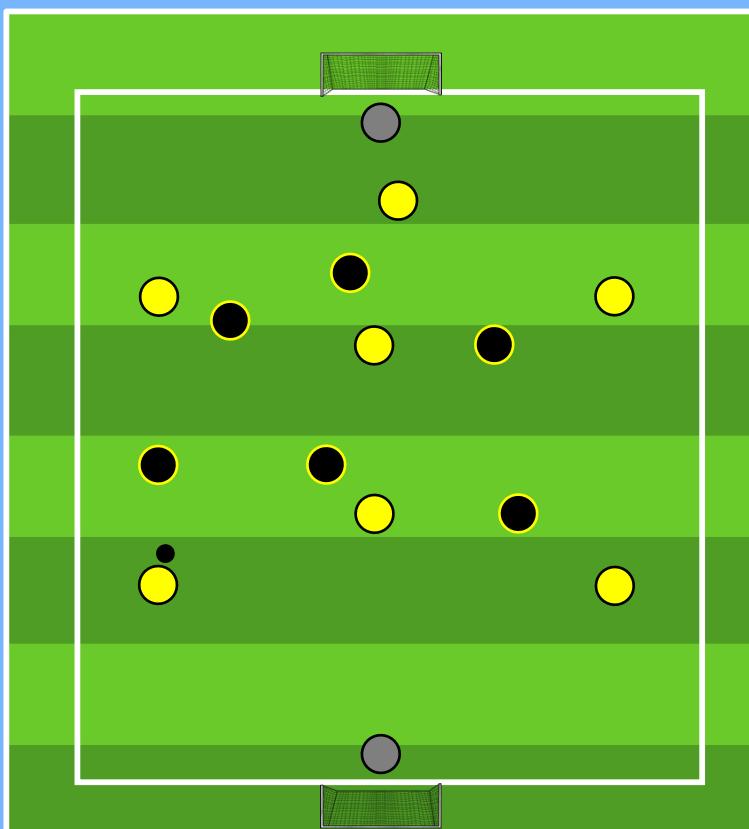


FAVRE Lucien (B. Dortmund)



Moment de jeu :
ORGANISATION OFFENSIVE

Principe de jeu :
Conserver / Progresser



Nombre de joueur(s)

15

Durée

18 min

Séquence(s)

6 x 3 min

Espace

22 m de L x 34 m de P

Difficulté

Facile

Matériel(s)

2 buts, plots

DESCRIPTION

Organisation : 9 contre 6 (dont 2 gardiens)

But du jeu

Joindre les gardiens en aller-retour pour les jaunes = 1 point
Récupérer le ballon et marquer pour les noirs = 1 point

Règles

Les gardiens + l'équipe jaune sont limités à 2 touches maximum.
L'équipe noire doit marquer en moins de 4 passes.
Les H-J sont comptés.

Variantes

Pour simplifier :

Agrandir le terrain en largeur.
Agrandir le terrain en profondeur.

Pour complexifier :

Si les noirs marquent en moins de 2 passes, le but vaut +3.

ENSEIGNEMENTS

Porteur(s) / receveur(s)

- 1 – Voir et être vu dans les intervalles
- 2 – Ne pas être aligné latéralement ou horizontalement

Equipe

- 1 – Accélérer la vitesse de circulation du ballon
- 2 – Aider le porteur de balle (appui / soutien / équipe)

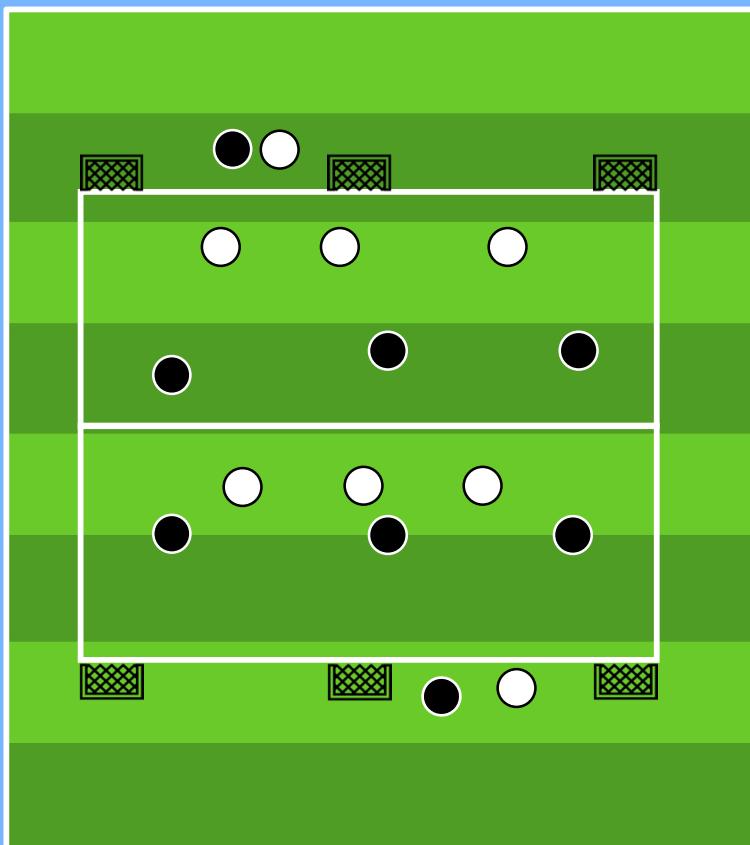


SARRI Maurizio



Moment de jeu :
ORGANISATION OFFENSIVE

Principe de jeu :
Finir



Nombre de joueur(s)

16

Durée

26 min

Séquence(s)

2 x 13 min

Espace

50 m de L x 70 m de P

Difficulté

Moyenne

Matériel(s)

6 mini-buts, plots

DESCRIPTION

Organisation : 8 contre 8

But du jeu

Marquer = 1 point

Règles

Chaque équipe défend et attaque 3 buts.

Obligation de trouver l'appui profond avant de pouvoir attaquer un but.

Un joueur est au marquage de l'appui profond (1 c 1).

Les appuis profonds n'ont pas le droit de rentrer dans l'espace de jeu.

Variantes

Pour simplifier :

Enlever le défenseur pour éviter le 1 contre 1 de l'appui profond.

Ajouter un joker qui sera avec l'équipe en possession du ballon.

Agrandir le terrain en profondeur.

Pour complexifier :

Réduire le terrain en profondeur.

ENSEIGNEMENTS

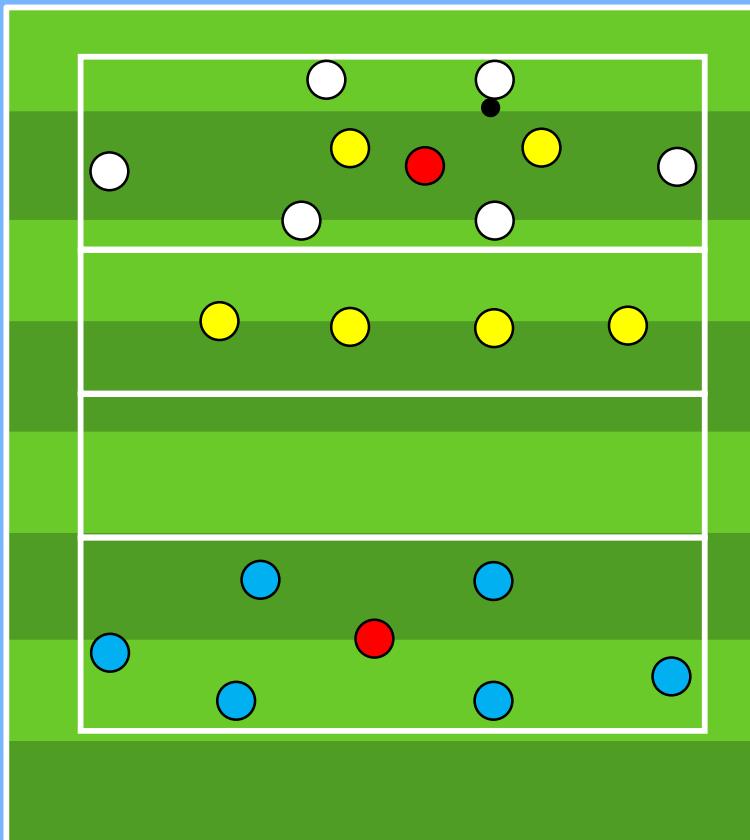
Porteur(s) / receveur(s)	Equipe
1 – Casser des lignes de passe 2 – Se démarquer en appui	1 – Accélérer la vitesse de circulation du ballon 2 - Aider le porteur de balle (appui / soutien / équipe)

GUARDIOLA Pep (Manchester C.)



Moment de jeu :
ORGANISATION OFFENSIVE

Principe de jeu :
Conserver / Progresser



Nombre de joueur(s)

20

Durée

20 min

Séquence(s)

4 x 5 min

Espace

25 m de L x 60 m de P

Difficulté

Difficile

Matériel(s)

Plots

DESCRIPTION

Organisation : 6 contre 6 + 6 (+ 2)

But du jeu

Joindre les joueurs cibles en aller-retour = 1 point

Règles

Les blancs doivent effectuer au minimum 8 passes consécutives avant d'envoyer le ballon par un jeu long à la 3ème équipe en bleu. Les jaunes défendent et s'organisent de façon à avoir 2 joueurs qui « chassent » dans la zone de conservation des blancs et 4 joueurs qui se trouvent à proximité de la zone de conservation.

Les jokers en rouge sont fixes dans leur rectangle, ils jouent avec l'équipe en possession du ballon. Si le ballon parvient à la 3ème équipe, 2 défenseurs vont défendre dans le rectangle des bleus tandis que les 4 autres resserrent le jeu pour se retrouver à proximité du rectangle. L'équipe qui perd le ballon dans le jeu court ou le jeu long prendra la place de l'équipe qui défend. Attention sur la perte de balle, c'est l'entraîneur qui remet un nouveau ballon en jeu sur l'équipe déjà positionnée pour conserver .

Variantes

Pour simplifier :

Agrandir l'espace en largeur et en profondeur.

Pour complexifier :

3 joueurs « chassent » dans la zone de conservation et 3 joueurs se trouvent à proximité de la zone de conservation.

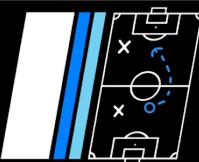
Réduire l'espace en largeur et en profondeur.

ENSEIGNEMENTS

Porteur(s) / receveur(s)	Equipe
1 – Voir et être vu dans les intervalles 2 – S'orienter face à la cible pour enchaîner	1 – Occuper l'espace de jeu en largeur 2 – Sortir le ballon de la densité

TRANSITION

DÉFENSIVE

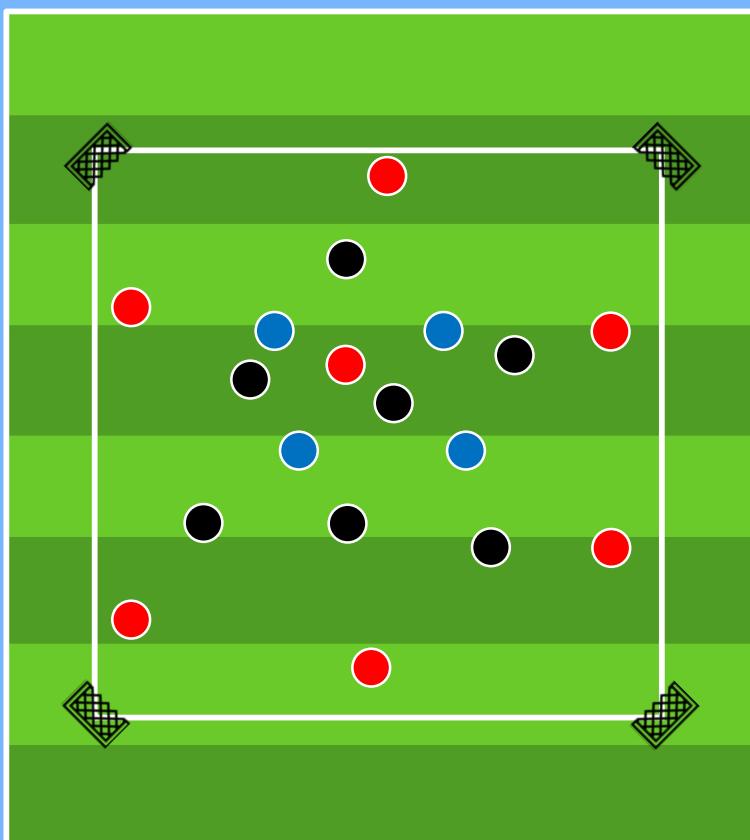


NAGELSMANN Julian (RB Leipzig)



Moment de jeu :
TRANSITION DEFENSIVE

Principe de jeu :
S'opposer à la perte



Nombre de joueur(s)

18

Durée

30 min

Séquence(s)

3 x 10 min

Espace

55 m de L x 55 m de P

Difficulté

Moyenne

Matériel(s)

4 mini-buts, plots

DESCRIPTION

Organisation : 7 contre 7 + 4

But du jeu

Réussir 10 passes consécutivement = 1 point
Marquer = 3 points

Règles

Possibilité de marquer immédiatement après avoir récupéré le ballon.
Les 4 jokers en bleu jouent avec l'équipe en possession du ballon.

Variantes

Pour simplifier :

Réduire l'espace de jeu.

Pour complexifier :

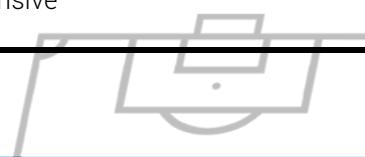
Ajouter une 5^{ème} cage au centre de l'espace de jeu.

