



BONTAZ ACADEMY

COACHING



JEU DE POSITION

LE JEU DANS LES CARRÉS

SOMMAIRE

1

Qui sommes nous ?	3
Nos médias	4

2

Le jeu de position	6
Les carrés, c'est quoi ?!	11
Des espaces mobiles	12
L'interligne	13
Pourquoi s'y situer ?	14
L'erreur classique	16
Le troisième homme	17
Attirer l'attention	19
En résumé	20

3

En séance : le rondo	22
En séance : le jeu complet	23
En voir plus	24



QUI SOMMES-NOUS ?

FORMER AU FOOTBALL

Centre de formation piloté par le **FC Annecy (Ligue 2)**, la Bontaz ACADEMY est une section sportive reconnue par la FFF située en Haute-Savoie qui compte plus de **360** joueurs et joueuses collège et lycée.

MAIS PAS UNIQUEMENT !

Elle a pour objectif d'emmener ses joueurs et joueuses **au plus haut niveau** à travers un triple projet sportif, scolaire et éducatif.

UN STAFF DE QUALITÉ

Afin d'accompagner au mieux les jeunes dans leur parcours, 25 éducateurs diplômés par la FFF sont au quotidien sur les terrains et en dehors !



QUI SOMMES-NOUS ?

UN DIAGNOSTIC CLAIR

La Bontaz Academy Coaching vient d'un **constat implacable** : les ressources pour les entraîneurs et passionnés de foot sont relativement faibles en langue française.

En effet, de nombreux contenus d'entraînements ou analyses existent en vidéo, mais les langues anglaise ou espagnole réduisent leur accessibilité.

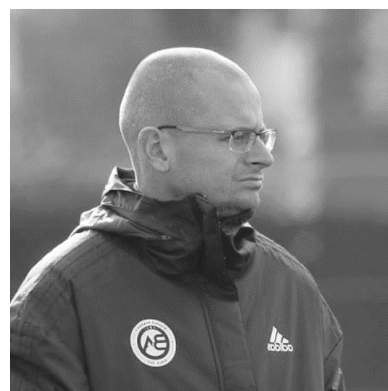
C'est pourquoi nous avons voulu créer en août 2022 ce nouveau projet.

QUI SOMMES NOUS ?

Educateurs professionnels diplômés par la FFF (UEFA A), nous (Romain MUFFAT et Adrien DELVECCHIO) sommes à l'initiative du projet de la BA Coaching.



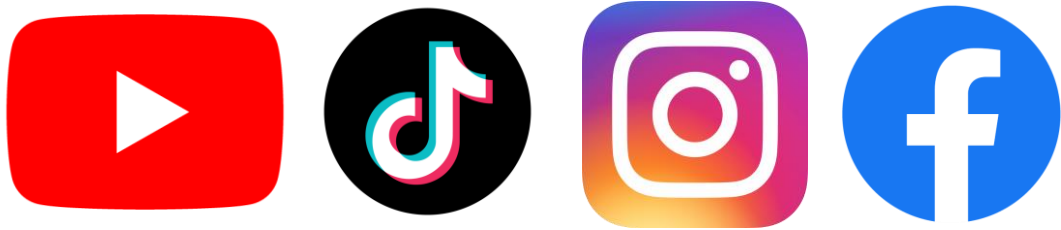
Romain
MUFFAT



Adrien
DELVECCHIO



NOS MÉDIAS



**Rejoignez notre communauté
de 370 000 abonnés !**



Ainsi que tous nos livres numériques
<https://www.bontazacademy-coaching.com>





LE JEU DE POSITION

PRÉAMBULE



En tant que passionné de **JEU** et donc forcément **du jeu de position**, j'ai lu et visionné de nombreux contenus sur le sujet ces dernières années.

L'envie de transmettre ma passion pour le jeu est venue à travers les vidéos de la chaîne, puis cet ebook désormais !

Précisons-le tout de suite.

Ce livre ne se veut pas ultra technique. En toute humilité, je l'ai voulu le plus complet possible **mais surtout accessible à tout joueur, éducateur ou passionné de foot.**

C'est pourquoi certains concepts sont vulgarisés et certains termes très techniques occultés.

J'espère que les puristes ne m'en voudront pas !

L'important à mes yeux restant de parler notre langage universel, **celui du football !**

POURQUOI CET EBOOK ?

Popularisé notamment par Guardiola ces dernières années, le jeu de position est une identité, une façon de voir et de comprendre le jeu.



« Le jeu positionnel ne consiste pas à passer la balle horizontalement, mais quelque chose de beaucoup plus difficile : il consiste à générer des supériorités derrière chaque ligne de pression. [...] »

**Ou pour le dire d'une autre façon :
créer des hommes libres entre les lignes. »**

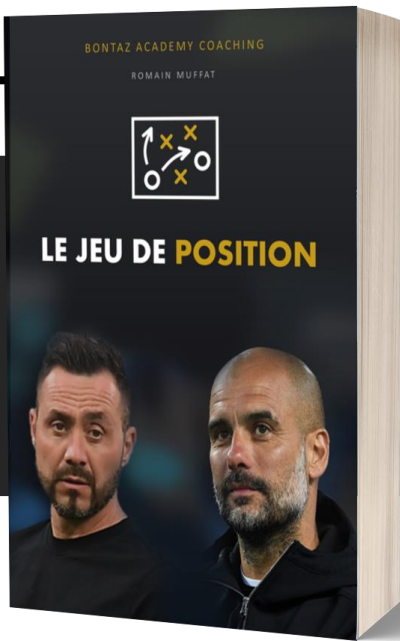
Juan Manuel LILLO



MAIS Le jeu entre les lignes, c'est quoi ?!
Réponse dans le livre !



LA SUITE !



Après ta lecture, découvre notre best-seller ! Notre livre numérique complet sur le jeu de position, déjà commandé à des milliers d'exemplaires !
99 pages pour tout comprendre de cette philosophie !

Bénéficiez de l'offre réduite sur le livre immédiatement !
<https://bontazacademy-coaching.com/jeu-de-position/>

Actuel coach de l'Olympique Lyonnais (Ligue 1) passé par le Red Star et la FFF, Pierre Sage est un expert reconnu du jeu de position en France et surtout un grand passionné de football et de jeu ! En ami, il nous a fait l'honneur de signer la préface de notre livre !

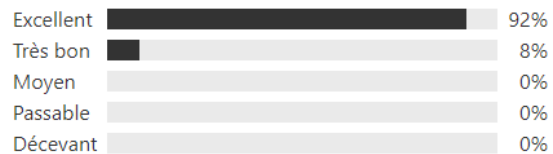


Pierre SAGE

Actuel coach de l'Olympique Lyonnais (Ligue 1)

4,9 ★★★★★

532 évaluations - 116 commentaires



« J'ai trouvé votre livre très intéressant et surtout très détaillé ! Ce livre permettra de comprendre ce qu'est le jeu de position et surtout quel est son but et sa finalité. Félicitations ! »



Christophe PELISSIER

Entraîneur Amiens, Lorient, actuellement AJ Auxerre

« Félicitations pour votre livre qui permettra à de nombreuses personnes d'enrichir leurs connaissances sur le jeu de position ! Ce n'est pas évident de faire passer ces idées par l'écrit et vous l'avez très bien fait ! »



Erick MOMBAERTS

Entraîneur pro et ancien Sélectionneur Espoirs





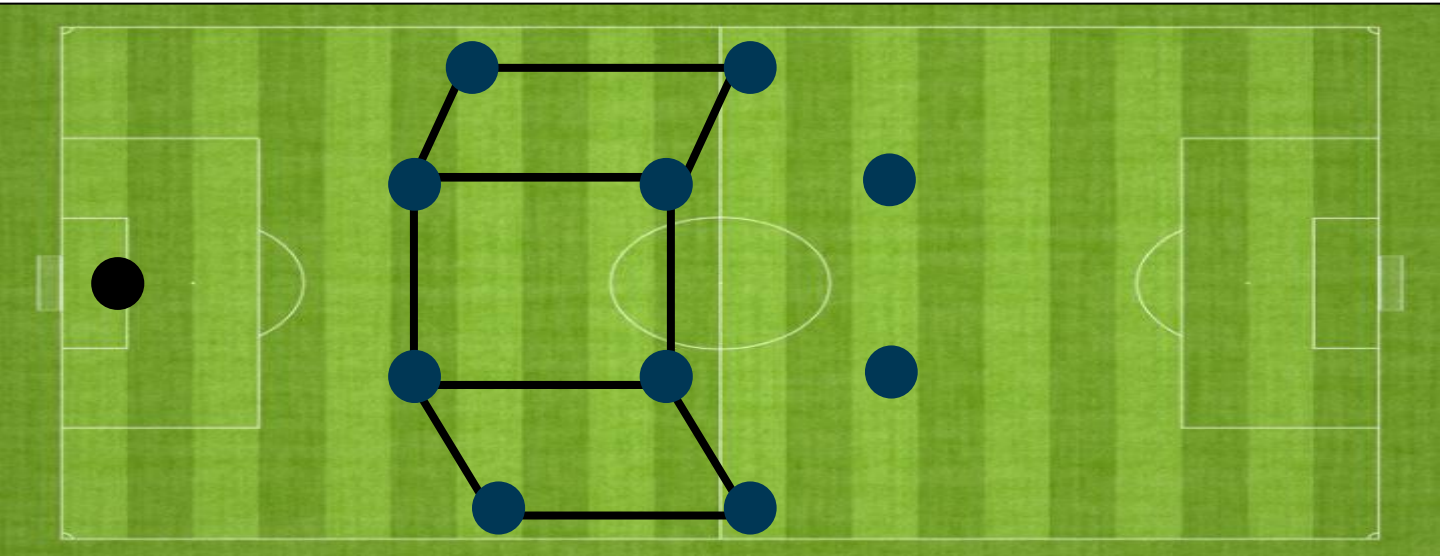
LE JEU DANS LES CARRÉS

LES CARRÉS, C'EST QUOI ?!

