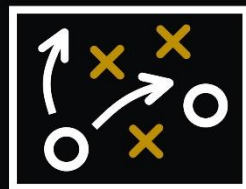


BONTAZ ACADEMY COACHING

ADRIEN DELVECCHIO



CATÉGORIES

U₁₆/U₁₈

LE GUIDE COMPLET !





PRÉAMBULE

2

Après le succès du guide U11/U13 et la demande croissante de nos lecteurs concernant ce genre de manuel de référence, il est nous paru bien naturel de concevoir ce nouvel ouvrage destiné aux éducateurs encadrant des adolescents!

Bien que la trame principale reprenne quelques éléments de notre 1^{er} manuel, celui-ci se distingue par la volonté d'aller plus loin sur la compréhension des 4 facteurs de la performance, de la préparation de votre saison, ou encore de la gestion de votre compétition en passant par la transmission efficace de votre projet de jeu. Nous avons essayé d'être le plus complet possible, avec une approche simple et ludique. Nous espérons que ce nouvel e book vous plaira et vous aidera dans votre quête pour devenir le meilleur éducateur possible!



Il existe autant d'approches et de méthodes que d'entraîneurs. Osez remettre en question ce que vous proposez pour arriver à la séance d'entraînement la plus pertinente possible pour votre groupe. Inspirez-vous de ce guide, mais n'oubliez pas de prendre de la hauteur après votre lecture et de remettre les faits en perspective afin de l'adapter au mieux à votre contexte.



**CONNAISSANCE
DU PUBLIC**



**LES 4 FACTEURS DE
LA PERFORMANCE**



**ORGANISATION
DE LA SÉANCE**



**LANCER
SA SAISON**



**SYSTÈMES
DE JEU**



**GESTION DU
MATCH**

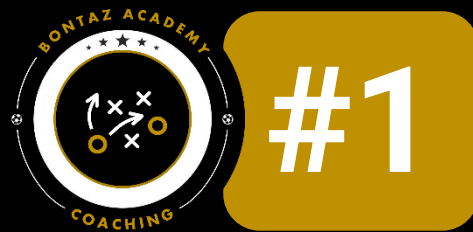


**LA SAISON
U16/U18**



**LA BOÎTE
À OUTILS**

Cliquez sur le numéro du chapitre pour y accéder directement



LA CONNAISSANCE DU PUBLIC



LA CONNAISSANCE DE L'ADOLESCENT – Sur le plan intellectuel

4

Les caractéristiques de l'adolescent

Les incidences pédagogiques



L'adolescent commence à développer un idéal de vie avec des valeurs fortes

Cultiver le « savoir et jouer ensemble »
Être **exemplaire** dans l'attitude et dans la **posture** de coach

Il comprend de mieux en mieux le sport qu'il pratique

Renforcer les **comportements tactiques** au service de l'équipe
Développer un **langage commun** spécifique

Il arrive presque à maturité sur le plan moteur et athlétique ainsi que sur la perception des informations

Aborder tous les thèmes liés à l'activité
Connaitre les charges adaptées pour proposer des semaines d'entraînements cohérentes

Il devient exigeant avec son entourage avec un sens critique aiguisé

Motiver les joueurs en proposant du contenu varié
Développer un **modèle de jeu** pour donner du sens à vos propos



Les caractéristiques de l'adolescent

Les incidences pédagogiques



Il est dans une période de développement où il peut augmenter ses compétences sur chaque qualité physique.

Sensibiliser le joueur sur cette notion de développement pour qu'il s'implique dans chaque minute de pratique pour arriver à son plein potentiel.

Son système cardio vasculaire continue de se développer et sa pleine puissance est assez proche.

Augmenter la VMA du joueur en proposant des contenus appropriés, mêlant intensité et volume.

Son système musculaire se développe et devient mature, ce qui accentue les raideurs articulaires

Développer sa musculature avec des poids devient possible.
Installer des **routines de souplesse** pour maîtriser au mieux les raideurs articulaires (étirements).

Sa vie quotidienne le rend sujet à une fatigabilité croissante

Gérer la **charge de travail** pour détecter les semaines de grande fatigue et adapter le contenu en conséquence.
Séquencer les procédés pour optimiser le travail en séance.

Les caractéristiques de l'adolescent

Les incidences pédagogiques



Il est sensible à la dynamique de groupe et peut avoir du mal à trouver sa place

Être vigilant aux différents statuts dans le groupe tout en accentuant la cohésion d'équipe

Il peut avoir de nombreuses interférences qui rendent son quotidien compliqué (famille, étude, bande de copains...)

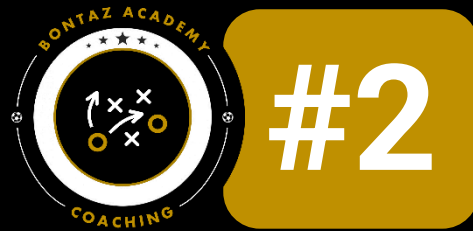
Communiquer et instaurer une **relation de confiance** pour favoriser les échanges.
Prendre en **considération** ses problèmes et ses émotions.

A fleur de peau et souvent radical dans son positionnement, il développe ses valeurs morales parfois avec excès.

Avoir une posture **bienveillante et tolérante** en considérant chaque positionnement.
Orienter sans imposer.

Il teste les limites du cadre de fonctionnement

Mettre en place un **cadre très clair** avec des règles simples.
Être **juste et constant**, tout en vous permettant de lâcher du lest selon les situations exceptionnelles.

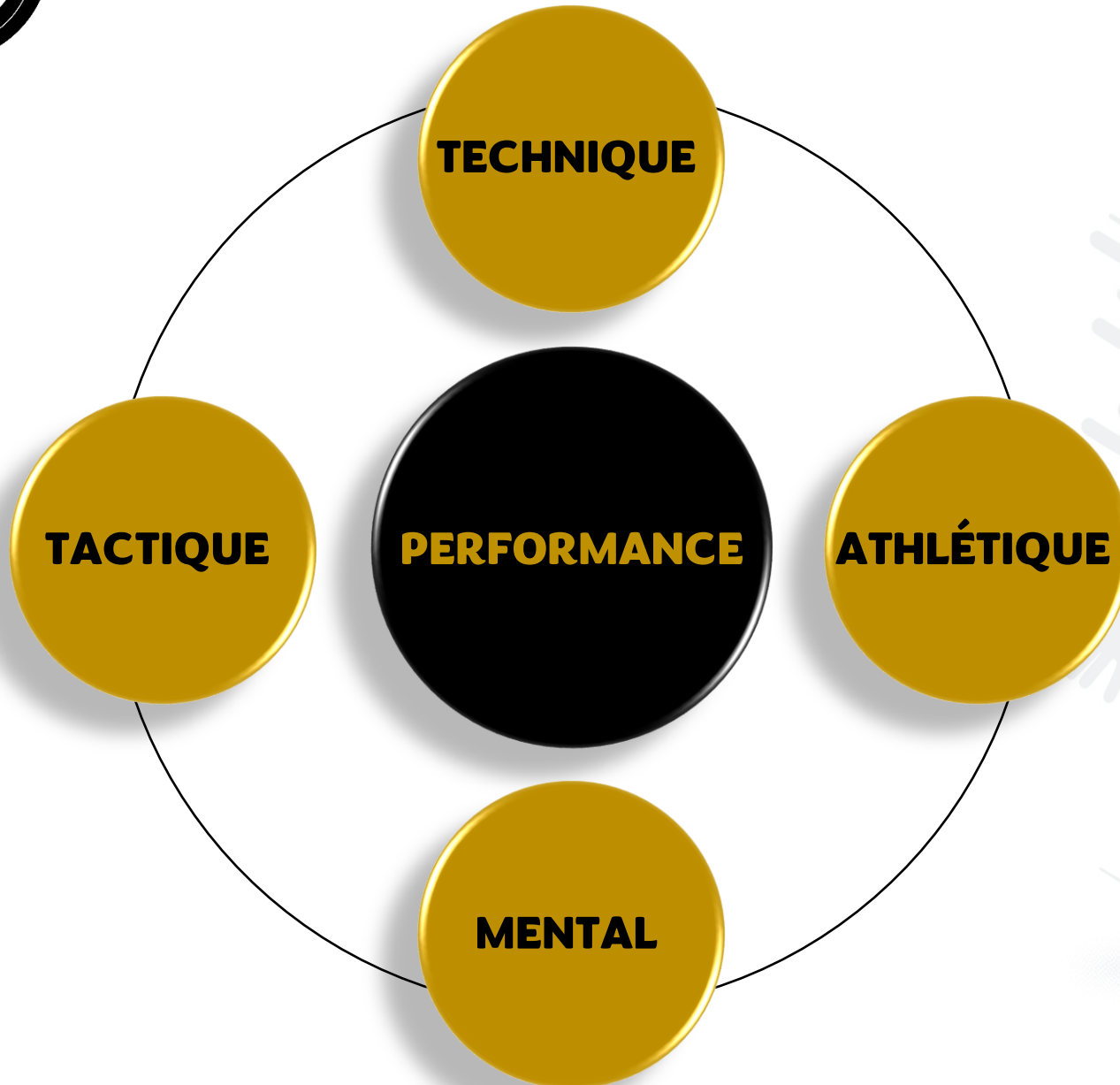


LES 4 FACTEURS DE LA PERFORMANCE



4 FACTEURS DE LA PERFORMANCE – C'est quoi?

8



Les 4 facteurs de la performance représentent les 4 domaines que le joueur doit maîtriser pour atteindre le meilleur niveau possible. Il y a :

La technique : tout ce qui est lié à la réalisation d'un geste en lien avec le ballon ou l'adversaire.

La tactique : tout ce qui est lié à la compréhension d'une situation le liant aux autres joueurs, partenaires et adversaires.

L'aspect athlétique : tout ce qui est lié à l'effort et à la capacité de répondre favorablement aux contraintes athlétiques du football

Le mental : comprend l'aspect psychologique qui permet aux joueurs de performer, de maintenir leur concentration et leur motivation et de gérer le contexte du match.



L'ASPECT ATHLÉTIQUE – Les méthodes de travail

9

TYPE DE TRAVAIL	INTÉGRÉ	ASSOCIÉ	DISSOCIÉ
EXPLICATION	Superposer et mélanger l'aspect athlétique au football dans la séance d'entraînement.	Alterner les contenus de préparation athlétique et de football au cours de la séance.	Séances d'entraînement séparées et distinctes, visant à travailler uniquement l'aspect athlétique.
POINTS FORTS	Permet de travailler plusieurs facteurs de la performance Notion de plaisir élevée.	Système hybride permettant de travailler de manière précise une qualité physique sur un temps de travail spécifique.	Manière la plus précise de travailler l'aspect athlétique.
POINTS FAIBLES	Impossible de quantifier la charge et de mesurer les efforts fournis pendant un procédé.	Lors des temps de travail athlétique, on ne travaille rien d'autre.	Ne développe rien sur l'aspect technique et tactique. Notion de plaisir faible.

LE CONSEIL DE LA BA COACHING

En amateur, nous manquons tous de temps. Si avec ton équipe, tu as moins de 4 séances d'entraînement par semaine, nous te conseillons d'utiliser la méthode intégrée, qui te permettra de travailler les 4 facteurs de la performance en étant le plus efficace possible.



L'ASPECT ATHLÉTIQUE – Les qualités physiques à travailler

10

ENDURANCE

L'endurance aérobie est la capacité de produire des efforts de longue durée avec l'apport d'oxygène comme support bioénergétique majeur. On peut distinguer 2 types d'endurance :

- **L'endurance capacité** -> capacité à tenir un effort long à intensité faible
- **L'endurance puissance** -> capacité à produire un effort intense et à le répéter

On peut évaluer le niveau d'endurance d'un joueur grâce à un indicateur appelé VMA (vitesse maximale aérobie), pour pouvoir ensuite individualiser le travail. La VMA peut se mesurer grâce à différents tests très simples (cf boîte à outils).

VITESSE VIVACITÉ

La vitesse est définie comme une capacité à exécuter des actions motrices rapidement, à intensité maximale et sur une courte durée. La **puissance du démarrage**, la **technique de course**, les **qualités de fréquence pliométrique** déterminent le niveau de production de la vitesse.

La vivacité, quant à elle, s'exprime dans la vitesse des mouvements et de déplacements multidirectionnels. Composite, la vivacité combine la **coordination motrice** (dont le pilotage des appuis), l'**agilité**, la **fréquence gestuelle** et l'**explosivité**.

FORCE

La force musculaire est la capacité de vaincre ou de s'opposer à une résistance extérieure. Elle s'exprime dans tous les régimes de contraction du muscle, en réponse aux contraintes et exigences biomécaniques de l'activité.

Démarrer plus vite, sauter plus haut, freiner plus court que l'adversaire, ou encore être indéformable dans les duels sont autant d'actions réclamant de la puissance musculaire.



L'ASPECT ATHLÉTIQUE – Comment travailler en intégré?

11

Qualités physiques

Endurance
Capacité

Endurance
Puissance

Vitesse

Vivacité

Force

Procédés possibles

Jeu à grand effectif (7c7 à 11c11)
Travail technique analytique

Jeu à effectif moyen (4c4 à 6c6)
Travail technique spécifique

Jeu profond – jeu sur le déséquilibre
Travail technique au poste

Jeu à effectif très réduit (1c1 à 3c3)
Travail de finition et de démarquage

Jeu à effectif très réduit (1c1 à 4c4)
Travail lié au jeu aérien

Veiller à

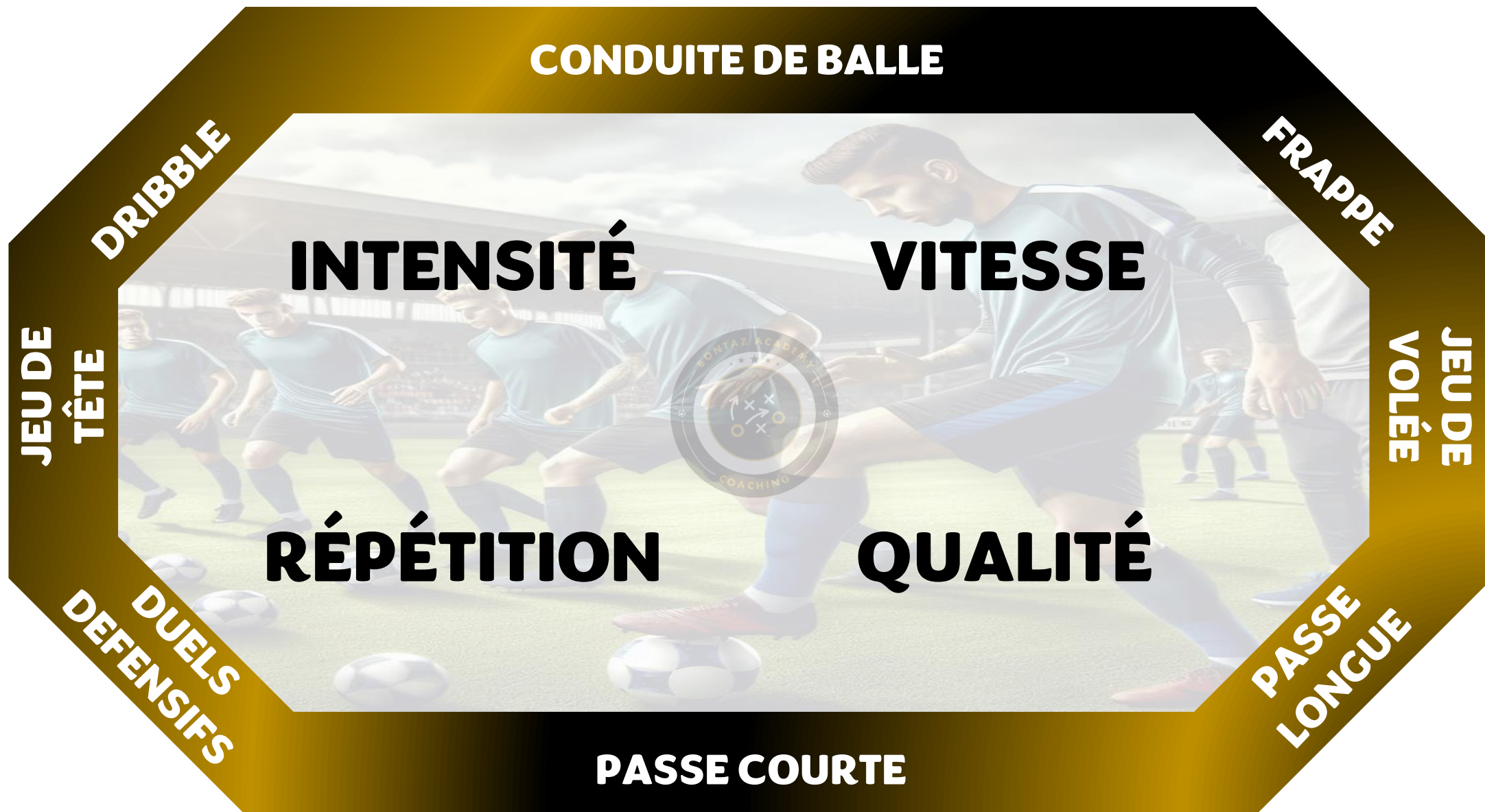
Faire des séquences longues (> 8')
Animation peu soutenue
Jeu en continu

Faire des séquences moyennes (entre 3 et 5')
Animation soutenue
Utiliser la compétition pour maintenir l'intensité

Avoir un terrain très profond
Avoir des temps de récupération suffisant

Travailler la qualité des appuis
Écouter le joueur sur ses préférences
motrices

Faire des séquences courtes
Utiliser la compétition pour maintenir
l'intensité





Le joueur doit répéter un maximum!