Possibilité de marquer pour les 3 premiers « porteur de balle » après la récupération du ballon.

ENSEIGNEMENTS

Equipe

- 1 – Cadrer (action individuelle) / serrer (action collective) à la perte du ballon
- 2 – Créer le bloc défensif
- 3 – Passer rapidement d'une mentalité offensive à une mentalité défensive

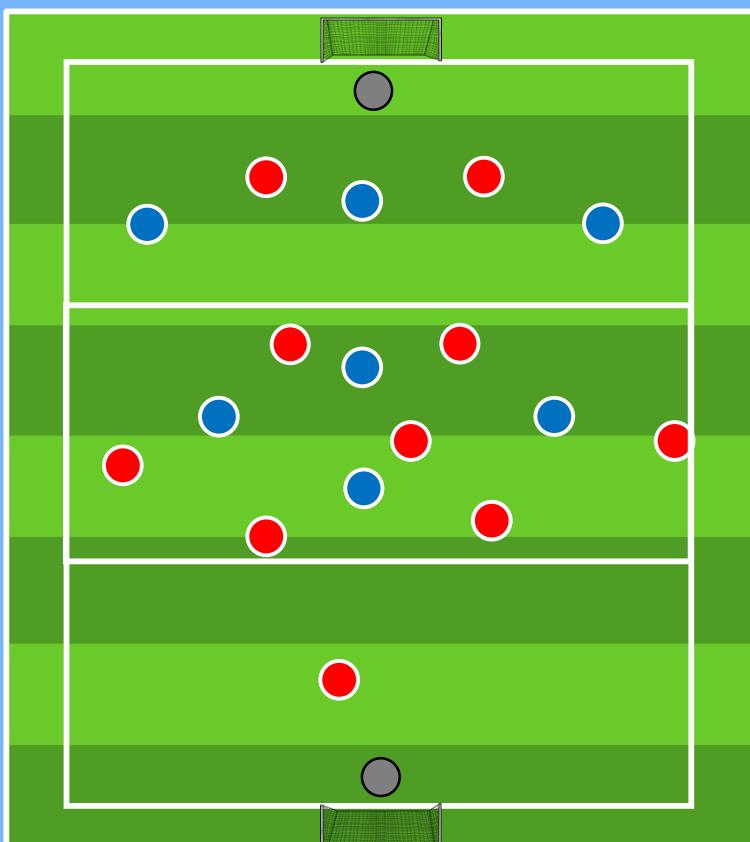


NAGELSMANN Julian (RB Leipzig)



Moment de jeu :
TRANSITION DEFENSIVE

Principe de jeu :
S'opposer à la perte



Nombre de joueur(s)

19

Durée

30 min

Séquence(s)

3 x 10 min

Espace

50 m de L x 90 m de P
(zone médiane : 50 m de L x 30 m de P)

Difficulté

Difficile

Matériel(s)

2 buts, plots

DESCRIPTION

Organisation : 11 contre 8 (dont 2 gardiens)

But du jeu

Marquer = 1 point

Règles

Les joueurs se positionnent comme sur l'illustration (7 c 4 + 2 c 3 + 1 c 0).

La situation démarre avec les 7 rouges au centre du terrain. Ils doivent réaliser au minimum 6 passes dans la zone puis trouver l'attaquant en zone offensive. L'attaquant a 3 secondes pour terminer l'action.

Si les bleus récupèrent le ballon, ils doivent trouver un des 3 attaquants de leur équipe en zone offensive malgré l'opposition des rouges.

Sur le 3 contre 2, ils doivent terminer l'action en moins de 5 secondes.

Les H-J sont comptés dans la zone du 2 contre 3.

Variantes

Pour simplifier :

Réduire le nombre de joueurs dans l'opposition (exemple : 5 contre 2 + 1 c 2 + 1 c 0)

Pour complexifier :

1 ou 2 défenseurs de la zone médiane sont autorisés à défendre en poursuite dans la zone offensive du 2 contre 3. Ainsi l'équipe en phase défensive en rouge peut passer d'une situation d'infériorité numérique à une situation de supériorité numérique.

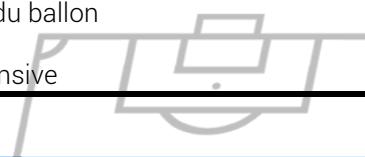
ENSEIGNEMENTS

Equipe

1 – Cadrer (action individuelle) / serrer (action collective) à la perte du ballon

2 – Créer le bloc défensif entre le ballon et le but

3 – Passer rapidement d'une mentalité offensive à une mentalité défensive

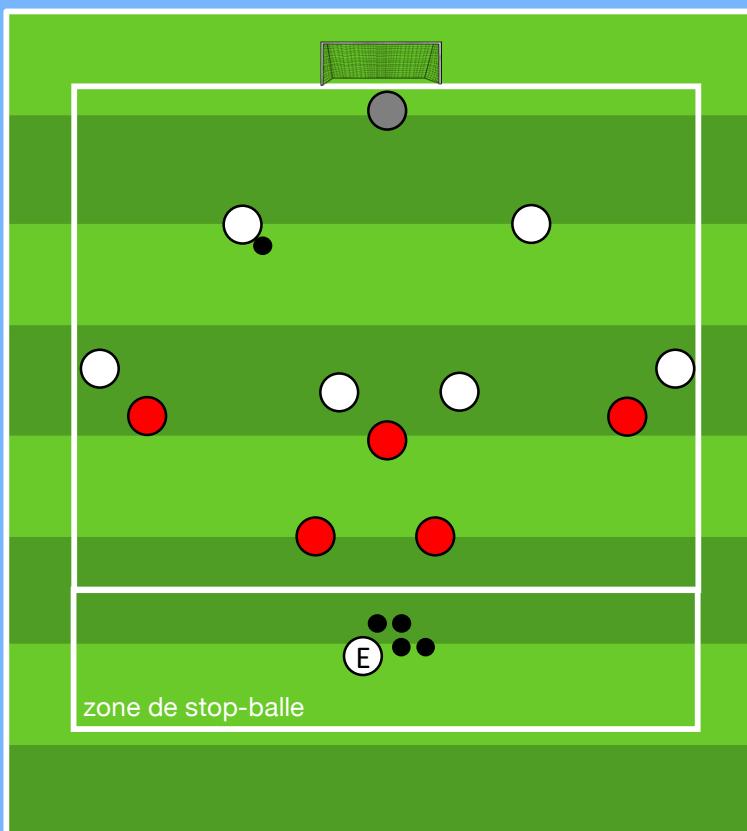


SIMEONE Diego (Atl. Madrid)



Moment de jeu :
TRANSITION DEFENSIVE

Principe de jeu :
S'opposer à la perte



Nombre de joueur(s)

13

Durée

30 min

Séquence(s)

2 x 15 min

Espace

60 m de L x 60 m de P
zone de stop-balle =
60 m de L x 10 m de P

Difficulté

Facile

Matériel(s)

Un but, plots

DESCRIPTION

Organisation : 7 contre 5 + 1

But du jeu

Stop-balle pour les blancs = 1 point

Marquer pour les rouges = 1 point

Règles

La situation démarre avec les blancs en possession du ballon. Ils doivent stopper le ballon dans la zone définie.

Les rouges doivent marquer.

Les H-J sont comptés.

Dès que les blancs atteignent la zone de stop-balle, l'entraîneur remet rapidement un ballon pour l'équipe rouge. Les blancs se replacent en conséquence.

Variantes

Pour simplifier :

Ajouter un 3^{ème} milieu axe pour les blancs.

Pour complexifier :

Modifier le rapport de force (6 contre 6).

ENSEIGNEMENTS

Equipe

1 – Cadrer (action individuelle) / serrer (action collective) à la perte du ballon

2 – Créer le bloc défensif entre le ballon et le but

3 – Passer rapidement d'une mentalité offensive à une mentalité défensive

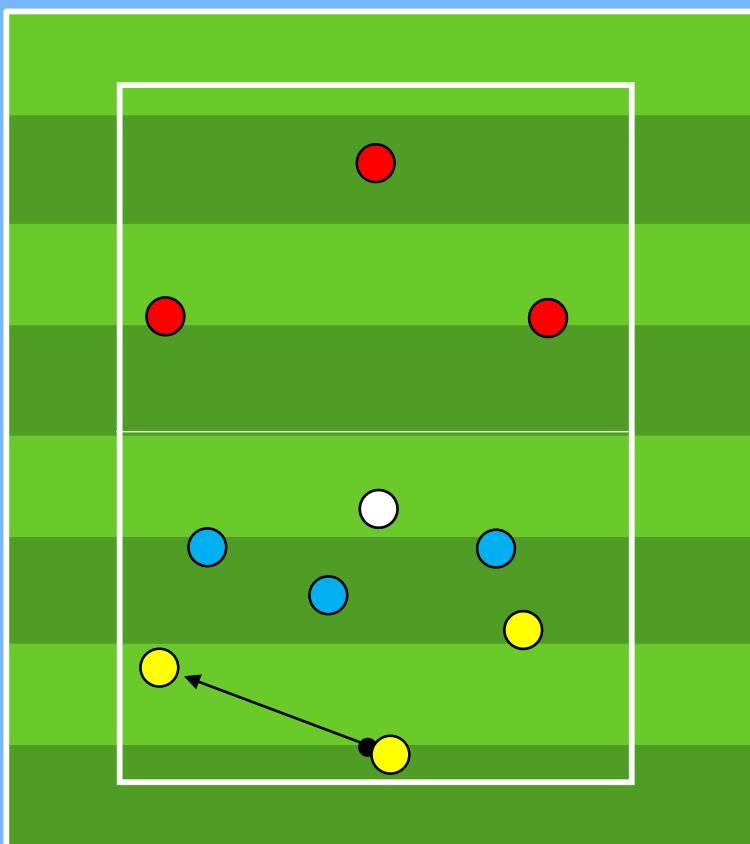


VALVERDE Ernesto



Moment de jeu :
TRANSITION DÉFENSIVE

Principe de jeu :
Serrer à la perte



DESCRIPTION

Organisation : 3 contre 3 + 3 (+ 1)

But du jeu

Trouver l'équipe d'en face = 1 point

Règles

2 équipes + un joker conservent le ballon face à une équipe.

Les joueurs d'une même équipe se placent dans un même rectangle tandis que l'équipe en phase défensive doit récupérer le ballon en infériorité numérique (3 contre 4).

Dès que l'équipe en phase défensive récupère le ballon, elle prend la place de l'équipe qui vient de le perdre.

Pour pouvoir trouver l'équipe dans l'autre rectangle, il faut trouver le joker en blanc qui doit remettre à la même équipe qui vient de lui donner le ballon. C'est à partir de cette situation que l'équipe en possession du ballon peut jouer avec l'équipe du rectangle d'à côté.

2 touches maximum. Ballon au sol obligatoire.

Variantes

Pour simplifier :

3 touches maximum.

Pour complexifier :

Interdit de jouer 2 fois consécutivement en 2 touches.

Le joker a une touche de balle.

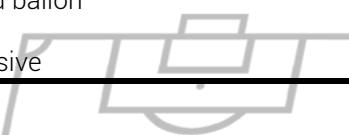
ENSEIGNEMENTS

Equipe

1 – Cadrer (action individuelle) / serrer (action collective) à la perte du ballon

2 – Défendre ensemble

3 – Passer rapidement d'une mentalité offensive à une mentalité défensive

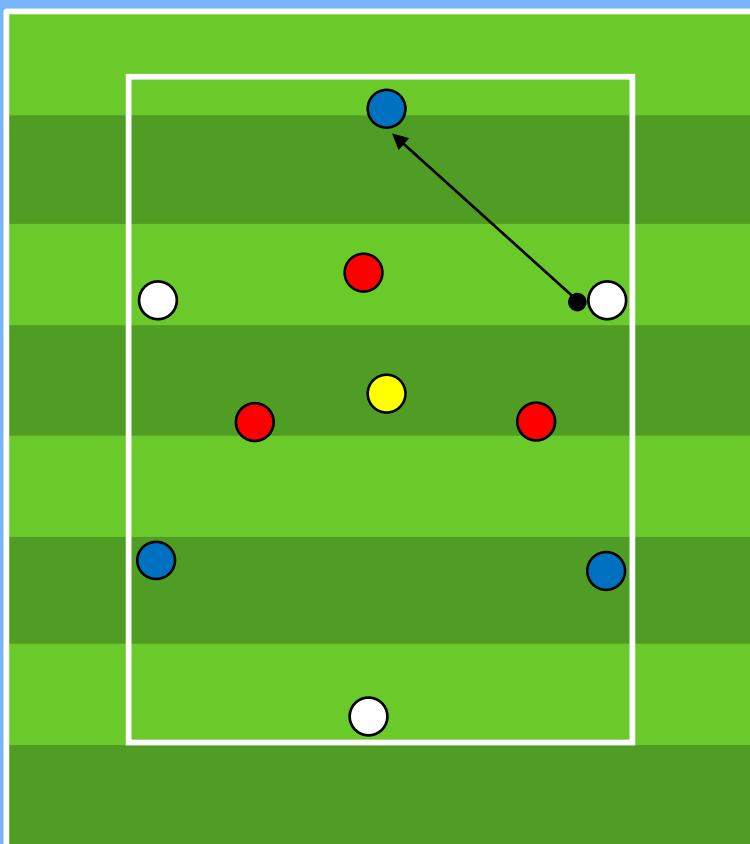


MOURINHO José (Tottenham H.)