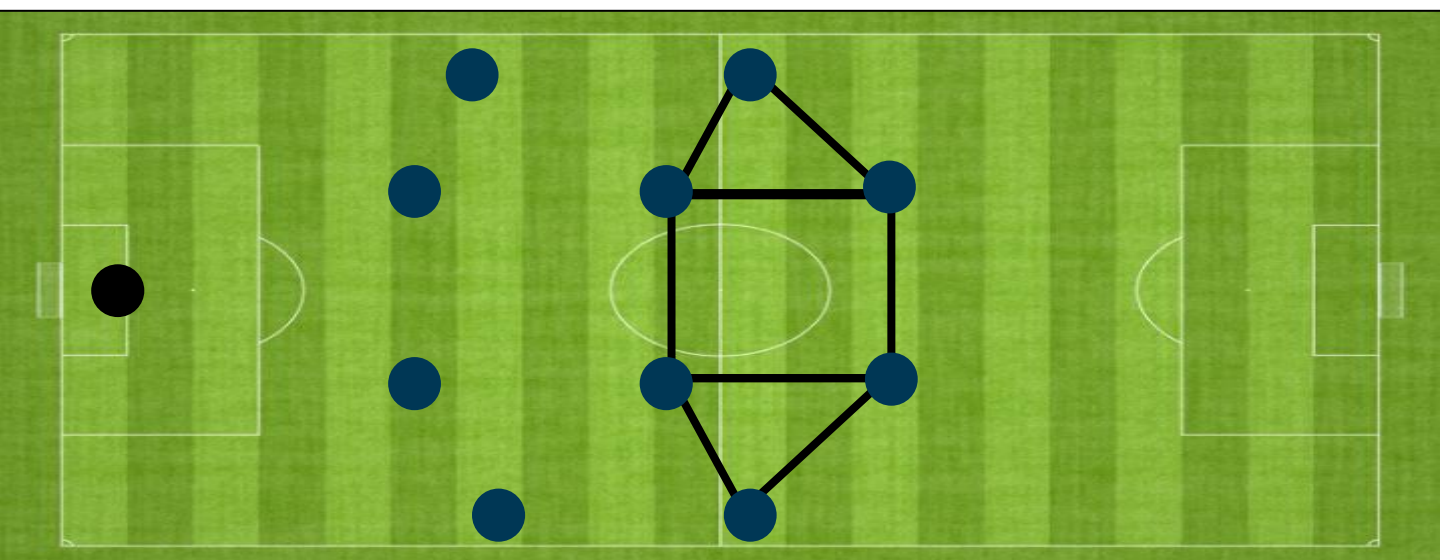
Quand l'on pose le système adverse sur le papier, **les carrés représentent les espaces entre les joueurs de deux lignes :**

- La ligne des défenseurs et la ligne des milieux de terrains
- La ligne des milieux de terrains et la ligne des attaquants

Schématiquement, sur un 442 adverse par exemple, les formes sont très lisibles :



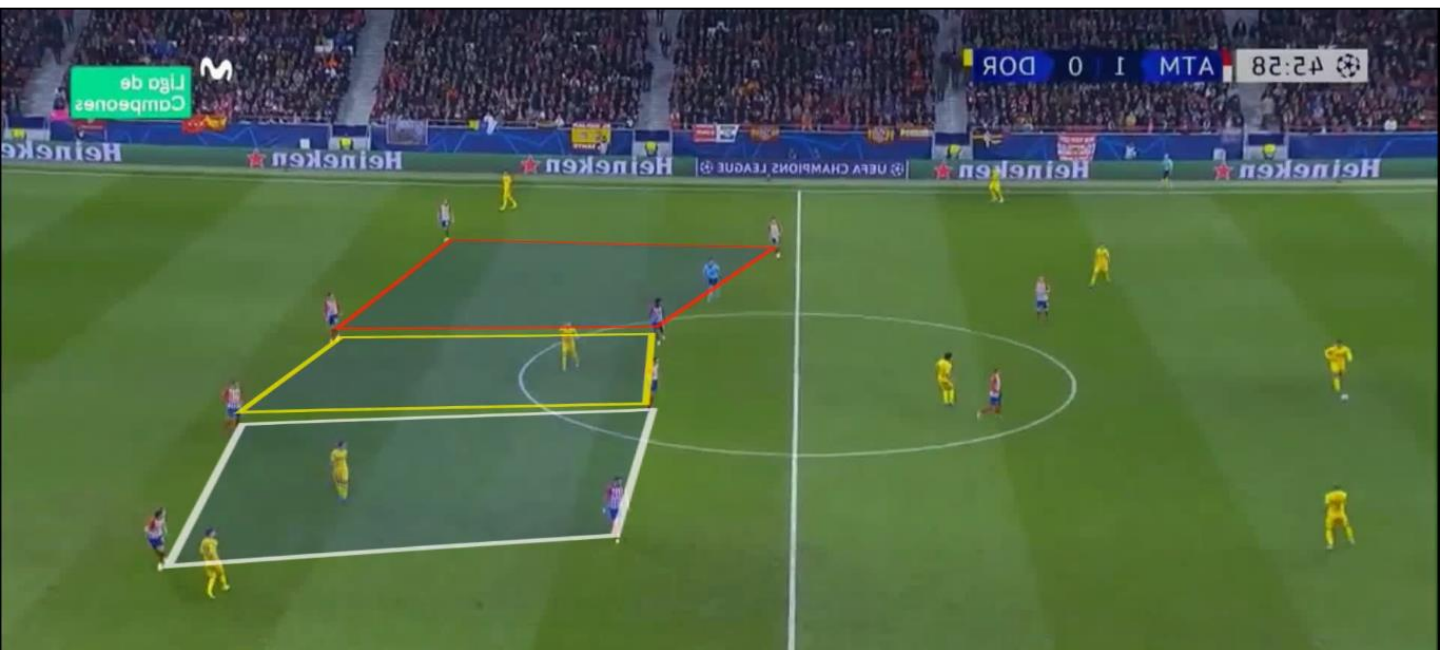
On voit ici 3 carrés entre la ligne des défenseurs et milieux de terrains



Ainsi qu'un carré et deux triangles entre la ligne des milieux de terrains et attaquants

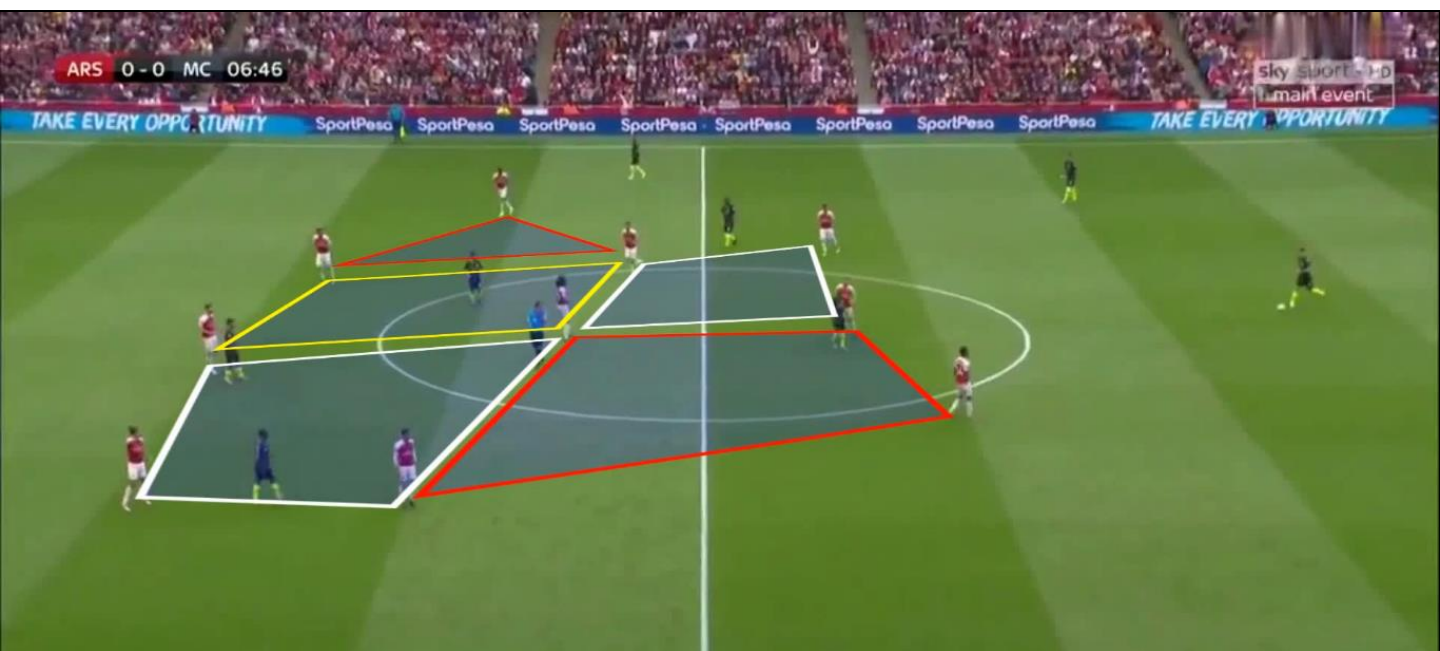
DES ESPACES MOBILES

Evidemment, ces triangles et carrés **évoluent en fonction de l'action et du système adverse**. Mais ces espaces interlignes existent toujours.