Organisez votre espace et vos sources de balle pour que chaque joueur puisse répéter le geste que vous souhaitez travailler un maximum pendant la séquence.



Mettez une contrainte de temps et de vitesse!

Faire un geste sans pression et sous pression, ce n'est pas du tout la même chose! Il faut organiser votre exercice en réfléchissant à mettre vos joueurs dans des conditions émotionnelles proches de celles du match! La compétition entre 2 équipes ou encore essayer de battre un record de vitesse sont de bons moyens pour travailler sous pression!



Soyez précis dans vos correctifs! Préparez-les en amont!

Travailler un geste technique est forcément lié à votre capacité à expliquer vos attentes sur le geste en question. Préparez vos attendus et vos critères de réalisation pour être capable de les formuler correctement auprès de vos joueurs. Sans cela, ils seront incapables de progresser et d'exécuter le geste correctement!

L'aspect mental se travaille tout le temps

Identifiez les forces et les faiblesses des joueurs

Essayez de reproduire des contextes difficiles à maîtriser pour y être préparé





L'ASPECT MENTAL

15

Qualités mentales

Confiance
Prise d'initiative

Détermination
Agressivité

Gestion des
émotions

Rigueur

Concentration

Types de procédés possibles

Exercice technique
Jeu avec finition
Procédé en supériorité numérique

1c1 aux 4c4
Travail du jeu aérien
Travail défensif
Travail des transitions Off-Def

Match avec arbitrage incohérent
Match avec contraintes très fortes pour
augmenter le taux de perte
Match à scénario

Travail technique analytique
Travail défensif
Travail des transitions

Travail de vitesse avec signaux de départs
variables
Travail technique analytique
Travail des transitions

Veiller à

Être positif dans l'animation
Valoriser la réussite
Apporter de réels conseils en cas d'échec

Cadrer les excès d'agressivité
Animer avec le score
Valoriser les duels gagnés

Accepter la frustration du joueur
Expliquer comment gérer les émotions
négatives
Être réaliste dans les scénarios proposés

Être intransigeant sur la moindre posture à
corriger

Augmenter de manière progressive le nombre
d'informations à traiter



L'ASPECT TACTIQUE – La tactique c'est quoi ?

16

La tactique, c'est quoi?

La tactique ne correspond pas à l'organisation de notre équipe pendant le match (système de jeu), ni au style que va pratiquer notre groupe... Cela représente plutôt les missions spécifiques assignées à chaque joueur en fonction de leur position et de leurs compétences, de la possession ou non du ballon, ainsi que les actions collectives à entreprendre dans différentes phases du jeu.

En bref, la tactique sert aux joueurs à faire le bon choix en toute circonstance, avec ou sans ballon!

Pour bien comprendre le découpage du livre et les procédés qui en découlent, il est important de structurer votre vision de la tactique en football en 4 grandes phases.





L'ASPECT TACTIQUE – Les thèmes offensifs

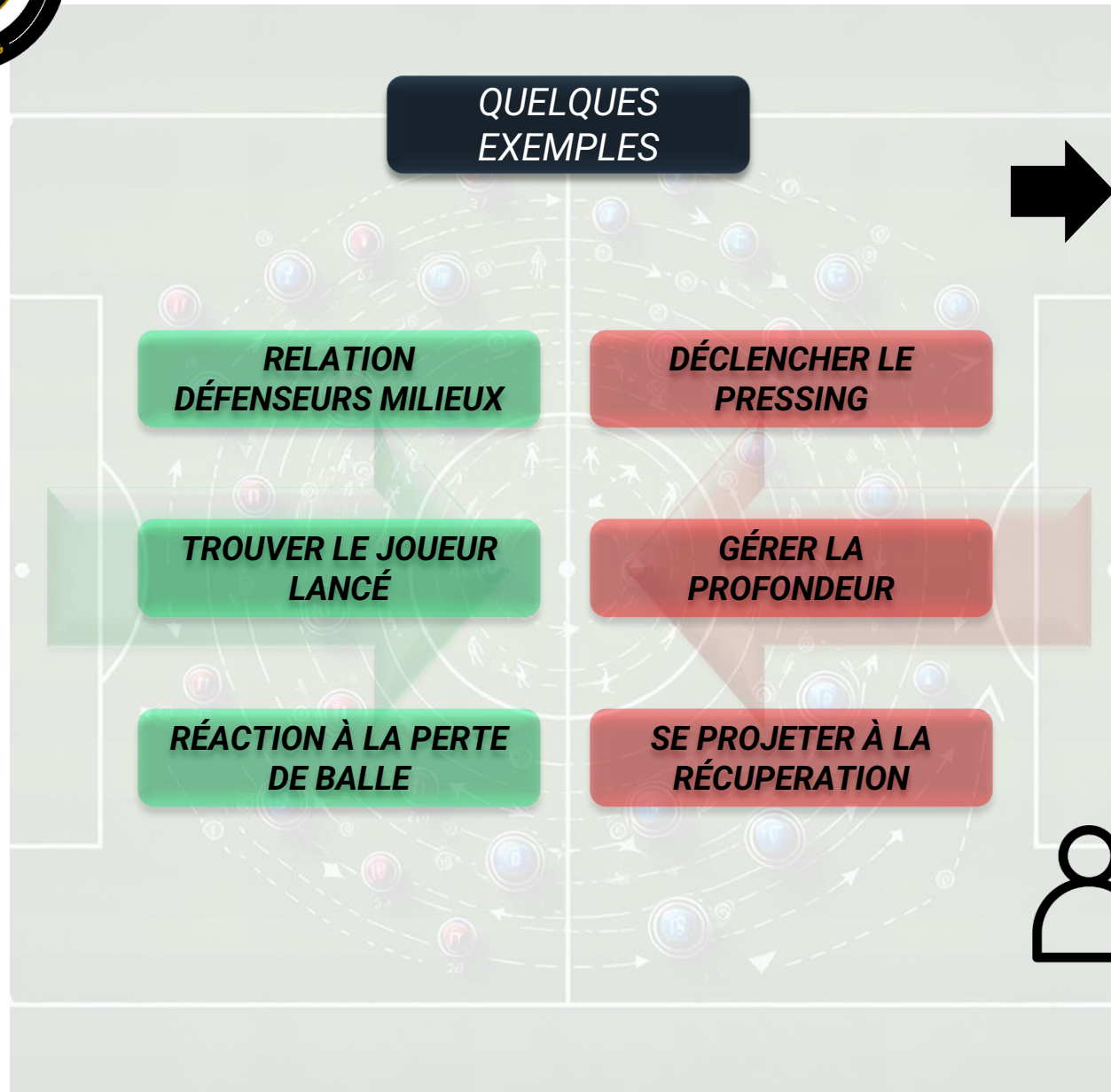
17

Thèmes	Définition du thème	Comportements attendus
CRÉER ET UTILISER DES ESPACES	Par le positionnement de l'ensemble de vos joueurs, vous allez chercher à créer des espaces, le plus souvent à l'intérieur du bloc adverse (entre les lignes), pour ensuite les utiliser pour progresser vers la cage.	Occuper un maximum de surface en largeur et profondeur pour créer des espaces. Être étagé et se répartir les 5 couloirs de jeu.
RELATION DÉFENSEURS - MILIEUX	Lorsqu'on a le ballon en phase de relance et que l'on cherche à progresser par du jeu au sol, il est important d'avoir un bon lien entre les défenseurs et les milieux de terrain pour pouvoir trouver ces derniers dans une position favorable.	Percevoir les milieux entre les lignes. Garder l'orientation des épaules un maximum ouverte pour avoir le plus de choix de passes possibles. Se situer entre les lignes en sollicitant des passes à angle ou un jeu en appui pour ensuite trouver l'homme libre.
JOUER ENTRE LES LIGNES	Dans ce thème, nous allons chercher à améliorer la capacité des porteurs de balle à percevoir les joueurs entre les lignes et pour les non porteurs, la faculté à se positionner correctement dans un interligne et dans un intervalle.	Se situer au milieu d'un interligne et d'un intervalle pour poser un maximum de problèmes à l'adversaire et enchaîner vers l'avant. Percevoir en permanence le déplacement des partenaires pour les trouver dès que possible.
FIXER DANS UNE ZONE POUR JOUER À L'OPPOSÉ	Avec des blocs de plus en plus compacts, exploiter l'espace à l'opposé est très intéressant. Ici, vous allez chercher à travailler la capacité à attirer beaucoup d'adversaires dans une zone pour très rapidement exploiter l'espace à l'opposé.	Qualité de la fixation en réalisant plusieurs passes dans un couloir, voir même un appel en profondeur. Renverser rapidement par du jeu court fluide ou un jeu long de qualité pour ensuite enchaîner vers l'avant et finir.
TROUVER LE JOUER LANCÉ	Travailler le lien entre le porteur de balle et le joueur qui fait un appel dans la profondeur. Capacité à faire un bon appel, dans le bon tempo et au bon endroit.	Contact visuel avec le joueur qui fait l'appel. Mettre le ballon dans l'espace. Privilégier le couloir central. Changement de rythme marqué, dans le bon tempo. Partir depuis la zone aveugle du défenseur pour le surprendre.
GARDER LE TEMPS D'AVANCE	Une fois que l'adversaire est déséquilibré, nous avons généralement un temps d'avance sur les défenseurs. Ce thème a pour objectif de travailler la capacité de nos joueurs à conserver cette avance pour en profiter pour aller marquer.	Être capable de décider très vite en repérant les bons indicateurs (espace, adversaires, partenaires). Conduire à haute intensité pour garantir la vitesse de l'action.



L'ASPECT TACTIQUE – Les thèmes défensifs et transitions 18

Thèmes	Définition du thème	Comportements attendus
DÉCLENCHER LE PRESSING	Lorsque notre bloc est en place et que nous pouvons défendre en avançant, il faut être capable, via les mouvements de chaque joueur, de déclencher une action défensive collective (pressing) pour tenter de récupérer le ballon.	Cadrer sur le temps de passe en fermant les lignes de passe. Couvrir mon partenaire pour fermer la progression adverse. Communiquer pour enclencher ou non le pressing. Reconnaître les starters de pressing pour savoir quand le déclencher.
GÉRER LA PROFONDEUR	Lorsque le porteur adverse n'est pas cadré, il a la possibilité de jouer directement dans le dos de notre défense pour trouver le joueur lancé.	Reconnaître les postures du porteur de balle pour anticiper le jeu en profondeur. Se mettre de trois quarts. Réagir rapidement pour, soit courir vers son but et intercepter le ballon long, soit intervenir devant soi en cas de jeu entre les lignes.
GÉRER L'INFÉRIORITÉ NUMÉRIQUE	Être capable de gérer une situation de crise avec une infériorité numérique. Du 2c1 aux 5c4 en passant par des infériorités plus marquées.	Cadrer avec une marge de sécurité pour essayer de gagner du temps. Les autres joueurs doivent couvrir pour empêcher une passe vers l'avant de l'adversaire. Orienter le porteur sur les côtés. Communiquer pour faire les bons choix.
DÉFENDRE SUR CENTRE	Tout est dans le titre! Dans ce thème, vous vous concentrerez de manière très précise sur la capacité de vos défenseurs à bien couvrir toute la surface de réparation lors des centres et à impacter individuellement leurs adversaires.	Définir des positionnements pour les joueurs étant dans la surface. Impacter son adversaire direct. Être déterminé et concentré. Prendre des informations régulières entre le ballon et mon adversaire direct.
RÉAGIR À LA PERTE DE BALLE	Le fameux Gegenpressing! Travailler la capacité de vos joueurs à réagir immédiatement à la perte de balle, quelque soit le contexte, et pour les plus talentueux à anticiper la perte!	Le joueur le plus proche de l'adversaire qui vient de récupérer le ballon le harcèle pour tenter de le faire déjouer. Savoir si l'on doit tous avancer pour tenter de récupérer le ballon ou reformer le bloc le plus vite possible.
SE PROJETER À LA RÉCUPÉRATION	Autre sujet concernant le changement de statut, la capacité à profiter d'une récupération et de la désorganisation ponctuelle de l'adversaire pour se créer une occasion franche en jouant très vite vers l'avant.	Arriver à sortir de la zone de récupération très vite pour éviter de se retrouver dans une trop grosse densité de joueur. Proposer des courses en profondeur immédiatement pour trouver un joueur lancé.



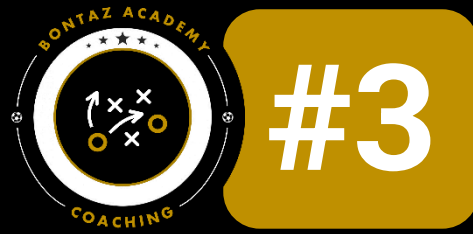
Thème antagoniste, c'est quoi?

Lorsque vous étudiez un thème, vous en travaillez un autre sans vous en rendre compte. Il s'agit du thème antagoniste, ou thème opposé! Par exemple, si vous êtes sur la relance sous pression, vous travaillez indirectement le pressing avec la seconde équipe, puisque votre équipe à la relance va être mise sous pression par ses adversaires !

Comment travailler 2 thèmes ?

Impliquez votre adjoint sur le thème antagoniste reste le meilleur moyen de tout développer tout en gardant des correctifs de qualité. Si vous n'avez pas d'adjoint en séance, nous vous encourageons à aborder le thème antagoniste de manière éparse, sur quelques arrêts ou pendant les temps de récupération, pour ainsi rester cohérent et précis sur le thème principal!





ORGANISATION DE LA SÉANCE



Il est primordial de préparer vos équipes avant la séance!

Combien d'entraîneurs ont déjà vu leurs procédés ne pas fonctionner à cause d'équipes de niveaux trop déséquilibrés?

Ne commettez plus l'erreur de voir votre séance échouer en ne composant pas les équipes qui vont s'affronter pendant votre entraînement! C'est le meilleur moyen pour que vos joueurs prennent un maximum de plaisir tout en travaillant de manière efficace à leur poste de prédilection!