Moment de jeu :
TRANSITION DÉFENSIVE

Principe de jeu :
Serrer à la perte



DESCRIPTION

Organisation : 3 contre 3 + 3 (+ 1)

But du jeu

Réussir le nombre de passes imposés par l'entraîneur (6, 8 ou 10) pour les bleus = 1 point

Règles

2 équipes contre 1 équipe.

L'équipe qui perd le ballon défend à l'intérieur de l'espace de jeu.

L'équipe qui récupère le ballon se positionne à la place de l'équipe qui vient de perdre le ballon.

Le joker joue dans le terrain en 1 touche.

Si le joker perd le ballon, c'est l'équipe qui lui a effectué la dernière passe qui défend.

Les joueurs se déplacent sur la largeur de leur côté.

3 touches maximum.

Variantes

Pour simplifier :

Les joueurs se déplacent sur la largeur de leur côté mais à l'extérieur de l'espace de jeu, ils sont tout de même attaquables.

Pour complexifier :

Ballon au sol.

2 touches maximum.

ENSEIGNEMENTS

Equipe

1 – Cadrer (action individuelle) / serrer (action collective) à la perte du ballon

2 – Passer rapidement d'une mentalité offensive à une mentalité défensive

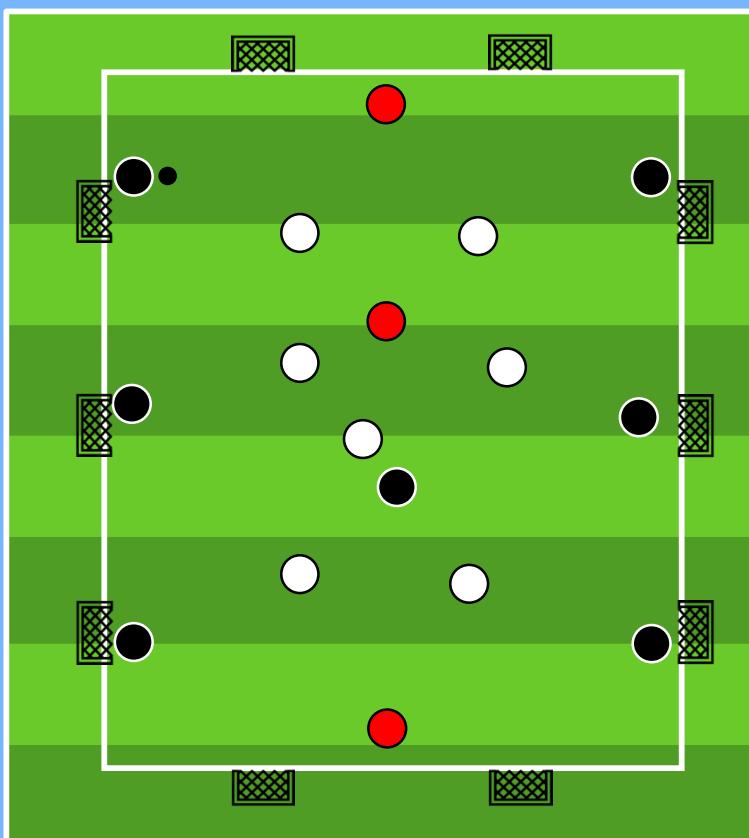


FERREIRA Abel (PAOK Salonique)



Moment de jeu :
TRANSITION DÉFENSIVE

Principe de jeu :
Serrer à la perte



Nombre de joueur(s)

17

Durée

25 min

Séquence(s)

5 x 5 min

Espace

50 m de L x 70 m de P

Difficulté

Difficile

Matériel(s)

10 mini-buts, plots

DESCRIPTION

Organisation : 7 contre 7 + 3

But du jeu

Joindre les joueurs cibles en aller-retour pour les noirs = 1 point
Marquer dans un des 10 buts pour les blancs = 1 point

Règles

Les jokers en rouge jouent avec l'équipe en noir.
Les jokers en rouge se positionnent comme sur l'illustration afin d'avoir un joueur au « cœur » du jeu et deux joueurs en position de cible.
Lorsque l'équipe en blanc récupère le ballon, elle doit marquer en moins de 3 passes avec l'opposition des noirs et des rouges.
3 touches maximum.

Variantes

Pour simplifier :

Enlever un joker.

Pour complexifier :

2 touches maximum.

Lorsque l'équipe en blanc récupère le ballon, elle doit marquer en moins de 2 passes.

ENSEIGNEMENTS

Equipe

1 – Cadrer (action individuelle) / serrer (action collective) à la perte du ballon

2 – Défendre ensemble

3 – Passer rapidement d'une mentalité offensive à une mentalité défensive

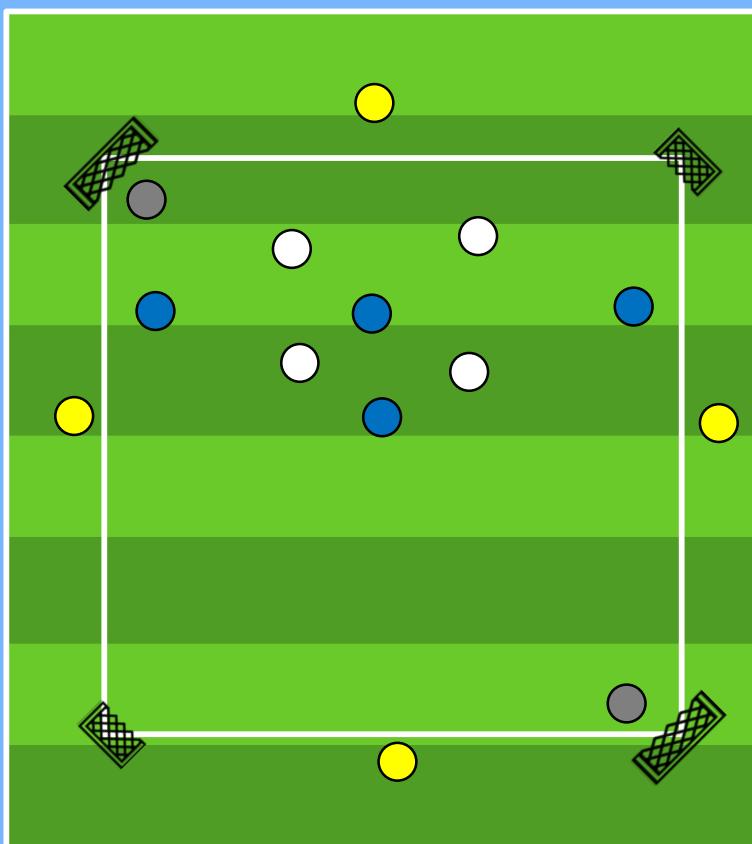


LAMPARD Franck (Chelsea)



Moment de jeu :
TRANSITION DÉFENSIVE

Principe de jeu :
Serrer à la perte



Nombre de joueur(s)

14

Durée

20 min

Séquence(s)

4 x 5 min

Espace

50 m de L x 50 m de P

Difficulté

Moyenne

Matériel(s)

2 buts, 2 mini-buts, Plots

DESCRIPTION

Organisation : 4 contre 4 + 4 (+ 2 gardiens)

But du jeu

Réussir 10 passes consécutivement pour les blancs = 1 point

Marquer dans un des 4 buts pour les bleus = 1 point

Règles

Les blancs conservent le ballon avec l'aide des 4 jokers en jaune + les 2 gardiens.

Dès que les bleus récupèrent le ballon, ils doivent marquer en moins de 4 passes.

Les jokers jouent avec l'équipe qui a le ballon.

Ballon au sol obligatoire.

Variantes

Pour simplifier :

Enlever 2 jokers.

Enlever 2 buts.

Pour complexifier :

Agrandir l'espace.

ENSEIGNEMENTS

Equipe

1 – Cadrer (action individuelle) / serrer (action collective) à la perte du ballon

2 – Défendre ensemble

3 – Passer rapidement d'une mentalité offensive à une mentalité défensive

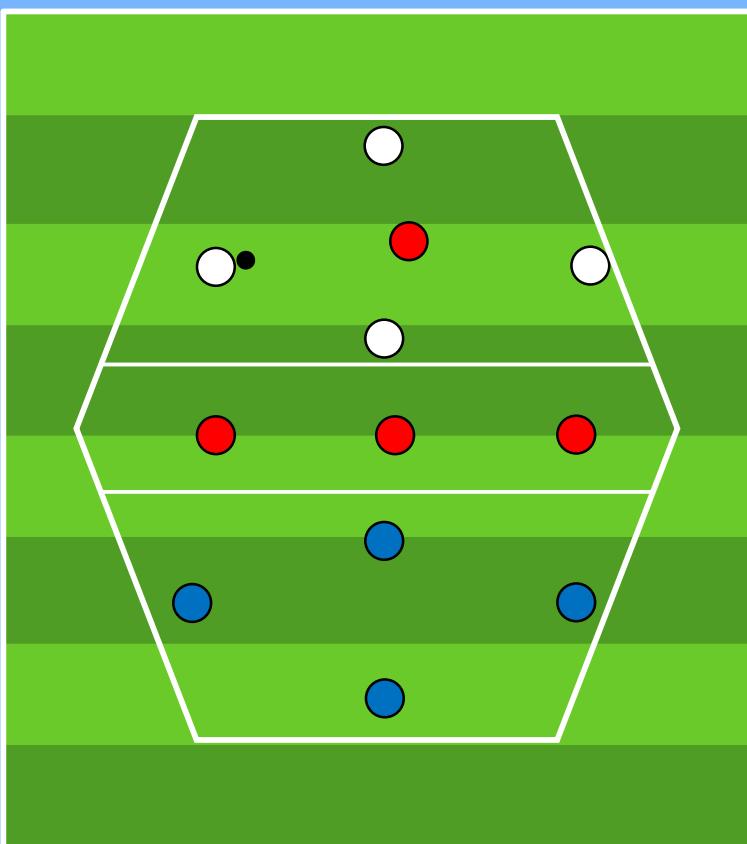


MOURINHO José (Tottenham H.)



Moment de jeu :
TRANSITION DÉFENSIVE

Principe de jeu :
Serrer à la perte



Nombre de joueur(s)

12

Durée

15 min

Séquence(s)

3 x 5 min

Espace

6 côtés de 10 à 12 m
couloir central : 4 m de profondeur

Difficulté

Moyenne

Matériel(s)

Plots

DESCRIPTION

Organisation : 4 contre 4 + 4

But du jeu

Trouver l'équipe d'en face = 1 point

Règles

2 équipes contre 1 équipe.

L'équipe qui perd le ballon défend.

L'équipe qui récupère le ballon se positionne à la place de l'équipe qui vient de perdre le ballon.

En phase défensive, un joueur « chasse » dans le camp adverse et 3 joueurs défendent sur des trajectoires (1 + 3).

Les joueurs ont 1 touche de balle sauf le joueur récupérant le ballon.

Ballon au sol obligatoire.

Les joueurs se déplacent sur la largeur de leur côté.

Variantes

Pour simplifier :

2 touches maximum.

Pour complexifier :

2 joueurs « chassent » dans le camp adverse.

Interdit de rejouer avec le joueur ayant fait la passe.

ENSEIGNEMENTS

Equipe

1 – Cadrer (action individuelle) / serrer (action collective) à la perte du ballon

2 – Réduire les intervalles

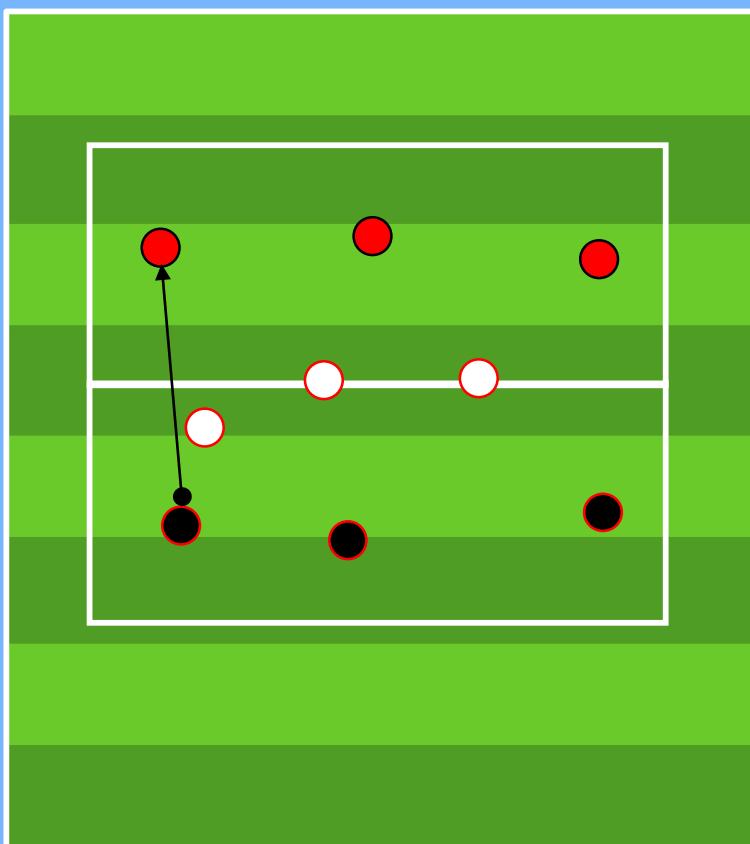
3 – Passer rapidement d'une mentalité offensive à une mentalité défensive

KLOPP Jürgen (Liverpool FC)



Moment de jeu :
TRANSITION DEFENSIVE

Principe de jeu :
S'opposer à la perte



Nombre de joueur(s)

9

Durée

18 min

Séquence(s)

6 x 3 min

Espace

25 m de L x 35 m de P

Difficulté

Moyenne

Matériel(s)

Plots

DESCRIPTION

Organisation : 3 contre 3 + 3

But du jeu

Trouver l'équipe d'en face = 1 point

Règles

2 équipes contre 1.