L'Atletico est ici en 442.

On voit clairement les carrés entre la ligne des défenseurs et milieux

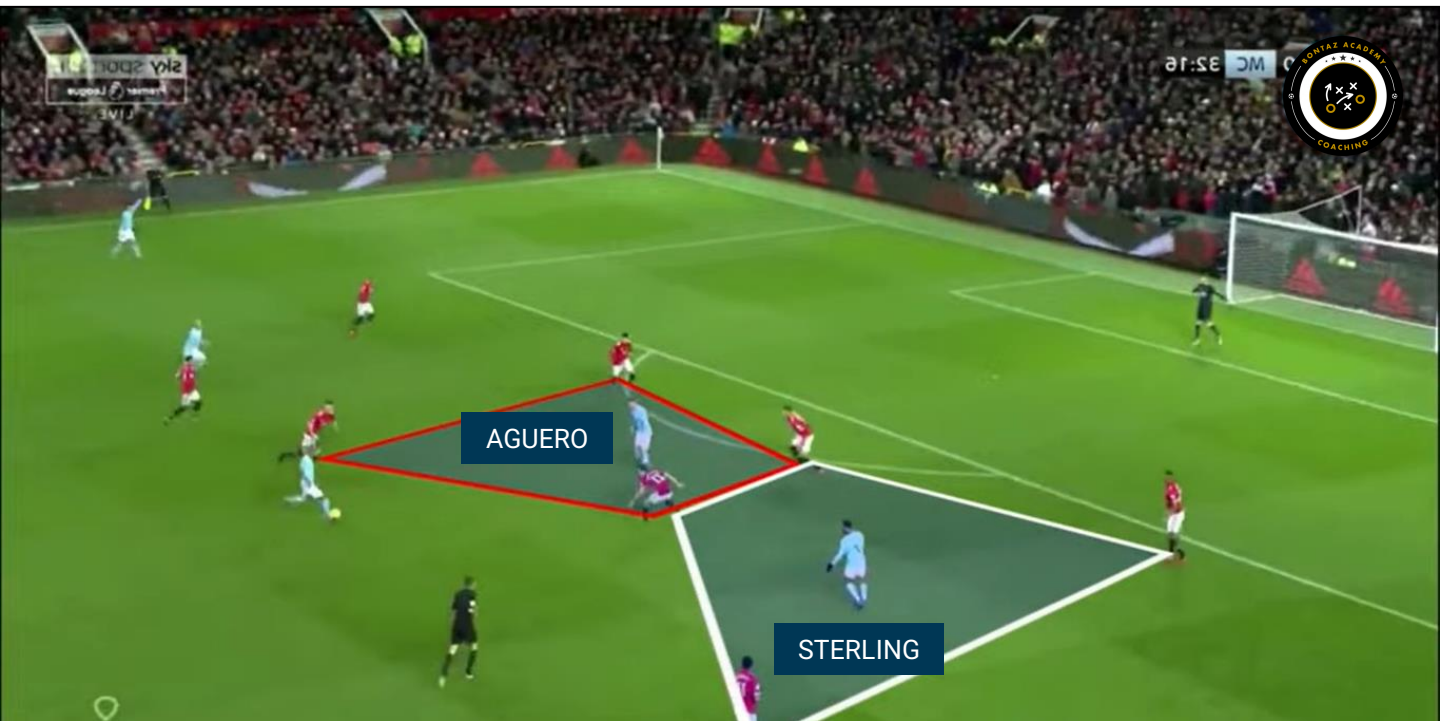


Arsenal est quant à lui en 4 3 3.

Les formes sont différentes mais sont bien présentes.

L'INTERLIGNE

Quand on demande aux joueurs de se montrer dans l'interligne (l'espace entre deux lignes adverses), on évoque finalement le fait d'être présent dans un carré ou un triangle.



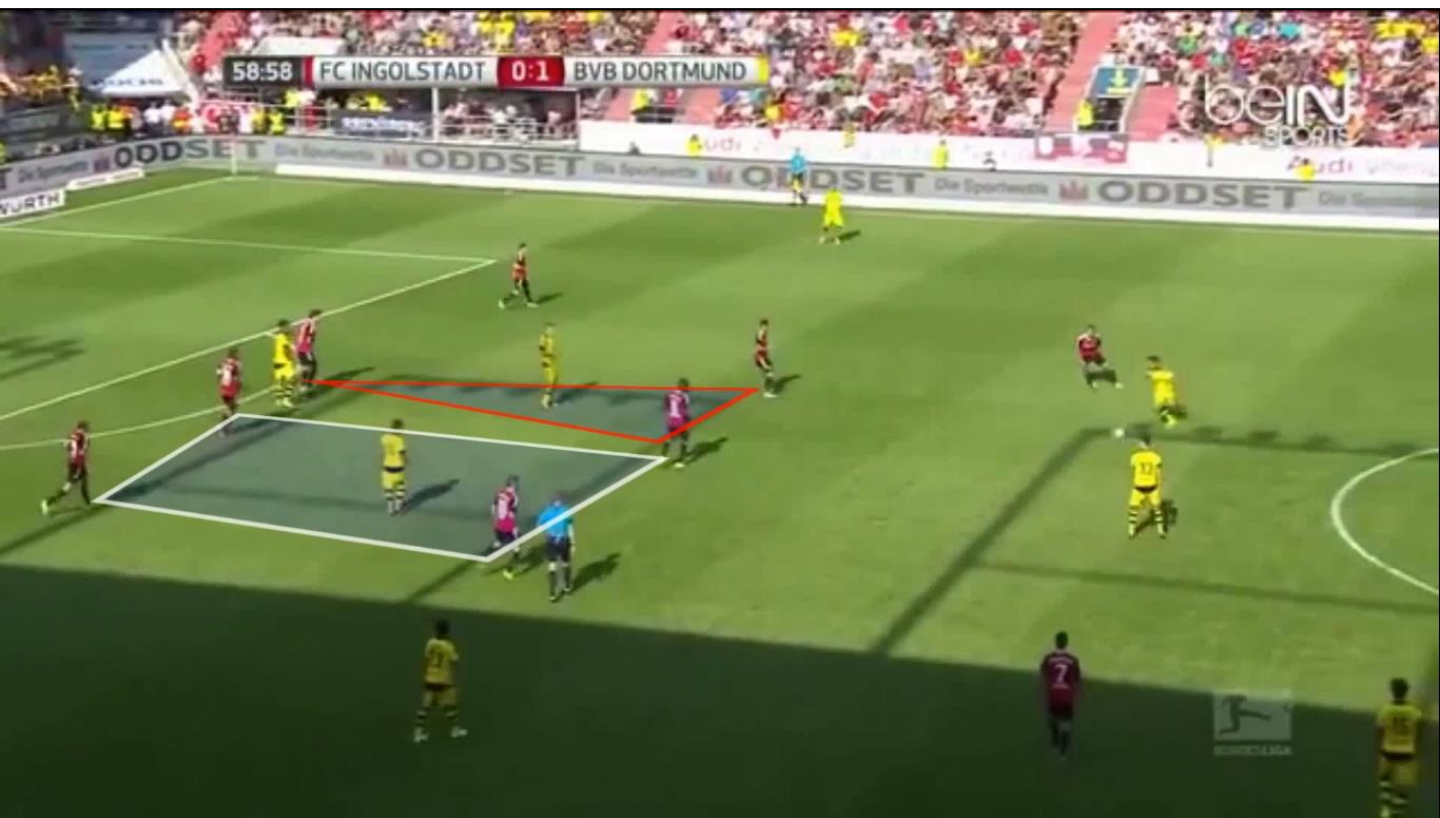
Même si l'espace est réduit, Aguero et Sterling sont positionnés au centre des carrés. Ils ont de l'espace pour enchaîner vers l'avant.