Respectez les 3 critères ci-dessous:

1

Donnez un système de jeu, idéalement avec une base offensive et défensive proche de celles utilisées en match (relance à 2, nombre d'attaquant).



2

Faites vos équipes en essayant d'équilibrer un maximum! L'intérêt du procédé en sera renforcé et les joueurs seront impliqués du début à la fin.

3

Respectez au maximum les postes des joueurs et faites tourner les jokers en cas de nombre impair (sauf s'il revient de blessure et doit avoir une séance adaptée).



L'ASTUCE

En amateur, il arrive souvent qu'un joueur se désiste au dernier moment pour raisons personnelles. N'hésitez pas à prendre quelques minutes pendant l'échauffement pour refaire vos équipes afin d'être le plus pertinent possible, en ayant toujours sur vous un papier et un stylo. Vous pouvez aussi déléguer un temps à votre adjoint à chaque début de séance pour avoir un moment dédié à l'adaptation des équipes si besoin!



LA PHILOSOPHIE D'ENTRAÎNEMENT

22



Priorité au jeu !

Pour progresser, les joueurs doivent pratiquer ! L'éducateur devra peu arrêter le jeu et intervenir à bon escient. Pour optimiser le temps de pratique, utilisez les moments de récupération pour faire passer vos correctifs et votre message.

Intensité maximum !

Les joueurs étant dans l'âge propice pour développer l'aspect athlétique, il est primordial de leur proposer des séquences avec une intensité maximum. Pour y arriver, prévoyez vos sources de balle, séquencez votre procédé et animez en vous servant de la compétition pour pousser vos joueurs à donner le meilleur d'eux même!

Analyser sa séance pour la faire évoluer !

Ancrez les procédés qui fonctionnent en notant les bonnes distances d'aire de jeu ainsi que les variables pédagogiques qui ont fonctionné.
À l'inverse, notez ce qui n'a pas fonctionné. Chercher à analyser pour comprendre ce qu'il s'est passé afin de ne pas répéter les mêmes erreurs.



Comptez les points en permanence!

L'état d'esprit de compétiteur, ça s'apprend! A vous de compter les points sur chaque procédé pour développer le fighting spirit de vos joueurs !



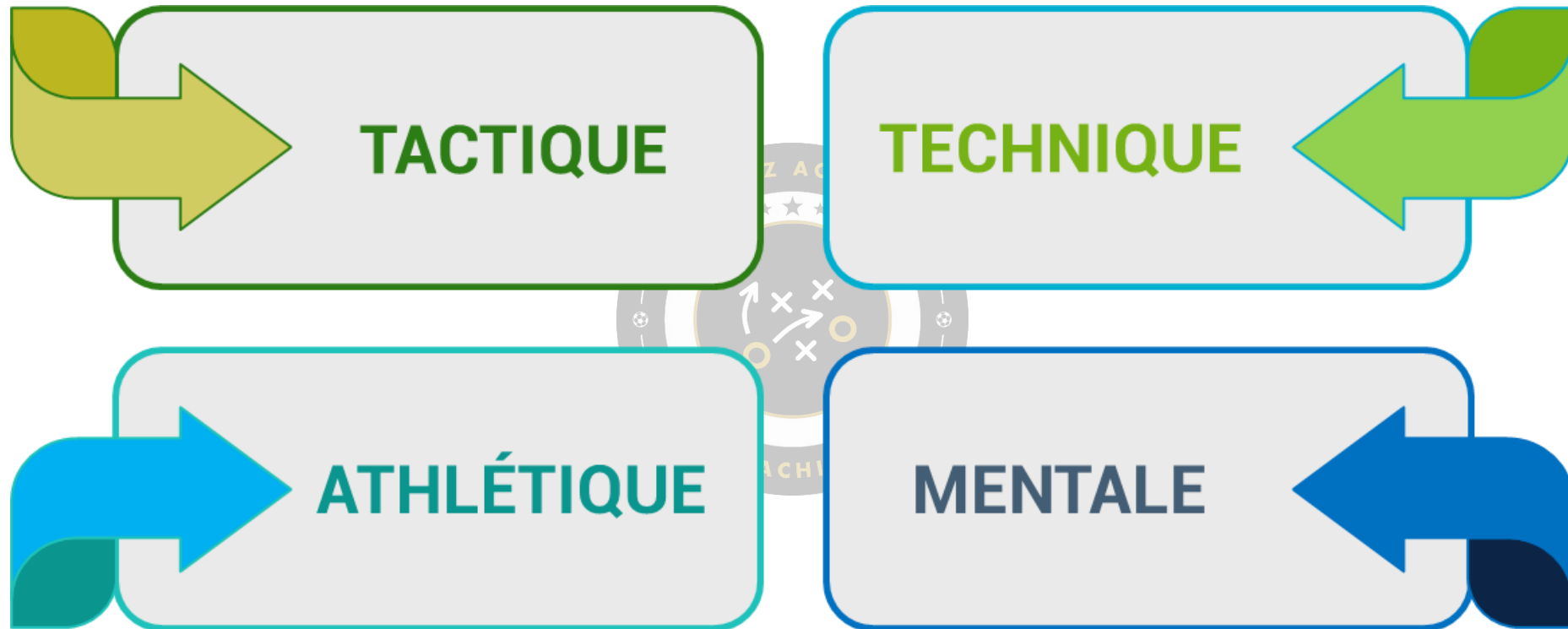
Développez l'esprit d'équipe!

Lorsque vous valorisez une équipe gagnante en mettant en avant la réussite de chacun de ses membres, vous renforcez l'esprit d'équipe en donnant envie de s'entraider dans les moments difficiles.



Entretenez la notion d'objectif!

Faites du lien entre le travail et la réussite dans une séance d'entraînement et vos objectifs sur la saison pour renforcer la cohésion opératoire de votre groupe.



L'éducateur organisera sa séance en relation **avec les 4 facteurs de la performance expliqués dans le second chapitre.**

Quel que soit le procédé mis en place, vous travaillerez au moins 3 des 4 facteurs de la performance. A vous de bien analyser quel type de travail vous mettez en place pour être le plus précis dans votre animation.

Exemple: si vous organisez un jeu réduit à 4c4 pour travailler la finition avec des distances très courtes, vous travaillerez la notion de prise d'initiative et de confiance sur l'aspect mental, la frappe et le dribble sur l'aspect technique, la force et l'endurance puissance sur l'aspect athlétique, et le jeu combiné et les relations à 2 dans la surface sur l'aspect tactique!





LE DÉROULÉ DE SÉANCE

25

1

AVANT SÉANCE

Optimisez ce temps en installant des toros encadrés ou des ateliers moteurs de préventions que les joueurs peuvent utiliser librement

2

DÉMARRAGE

Regroupez les joueurs
Présentez la séance aux joueurs
Contextualisez et faites du lien avec le match

3

LE CŒUR DE SÉANCE

Pensez à bien séquencer pour maintenir une intensité élevée
Organisez vos espaces pour que la séance soit la plus fluide possible
Auto-analyse constante et régulation des procédés si besoin

4

BILAN DE SÉANCE

Revenez sur les compétences développées lors de la séance
Questionnez les joueurs sur ce qu'ils viennent de vivre
Projetez vous sur les objectifs du week-end en lien



Si vous souhaitez contrôler la charge de travail collective et individuelle, le bilan de séance peut aussi permettre de récolter le RPE (mesure de perception de l'effort) pour ensuite faire un suivi, détecter une éventuelle fatigue physique et adapter certains contenus si besoin pour prévenir les blessures.



LES CLÉS D'UNE SÉANCE RÉUSSIE

26

PRÉPARATION



Objectifs, comportements attendus, séquençage ou encore faire les équipes... Pour passer une bonne séance, il faut tout préparer en amont pour arriver à être efficace et précis.

SOURCE



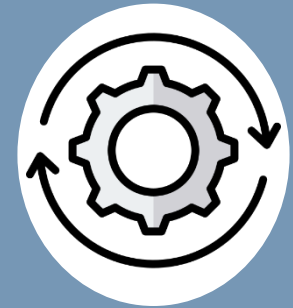
Pour mettre de l'intensité et ainsi arriver à vos objectifs de charge de travail, il faut que vous ayez en permanence une source de ballon proche de vous! Grâce à cela, vous pourrez réinjecter en permanence un ballon dans votre jeu pour ne pas perdre de temps.

COMPÉTITION

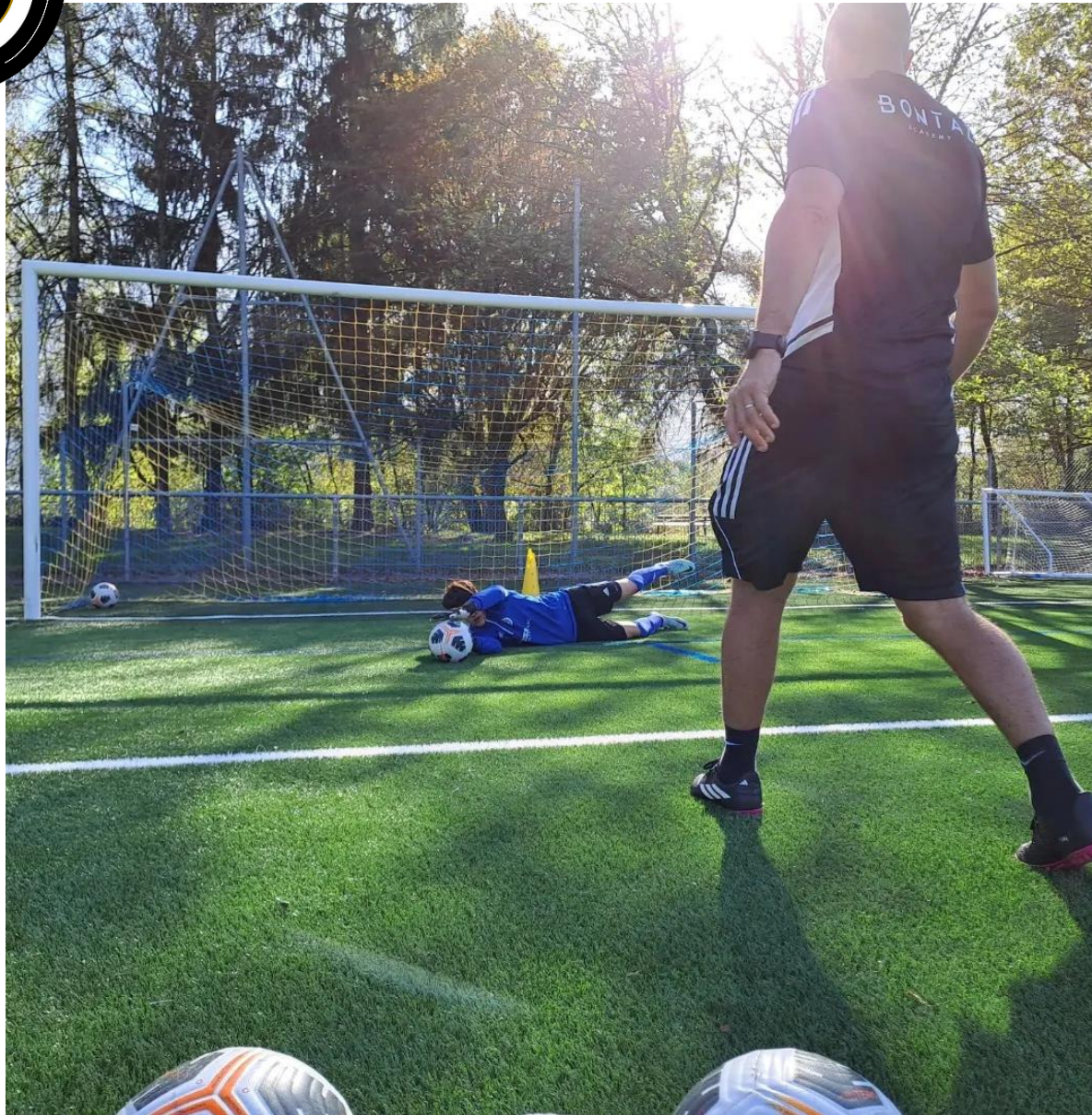


Mettez de la compétition dans chacun de vos procédés en n'oubliant pas de valoriser les gagnants et de mettre un petit gage aux perdants. Animer avec le score et le temps («attention il reste 30 secondes!») permet de remettre de l'intensité lorsque celle-ci baisse en fin de séquence.

VARIATION



Variez vos contenus d'entraînement pour garantir une stimulation optimale de votre équipe. Rien de mieux que la découverte d'un nouveau jeu pour attirer la curiosité et mettre beaucoup de vie à votre séance d'entraînement!



NOTE DE LA BONTAZ ACADEMY COACHING :

Le poste de gardien de but étant unique, nous n'avons pas abordé dans ce manuel son entraînement à travers les séances spécifiques.

L'entraînement du gardien fera l'objet **d'un guide à part entière** afin de mettre en valeur ce poste si particulier.

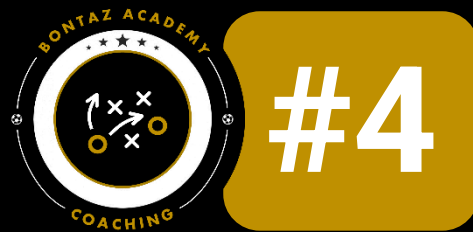
En attendant, **il convient de donner les grandes lignes de l'entraînement du gardien U16/U18 :**

- Si le club a la chance de compter un spécialiste dans son équipe technique, il est fort pertinent à cet âge d'allouer un ou plusieurs temps d'entraînement spécifique dans la planification hebdomadaire.
- Le reste du temps, le gardien pourra être intégré dans les jeux classiques. **Soit en tant que gardien**, où il pourra travailler au poste avec des repères de match et donc progresser de manière globale.

Soit en tant que joueur, afin de développer ses aptitudes au pied, tellement importantes dans le football actuel.

Il pourra alors soit participer dans les jeux en tant que joueur « à l'intérieur », soit en tant que joueur soutien dans certains procédés pour qu'il puisse s'exercer sur les sorties de balle.

Enfin, sur les ateliers de finition, il conviendra de valoriser le jeune gardien vu la difficulté de la tâche : nombre de répétitions très élevé, distances de frappe souvent proches ...



LANCER SA SAISON

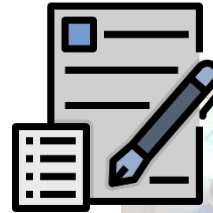
Etablissez des règles pour le bien de la catégorie.

Absence, retard, manque de respect... Il est important que vos joueurs voient que vous avez une ligne directrice dans votre management et que les règles sont les mêmes pour tout le monde.



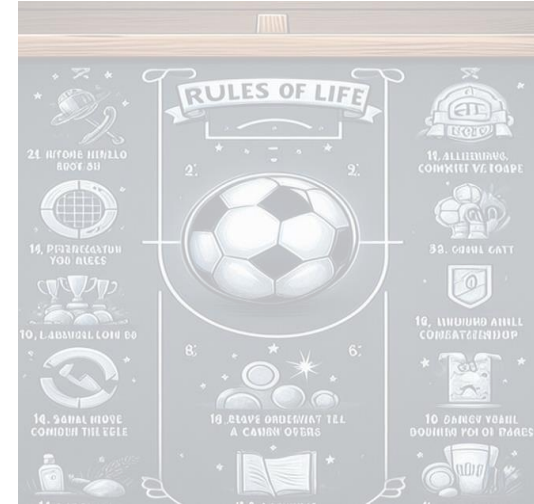
Formalisez pour laisser une trace.

Après avoir exposé vos règles de vie, il est important de les écrire et de les partager au groupe pour prouver leur existence et les ancrer dans votre fonctionnement.



Impliquez vos joueurs.