L'équipe qui perd le ballon empêche le ballon de changer de zone.

Ballon au sol.

3 touches maximum.

Variantes

Pour simplifier :

Effectuer une passe minimum avant de trouver l'équipe d'en face.

Réduire le terrain en largeur et/ou en profondeur.

Pour complexifier :

Agrandir le terrain en largeur et/ou en profondeur.

ENSEIGNEMENTS

Equipe

1 – Cadrer (action individuelle) / serrer (action collective) à la perte du ballon

2 – Réduire les intervalles

3 – Passer rapidement d'une mentalité offensive à une mentalité défensive

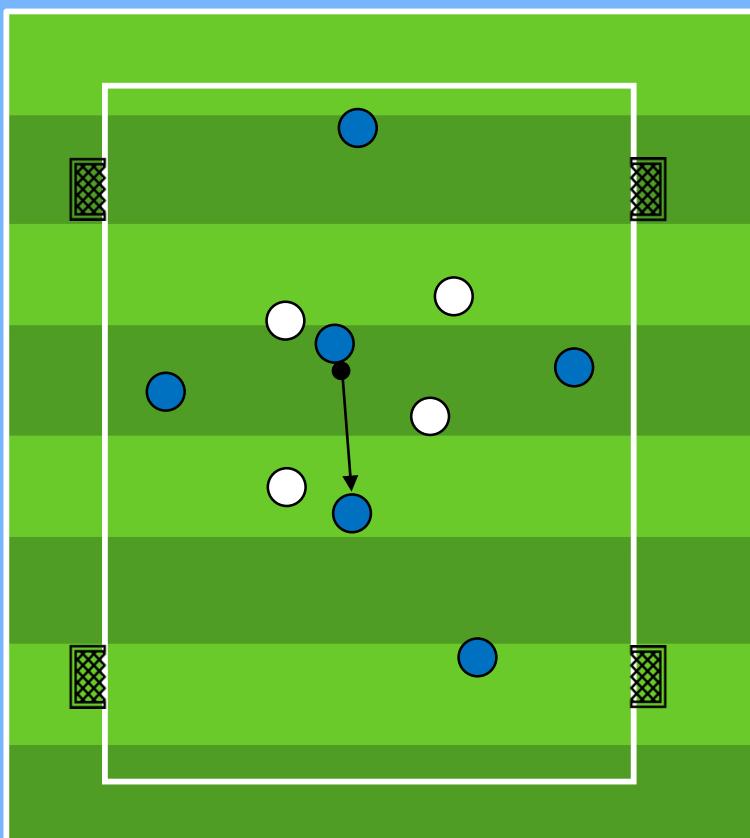


MOURINHO José (Tottenham H.)



Moment de jeu :
TRANSITION DÉFENSIVE

Principe de jeu :
Serrer à la perte



Nombre de joueur(s)

10

Durée

18 min

Séquence(s)

6 x 3 min

Espace

30 m de L x 24 m de P

Difficulté

Moyenne

Matériel(s)

4 mini-buts, plots

DESCRIPTION

Organisation : 6 contre 4

But du jeu

Réussir le nombre de passes imposés par l'entraîneur (6, 8 ou 10) pour les bleus = 1 point
Marquer pour les blancs = 1 point

Règles

Les blancs doivent marquer en moins de 5 secondes.

Variantes

Pour simplifier :

Réduire l'espace de jeu.

Modifier le rapport de force (7 contre 4 ; 8 contre 4).

Pour complexifier :

Marquer en moins de 3 passes.

Ajouter 1 ou 2 buts.

ENSEIGNEMENTS

Equipe

1 – Cadrer (action individuelle) / serrer (action collective) à la perte du ballon

2 – Défendre ensemble

3 – Passer rapidement d'une mentalité offensive à une mentalité défensive

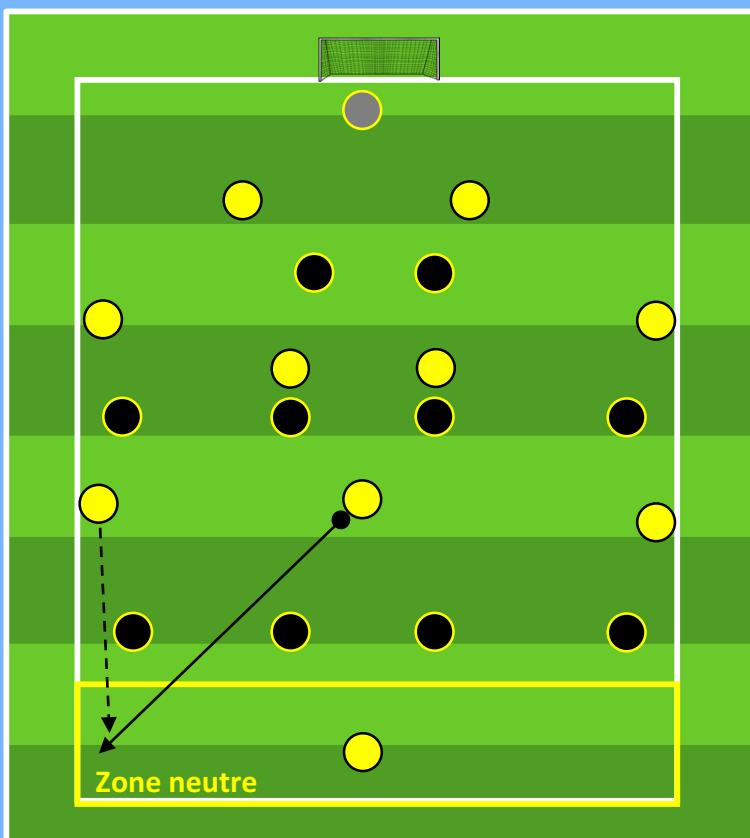


FAVRE Lucien (B. Dortmund)



Moment de jeu :
TRANSITION DÉFENSIVE

Principe de jeu :
Reconstruire le bloc équipe



Nombre de joueur(s)

21

Durée

30 min

Séquence(s)

2 x 15 min

Espace

70 m de L x 50 m de P

Difficulté

Difficile

Matériel(s)

1 but, plots

DESCRIPTION

Organisation : 10 contre 10 + 1 gardien

But du jeu

Marquer = 1 point

Règles

Pour marquer un point, les 2 équipes doivent marquer dans le but.

Les noirs attaquent le but protégé par les jaunes. Dès que les jaunes récupèrent le ballon, ils doivent dans un premier temps l'envoyer par une passe dans la zone neutre avant de pouvoir attaquer le but. Si les jaunes réussissent à maîtriser le ballon en zone neutre, les noirs se replacent pour défendre le but.

Il est interdit de défendre sur un adversaire en zone neutre.

Application du hors-jeu dans le sens de jeu du but.

Variantes

Pour simplifier :

Réduire le terrain en profondeur.

Pour complexifier :

Agrandir le terrain en profondeur.

ENSEIGNEMENTS

Equipe

1 – Cadrer (action individuelle) / serrer (action collective) à la perte du ballon

2 – Défendre ensemble

3 – Passer rapidement d'une mentalité offensive à une mentalité défensive

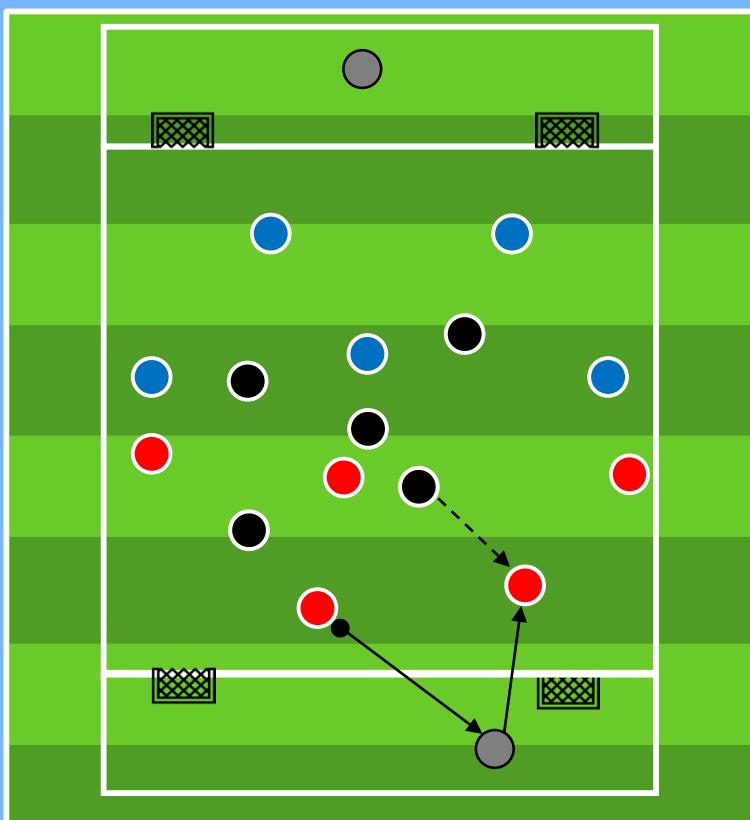


NAGELSMANN Julian (RB Leipzig)



Moment de jeu :
TRANSITION DEFENSIVE

Principe de jeu :
S'opposer à la perte



Nombre de joueur(s)

17

Durée

30 min

Séquence(s)

2 x 15 min

Espace

60 m de L x 70 m de P
(zone de stop-balle :
60 x 10)

Difficulté

Difficile

Matériel(s)

4 mini-buts, plots

DESCRIPTION

Organisation : 5 contre 5 + 5 (+ 2 gardiens)

But du jeu

Joindre les gardiens en aller-retour pour 2 équipes = 1 point

Marquer dans un des 4 buts pour 1 équipe = 1 point

Règles

2 équipes (rouge et bleu) conservent le ballon contre 1 équipe (noir).

SI les équipes en possession du ballon réussissent à se rendre d'un gardien à l'autre sans perdre le ballon, elle marque un point.

L'équipe qui défend doit récupérer le ballon et marquer en moins de 3 passes.

Réaliser au minimum 5 passes avant de trouver le gardien à l'opposé du jeu.

L'équipe qui défend doit marquer pour passer en phase de possession. La dernière équipe ayant perdu le ballon doit défendre.

Variantes

Pour simplifier :

Agrandir le terrain en largeur.

Pour complexifier :

Ajouter 2 buts à défendre.

Réduire le terrain en largeur.

ENSEIGNEMENTS

Equipe

1 – Cadrer (action individuelle) / serrer (action collective) à la perte du ballon

2 – Défendre ensemble

3 – Passer rapidement d'une mentalité offensive à une mentalité défensive

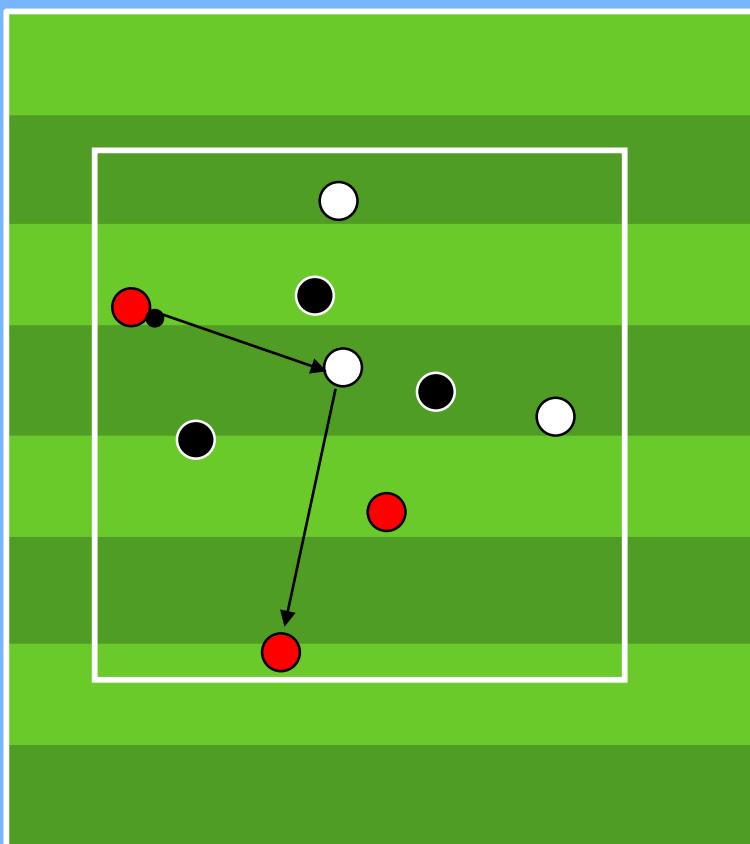


HEYNCKES Jupp



Moment de jeu :
TRANSITION DEFENSIVE

Principe de jeu :
S'opposer à la perte



DESCRIPTION

Organisation : 3 contre 3 + 3

But du jeu

Pour les rouges et les blancs, réussir 10 passes consécutives = 1 point
Pour les noirs, récupérer et maîtriser le ballon = 1 point

Règles

Les équipes en rouge et en blanc conservent le ballon ensemble.

Les équipes qui ont le ballon doivent s'organiser de façon à avoir : un joueur à l'intérieur du jeu, 2 joueurs sur un côté.

L'équipe en noir doit récupérer le ballon.

2 touches maximum.

Ballon au sol.