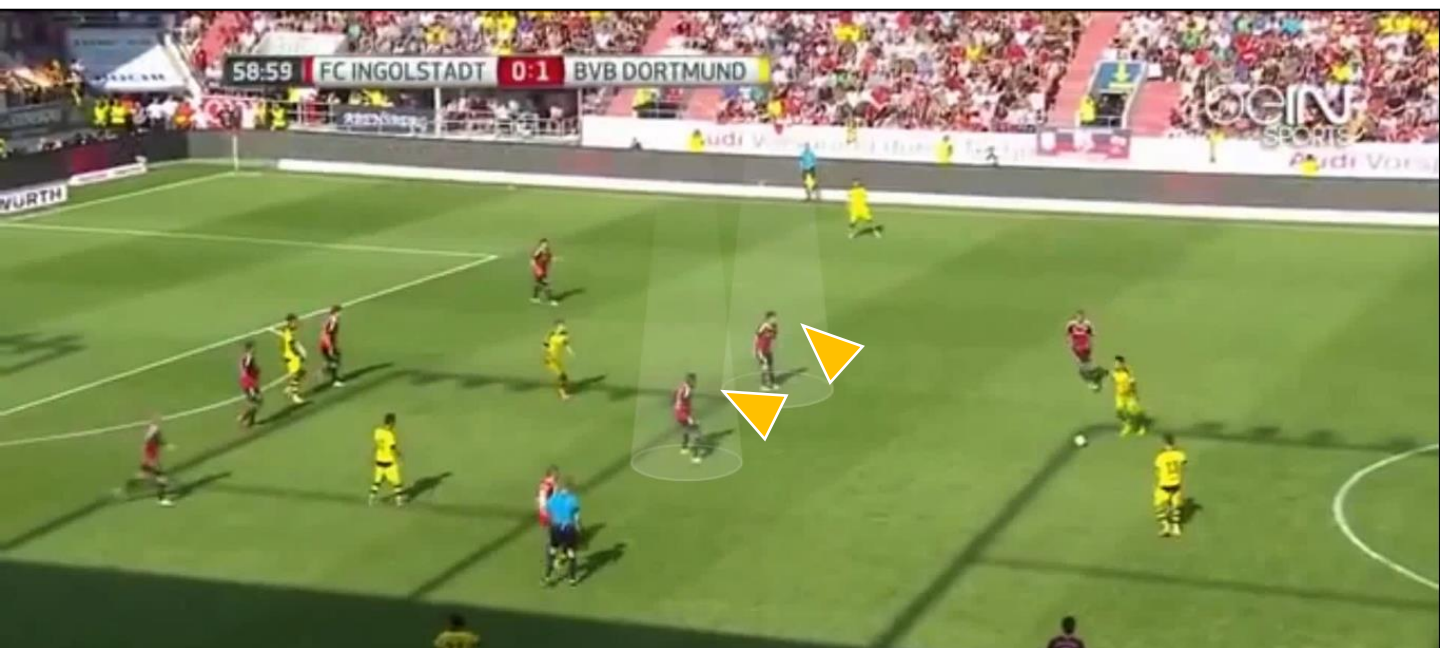
Notons que dans la terminologie précise du jeu de position, les carrés représentent les espaces situés dans l'interligne haute (entre les milieux et les défenseurs). Les espaces situés entre les milieux et les attaquants adverses (interligne basse) sont appelés « la base ».

Le vocabulaire est volontairement simplifié dans ce livre.

POURQUOI S'Y SITUER ?



Le positionnement au milieu de la forme est ainsi très intéressant.
Il permet en effet de fixer l'attention de trois ou quatre joueurs.



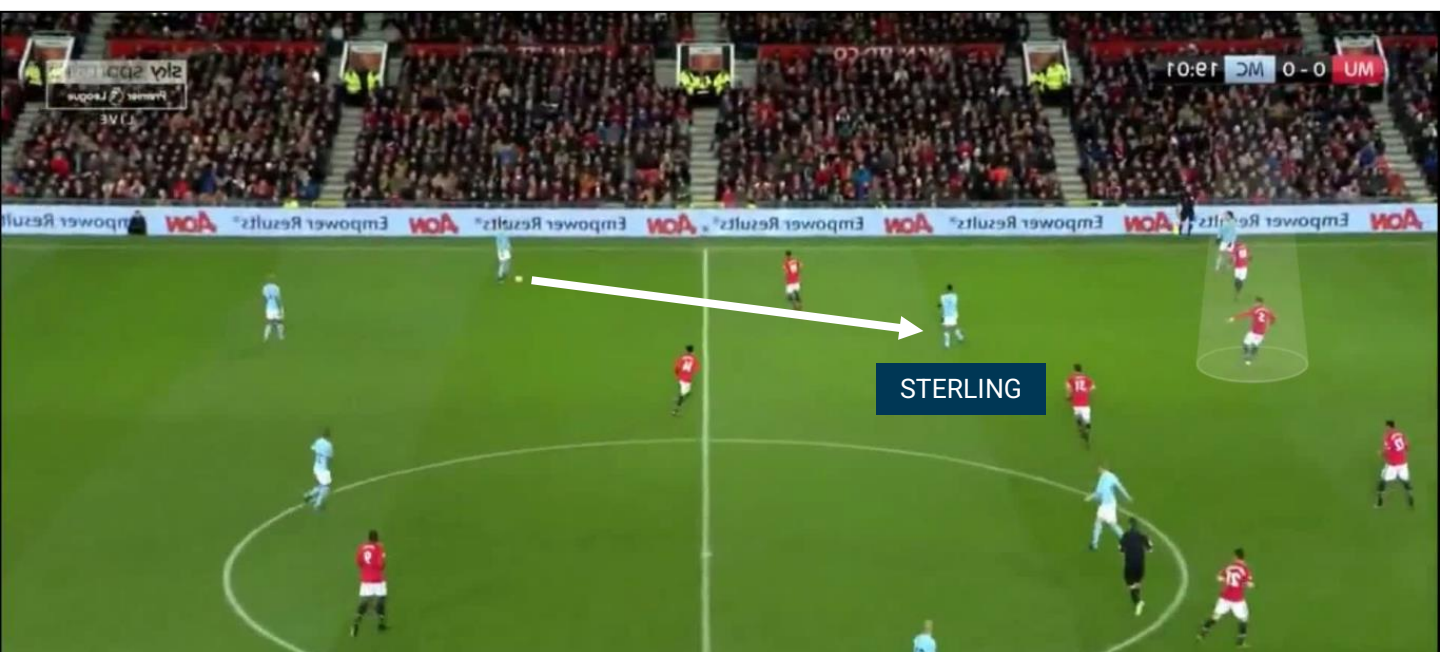
On voit ici que les deux joueurs situés le plus haut dans le carré **sont focalisés sur le porteur de balle** et ne regardent pas dans leur dos.



POURQUOI S'Y SITUER ?

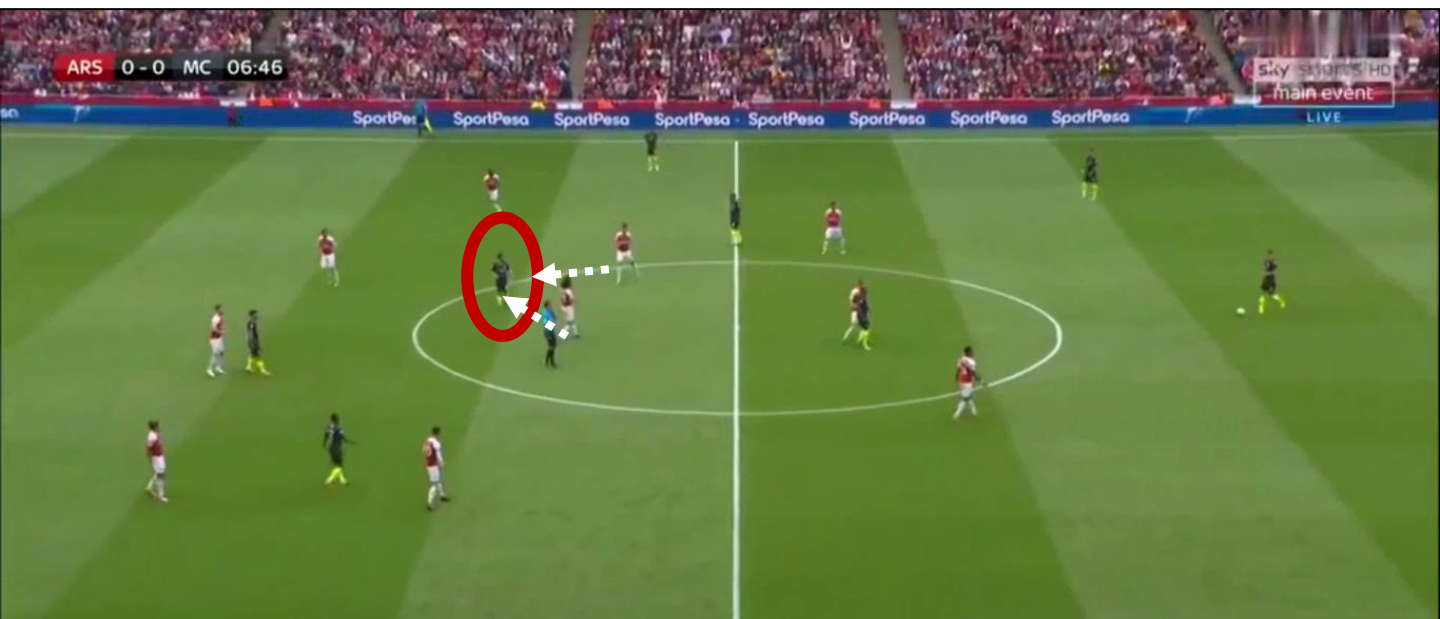


Les deux défenseurs sont quant à eux fixés par l'attaquant et auront du mal à gérer le décrochage du joueur à l'intérieur.