Une règle imposée est moins efficace qu'une règle que l'on a conçue en groupe! N'hésitez pas à organiser un temps de travail avec votre groupe pour que les joueurs constituent eux-mêmes leurs propres règles de groupe!





Afin d'être le plus efficace possible, il est conseillé de suivre l'ordre suivant pour définir son modèle de jeu:

Convictions personnelles -> Contexte du club -> Analyse de mon groupe -> Animation offensive et défensive -> Transition -> CPA



DÉFINIR SON MODELE DE JEU – Exemple de raisonnement

31

CONVICTIONS PERSONNELLES

Je suis un entraîneur qui recherche le plaisir avant tout et qui veut passer des bons moments avec mon groupe tout en essayant d'être le plus performant possible.

J'aime avoir une équipe qui a souvent le ballon et qui ne se laisse pas dominer.

CONTEXTE CLUB

Je suis dans un club familial qui n'a pas d'objectif de résultat pour l'équipe que je vais entraîner.

Je dois avoir un groupe irréprochable au niveau de l'attitude et de l'image véhiculée lors des matchs en compétition.

ANALYSE DE MON GROUPE

J'ai un groupe en nombre suffisant avec tous les postes doublés. Mes défenseurs ont un niveau technique assez faible mais sont plutôt forts dans les duels. Mes milieux sont complets, c'est le point fort de mon équipe. Mes attaquants sont tous de profils à prendre la profondeur.

Dans le contexte de mon club se détachant de la compétition, je peux essayer de mettre en place mes idées de jeu. J'ai un groupe de qualité qui me permet de mettre un niveau d'exigence élevé et une concurrence intéressante.

Au niveau des profils, il faudra faire progresser mes défenseurs avec le ballon pour arriver à mettre en valeur mes milieux de terrains qui sont les réels points forts de mon groupe. Un pressing haut sera aussi intéressant pour que nos milieux aient plus rapidement le ballon.

ANIMATION DÉFENSIVE

- Pressing haut et constant
- Savoir resserrer les lignes sur les temps faibles
- Chercher à récupérer le ballon dans l'axe

ANIMATION OFFENSIVE

- Progression au sol afin d'être en bonne position pour déséquilibrer
 - Attaquer la profondeur

TRANSITION

- Chercher à récupérer le ballon le plus vite après l'avoir perdu
- Utiliser notre qualité de projection et jouer vers l'avant très vite à la récupération

CPA

- Frappé très souvent direct sur mes défenseurs
- Stratégie de marquage en zone

ANALYSE DU CONTEXTE

CONCLUSION DE L'ANALYSE

PROJET DE JEU MIS EN PLACE EN LIEN AVEC L'ANALYSE

Sens de la réflexion



Divisez votre présentation pour la rendre efficace.

Un projet de jeu présenté d'un seul coup peut vite être trop compliqué à comprendre pour vos joueurs avec énormément d'informations d'un seul coup. Nous vous conseillons de morceler votre présentation et faire plusieurs temps de présentation courts en lien avec le travail de la semaine.



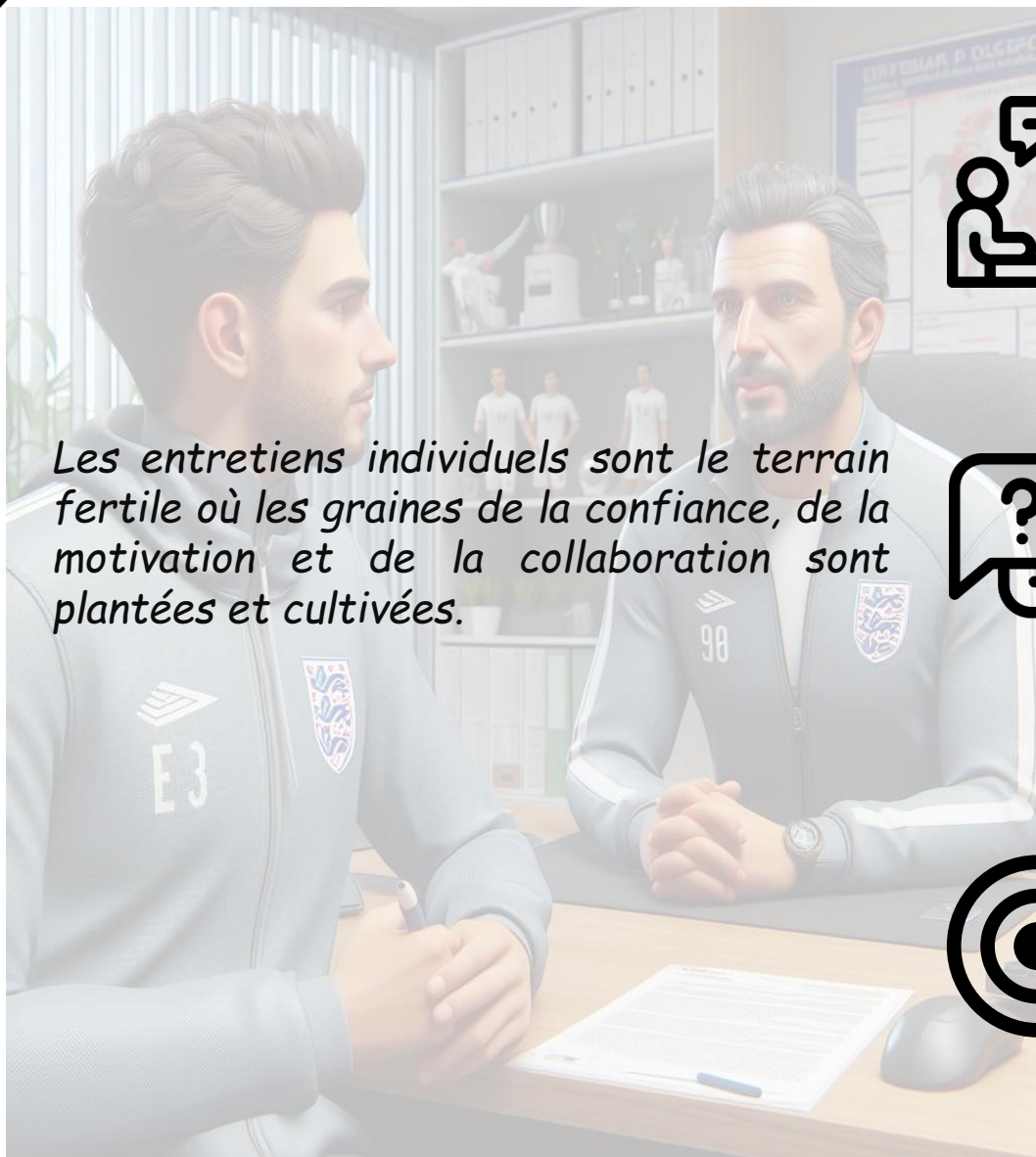
Appuyez vous sur une trame visuelle.

Un grand nombre de personnes étant plus à l'aise avec l'aspect visuel pour traiter une information, il est important d'associer au maximum vos propos avec des images. Cela facilitera la compréhension de vos idées de jeu et rendra votre exposé facile d'accès pour tous.



Questionnez et donnez la parole aux joueurs

Même si vous pensez être clair, il est possible que certains joueurs ne comprennent pas vos attentes. Il est toujours intéressant de questionner les joueurs pour connaître leur niveau de compréhension pour ainsi s'assurer que le message est bien passé!



Les entretiens individuels sont le terrain fertile où les graines de la confiance, de la motivation et de la collaboration sont plantées et cultivées.



Faites des entretiens individuels.

Un bon entretien peut parfois être plus efficace dans la progression du joueur qu'un cycle complet d'entraînement! Rencontrer vos joueurs dans un cadre sain et apaisé pour tenter de mieux les connaître et ainsi mieux répondre à leurs attentes en les rendant plus motivés et efficaces!



Questionnez et écoutez

Un entretien efficace n'est pas un monologue du coach! Il faut inciter le joueur à prendre la parole en lui posant des questions ouvertes. Pour un échange des plus riches, laissez bien le joueur aller jusqu'au bout de ses raisonnements, même si vous êtes en désaccord, et argumentez en vous appuyant sur des faits pour être convaincant et entendu.



Définissez des objectifs de progression

Pour être le plus efficace et pouvoir se concentrer sur les éléments de son jeu, le joueur doit définir des objectifs de progression. Vous devez l'accompagner dans cette démarche tout en l'aidant à identifier les moyens à sa disposition pour atteindre ses objectifs.



Donnez un programme à faire pendant l'été? Oui, mais pas n'importe comment!

De plus en plus d'entraîneurs demandent à leurs joueurs de s'entretenir pendant l'été pour arriver un minimum athlétisé le jour de la reprise. Une bonne idée mais qui peut amener de la frustration des 2 côtés. Le joueur peut avoir du mal à se sentir concerné pendant que le coach pensera que son groupe n'est pas motivé pour performer... Alors quels sont les pièges à éviter?

1

Même si vous avez envie que votre équipe soit dans la meilleure forme possible sur le plan athlétique, ne donnez pas un programme trop difficile et respectez une progressivité pour ne pas dégouter vos joueurs.



2

Vous avez aujourd'hui beaucoup d'applications permettant de créer des challenges collectifs! Rien de mieux pour votre joueur que de lui proposer un concours en équipe pour qu'il trouve la motivation à faire votre programme.

STRAVA

3

Pour entretenir la motivation, récompensez plutôt que sanctionner! Le joueur qui n'a rien fait se punira tout seul car il ne sera pas au niveau attendu à la reprise. Mettez plutôt votre énergie dans la récompense des joueurs qui se sont impliqués!



L'exemple



Grâce à l'application gratuite Strava, vous pouvez organiser un concours par équipe! Chaque activité sportive (vélo ou course) rapportant des points à son équipe, l'objectif étant de marquer le plus de points pour le collectif! A vous de trouver un barème juste et une récompense motivante pour inciter votre groupe à réaliser un maximum de sorties sportives pendant l'été!



LA PRÉPARATION ATHLÉTIQUE

35

COMBIEN DE TEMPS ?

Pour être prêt pour la compétition, il faut un minimum de 4 semaines d'entraînements. Si possible, nous vous recommandons de faire 5 semaines avant votre 1^{er} match en compétition. Vous pouvez aller jusqu'à 6 semaines mais une lassitude risque de s'installer dans votre groupe.

TRAVAILLER QUOI ET QUAND ?

Toutes les qualités doivent être travaillées et développées. Nous vous conseillons cependant de démarrer en travaillant de manière prioritaire l'endurance (capacité puis puissance) pour aller progressivement vers la force et la vitesse, pour éviter les blessures.

COMBIEN DE SÉANCES ?

Cela dépendra de votre niveau de pratique et de l'implication de votre groupe, mais il faut un minimum de 3 séances hebdomadaires pour avoir une équipe compétitive. Démarrez par des séances longues et peu intenses pour aller progressivement vers des entraînements plus courts avec intensité maximum.

QUEL TYPE D'ORGANISATION ?

Avec un nombre de séances hebdomadaires assez faible, nous vous conseillons d'adopter la méthode intégrée pour être capable d'enseigner votre projet de jeu tout en préparant athlétiquement votre équipe. Vous pouvez faire quelques sessions de travail associé, mais le plus efficace reste de tout travailler en même temps à condition de réussir à mettre beaucoup d'intensité.



EXEMPLE DE REPRISE TYPE – 3 séances par semaine – Travail intégré 36

	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Match
Semaine 1	Séance de 110 minutes Séquences longues et peu intensives Endurance capacité	Séance de 110 minutes Séquences longues et peu intensives Endurance capacité	Séance de 110 minutes Séquences longues et peu intensives Endurance capacité	Pas de match
Semaine 2	Séance de 100 minutes Séquences longues et peu intensives Endurance capacité	Séance de 100 minutes Séquences longues et peu intensives Endurance capacité	Séance de 100 minutes Séquences moyenne et intensité moyenne Endurance puissance	1 match amical Maximum 45 minutes par joueur
Semaine 3	Séance de 90 minutes Séquences courtes et très intenses Force	Séance de 80 minutes Séquences moyennes et intensité variable Endurance	Séance de 80 minutes Séquences moyennes et intensité moyenne Vivacité	2 matchs amicaux Maximum 60 minutes par joueur
Semaine 4	Séance de 90 minutes Séquences courtes et très intenses Force	Séance de 110 minutes Séquences moyennes et intensité maximum Endurance	Séance de 80 minutes Séquences moyennes et intensité moyenne Vivacité - Vitesse	1 match amical Maximum 75 minutes par joueur
Semaine 5	Séance de 90 minutes Séquences courtes et très intenses Force	Séance de 110 minutes Séquences moyennes et intensité maximum Endurance	Séance de 80 minutes Séquences moyennes et intensité moyenne Vivacité - Vitesse	Reprise de la compétition



Le stage cohésion, c'est l'assurance de bien lancer votre saison!

Durant le mois d'Aout, vous allez demander à vos joueurs de s'investir, de faire des sacrifices personnels, de travailler dur, de chercher à progresser... Mais il faut aussi leur faire plaisir et mettre en avant la notion de travail d'équipe et de vivre ensemble!

Le stage de cohésion est LE moment de l'année que les joueurs attendent. Avec ou sans budget, vous avez la possibilité de les réunir sur une journée ou deux, pour passer du temps ensemble en faisant autre chose que du football. Vous pourrez ainsi améliorer les liens entre joueurs et créer une unité qui vous servira tout au long de la saison!

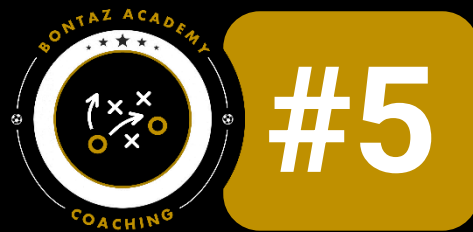
Randonnée avec bivouac, canyoning, course d'orientation, vélo, rafting... Toutes les idées sont bonnes tant que vous réunissez votre groupe autour d'une activité commune. Alors soyez créatif!

Notre conseil



Vous pouvez profiter de cette journée pour présenter votre modèle de jeu ou votre cadre de fonctionnement. Mais attention, cette journée doit rester dans la tête de votre groupe comme fédératrice et inoubliable. A vous de trouver le bon équilibre entre plaisir et enseignements pour transmettre vos messages tout en passant un excellent moment d'équipe!

"Le talent gagne des matchs, mais la cohésion d'équipe et l'intelligence gagnent des championnats." - Michael Jordan



LES SYSTÈMES DE JEU



CHOISIR SON SYSTÈME DE JEU

39

Le choix d'un système de jeu **dépend de plusieurs facteurs**, tels que les forces et les faiblesses de votre équipe, le style de jeu que vous souhaitez adopter, les caractéristiques de vos joueurs mais aussi de l'adversaire.

Voici les éléments à prendre en compte lors du choix d'un système :

Évaluez vos joueurs : Identifiez les compétences, les qualités techniques, tactiques, physiques et les positions préférées de vos joueurs. Choisissez un système qui met en valeur leurs forces et leurs capacités.

Adaptez-vous à votre effectif : Il est important de choisir un système de jeu qui correspond aux caractéristiques de vos joueurs.

Définissez votre style de jeu : Etes-vous adepte d'un jeu de possession ? De la contre-attaque ? Pressing haut ? Bloc médian ? Votre choix de système de jeu doit être en accord avec votre style de jeu désiré.