Variantes

Pour simplifier :

Agrandir l'espace de jeu.

3 touches maximum.

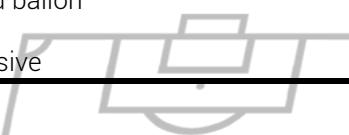
Pour complexifier :

Réduire l'espace de jeu.

ENSEIGNEMENTS

Equipe

- 1 – Cadrer (action individuelle) / serrer (action collective) à la perte du ballon
- 2 – Défendre ensemble
- 3 – Passer rapidement d'une mentalité offensive à une mentalité défensive

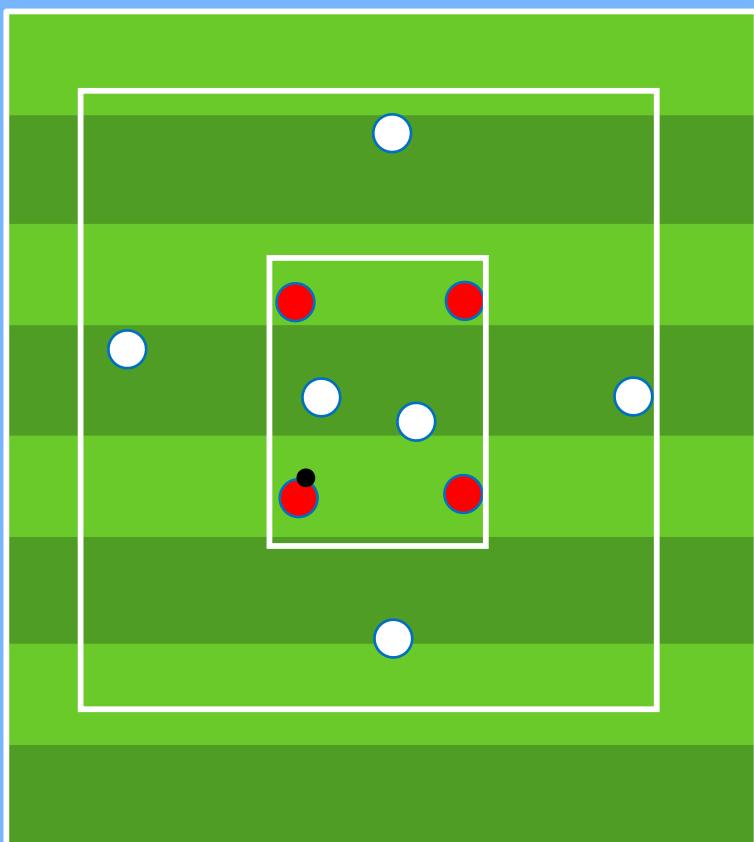


TUCHEL Thomas (Paris SG.)



Moment de jeu :
TRANSITION DÉFENSIVE

Principe de jeu :
Serrer à la perte



DESCRIPTION

Organisation : 4 contre 6

But du jeu

Réussir 8 passes dans le carré central pour les rouges = 1 point
Réussir 5 passes dans l'espace de jeu total pour les blancs = 1 point

Règles

Si les rouges récupèrent le ballon dans l'espace de jeu total lorsque l'adversaire a fait moins de 5 passes, elle marque 1 point.

Si les rouges empêchent l'équipe blanche de sortir le ballon du carré central par une passe, il marque 2 points.

Variantes

Pour simplifier :

Réduire l'espace de jeu.

Pour complexifier :

Agrandir l'espace de jeu

Si les rouges récupèrent le ballon dans l'espace de jeu total lorsque l'adversaire a fait moins de 3 passes, elle marque 1 point.

ENSEIGNEMENTS

Equipe

1 – Cadrer (action individuelle) / serrer (action collective) à la perte du ballon

2 – Défendre ensemble

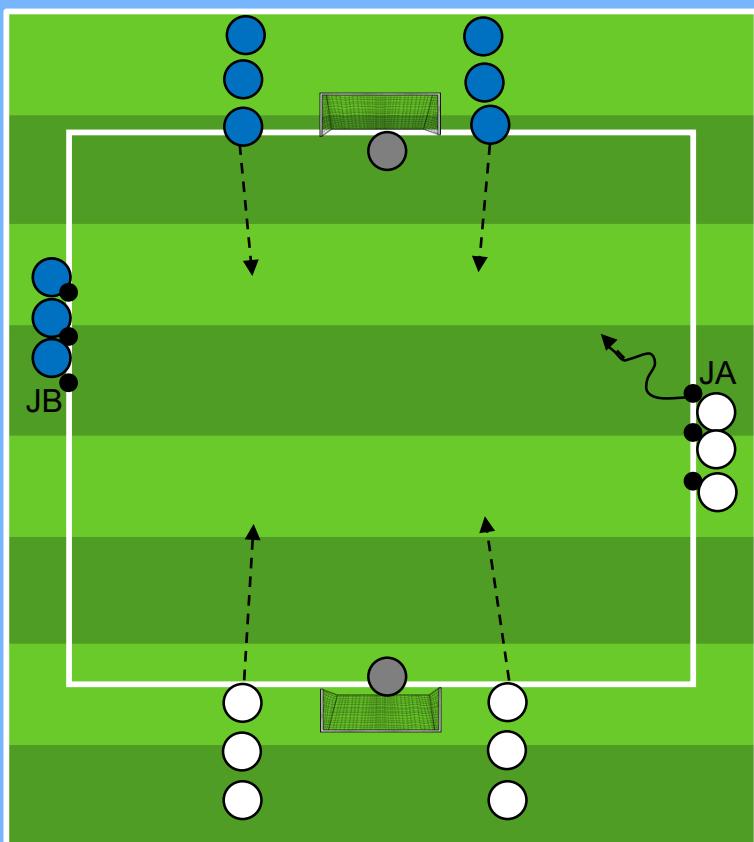
3 – Passer rapidement d'une mentalité offensive à une mentalité défensive





Moment de jeu :
TRANSITION DEFENSIVE

Principe de jeu :
Défendre en poursuite



Nombre de joueur(s)

20

Durée

20 min

Séquence(s)

4 x 4 min

Espace

40 m de L x 50 m de P

Difficulté

Facile

Matériel(s)

2 buts, plots

DESCRIPTION

Organisation : 9 contre 9 (+ 2 gardiens)

But du jeu

Marquer = 1 point

Règles

Le joueur A part en conduite de balle. Sur ce même temps, 2 défenseurs bleus et 2 attaquants blancs rentrent dans l'espace de jeu.

Dès que cette situation se termine, le joueur B rentre en conduite de balle. Les rôles s'inversent, les 3 blancs doivent défendre leur but tandis que les 3 bleus attaquent.

Chaque situation dure 6 secondes.

Les H-J sont comptés.

Variantes

Pour simplifier :

Réduire l'espace de jeu en largeur.

Pour complexifier :

Agrandir l'espace de jeu en largeur.

ENSEIGNEMENTS

Equipe

- 1 - Se repositionner en barrage
- 2 - Ne pas se faire éliminer en 1 contre 1



ORGANISATION

DÉFENSIVE

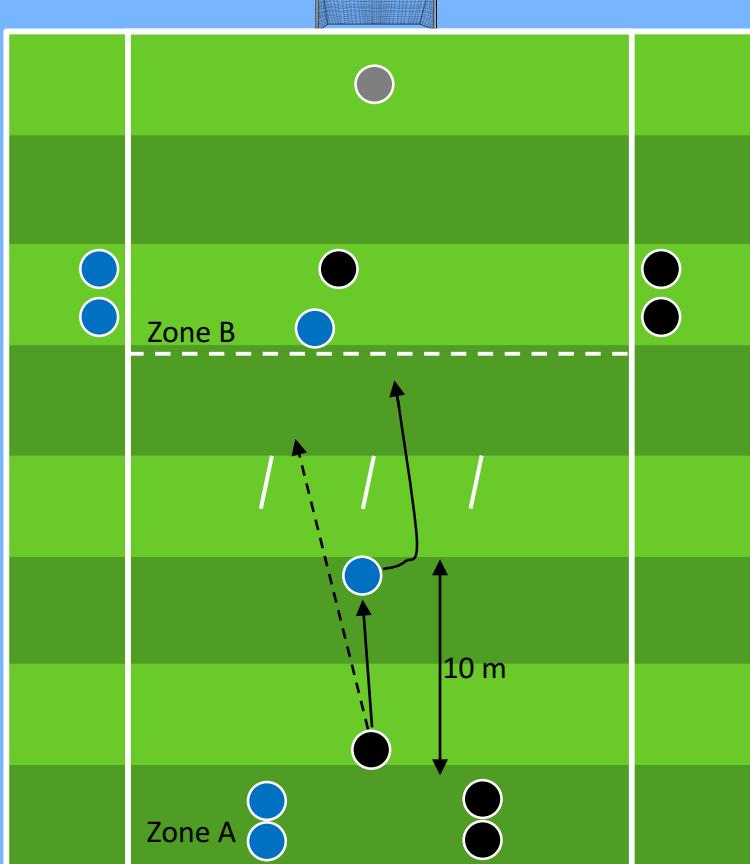


NAGELSMANN Julian (RB Leipzig)



Moment de jeu :
ORGANISATION DEFENSIVE

Principe de jeu :
Protéger son but



Nombre de joueur(s)

13

Durée

20 min

Séquence(s)

4 x 5 min

Espace

28 m de L x 50 m de P

Difficulté

Facile

Matériel(s)

Jalons, un but, plots

DESCRIPTION

Organisation : 6 contre 6 + 1 gardien

But du jeu

Marquer = 1 point

Règles

1 contre 1 dans chaque zone (zone A et B).

La situation débute avec le joueur noir en zone A. Il effectue une passe au joueur bleu. Ce dernier effectue une prise de balle orientée pour passer dans une porte, le joueur noir doit passer dans l'autre porte.

Le joueur bleu doit finir l'action avec l'aide de son partenaire en zone B, et cela malgré le défenseur noir en barrage et celui arrivant en poursuite.

Les H-J sont comptés.

Variantes

Pour simplifier :

Réduire la distance de passe entre le joueur noir et le joueur bleu.

Pour complexifier :

Agrandir la distance de passe entre le joueur noir et le joueur bleu.

ENSEIGNEMENTS

Equipe

1 – Ne pas se faire déséquilibrer en 1 contre 1

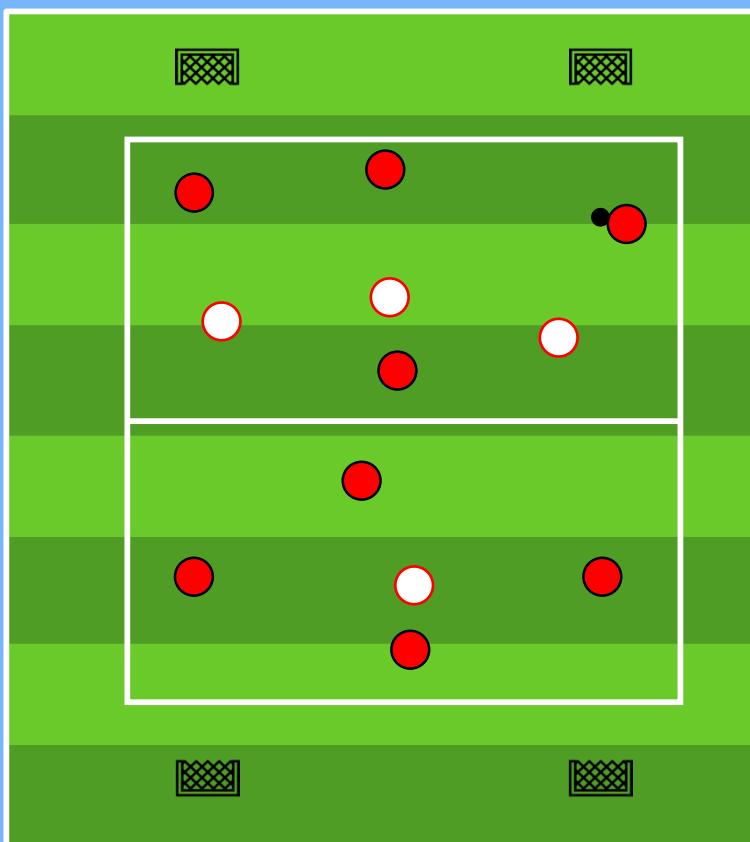
2 – Défendre en infériorité numérique





Moment de jeu :
ORGANISATION DEFENSIVE

Principe de jeu :
Préserver l'équilibre



Nombre de joueur(s)

12

Durée

20 min

Séquence(s)

5 x 4 min

Espace

24 m de L x 48 m de P

Difficulté

Moyenne

Matériel(s)

4 mini-buts, plots

DESCRIPTION

Organisation : 8 contre 4

But du jeu

Passer d'une zone à une autre pour les rouges = 1 point
Marquer pour les blancs = 1 point

Règles

L'équipe en rouge doit réaliser au minimum 3 passes dans une zone avant de pouvoir jouer dans la seconde zone.

Les blancs peuvent « chasser » à 3 maximum dans la zone où se trouve le ballon. Un joueur reste en attente.

L'équipe en rouge joue obligatoirement au sol.