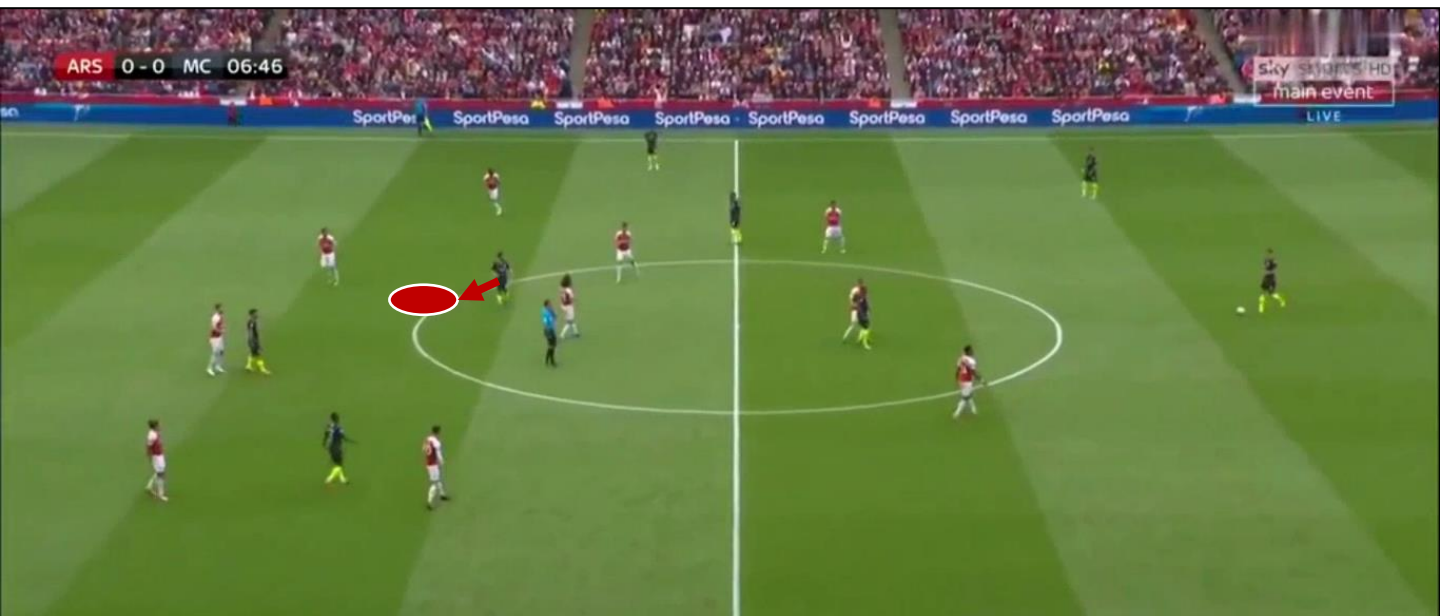


Idem ici où nous voyons bien que le défenseur indique à ses coéquipiers qu'un adversaire est dans leur dos. Mais les joueurs regardent le porteur, le défenseur gère quant à lui la profondeur : **Sterling est libre.**

L'ERREUR CLASSIQUE

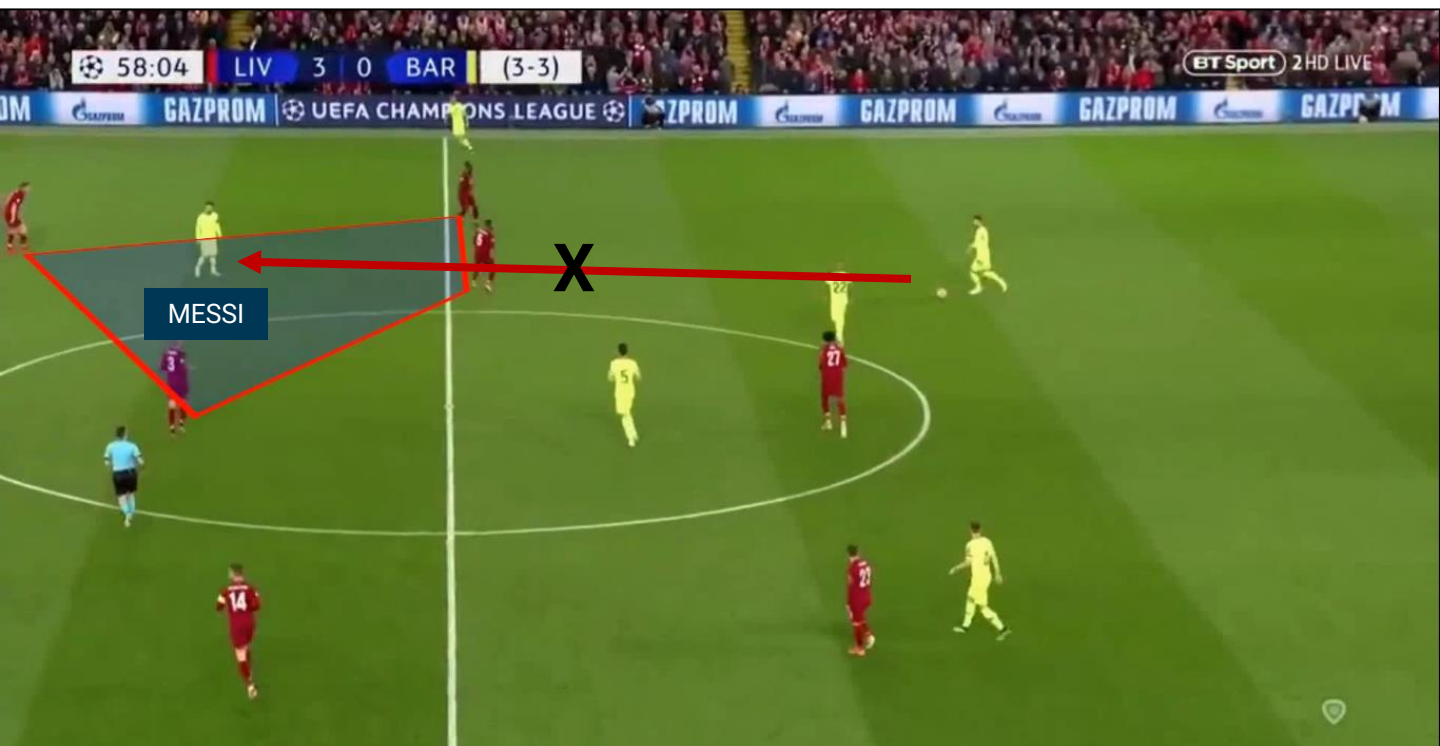


Ici, le joueur de City est dans l'intervalle **mais demande trop bas et est donc trop proche de la première ligne** :
Il aura peu d'espace pour enchaîner s'il reçoit le ballon.