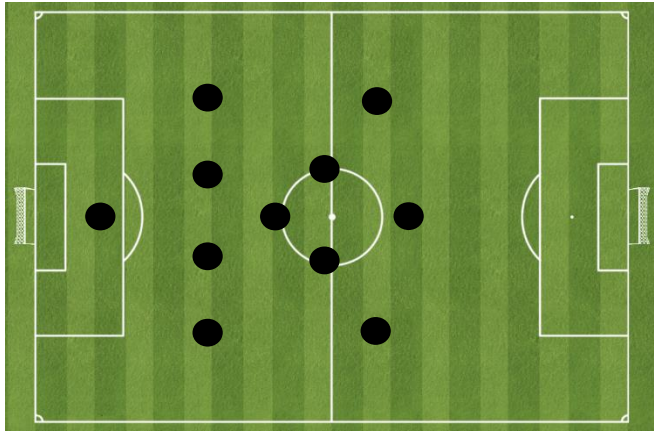
Analysez l'adversaire : Choisissez un système qui contrera efficacement le rapport de force tout en exploitant leurs faiblesses.

Expérimentez et adaptez-vous : Le choix du système de jeu n'est pas figé et peut être ajusté en fonction des performances de l'équipe. Soyez ouvert à l'expérimentation et à l'adaptation en fonction des résultats obtenus.



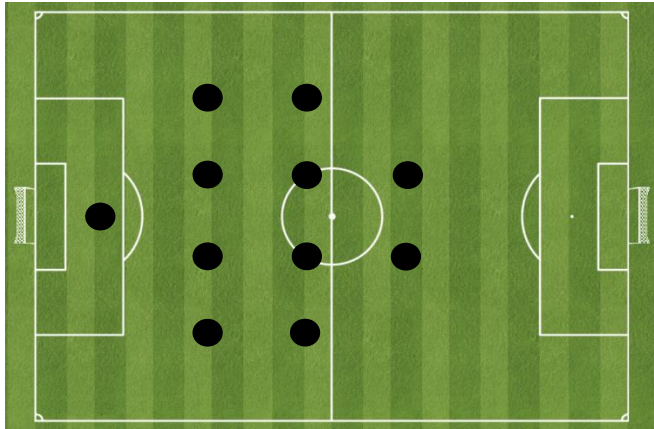
En fin de compte, le choix d'un système de jeu est une décision stratégique qui doit être prise **en tenant compte des spécificités de votre équipe, de vos joueurs et de votre vision du football.**

Le 4-3-3



- + Système équilibré
- + Triangle du milieu facilitant le jeu combiné
- + Potentiel offensif important
- ✗ Répartition défensive des milieux de terrain pas facile
- ✗ En difficulté contre les systèmes à 2 attaquants

Le 4-4-2



- + Système qui pèse sur la défense grâce aux deux attaquants
- + Système rationnel facile à comprendre pour les joueurs
- + Système très efficace à la récupération avec les deux attaquants
- ✗ En difficulté contre les systèmes à 2 attaquants
- ✗ Milieu à 2 difficile à gérer avec beaucoup de volume à avoir

Vous souhaitez tout connaître du 442?

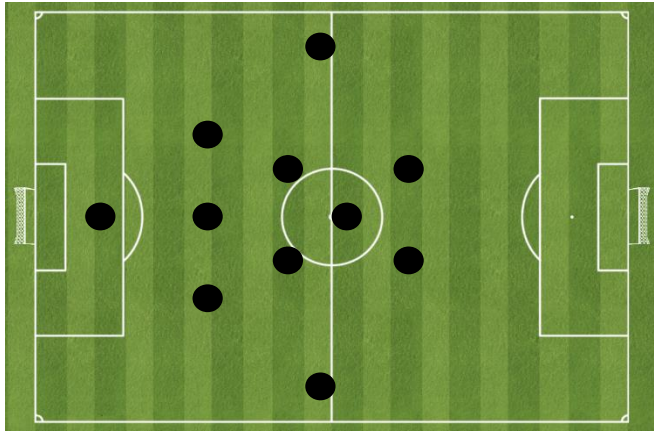
- Forces et faiblesses, animations offensive et défensive, les transitions.
- Les rapports de forces contre les autres systèmes, les profils au poste.

Découvrez notre **livre référence** sur le 442!

<https://bontazacademy-coaching.com/le-livre-du-442/>

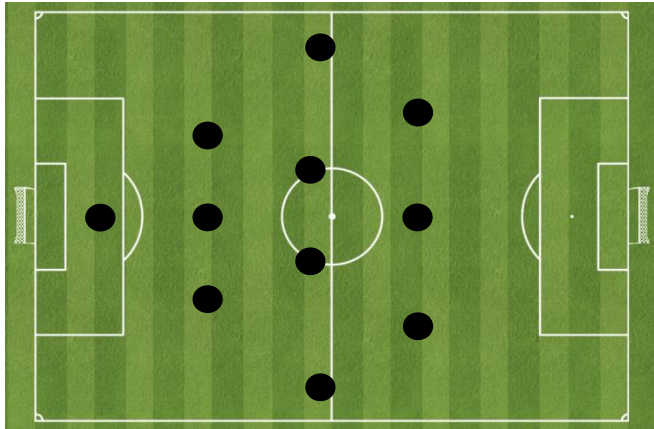


Le 3-5-2



- + Grosse densité axiale
- + Système qui pèse sur la défense grâce aux deux attaquants
- + Supériorité numérique en zone de préparation
- ✗ Joueurs assez seuls dans les couloirs
- ✗ Maîtrise de la défense à 3 difficile

Le 3-4-3



- + Répartition naturelle dans les 5 couloirs de jeu
- + Potentiel offensif important
- + Supériorité numérique en zone de préparation
- ✗ Système très énergivore pour les pistons, centraux et milieux
- ✗ Maîtrise de la défense à 3 difficile

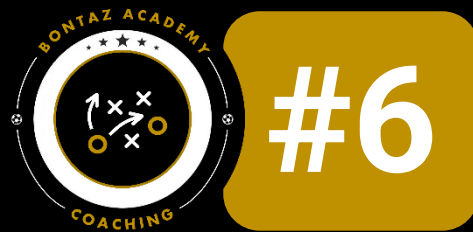
Vous souhaitez tout connaître du 343?

- Forces et faiblesses, animations offensive et défensive, les transitions.
- Les rapports de forces contre les autres systèmes, les profils au poste.

Découvrez notre **livre référence** sur le 343!

<https://bontazacademy-coaching.com/le-livre-du-343/>





LA GESTION DU MATCH

«Les causeries avant le match sont hautement surestimées. Ce qui compte, c'est ce que les joueurs font sur le terrain»

*Bill Shankly
Coach mythique de Liverpool*



Soyez timé et efficace

Rien de pire qu'un discours de 20 minutes pour perdre son équipe et noyer tous ses propos. Nous vous conseillons de faire une causerie de maximum 10 minutes en variant les intonations pour capter l'attention de votre équipe.



Imagez un maximum!

Une personne retient 10% de ce qu'il lit, 20% de ce qu'il voit, 50% de ce qu'il voit et entend. Lorsque vous abordez un concept tactique ou une situation précise, n'hésitez pas à vous appuyer sur du visuel pour que vos joueurs associent vos mots à une image (avec un tableau ou encore avec une présentation sur écran). Leur compréhension en sera simplifiée et vous aurez plus de chance qu'ils retiennent vos propos.



Faites reformuler et questionnez vos joueurs.

Autre statistique importante, un joueur retient 70% de ce qu'il dit! Pour ancrer encore plus vos consignes, nous vous conseillons de les faire reformuler à vos joueurs! En plus d'augmenter leur chance de retenir vos propos, vous pourrez vous assurer qu'ils ont bien compris le sens de vos idées lorsqu'ils reformulent!



Variez les formats

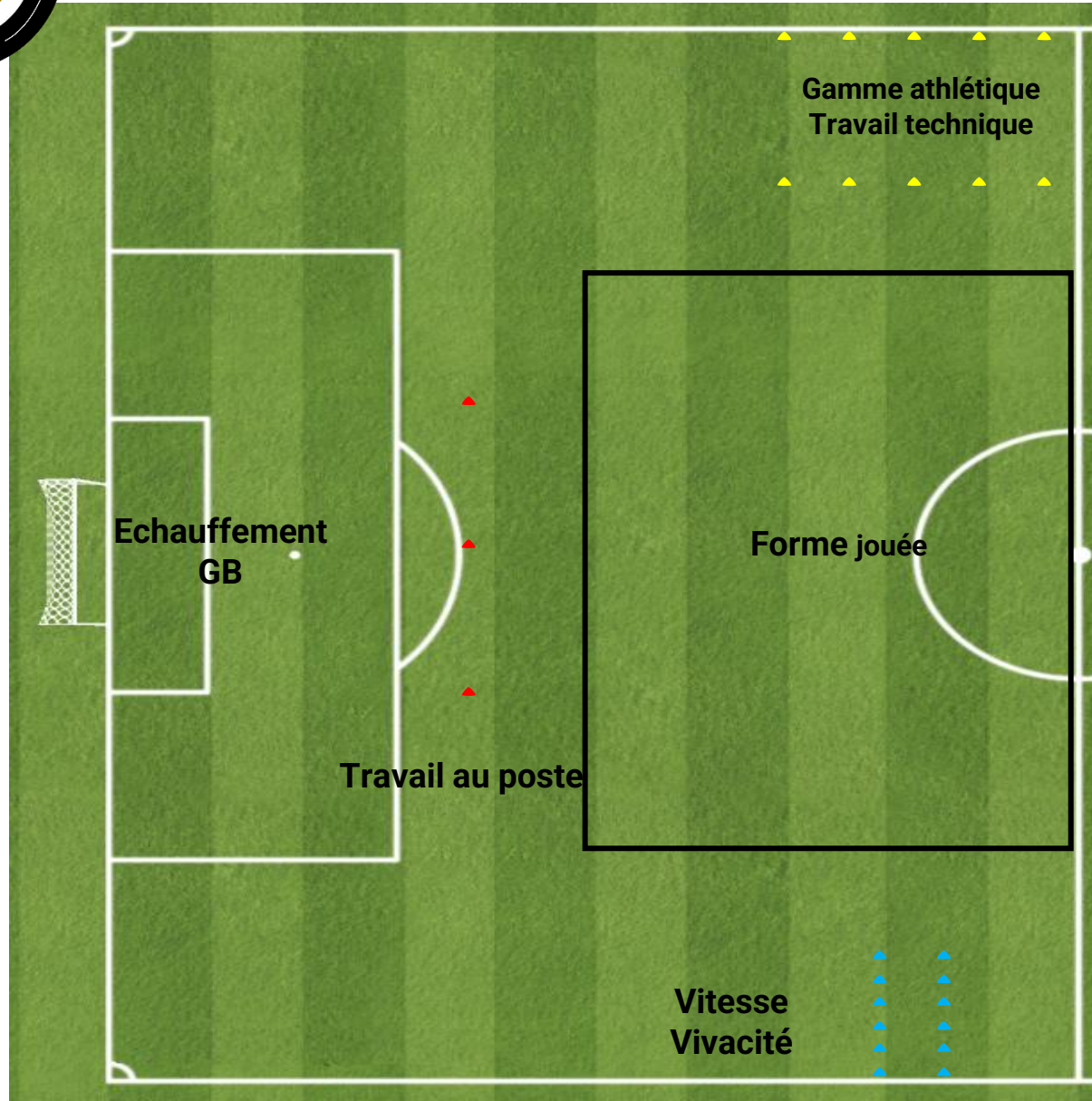
Une routine peut vite s'installer et vous pouvez rapidement perdre en efficacité si vous présentez tout le temps la même structure de causerie. N'ayez pas peur de varier pour surprendre votre groupe et être beaucoup plus impactant!

Conseil de la BA Coaching: ne vous mettez pas trop la pression pour vos causeries d'avant match qui sont beaucoup moins déterminantes que ce que l'on pense. L'essentiel est dans le travail accompli la semaine et l'analyse du match.



ECHAUFFEMENT

44



Structure type recommandée

Gamme athlétique 5'

Pour une concentration optimale de votre groupe, nous vous conseillons de prendre, vous ou votre adjoint, les gammes athlétiques et ainsi donner le ton de l'échauffement.

Travail technique 8'

Possibilité de faire des circuits de passe ou des enchainements techniques de volée

Forme jouée 8'

Idéalement en lien avec le thème du jour, la forme jouée doit être intense mais avec des séquences très courtes pour ne pas être trop fatigué à l'entame du match. Favorisez les rapports de force favorables pour que les joueurs soient en confiance. (exemple: 5c5 + 2 jokers)

Vitesse

Attention de ne pas trop en faire. Nous vous conseillons une distance cumulée de 20 mètres maximum par joueur, idéalement avec un travail d'appuis.

Travail au poste 5'

Idéal pour travailler la confiance. Les attaquants peuvent faire un atelier de finition contextualisé (frappe en 2 touches, but sur centre) et les défenseurs du jeu long et du jeu de tête.

Activation à la sortie des vestiaires

Il peut parfois y avoir 20 minutes d'écart entre la fin de l'échauffement et le début du match. Prévoyez 2 passages de vitesse vivacité pour réactiver vos joueurs avant le coup d'envoi.



ANALYSE



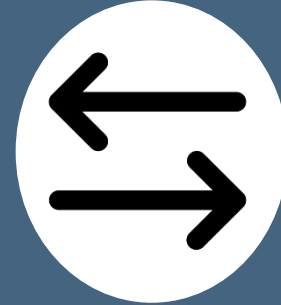
Ne regardez pas votre match comme un supporter lambda! Analysez les points forts et faibles de l'adversaire, en cherchant à trouver comment les faire déjouer tout en cherchant à sécuriser votre groupe.

ÉMOTIONS



Au même titre que vos joueurs, la clé d'une analyse réussie qui vous permettra d'avoir une vraie influence sur le match est la gestion de vos émotions. Excès de colère ou joie intense, vos émotions peuvent vous faire perdre le fil du match et manquer de discernement. Alors restez lucide!

CHANGEMENT



Anticipez sur vos changements pour faire les meilleurs choix possibles. Nous vous conseillons même de vous créer des scénarios avant le match pour être capable de réagir très rapidement en cas de changement de contexte (expulsion, changement de système adverse, score fleuve, etc...)

OBJECTIFS



Afin de ne pas valoriser uniquement le résultat qui peut parfois être trompeur, il est important d'analyser la performance de votre équipe sur des objectifs de progression. Le mieux étant de se fixer des objectifs quantifiables et réalisables pour avoir un regard juste en fin de match.



Pensez solution

Technique du + - +

Démarrer votre causerie par un point positif de la prestation de vos joueurs pour ensuite aller vers les points à améliorer. Cela permettra à vos joueurs d'être plus ouverts à la critique et aux remarques sur les possibles améliorations. Terminez votre discours par un second point positif pour renforcer la confiance de votre groupe.



Faites un bilan factuel

Essayez de vous détacher du score et de dresser un bilan en rapport avec les objectifs du jour, tout en faisant du lien avec votre projet de jeu. L'idéal étant de se servir de chaque rencontre pour solidifier vos points forts tout en progressant sur vos axes d'amélioration.

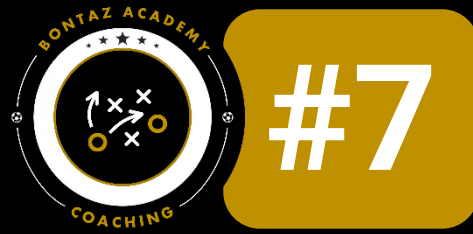


Tenez un fichier statistique

Les statistiques permettent une prise de recul durant toute la saison sur la performance des joueurs et sur l'efficacité de votre projet de jeu. Nous vous conseillons de relever 2 statistiques collectives apportant de vraies réponses sur le niveau de votre équipe. Vous retrouverez dans la boîte à outil une fiche de statistique individuelles type que vous pourrez utiliser.

Notre conseil

La colère contre le manque d'implication de certains joueurs, la frustration contre des décisions arbitrales défavorables... Quelque soit la fin de match difficile que vous êtes en train de vivre, il faut arriver à maîtriser ses émotions pour ne pas avoir de regrets par la suite. Si vous sentez que cela est difficile de vous maîtriser, nous vous conseillons de ne pas faire de bilan pour éviter toutes paroles que vous pourriez regretter. Un bon coach doit savoir parfois ne rien dire.