Variantes

Pour simplifier :

Réduire le terrain en largeur

Un but à défendre sur un côté

Pour complexifier :

Agrandir le terrain en largeur

Trois buts à défendre sur un côté

ENSEIGNEMENTS

Equipe

- 1 – Cadrer / Orienter le porteur du ballon
- 2 – Couvrir le partenaire qui cadre
- 3 – Coulisser ensemble

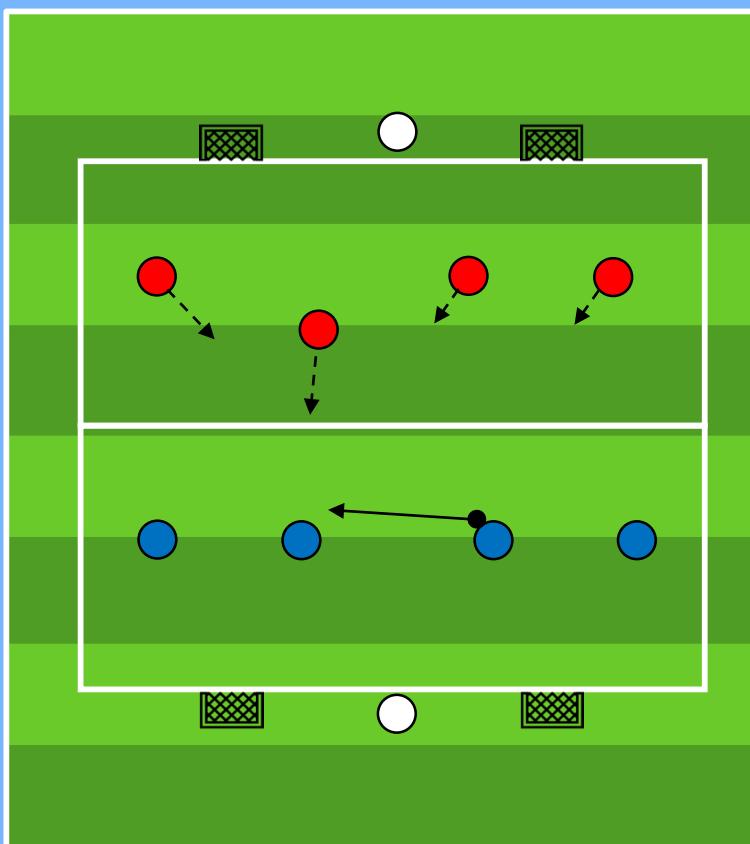


SIMEONE Diego (Atl.Madrid)



Moment de jeu :
ORGANISATION DEFENSIVE

Principe de jeu :
Préserver l'équilibre



Nombre de joueur(s)

10

Durée

18 min

Séquence(s)

6 x 3 min

Espace

20 m de L x 18 m de P

Difficulté

Facile

Matériel(s)

4 mini-buts, plots

DESCRIPTION

Organisation : 4 contre 4 + 2

But du jeu

Trouver le joueur joker entre les 2 buts ou marquer = 1 point

Règles

L'équipe en possession du ballon doit faire circuler le ballon par des passes. Elle a 2 options pour marquer :

- Trouver le joueur joker entre les 2 buts par une passe au sol
- Marquer dans un but par une passe au sol

L'équipe sans ballon doit réduire les intervalles entre partenaires ou cadrer le porteur de balle pour réduire l'angle de passe. Seul un défenseur a le droit de sortir défendre dans le camp adverse.

Les équipes doivent marquer ou trouver le joueur cible sur une passe à partir de leur zone respective. 2 touches maximum.

Variantes

Pour simplifier :

Réduire l'espace en largeur et en profondeur.

Pour complexifier :

Agrandir l'espace en largeur et en profondeur.

ENSEIGNEMENTS

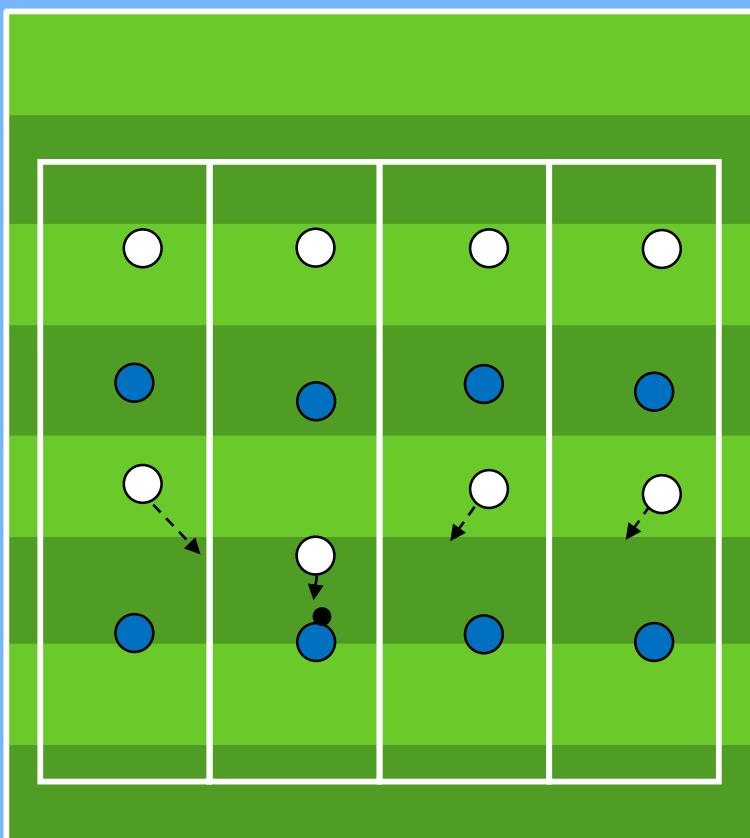
Equipe

- 1 – Cadrer / orienter le porteur du ballon
- 2 – Couvrir le partenaire qui cadre
- 3 – Coulisser ensemble





Moment de jeu : ORGANISATION DEFENSIVE



Principe de jeu : Préserver l'équilibre

Nombre de joueur(s)

16

Durée

20 min

Séquence(s)

8 x 2 min 30

Espace

16 m de L x 16 m de P

Difficulté

Facile

Matériel(s)

Plots

DESCRIPTION

Organisation : 8 contre 8

But du jeu

Trouver un des 4 partenaires d'en face obligatoirement par une passe au sol = 1 point

Règles

Les joueurs de la même ligne effectuent des passes latérales pour déplacer la ligne défensive adverse et ainsi ouvrir des intervalles.

Les joueurs sont fixes dans un couloir pour défendre ou pour attaquer (2 bleus et 2 blancs)

Ce sont uniquement les joueurs positionnés au milieu qui peuvent défendre

Lorsqu'un joueur perd le ballon ou si ce dernier sort de l'espace de jeu, l'autre équipe doit franchir la ligne défensive pour marquer un point.

2 touches maximum.

Variantes

Pour simplifier :

Réduire l'espace de jeu en largeur.

Réduire l'espace de jeu en profondeur.

Pour complexifier :

Agrandir l'espace de jeu en largeur.

Agrandir l'espace de jeu en profondeur.

ENSEIGNEMENTS

Equipe

1 – Cadrer / Orienter le porteur du ballon

2 – Couvrir le partenaire qui cadre

3 – Coulisser ensemble

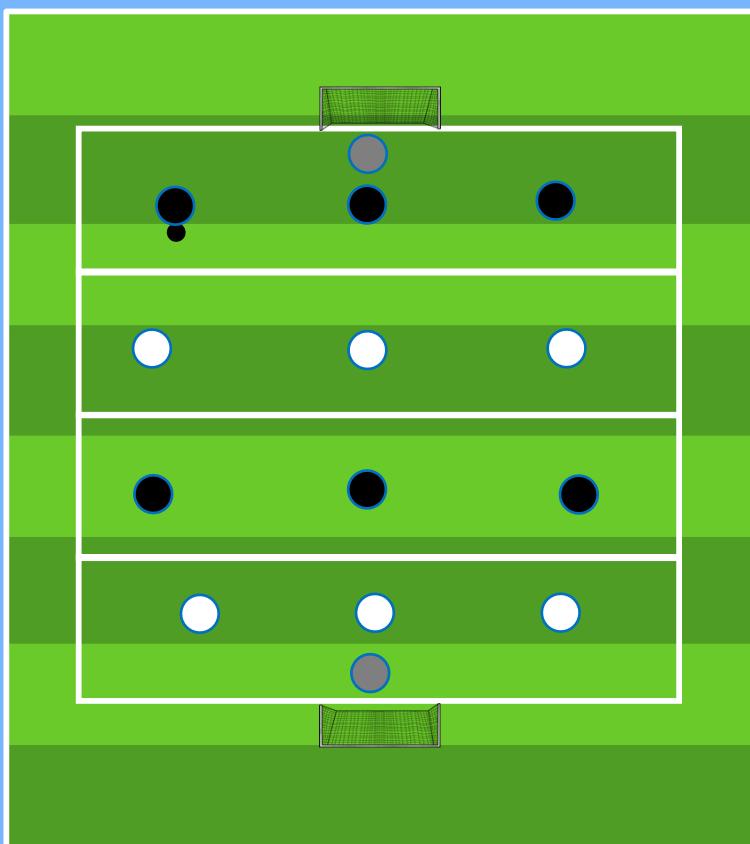


TEDESCO Domenico (Sp. Moscou)



Moment de jeu :
ORGANISATION DEFENSIVE

Principe de jeu :
Préserver l'équilibre



Nombre de joueur(s)

14

Durée

24 min

Séquence(s)

8 x 3

Espace

4 zones de
(12 m de L x 18 m
de P)

Difficulté

Moyenne

Matériel(s)

2 buts, plots

DESCRIPTION

Organisation : 7 contre 7 (dont 2 gardiens)

But du jeu

Marquer = 1 point

Règles

Les joueurs sont fixes dans les zones.

Un seul joueur a le droit de sortir de la zone, c'est celui qui va cadrer le porteur de balle (le plus proche).

Ballon au sol.

Le joueur qui frappe à la cage a le droit de lever le ballon.

3 touches maximum.

Variantes

Pour simplifier :

Réduire le terrain en profondeur.

Pour complexifier :

Agrandir le terrain en profondeur.

2 touches maximum.

ENSEIGNEMENTS

Equipe

1 – Cadrer / Orienter le porteur du ballon

2 – Couvrir le partenaire qui cadre

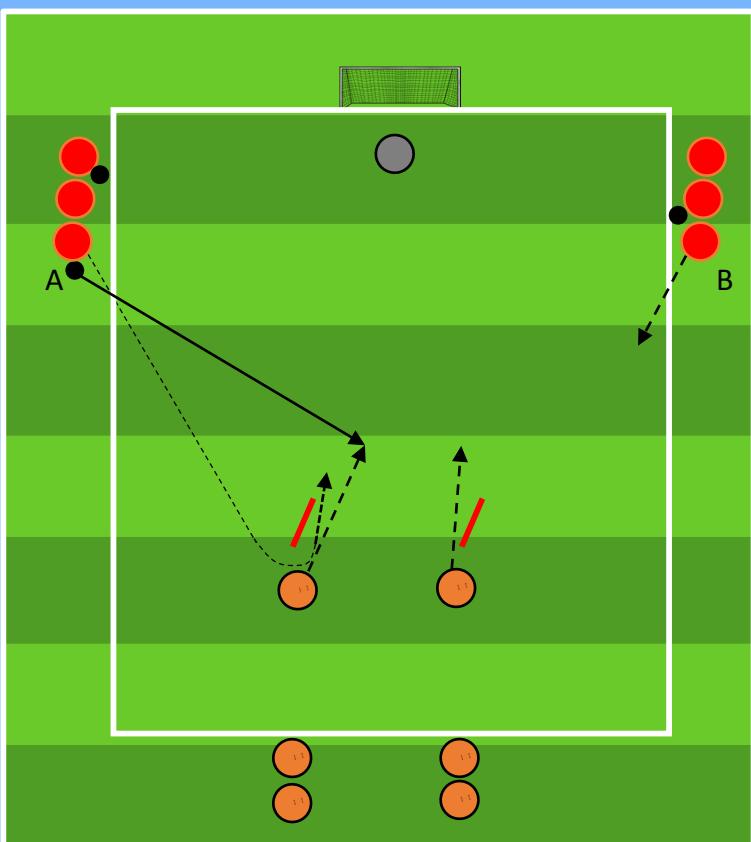
3 – Coulisser ensemble





Moment de jeu :
ORGANISATION DEFENSIVE

Principe de jeu :
Préserver l'équilibre



Nombre de joueur(s)

13

Durée

20 min

Séquence(s)

4 x 5

Espace

40 m de L x 44 m de P

Difficulté

Facile

Matériel(s)

Un but, 2 jalons, plots

DESCRIPTION

Organisation : 6 contre 6 (+ un gardien)

But du jeu

Marquer dans le but = 1 point

Règles

Situation de 2 contre 2 avec un défenseur qui défend en poursuite.

Le joueur en position A effectue une passe dans les pieds à l'un des 2 attaquants en jaune.

Dès que la passe a été effectuée, le joueur en position A doit contourner le jalon rouge pour pouvoir défendre.

Le défenseur en position B rentre dans l'espace pour défendre en barrage.

Les 2 attaquants en jaune doivent finir l'action en moins de 4 passes.

Les H-J sont comptés.

Variantes

Pour simplifier :

Réduire la course du défenseur qui défend en poursuite.

Pour complexifier :

Agrandir l'espace de jeu en largeur.