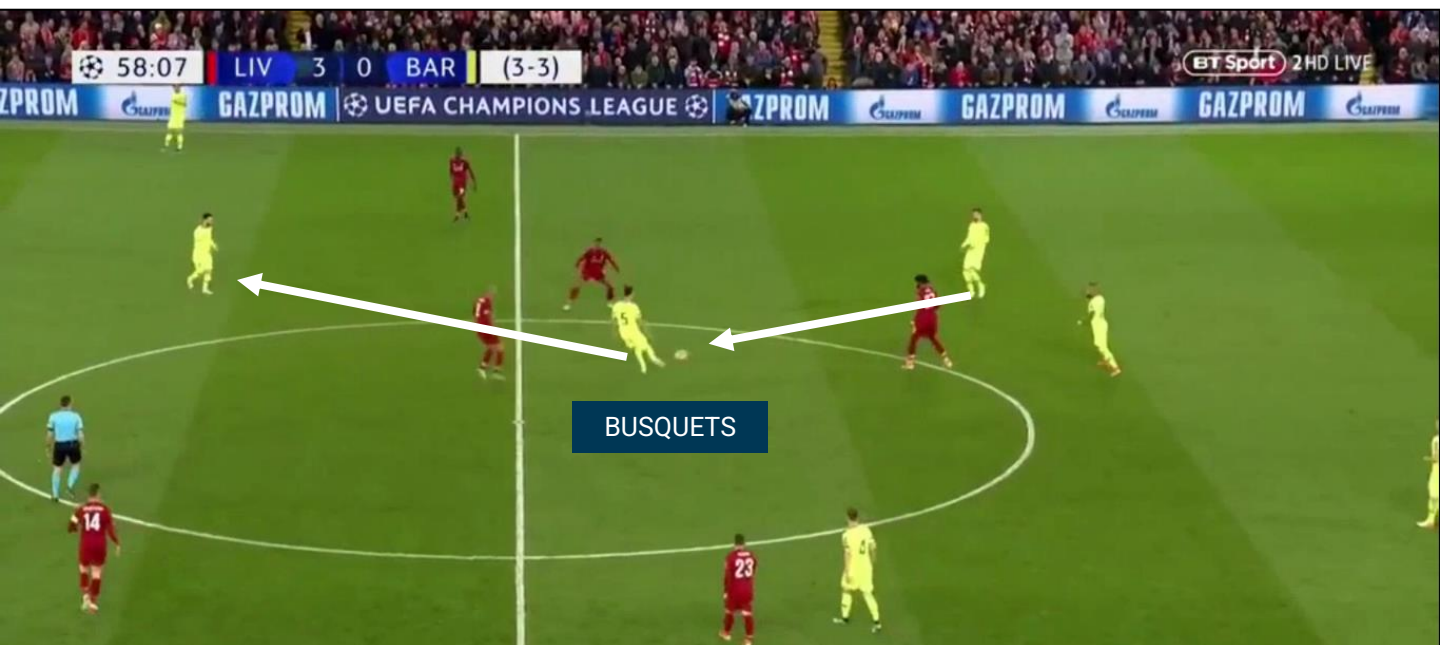


S'il avait été au milieu du carré, il aurait pu avoir plus d'espace et donc du temps pour recevoir le ballon.

LE TROISIÈME HOMME



Il est à noter que le joueur ne pourra parfois pas être trouvé même s'il est au milieu d'une forme. Ici, Messi est positionné idéalement mais la transmission vers lui est impossible. Il va falloir rajouter une passe.

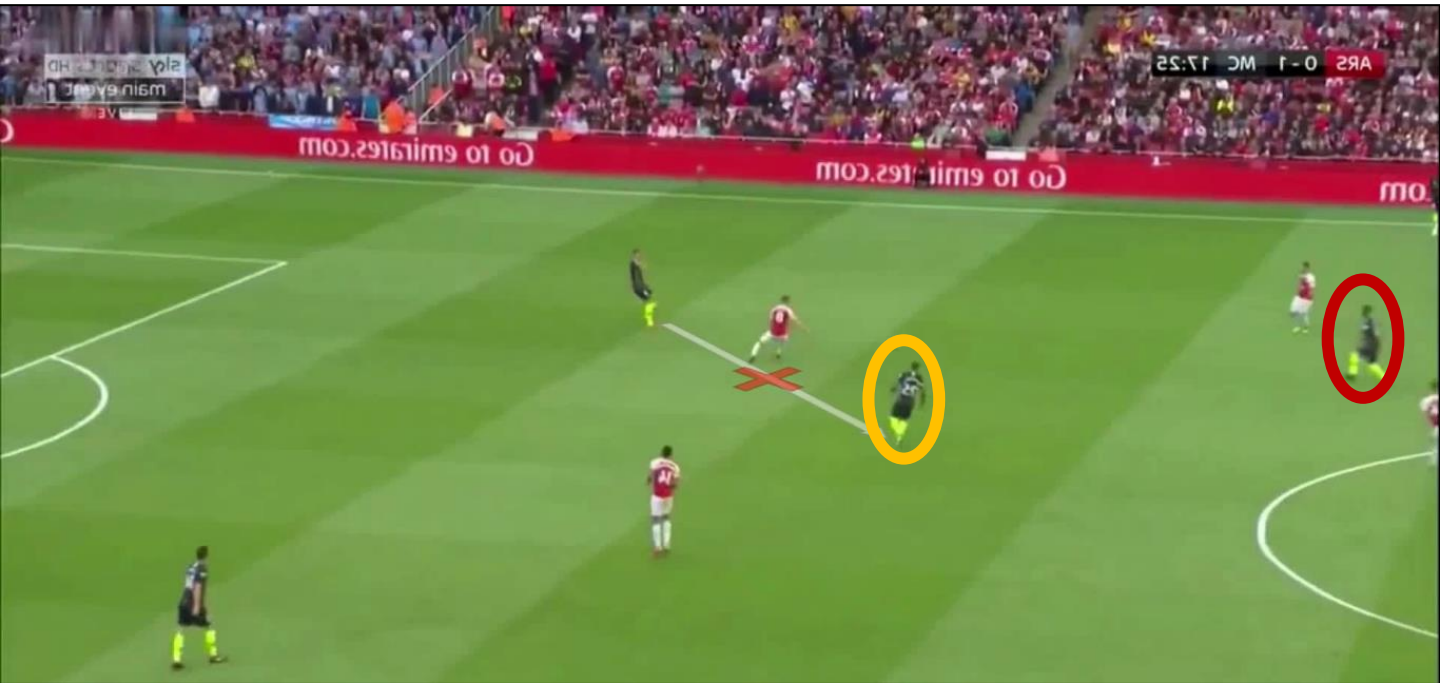


On utilise donc le relais avec Busquets pour trouver Messi, qui a de l'espace pour se retourner.

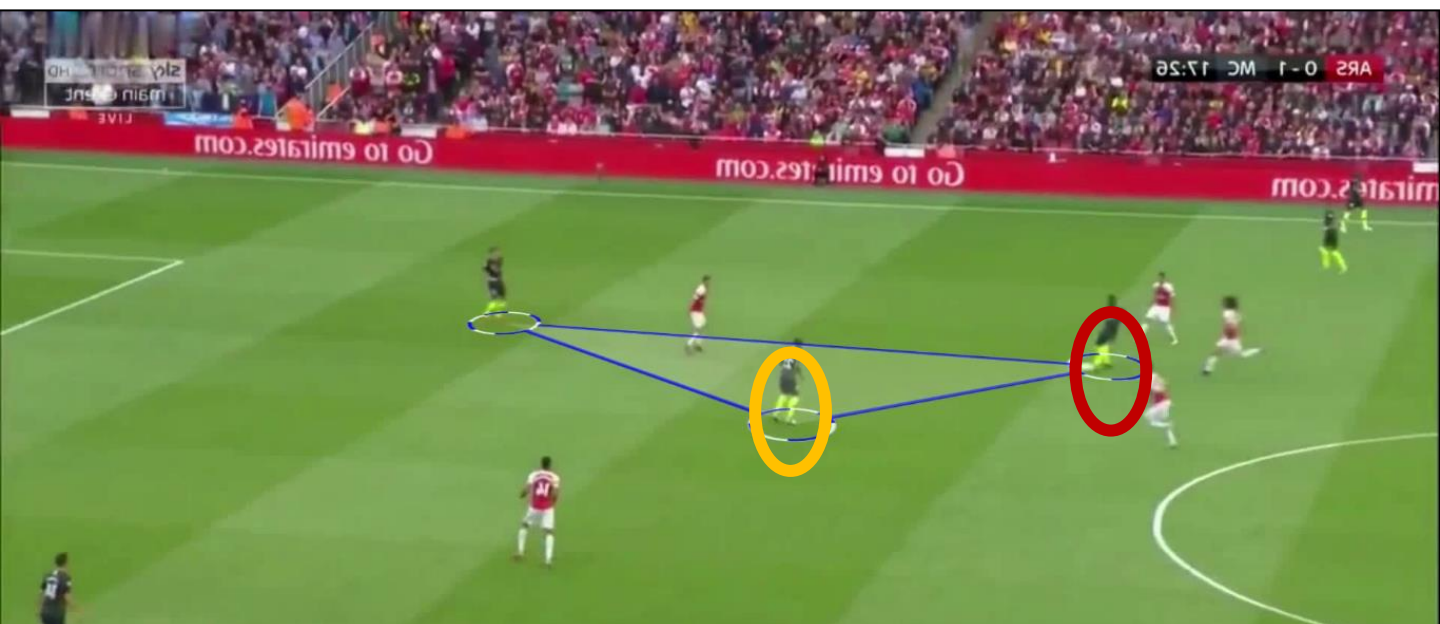
LE TROISIÈME HOMME



Notons que ce concept nécessite **une grande intelligence de jeu de la part du troisième joueur** qui devra être capable d'anticiper qu'il est le joueur libre du triangle.



Le joueur en orange sait qu'il ne peut pas être touché directement.
Mais il perçoit le triangle avec le joueur entouré en rouge.