UNE SAISON AVEC LES U16/U18



THÈMES TRAITÉS DANS CE LIVRE

49

CLIQUEZ SUR LE THÈME QUI VOUS INTERESSE POUR ALLER DIRECTEMENT À LA PAGE VOULUE !

THÈME OFFENSIF

CRÉER ET UTILISER DES ESPACES

RELATION DÉFENSEURS-MILIEUX

JOUER ENTRE LES LIGNES

FIXER DANS UNE ZONE POUR JOUER À L'OPPOSÉ

TROUVER LE JOUEUR LANCÉ

GARDER LE TEMPS D'AVANCE

THÈME DÉFENSIF

DÉCLENCHER LE PRESSING

GÉRER LA PROFONDEUR

GÉRER L'INFÉRIORITÉ NUMÉRIQUE

DÉFENDRE SUR CENTRE

TRANSITION

RÉAGIR À LA PERTE DE BALLE

SE PROJETER À LA RÉCUPÉRATION

TRAVAIL TECHNIQUE

JEU COURT

JEU LONG

1C1

LES DUELS AÉRIENS

FINITION

AUTRES

ÉCHAUFFEMENT

VITESSE

JEU RÉDUIT

PRISE D'INFORMATION

RONDO


CPA

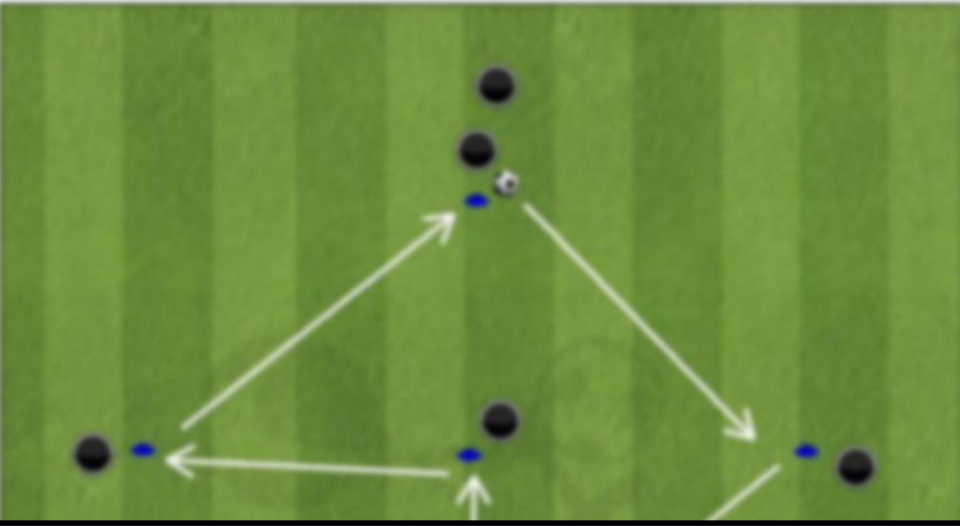


SUR LES FICHES PROCÉDÉS, VOUS POUVEZ REVENIR À TOUS MOMENTS SUR CE SOMMAIRE INTERACTIF EN CLIQUANT SUR LE LOGO DE LA BONTAZ ACADEMY COACHING !



EXPLICATION DE LA TRAME

TECHNIQUE	EXERCICE	LA PRISE DE BALLE	
ESPACE		BUT DU JEU	
 Surface : Distances de passes 12m		<ul style="list-style-type: none"> Être l'équipe qui marque le plus de points durant la séquence Comptabiliser le plus de point à la fin de l'exercice 1 tour complet = 1 point 	
EFFECTIF		REGLES	
● 6 joueurs ● / ● 6 joueurs ● /		<ul style="list-style-type: none"> Deux ateliers. Un losange pour les bleus, un pour les noirs Si cinq joueurs = chaque joueur reste fixe Si plus de cinq joueurs = passe et suit 	




Voici la trame des procédés présentés.
Explications :

4 séquences de 3 minutes donner son ballon



LE COIN DE L'EDUCATEUR

DIFFICULTE	VARIABLES	COMPORTEMENTS ATTENDUS
	<p><u>Complexifiantes</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Si plus de six joueurs, faire partir deux ballons à l'opposé Changer le sens de rotation Augmenter les distances de passe <p><u>Simplifiantes</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Réduire les dimensions du losange. 	<p>LA PRISE DE BALLE</p> <ul style="list-style-type: none"> Être de ¾ lors de la réception du ballon afin d'avoir le corps dans le sens du jeu Contrôler avec le pied opposé pour enchaîner rapidement Réaliser une prise de balle qui permet d'enchaîner en une touche derrière <p>LA PASSE COURTE</p> <ul style="list-style-type: none"> Faire une passe claquée et précise de l'intérieur du pied Avoir les épaules et le pied d'appui en direction du partenaire



TECHNIQUE 1 EXERCICE

ESPACE

Surface :
Distance de
passes 12m

EFFECTIF

- 6 joueurs ● /
- 6 joueurs ● /

TEMPS DE JEU

12 minutes temps effectif
4 séquences de 3 minutes

TRAVAIL INTEGRÉ

LA PRISE DE BALLE

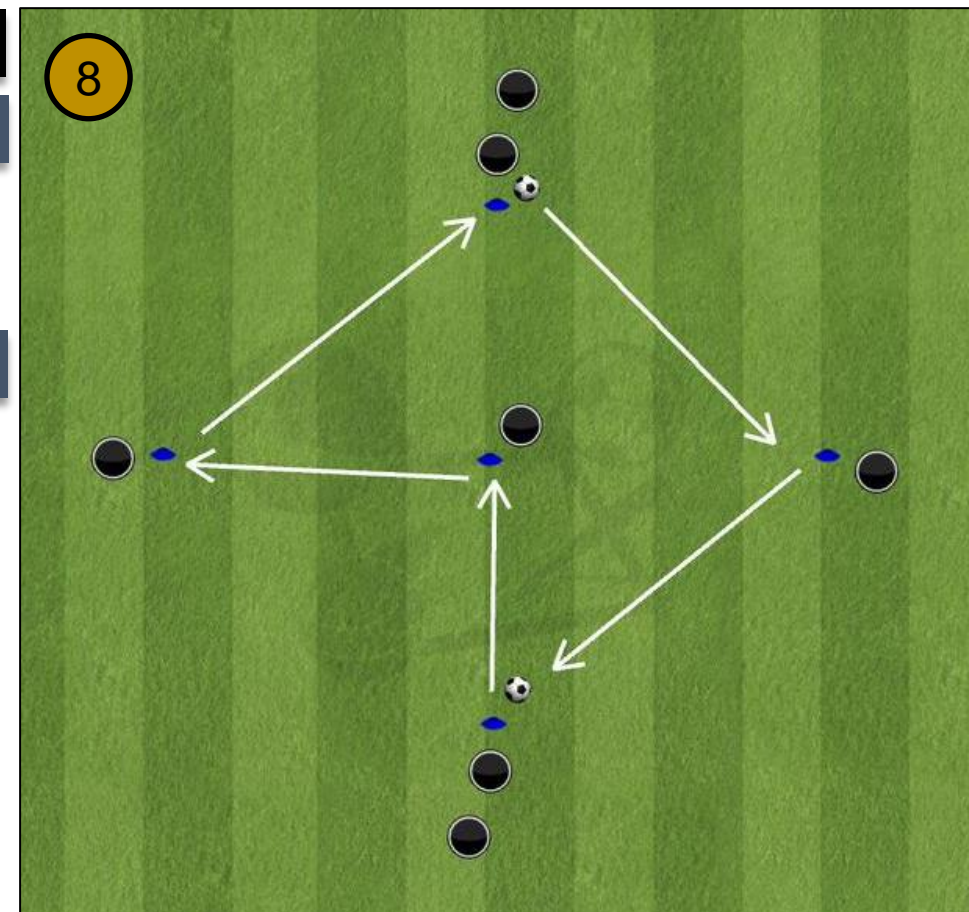
BUT DU JEU

- Être l'équipe qui marque le plus de points durant la séquence
- Comptabiliser le plus de points à la fin de l'exercice
- 1 tour complet = 1 point

REGLES

- Deux ateliers. Un losange pour les bleus, un pour les noirs
- Si cinq joueurs = chaque joueur reste fixe
- Si plus de cinq joueurs = passe et suit
- Définir un sens de rotation des passes
- Au top de l'éducateur, le ballon est transmis au joueur suivant dans le sens de jeu indiqué
- Le joueur est obligé de faire minimum une prise de balle pour donner son ballon

8



Les 8 premiers points dans la partie supérieure représentent la présentation du procédé :

1. Le facteur de performance travaillé + le type de procédé utilisé
2. La thématique du procédé
3. L'espace de jeu /!\ A adapter selon l'âge et les compétences de votre groupe
4. Les effectifs prévisionnels (à adapter toujours)
5. Le temps de jeu global découpé en séquences
6. Le but du jeu = comment marquer un point
7. Les règles du procédé
8. Le visuel du procédé
9. Quel type de travail mental et athlétique en intégré



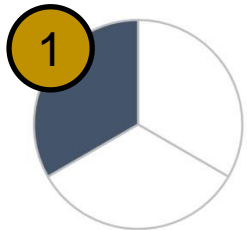
Vous retrouverez dans la partie basse la partie « Enseignement ».

1. La difficulté du procédé, classée en trois catégories
 1. 1/3 : Niveau facile
 2. 2/3 : Niveau intermédiaire
 3. 3/3 : Niveau confirmé
2. Les variables pédagogiques. Elles permettront à l'éducateur de faire évoluer son procédé lors de la séance ou des prochaines selon la réussite ou non de son groupe.
3. La partie la plus importante : les comportements attendus. L'éducateur devra se centrer sur ces comportements lors du procédé pour faire progresser ses joueurs.



LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

DIFFICULTÉ



VARIABLES

2

Complexifiantes

- Si plus de six joueurs, faire partir deux ballons à l'opposé
- Changer le sens de rotation
- Augmenter les distances de passe

Simplifiantes

- Réduire les dimensions du losange.

COMPORTEMENTS ATTENDUS



LA PRISE DE BALLE

- Être de ¾ lors de la réception du ballon afin d'avoir le corps dans le sens du jeu
- Contrôler avec le pied opposé pour enchaîner rapidement
- Réaliser une prise de balle qui permet d'enchaîner en une touche derrière

LA PASSE COURTE

- Faire une passe claquée et précise de l'intérieur du pied
- Avoir les épaules et le pied d'appui en direction du partenaire

3



#7.1

LES PROCÉDÉS TACTIQUES



CRÉER ET UTILISER DES ESPACES

TACTIQUE

JEU

CRÉER DES ESPACES

ESPACE

Surface :
30*40m



BUT DU JEU

- Marquer dans le but = 1 point
- Marquer plus de points que l'équipe adverse

EFFECTIF

- 7 joueurs ●
- 7 joueurs ● /

REGLES

- Le jeu au sol est obligatoire
- Chaque équipe défend et attaque 3 buts.
- Organisation proche de celle que vous avez le week-end (ici en 2-4-1, ce qui peut faire penser à un 4-3-3 avec 2 centraux et un avant-centre).

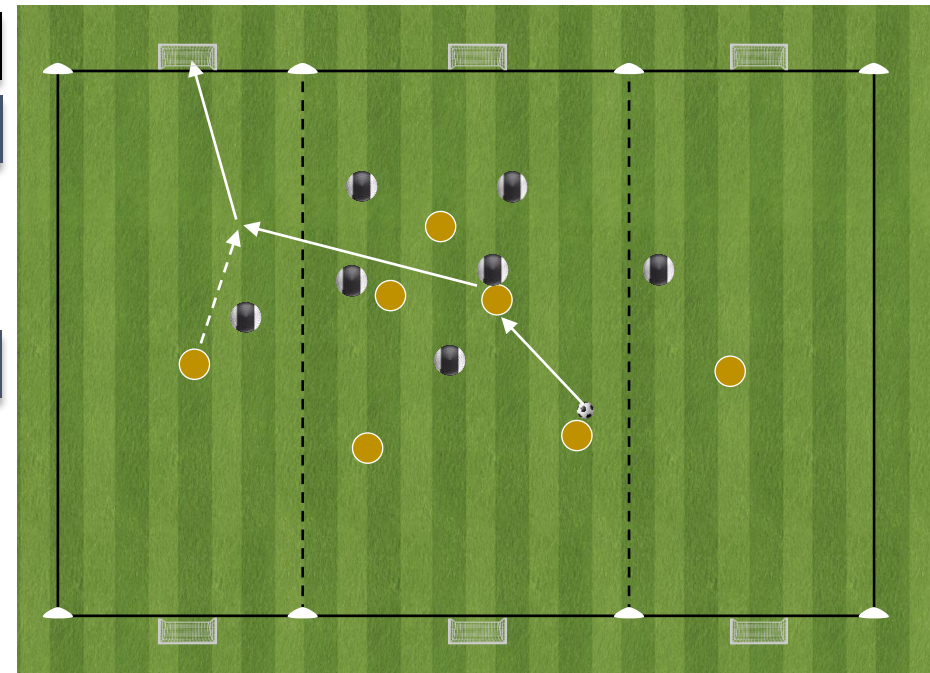
TEMPS DE JEU



20 minutes temps effectif
4 séquences de 5 minutes

TRAVAIL INTEGRÉ

Athlétique : endurance
Mental : prise d'initiative



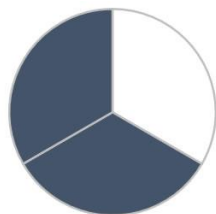
--->
Déplacement
joueur

—>
Déplacement
ballon

~~~~~>  
Déplacement  
joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



TACTIQUE - PAGE 56

### VARIABLES

#### Complexifiantes

- Diminuer les dimensions du terrain

#### Simplifiantes

- Autoriser une passe dans le même carré en 1 touche
- Ajouter un joker offensif

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

#### PORTEUR DE BALLE :

- Voir loin – Trouver des joueurs orientés.

#### NON-PORTEURS DE BALLE :

- Demander dans un couloir de jeu différent pour solliciter des passes à angle.
- Occuper un maximum de surface en largeur et profondeur pour créer des espaces.



## TACTIQUE

## JEU

## CRÉER DES ESPACES

### ESPACE

**Surface :**  
50\*40m

### EFFECTIF

● 7 joueurs ● 2 GB

● 7 joueurs ● /

### TEMPS DE JEU



20 minutes temps effectif  
4 séquences de 5 minutes

### TRAVAIL INTEGRÉ

Athlétique : endurance

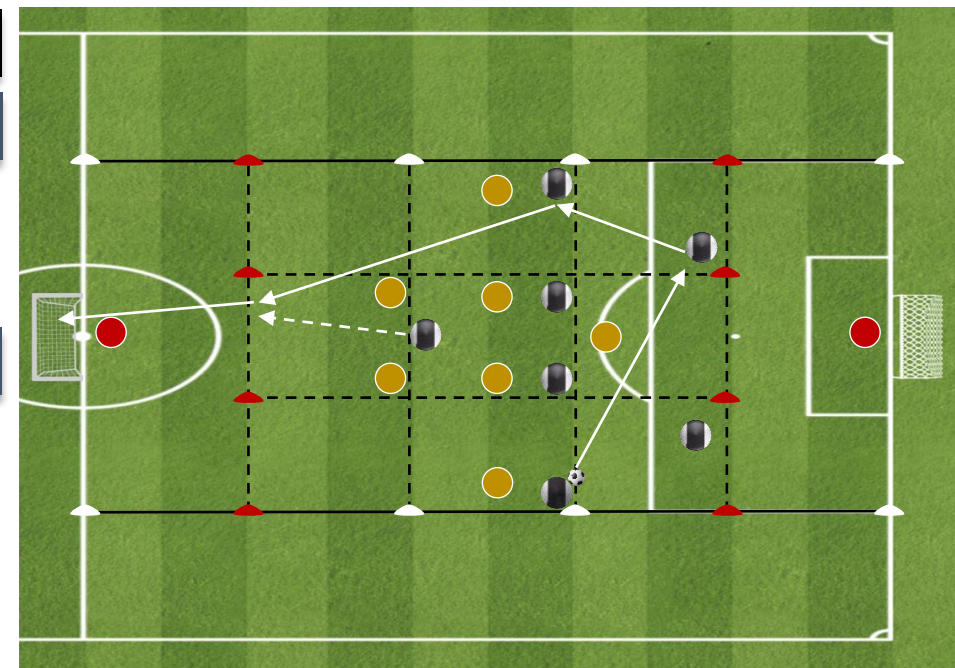
Mental : confiance

### BUT DU JEU

- Marquer dans le but = 1 point
- Marquer plus de points que l'équipe adverse

### REGLES

- Le jeu au sol est obligatoire
- Il est interdit de faire une passe dans le même carré
- Il est interdit d'être dans les zones de finition tant que le ballon n'y est pas
- Hors jeu à la ligne rouge



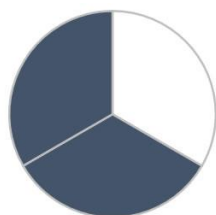
--->  
Déplacement  
joueur

—>  
Déplacement  
ballon

~~~~~>  
Déplacement
joueur / ballon

LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

DIFFICULTÉ



TACTIQUE - PAGE 57

VARIABLES

Complexifiantes

- Diminuer les dimensions du terrain
- Hors-jeu à la médiane

Simplifiantes

- Autoriser une passe dans le même carré en 1 touche
- Ajouter un joker offensif

COMPORTEMENTS ATTENDUS

PORTEUR DE BALLE :

- Voir loin – Trouver des joueurs orientés.