ENSEIGNEMENTS

Equipe

1 – Ne pas se faire déséquilibrer en 1 contre 1

2 – Défendre en infériorité numérique

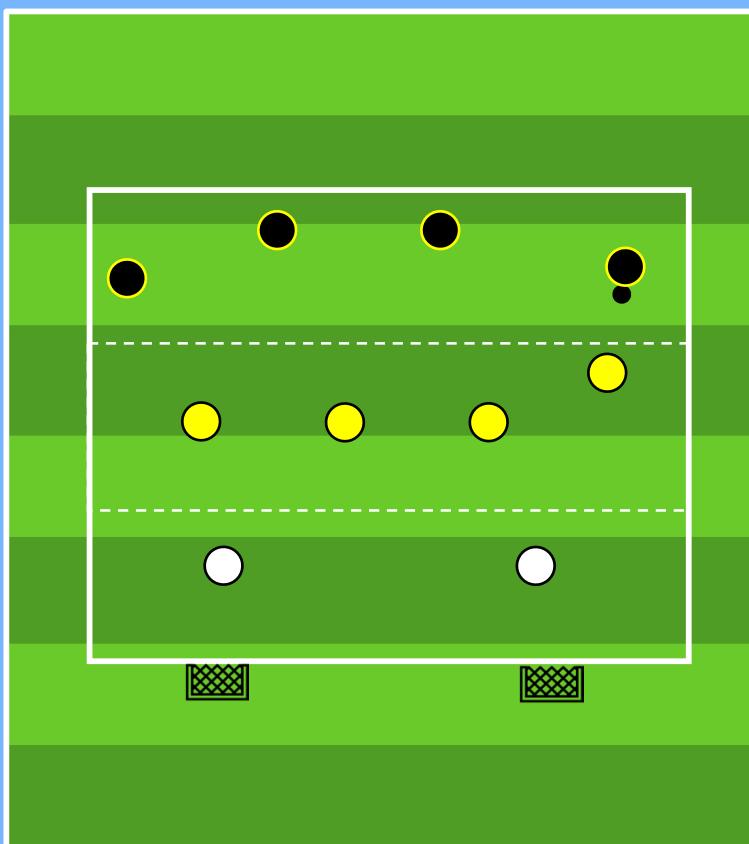
3 – Défendre en égalité numérique

FAVRE Lucien (B. Dortmund)



Moment de jeu :
ORGANISATION DEFENSIVE

Principe de jeu :
Préserver l'équilibre



Nombre de joueur(s)

10

Durée

24 min

Séquence(s)

8 x 3

Espace

32 m de L x 34 m de P

Difficulté

Facile

Matériel(s)

2 mini-buts, plots

DESCRIPTION

Organisation : 4 contre 4 + 2

But du jeu

Marquer pour les noirs = 1 point

Récupérer le ballon pour les jaunes = 1 point

Règles

Les noirs jouent avec le ballon contre les jaunes.

Les noirs doivent trouver un des 2 attaquants en blanc par une passe au sol.

Les jaunes défendent dans la zone centrale. Seul un joueur peut sortir de la zone.

Les blancs ont une touche.

Variantes

Pour simplifier :

Réduire le terrain en largeur.

Réduire le terrain en profondeur.

Pour complexifier :

Agrandir le terrain en largeur.

Agrandir le terrain en profondeur.

ENSEIGNEMENTS

Equipe

1 – Cadrer / Orienter le porteur du ballon

2 – Couvrir le partenaire qui cadre

3 – Coulisser ensemble

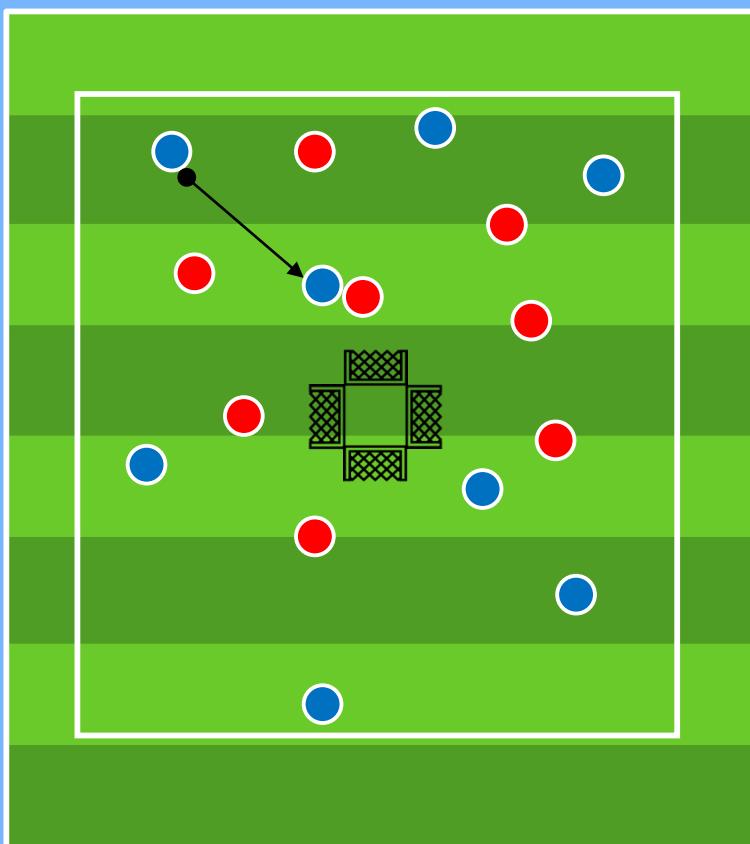


NAGELSMANN Julian (RB Leipzig)



Moment de jeu :
ORGANISATION DEFENSIVE

Principe de jeu :
Préserver l'équilibre



Nombre de joueur(s)

16

Durée

30 min

Séquence(s)

2 x 15 min

Espace

60 m de L x 60 m de P

Difficulté

Facile

Matériel(s)

4 mini-buts, plots

DESCRIPTION

Organisation : 8 contre 8

But du jeu

Marquer = 1 point

Règles

Chaque équipe peut marquer dans un des 4 buts.

Réaliser **au minimum** 5 passes avant de marquer ou le joueur qui récupère le ballon peut marquer.
2 touches maximum.

Variantes

Pour simplifier :

Réduire l'espace de jeu.

Pour complexifier :

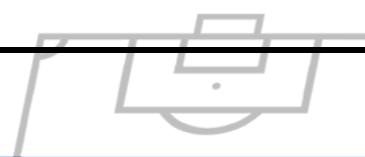
Agrandir l'espace de jeu.

Utiliser des buts normaux défendus par des gardiens.

ENSEIGNEMENTS

Equipe

- 1 – Défendre en bloc sur l'axe ballon – but
- 2 – Gérer les espaces entre les lignes et entre les intervalles
- 3 – Coordonner le cadrage du porteur et la couverture dans une ligne

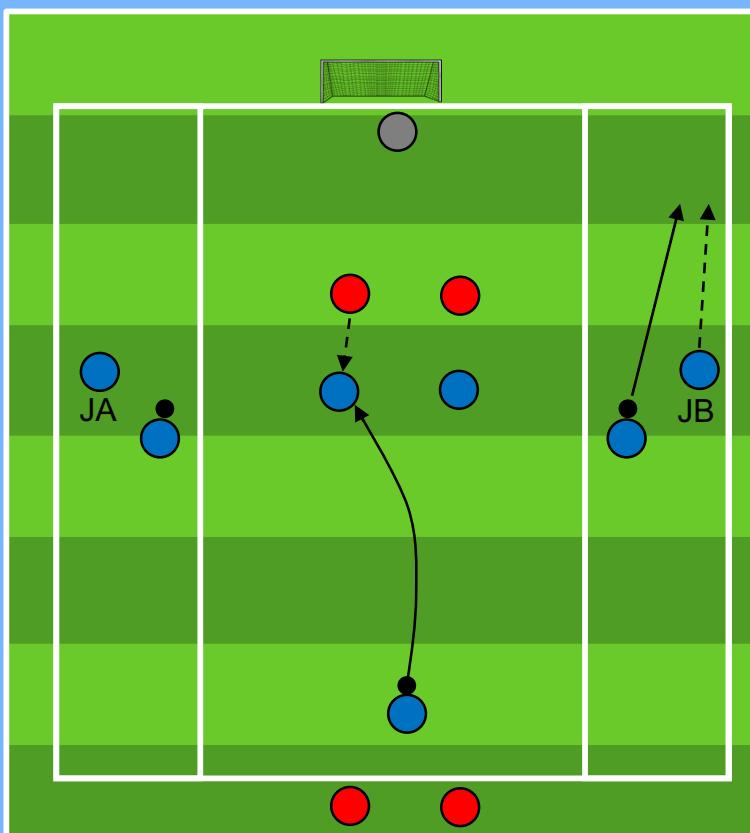


SIMEONE Diego (Atl.Madrid)



Moment de jeu :
ORGANISATION DEFENSIVE

Principe de jeu :
Protéger son but



Nombre de joueur(s)

12

Durée

18 min

Séquence(s)

2 x 10 min

Espace

60 m de L x 70 m de P

Difficulté

Moyenne

Matériel(s)

Un but, plots

DESCRIPTION

Organisation : 7 contre 4 + un gardien

But du jeu

Marquer pour les bleus = 1 point

Règles

La situation se découpe en deux parties :

- 1^{ère} partie : Le porteur de balle en bleu au centre du terrain effectue un jeu long sur un des 2 attaquants. Le défenseur est en duel avec son adversaire. Son partenaire le couvre.
- 2^{ème} partie : Dès que la 1^{ère} situation se termine, le joueur A (ou B) centre en 1 touche de balle suite à une passe en profondeur de son partenaire. Si A centre, le joueur B participe à l'attaque pour créer une supériorité numérique devant le but (3 contre 2).

Les H-J sont comptés.

Dès que les 2 parties de la situation sont terminées, deux autres défenseurs se mettent en place et chaque joueur se remet en position initiale.

Variantes

Pour simplifier :

Ajouter un 3^{ème} défenseur.

Le joueur à l'opposé ne peut pas s'engager dans l'attaque pour réceptionner le centre en 1 touche.

Pour complexifier :

La défense se positionne plus haut sur le terrain.

ENSEIGNEMENTS

Equipe

- 1 - Couvrir le partenaire qui cadre
- 2 - Renvoyer le ballon sur un côté
- 3 - Conserver son adversaire direct dans son champ visuel

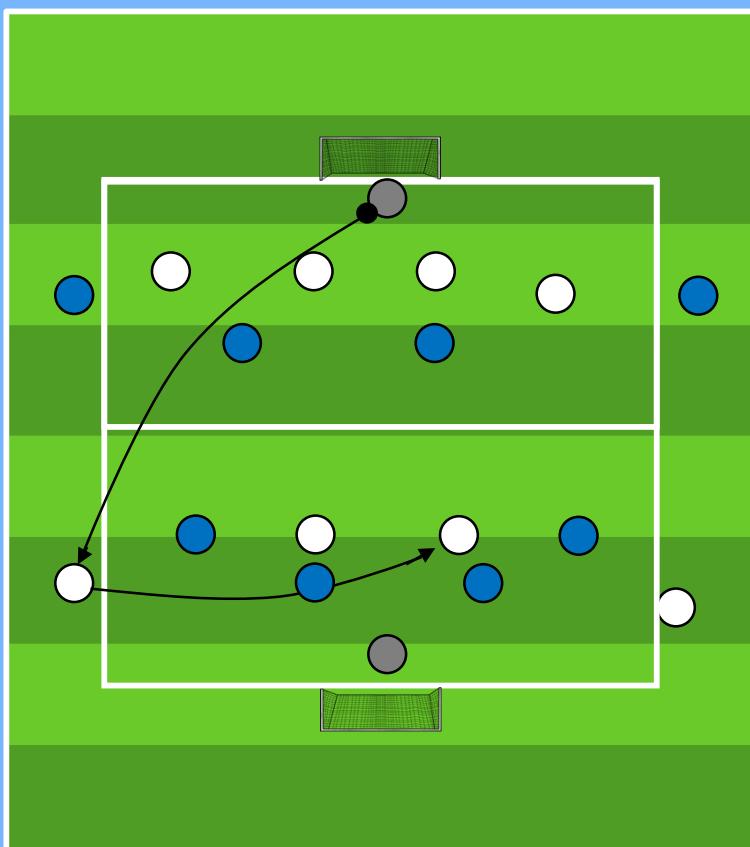


MOURINHO José (Tottenham H.)



Moment de jeu :
ORGANISATION DÉFENSIVE

Principe de jeu :
Protéger son but



Nombre de joueur(s)

18

Durée

20 min

Séquence(s)

2 x 10 min

Espace

50 m de L x 40 m de P

Difficulté

Moyenne

Matériel(s)

2 buts, plots

DESCRIPTION

Organisation : 9 contre 9 dont 2 gardiens

But du jeu

Marquer = 1 point

Règles

Les joueurs sont fixes dans leurs zones (2 x (4 contre 2))

Chaque gardien relance sur un appui offensif.

Les 2 appuis offensifs sont inattaquables.

Les 2 appuis offensifs ont 2 touches maximum.

Si l'équipe qui défend récupère et maîtrise le ballon, elle doit trouver un appui offensif pour pouvoir marquer.

Variantes

Pour simplifier :

Réduire l'espace en largeur et en profondeur

Possibilité de sortir défendre sur un appui offensif.

Pour complexifier :

Agrandir l'espace en largeur et en profondeur.