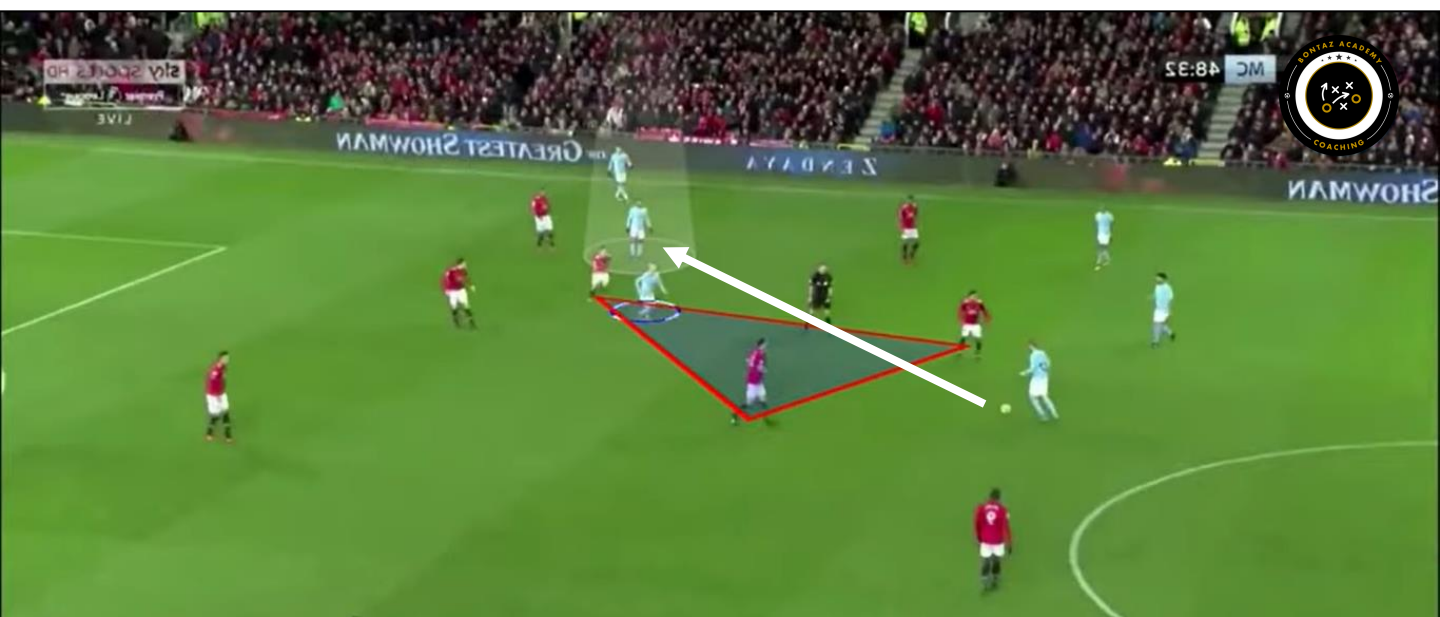
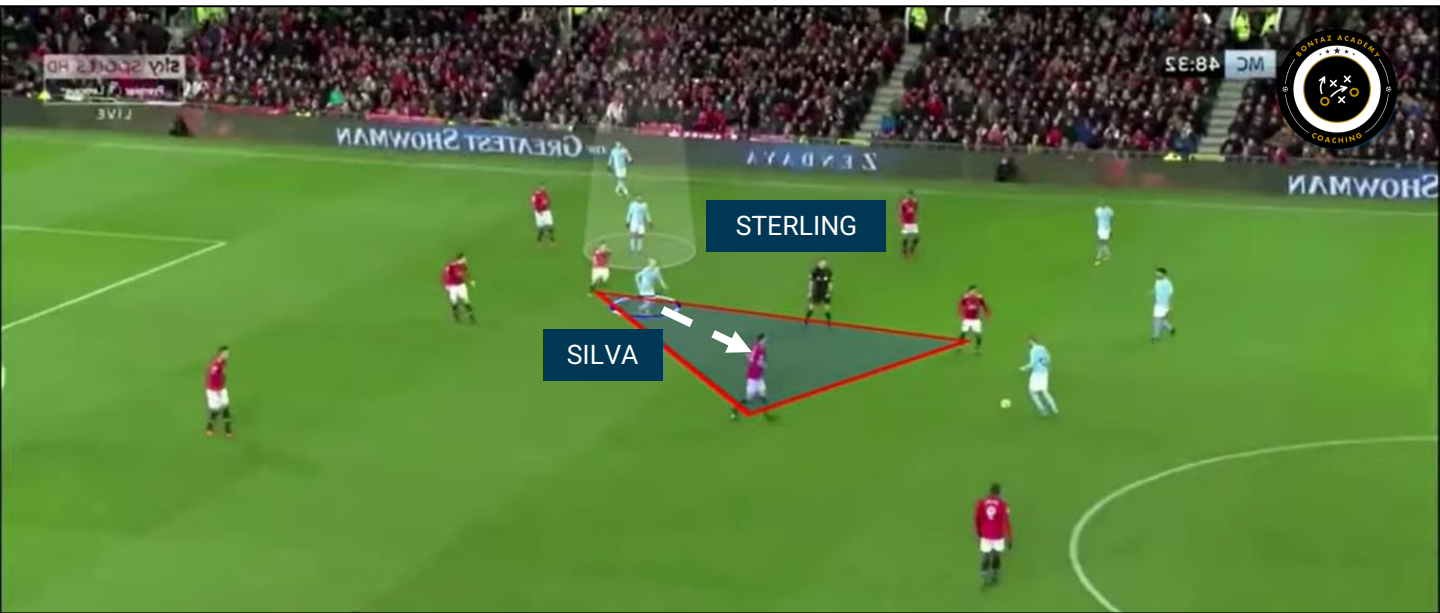
Il s'oriente et sait que le ballon va lui être transmis après le relais initial.



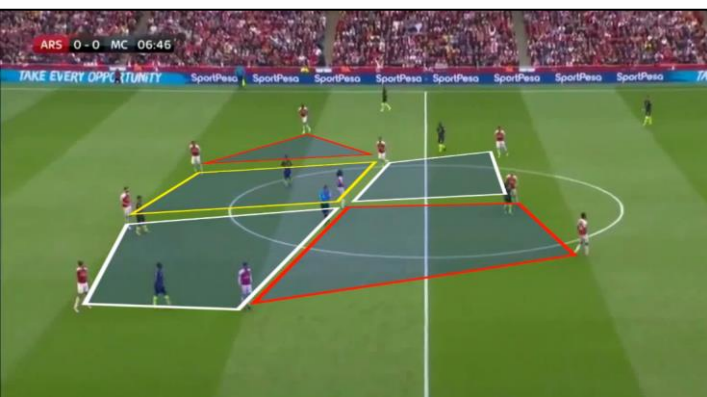
ATTIRER L'ADVERSAIRE

Enfin, être au milieu d'une forme sera parfois profitable aux coéquipiers et non au joueur lui-même.

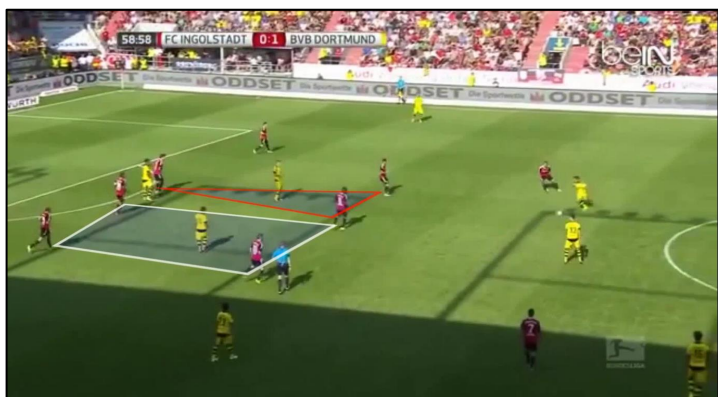
Ici, David Silva se déplace vers le milieu du triangle. Le joueur derrière lui le suit et ouvre la passe vers Sterling.