NON-PORTEURS DE BALLE :

- Demander dans un couloir de jeu différent pour solliciter des passes à angle.
- Occuper un maximum de surface en largeur et profondeur pour créer des espaces.



TACTIQUE

JEU

CRÉER ET UTILISER DES ESPACES

ESPACE

Surface :
50x40m

EFFECTIF

● 7 joueurs ● 2 GB

● 7 joueurs ● /

TEMPS DE JEU

20 minutes
4 séquences de 5 minutes

TRAVAIL INTEGRÉ

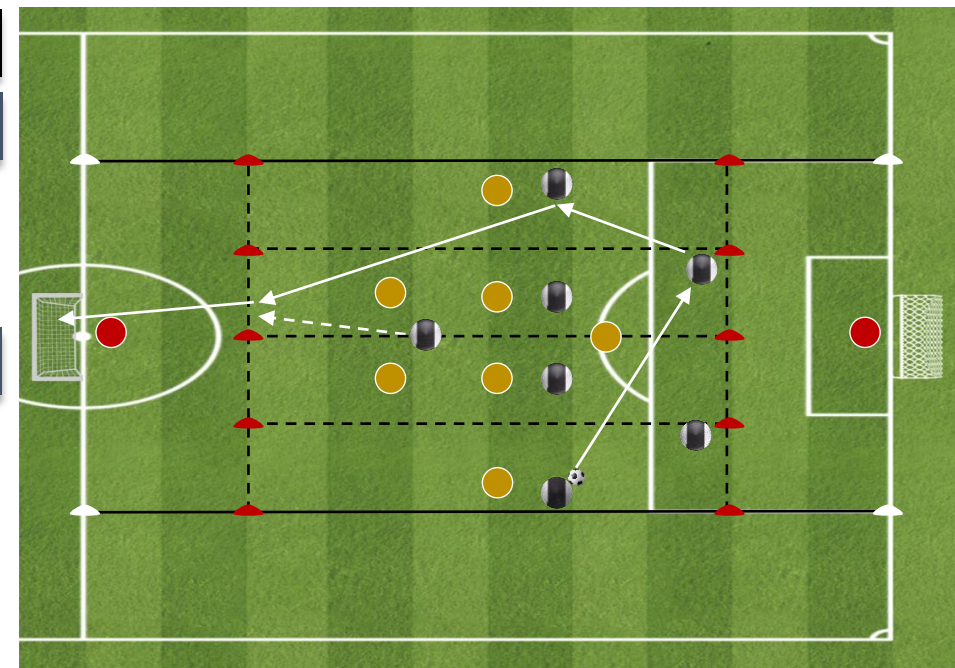
Athlétique : endurance
Mental : concentration

BUT DU JEU

- Marquer dans le but = 1 point
- Marquer plus de points que l'équipe adverse

REGLES

- Le jeu au sol est obligatoire
- Si la passe est en avant dans le même couloir de jeu : le joueur qui reçoit le ballon n'a qu'une touche de balle
- Il est interdit d'être dans la zone de finition tant que le ballon n'y est pas.
- Hors-jeu à la ligne rouge



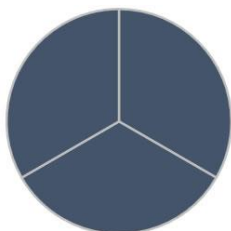
--->
Déplacement
joueur

——>
Déplacement
ballon

~~~~~>  
Déplacement  
joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



TACTIQUE - PAGE 58

### VARIABLES

#### Complexifiantes

- La passe dans le même couloir est autorisée en une touche
- Hors-jeu à la médiane

#### Simplifiantes

- Agrandir les distances du terrain
- Ajouter des jokers

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

#### PORTEUR DE BALLE :

- Voir loin – Trouver des joueurs orientés.

#### NON-PORTEURS DE BALLE :

- Demander dans un couloir de jeu différent pour solliciter des passes à angle.
- Occuper un maximum de surface en largeur et profondeur pour créer des espaces.





---

# RELATION ENTRE DÉFENSEURS ET MILIEUX

## TACTIQUE

## SITUATION

## RELATION DÉFENSEURS - MILIEUX

### ESPACE

**Surface :**  
45x40m

### EFFECTIF

● 5 joueurs    ● 1 GB  
● 4 joueurs    ● /

### TEMPS DE JEU

20 minutes  
4 séquences de 5 minutes

### TRAVAIL INTEGRÉ

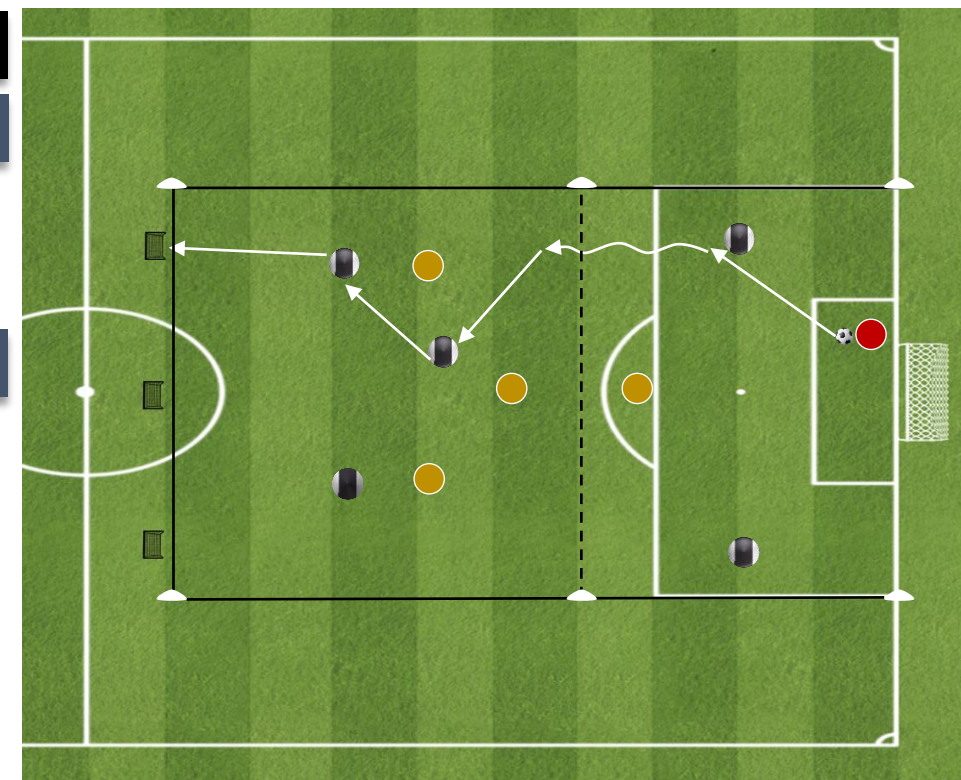
Athlétique : force  
Mental : prise d'initiative

### BUT DU JEU

- Noir : marquer dans un des 3 buts = 1 pt
- Jaune : récupérer et marquer dans le grand but = 1pt

### REGLES

- Le jeu au sol est obligatoire – Chaque ballon part du GB.
- Organisez vos équipes en fonction de votre système (ici les noirs sont en 2-3 car organisé en 1-4-3-3).
- Joueurs fixes dans leur zone. Un défenseur central noir peut apporter une supériorité numérique en conduite dans la zone supérieure.
- A la perte de balle des noirs, les joueurs ne sont plus fixes dans leur zone.
- Pas de règle du hors-jeu.



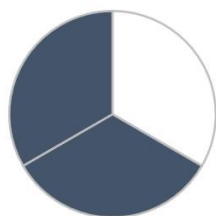
--->  
Déplacement  
joueur

——>  
Déplacement  
ballon

~~~~>  
Déplacement
joueur / ballon

LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

DIFFICULTÉ



TACTIQUE - PAGE 60

VARIABLES

Complexifiantes

- Un des 3 milieux de terrain jaunes peut sortir dans la zone supérieure pour tenter de récupérer le ballon
- Si on trouve un milieu noir dos au jeu, il a une touche

Simplifiantes

- Agrandir les distances du terrain
- Un milieu noir peut venir décrocher en zone basse

COMPORTEMENTS ATTENDUS

Défenseurs centraux – GB

- Voir loin – Trouver des joueurs orientés – Masquer ses intentions.
- Prendre des initiatives en conduite si l'espace le permet.

NON-PORTEURS DE BALLE :

- Demander dans un couloir de jeu différent pour solliciter des passes à angle.
- Être en mouvement pour se démarquer.
- Se situer dans un intervalle et derrière la ligne de pression.



TACTIQUE

SITUATION

RELATION DÉFENSEURS - MILIEUX

ESPACE

Surface :
50x40m

EFFECTIF

● 7 joueurs ● 1 GB
● 6 joueurs ● /

TEMPS DE JEU

20 minutes
4 séquences de 5 minutes

TRAVAIL INTEGRÉ

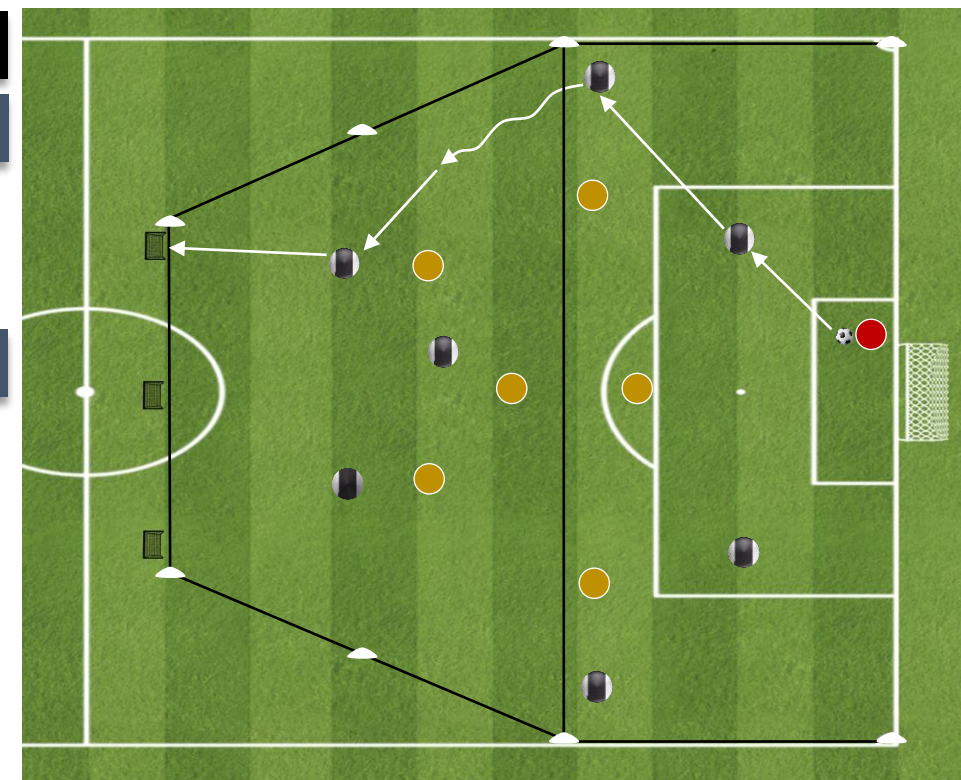
Athlétique : force
Mental : prise d'initiative

BUT DU JEU

- Noir : marquer dans un des 3 buts = 1 pt
- Jaune : récupérer et marquer dans le grand but = 1pt

REGLES

- Le jeu au sol est obligatoire – Chaque ballon part du GB.
- Organisez vos équipes en fonction de votre système (ici les noirs sont en 4-3 car organisé en 1-4-3-3).
- Joueurs fixes dans leur zone. Un défenseur noir peut apporter une supériorité numérique en conduite dans la zone rouge.
- A la perte de balle des noirs, les joueurs ne sont plus fixes dans leur zone.
- Pas de règle du hors-jeu.