ENSEIGNEMENTS

Equipe

- 1 - Couvrir le partenaire qui cadre
- 2 - Renvoyer le ballon sur un côté
- 3 - Conserver son adversaire direct dans son champ visuel

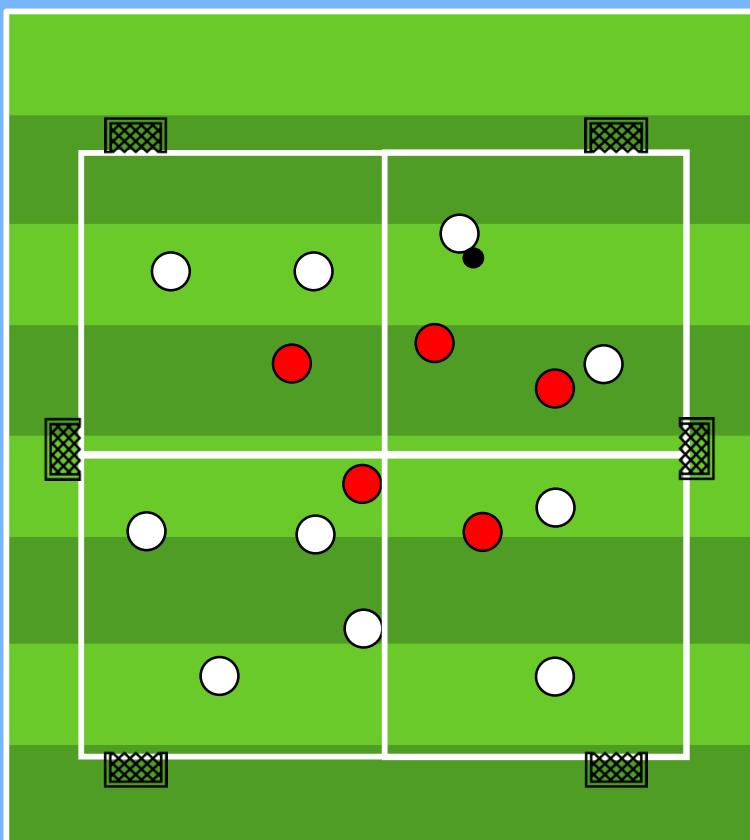


MARSCH Jesse (Salzbourg RB.)



Moment de jeu :
ORGANISATION DÉFENSIVE

Principe de jeu :
Récupérer le ballon



Nombre de joueur(s)

15

Durée

15 min

Séquence(s)

3 x 5 min

Espace

55 m de L x 55 m de P

Difficulté

Moyenne

Matériel(s)

6 mini-butts buts, plots

DESCRIPTION

Organisation : 10 contre 5

But du jeu

Réaliser 4 passes dans une zone pour les blancs = 1 point
Marquer dans un mini-but pour les rouges = 1 point

Règles.

Si le ballon change de zone dans la séquence de possession de l'équipe blanche, le nombre de passes tombent à 0.

Variantes

Pour simplifier :

Les blancs doivent réaliser 6 passes dans une même zone pour marquer un point.

Réduire l'espace de jeu

Pour complexifier :

Les blancs doivent réaliser 3 passes dans une même zone pour marquer un point.

Agrandir l'espace de jeu

ENSEIGNEMENTS

Equipe

1 – Cadrer et orienter le porteur de balle

2 – Cadrer sur le temps de passe

3 – Accompagner le joueur qui cadre (serrer le jeu ensemble)

4 – Se donner un starter pour déclencher le pressing (mauvaise passe, joueur dos au jeu...)



ANNEXES



THEMES TACTIQUES EN ITALIE

TACTIQUE DEFENSIVE

Grand(s) principe(s)	Définition(s)
Principe de concentration	Il consiste à disposer le bloc défensif en entonnoir. Les joueurs doivent toujours rester courts et serrés pour réduire les espaces et le temps à l'approche du but en se fermant comme un entonnoir.
Principe d'équilibre	C'est le développement et le maintien d'une couverture mutuelle en toutes circonstances. L'entraîneur doit apprendre aux joueurs à trouver le bon équilibre entre le marquage et la couverture en toutes circonstances, en gardant toujours à l'esprit que plus vous marquez, moins vous couvrez et plus vous couvrez, moins vous marquez !
Principe de contrôle	Cela consiste à ne pas être attiré que par le ballon. Il est nécessaire de surveiller et contrôler les mouvements individuels et collectifs de l'adversaire.
Retarder l'action adverse	Cela consiste à intervenir sur le porteur du ballon de façon à ce qu'il soit dans l'obligation de jouer latéralement. Il sera nécessaire d'intervenir dès que l'équipe n'a plus le ballon.

TACTIQUE OFFENSIVE

Grand(s) principe(s)	Définition(s)
Echelonnement offensif	Il consiste à former des triangles, avec plusieurs solutions autour du porteur du ballon. Ce comportement évite les passes horizontales rendant le jeu offensif de l'équipe dangereux. Ex : S'orienter ; donner et proposer sur des diagonales de passe, ne pas être aligné latéralement ou horizontalement
Pénétration	Cela consiste à conquérir l'espace entre les lignes ou derrière la défense. Cela vous permet d'arriver dans les plus brefs délais près du but de l'adversaire en dépassant au moins un joueur ou mieux encore, une ligne défensive. Ex : Jouer vers l'avant entre les lignes adverses ; jouer vers l'avant dans le dos de la défense ; jouer à l'opposé
Amplitude	Quand l'équipe est en possession du ballon, l'ensemble du terrain doit être occupé, créant des espaces entre les lignes et ouvrant les intervalles. Ex : Maintenir une amplitude maximum sur la largeur ; augmenter les distances entre les lignes
Mobilité	Le football est mouvement, et le démarquage doit être fait de la bonne manière, dans l'espace et de façon coordonné. Les contre-mouvements, les feintes de départ, les courses de déviation, les courses diagonales sont les plus courantes. Se déplacer sans ballon grâce à des échanges de position entre les joueurs ne donnent pas des points de référence à l'adversaire. Ex : changer de position avec un partenaire ; se démarquer à l'avant du porteur du ballon ; se démarquer à l'arrière du porteur du ballon ; s'éloigner du porteur du ballon pour sortir de la densité
Imprévisibilité	La tactique proposée doit créer un maximum d'incertitudes chez l'adversaire. Elle se doit d'être créative dans un contexte prédéterminé pour avoir des certitudes entre les partenaires.

THEMES TACTIQUES EN ESPAGNE

TACTIQUE DEFENSIVE

Grand(s) principe(s)	Définition(s)
Le retardement	Après une perte de balle sur une attaque de position (ou une contre-attaque), l'équipe doit empêcher le collectif adverse de repartir en direction du but défendu. Lors de ce changement de statut attaque-défense, les principes tactiques à maîtriser sont les suivants : le retrait défensif et cadrer le porteur.
L'équilibre	L'équipe n'a pas réussi à reprendre le ballon lors du « retardement ». Elle doit conserver un équilibre de façon à ce que l'adversaire rencontre une série de rideaux mobiles. Les joueurs doivent effectuer une série de mouvements individuels et collectifs pour garder un équilibre. Les principes défensifs sont les suivants : le marquage et la couverture.
La récupération	L'équipe obtient et conserve l'équilibre défensif. L'adversaire est donc en situation d'échec face au bloc défensif et ses différents niveaux d'organisation. L'étape suivante consiste à récupérer la possession du ballon en appliquant les principes suivants : le double marquage, l'interception et la charge

TACTIQUE OFFENSIVE

Grand(s) principe(s)	Définition(s)
Le contrôle	Les règles que nous trouvons au sein de ce principe de « contrôle » sont toujours centrés sur le développement et la maîtrise du jeu de l'équipe. Ces principes ne sont pas uniquement destinés aux joueurs qui participent activement au processus offensif mais aussi envers les joueurs qui ne participent pas directement à l'attaque. Cela donne un équilibre dans le moment de transition défense-attaque et permet également de contrôler la dynamique de l'action offensive. Les règles d'action de ce groupe sont : l'unité offensive ; changement d'orientation ; couverture offensive
La mobilité	C'est le début de la désorganisation de l'action défensive de l'adversaire. La mobilité sans ballon est considérée comme plus importante et plus efficace que la mobilité avec le ballon puisqu'un joueur essayant de dribbler dans la zone de défense adverse sera plus facile à neutraliser. La mobilité sans le ballon donne la possibilité de créer des espaces libres qui doivent ensuite être occupés et exploités par des partenaires. Les règles d'action de ce groupe sont : le démarquage, l'aide au porteur (appui, soutien, relai) et le changement de rythme
La pénétration	Nous trouvons toutes les situations qui permettent d'avoir de la verticalité dans le jeu. Les situations se caractérisent par leur grande vitesse et leur excellente mobilité. Les règles d'actions de ce groupe sont : remises et déviations ; le changement de position ; créer et utiliser les espaces libres
L'improvisation	Le mot improvisation signifie d'une certaine manière sans préparation, mais au football, il a une notion quelque peu différente. Sa signification est de savoir comment s'adapter aux situations négatives ou positives qui se produisent au cours du jeu. Le mot adaptation pourrait convenir car ce grand principe fait appel à l'intelligence et la mémoire tactique ou de jeu de chaque joueur. Leurs expériences et leurs connaissances sont les aspects les plus importants qui vont les aider à savoir comment choisir la réponse correcte aux différents problèmes qui surviennent pendant le match. L'équipe et ses composantes doivent être en capacité de répondre efficacement à cette règle d'action : Le choix de l'attaque (attaque de position ou contre- attaque).

THEMES TACTIQUES AU PORTUGAL

TACTIQUE DEFENSIVE

Grand(s) principe(s)	Définition(s)
Principe de concentration	Le principe de concentration se résume essentiellement à l'action d'un joueur sur le porteur du ballon. L'objectif prioritaire est de réduire l'espace et le temps du porteur de balle adverse. Les règles d'action de ce groupe sont : cadrer le porteur de balle et orienter l'action du porteur de balle dans une zone favorable
Principe de couverture offensive	La couverture est un principe tactique défensif qui consiste à sécuriser l'accès au but en se positionnant en retrait d'un partenaire qui cadre. Cette position offre une aide dans le cas où si l'adversaire l'élimine, il sera en mesure d'intervenir. Les règles d'action de ce groupe sont : cadrer le porteur du ballon ; couvrir le partenaire d'une même ligne défensive ; couvrir le partenaire de la ligne du dessus
Principe d'équilibre	Le principe d'équilibre nécessite que le dispositif défensif soit placé entre le ballon et le but à défendre de façon à répondre directement à l'attaque adverse. La principale règle d'action de ce groupe est : placer le bloc équipe entre le ballon et le but
Principe d'unité défensive	Le principe d'unité défensive a une forte relation avec la compréhension du jeu et du modèle de jeu. Le concept d'unité défensive d'une équipe implique la sensibilisation de tous les joueurs à l'importance de leurs mouvements coordonnés par rapport au ballon et aux adversaires. Ces principes permettent à l'équipe d'être équilibré et de le rester. Les règles d'action de ce groupe sont : coulisser dans la largeur et dans la profondeur ; réduire les espaces en largeur et en profondeur

TACTIQUE OFFENSIVE

Grand(s) principe(s)	Définition(s)
Principe de pénétration	Le principe de pénétration va permettre de désorganiser la défense adverse en créant des situations avantageuses en terme d'espace et de temps. Les règles d'action de ce groupe sont : jouer dans les intervalles ; jouer dans le dos de la défense ; pénétrer une ligne défensive par une conduite
Principe de couverture offensive	Le principe de couverture offensive est lié aux actions des joueurs qui s'approchent du porteur de balle, de sorte qu'il est plusieurs options pour amener de la continuité au jeu. Grâce à cela, la réponse tactique et technique du porteur de balle sera simplifiée. Le principe de couverture offensive permet de réduire la pression de l'adversaire, de maintenir la possession du ballon et de faciliter la transition défensive si une perte de balle survient. Les règles d'action de ce groupe sont : aider et utiliser un soutien; jeu combiné à 2 ou à 3
Principe de mobilité	Le principe de mobilité est lié à l'initiative du ou des partenaires du porteur de ballon à se déplacer sur le terrain pour avoir des positions facilitant la continuité du jeu. Les règles d'action de ce groupe sont : se démarquer en appui / en soutien / en virgule ; se démarquer de son adversaire direct ; permettre les positions
Principe d'espace	Le principe d'espace repose sur la recherche incessante des joueurs éloignés du porteur du ballon créant ainsi des difficultés défensives pour l'adversaire. Les comportements de ce principe commencent dès la récupération du ballon lorsque les joueurs vont exploiter des positions permettant l'expansion de l'espace de jeu offensif. Les règles d'action de ce groupe sont : occuper l'espace de jeu en largeur et en profondeur ; alterner jeu court et jeu long ; limiter le temps pour sortir le ballon de la zone de récupération

Attention : Ce livre « LA PREPARATION TACTIQUE EN FOOTBALL – PRINCIPES FONDAMENTAUX ET ENTRAINEMENTS » peut être diffusé seulement et uniquement par Entrainement Football Pro sous peine de poursuite judiciaire.



Au même titre que la technique ou le physique, la tactique est déterminante dans le football. Il est donc nécessaire de travailler les différents aspects du jeu de façon spécifique. Pour définir la tactique, Metzer donne cette formule : « il s'agit de résoudre en acte, à plusieurs et simultanément des cascades de problèmes non prévus à priori dans leur ordre d'apparition, leur fréquence et leur complexité. » Cet ouvrage va donc traiter des différentes situations qu'une équipe peut rencontrer lors des moments de transition, en phase défensive ou en phase offensive.

La première partie de l'ouvrage est essentiellement théorique. La seconde partie propose des jeux ou situations d'entraînement utilisés par les plus grands entraîneurs du monde (Jürgen Klopp, Diego Simeone, Thomas Tuchel, Julian Nagelsmann, Maurizio Sarri...) . Les entraînements sont classés en fonction du moment de jeu à développer pour une meilleure application sur le terrain.

Clair et exhaustif, ce manuel s'adresse à tous les entraîneurs, éducateurs ou amoureux du football qui souhaitent comprendre et / ou faire travailler la tactique de façon plus professionnelle et spécifique.