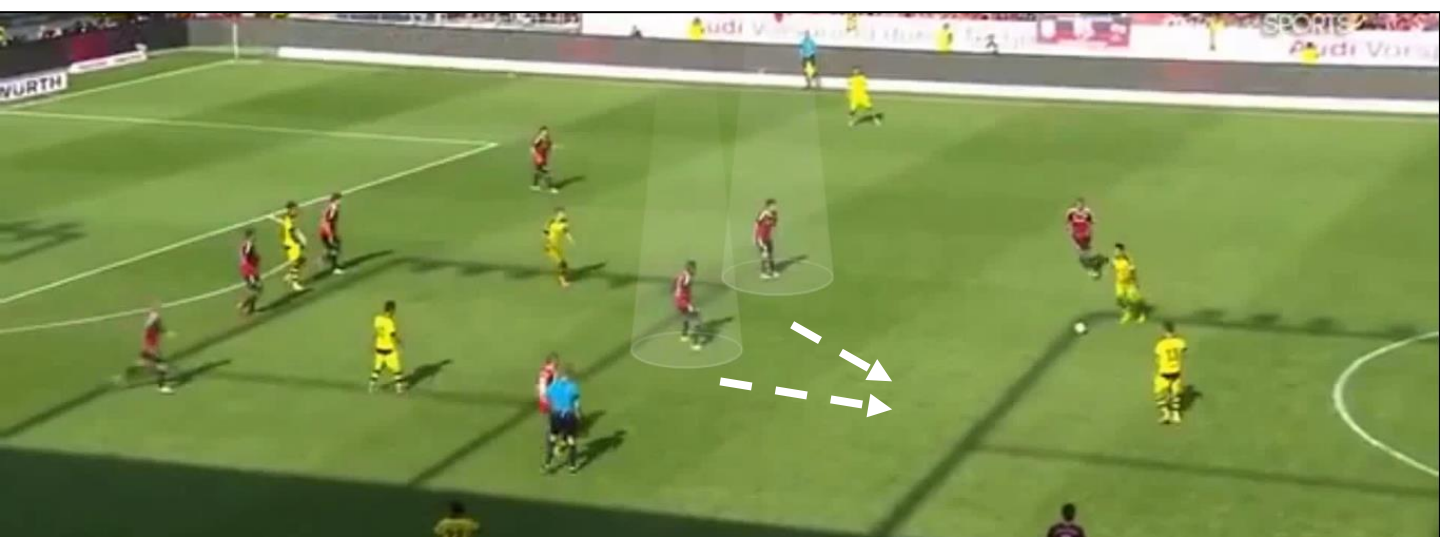
EN RÉSUMÉ



Percevoir les
espaces interlignes



Se situer
au centre de la forme



Pour fixer 3 ou 4 joueurs **par mon positionnement**



Et avoir le maximum d'espace et donc de temps si je reçois le ballon









LA SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

EN SÉANCE – RONDO 6V3

ORGANISATION

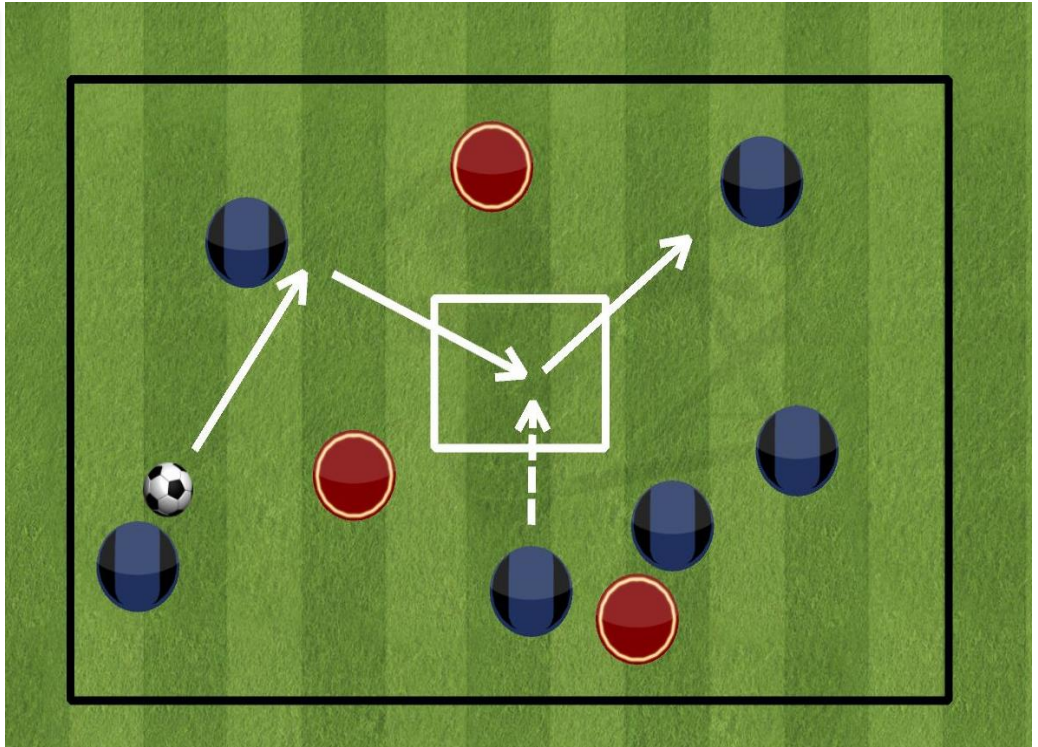
EFFECTIF

 /  6
 3  /

TEMPS DE JEU



Séquences
de 2' à 4'



BUT DU JEU

- Trouver un joueur dans le carré central qui joue en une touche avec un 3^e partenaire = 1 point

REGLES

- Jeu au sol
- Interdiction de stationner plus de 3 secondes dans le carré central

COMPORTEMENTS ATTENDUS

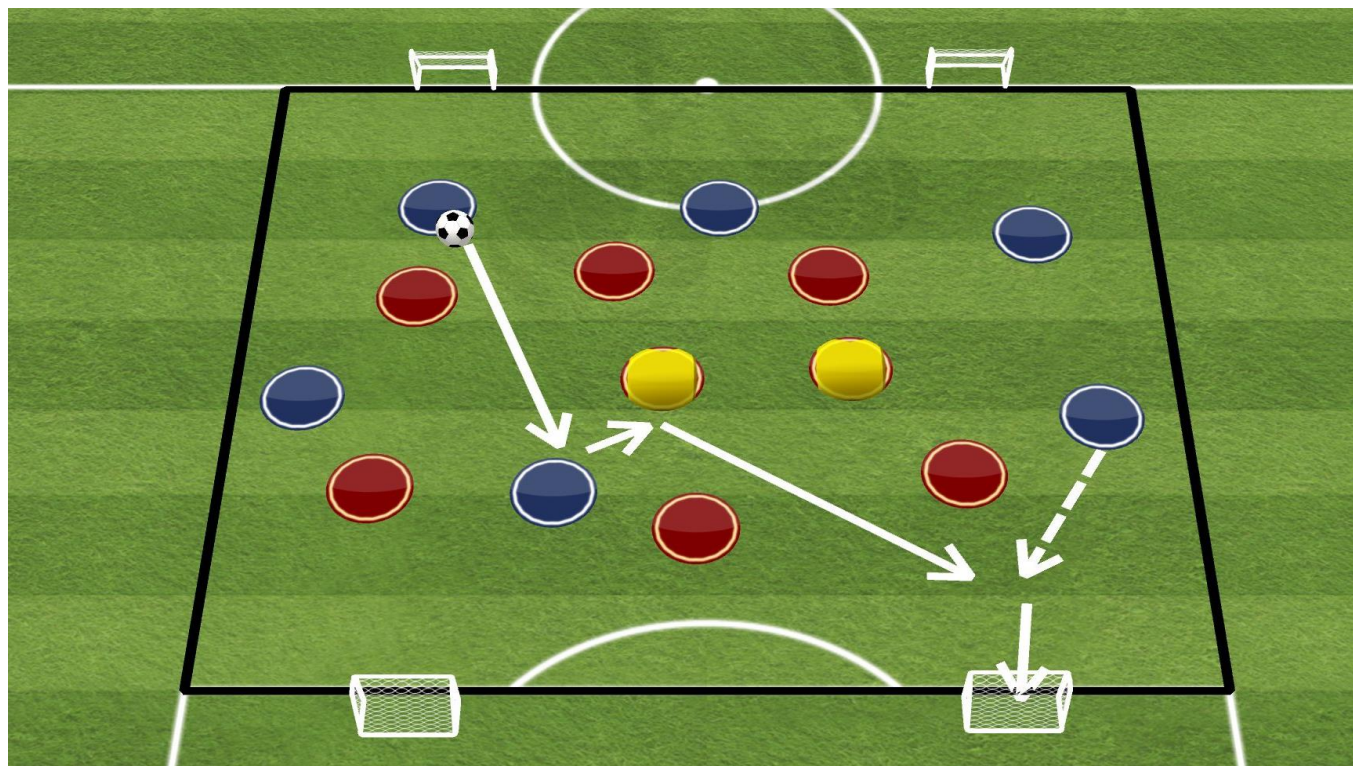
Être patient dans la construction pour ouvrir le carré
Apparaître dans le carré central au bon moment
Être orienté pour pouvoir trouver un troisième joueur facilement

Variable :

Valoriser la passe dans le carré en une touche = favoriser la prise d'information du passeur et la coordination avec le receveur dans le carré



EN SÉANCE – JEU DE POSITION



BUT DU JEU

- Marquer dans un des deux mini buts = **1 point**

REGLES

- Terrain de 35x35 mètres environ – 6 contre 6 + 2 jokers qui jouent au milieu
- Jeu au sol
- Touches limitées pour les jokers

COMPORTEMENTS ATTENDUS

Travail avec les deux jokers du jeu dans les carrés

- Être positionné au milieu d'un triangle ou carré pour avoir de l'espace et donc du temps
- Être orienté vers l'avant de manière à pouvoir enchaîner
- Toujours se situer et se resituer dans un espace accessible

Le porteur de balle en zone basse

- Trouver l'appui le plus loin possible
- Profiter de la position des jokers pour aller fixer en conduite

Les autres joueurs de l'équipe en possession

- Assurer la largeur pour étirer au maximum les carrés adverses
- Profiter de la position des jokers pour demander dans d'autres espaces

NOS VIDÉOS



Retrouvez sur notre chaine Youtube
La vidéo sur le jeu dans les carrés :

<https://www.youtube.com/watch?v=hVbTG36yQvU>



La séance d'entraînement sur
ce thème avec les U18R1 du FC Annecy

<https://www.youtube.com/watch?v=ajVLIODa65A>



Cinq principes du jeu de position
Illustrés en vidéo :

<https://www.youtube.com/watch?v=hVbTG36yQvU>



Retrouvez bientôt toutes nos vidéos et
tous nos outils sur notre site Internet :

<https://www.bontazacademy-coaching.com>