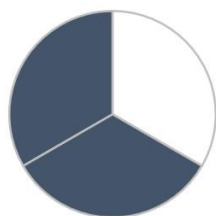
--->
Déplacement
joueur

—>
Déplacement
ballon

~~~~>  
Déplacement  
joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



TACTIQUE - PAGE 61

### VARIABLES

#### Complexifiantes

- Un des 3 milieux de terrain jaunes peut sortir dans la zone rouge pour tenter de récupérer le ballon
- Si on trouve un milieu noir dos au jeu il a une touche

#### Simplifiantes

- Agrandir les distances du terrain
- Un milieu noir peut venir décrocher en zone basse

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

#### Défenseurs centraux – GB

- Voir loin – Trouver des joueurs orientés – Masquer ses intentions
- Prendre des initiatives en conduite si l'espace le permet

#### NON-PORTEURS DE BALLE :

- Demander dans un couloir de jeu différent pour solliciter des passes à angle
- Être en mouvement pour se démarquer
- Se situer dans un intervalle et derrière la ligne de pression



## TACTIQUE

## JEU

## RELATION DÉFENSEURS - MILIEUX

### ESPACE

Surface :  
40\*50m

### BUT DU JEU

- Marquer = 1pt

### EFFECTIF

● 7 joueurs ● 2 GB

● 7 joueurs ● /

### REGLES

- Jeu au sol obligatoire
- Les zones se franchissent par une passe
- Un seul défenseur peut aller presser en zone haute
- Possibilité de rentrer dans la dernière zone en conduite de balle, mais finition en moins de 3 secondes sinon ballon à l'adversaire

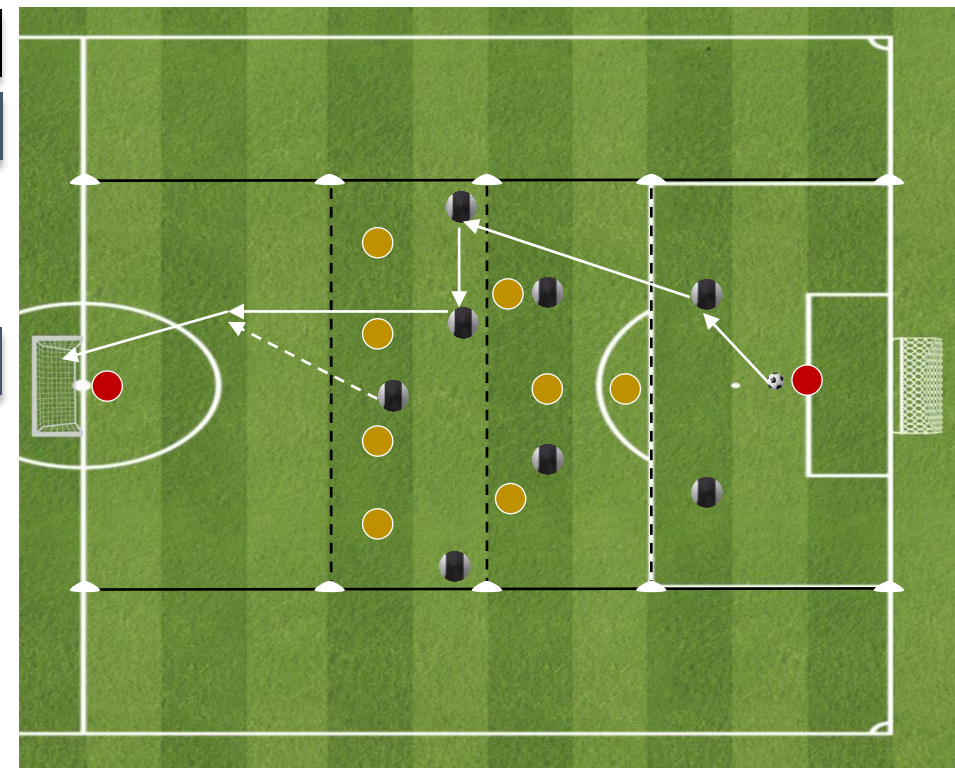
### TEMPS DE JEU



20 minutes temps effectif  
5 séquences de 4 minutes

### TRAVAIL INTEGRÉ

Athlétique : endurance  
Mental : prise d'initiative



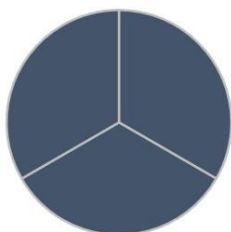
--->  
Déplacement  
joueur

—>  
Déplacement  
ballon

~~~~~>  
Déplacement
joueur / ballon

LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

DIFFICULTÉ



TACTIQUE - PAGE 62

VARIABLES

Complexifiantes

- Si je ne franchis qu'une seule zone avec ma passe, le receveur n'a qu'une touche de balle

Simplifiantes

- Agrandir le terrain en largeur puis profondeur
- Réduire le rapport numérique

COMPORTEMENTS ATTENDUS

- **Le porteur de balle** : Percevoir les partenaires dans les intervalles – Voir loin
- **Le porteur de balle** : S'orienter de trois quarts pour pouvoir enchaîner vers l'avant
- **Le non-porteur de balle** : Se déplacer constamment dans un intervalle
- **Le non-porteur de balle** : Identifier les déplacements des autres coéquipiers pour proposer une solution différente. Être étagé et occuper tous les interlignes



TACTIQUE

JEU

RELATION DÉFENSEURS - MILIEUX

ESPACE

Surface :
40*50m

BUT DU JEU

- Marquer = 1pt

EFFECTIF

- 8 joueurs ● 2 GB
- 8 joueurs ● /

REGLES

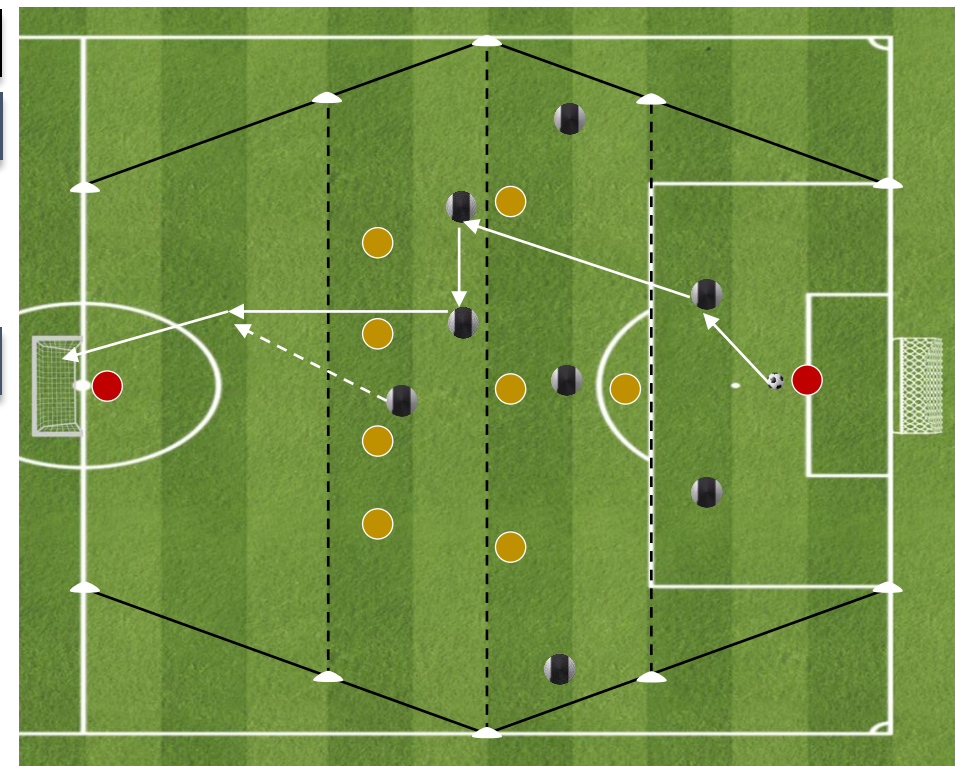
- Jeu au sol obligatoire
- Les zones se franchissent par une passe
- Un seul défenseur peut aller presser en zone haute
- Possibilité de rentrer dans la dernière zone en conduite de balle, mais finition en moins de 3 secondes sinon ballon à l'adversaire

TEMPS DE JEU

20 minutes temps effectif
5 séquences de 4 minutes

TRAVAIL INTEGRÉ

Athlétique : endurance
Mental : prise d'initiative



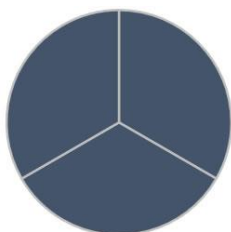
--->
Déplacement
joueur

—>
Déplacement
ballon

~~~~~>  
Déplacement  
joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



TACTIQUE - PAGE 63

### VARIABLES

#### Complexifiantes

- Si je ne franchis qu'une seule zone avec ma passe, le receveur n'a qu'une touche de balle

#### Simplifiantes

- Agrandir le terrain en largeur puis profondeur
- Réduire le rapport numérique

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- **Le porteur de balle** : Percevoir les partenaires dans les intervalles – Voir loin
- **Le porteur de balle** : S'orienter de trois quarts pour pouvoir enchaîner vers l'avant
- **Le non-porteur de balle** : Se déplacer constamment dans un intervalle
- **Le non-porteur de balle** : Identifier les déplacements des autres coéquipiers pour proposer une solution différente. Être étagé et occuper tous les interlignes





---

# **JOUER** **ENTRE LES LIGNES**

## TACTIQUE

INCLASSABLE

## JOUER ENTRE LES LIGNES

### ESPACE

Surface :  
20\*12\*12m

### BUT DU JEU

- Faire 10 passes = 1pt
- Trouver les 3 joueurs en appui = 1pt

### EFFECTIF

- 6 joueurs ●
- 6 joueurs ● /

### TEMPS DE JEU



20 minutes temps effectif  
8 séquences de 2 minutes

### TRAVAIL INTEGRÉ

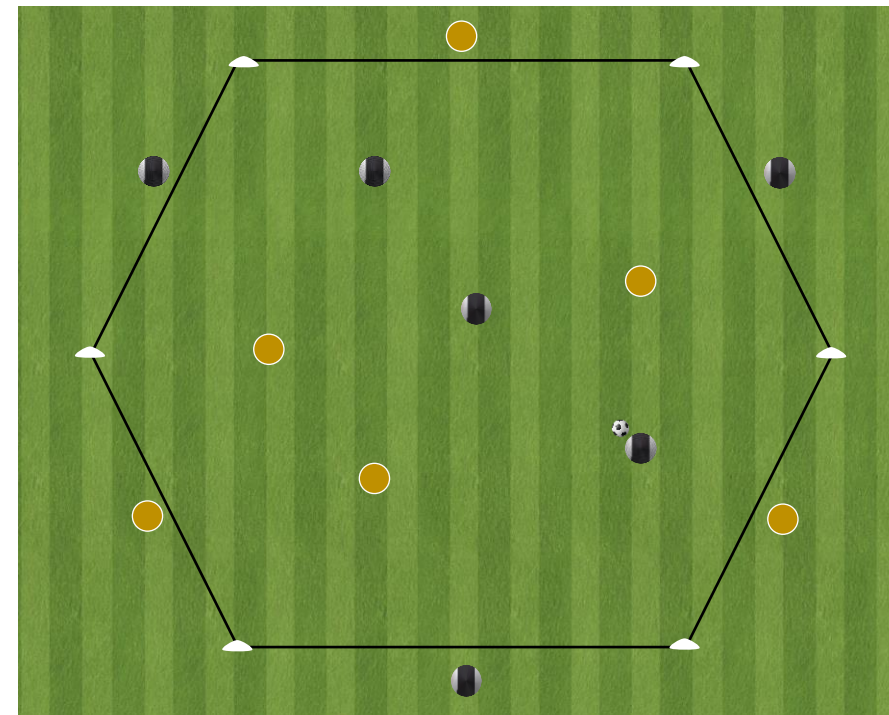
Athlétique : force  
Mental : confiance

### REGLES

- Jeu au sol obligatoire – Un joueur appui par côté de l'hexagone.
- Quand j'ai le ballon, je peux jouer uniquement avec les appuis de ma couleur.
- Interdit de jouer entre appuis.
- Les joueurs appuis ont 2 touches de balle. Ils sont attaquables après avoir fait leur 1<sup>ère</sup> touche.
- Changer les appuis à chaque séquence.

Retrouvez ce procédé en vidéo sur notre chaine  
Youtube au lien ci-dessous:

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



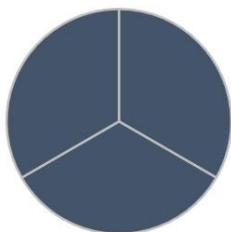
--->  
Déplacement  
joueur

—>  
Déplacement  
ballon

~~~~~>  
Déplacement
joueur / ballon

LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

DIFFICULTÉ



TACTIQUE - PAGE 65

VARIABLES

Complexifiantes

- Interdire de remettre à l'appui qui vient de recevoir le ballon tant que je n'ai pas joué avec un autre appui
- Autoriser les passes entre appuis mais uniquement en une touche de balle

Simplifiantes

- Agrandir le terrain en largeur puis profondeur
- Autoriser les passes entre appuis sans contrainte

COMPORTEMENTS ATTENDUS

- **Le porteur de balle** : Percevoir les partenaires dans les intervalles
- **Le porteur de balle** : S'orienter de trois quarts pour pouvoir enchaîner vers l'avant
- **Le porteur de balle** : Identifier s'il peut donner en appui ou conserver
- **Le non-porteur de balle** : Se déplacer constamment dans un intervalle
- **Le non-porteur de balle** : Identifier les déplacements des autres coéquipiers pour proposer une solution différente



TACTIQUE

INCLASSABLE

JOUER ENTRE LES LIGNES

ESPACE



Surface :
20*40m
Carré 10x10m

BUT DU JEU

- Faire 15 passes = 1pt
- Traverser le terrain = 1pt

EFFECTIF

- 6 joueurs
- 6 joueurs
- 2 jokers

TEMPS DE JEU



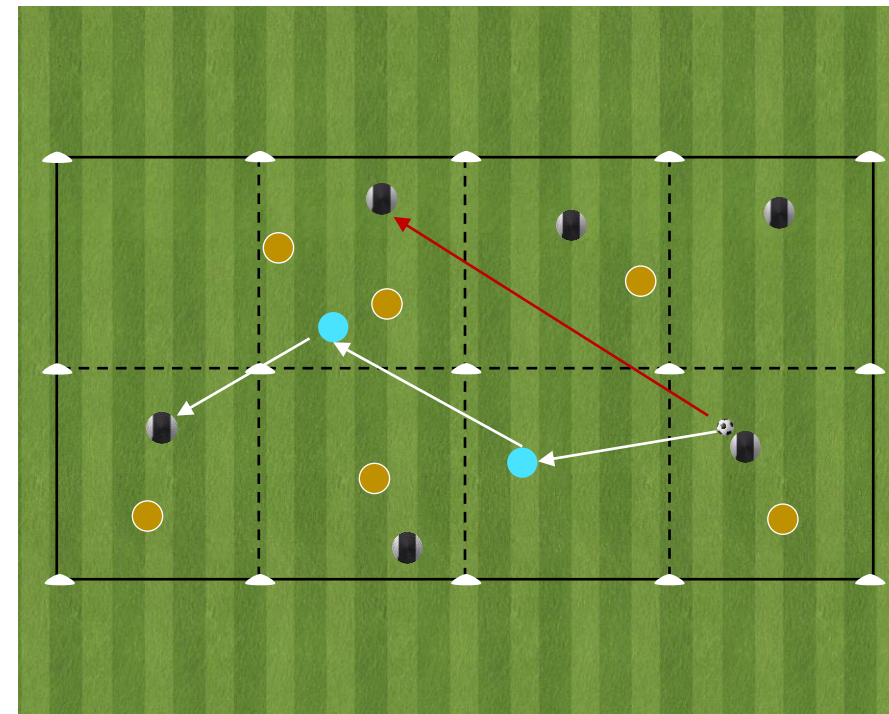
20 minutes temps effectif
4 séquences de 5 minutes

TRAVAIL INTEGRÉ

Athlétique : force
Mental : confiance

REGLES

- Jeu au sol obligatoire
- Séquence 1 : interdit de faire une passe dans le même carré
- Séquence 2 : si je fais une passe dans un carré, le receveur à une touche de balle
- Séquence 3 : règle de la séquence 2 + si je joue dans le même couloir, le receveur à une touche de balle
- Séquence 4 : règle de la séquence 3 + possibilité de marquer un point directement en trouvant une passe diagonale qui saute une zone (flèche en rouge sur le dessin)



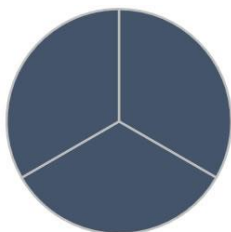
--->
Déplacement
joueur

—>
Déplacement
ballon

~~~~~>  
Déplacement  
joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



TACTIQUE - PAGE 66

### VARIABLES

#### Complexifiantes

- Enlever un joker

#### Simplifiantes

- Agrandir le terrain en largeur puis profondeur
- Passer en jeu totalement libre

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- **Le porteur de balle :** Voir loin et vite
- **Le porteur de balle :** S'orienter de trois quarts pour pouvoir enchaîner vers l'avant
- **Le porteur de balle :** Identifier s'il peut donner en appui ou conserver
- **Le non-porteur de balle :** Se déplacer constamment dans un intervalle
- **Le non-porteur de balle :** Identifier les déplacements des autres coéquipiers pour proposer une solution différente



## TACTIQUE

INCLASSABLE

## JOUER ENTRE LES LIGNES

### ESPACE

Surface :  
40\*40m

### BUT DU JEU

- Faire 10 passes = 1pt
- Trouver un joueur à l'intérieur du carré qui remet pour un 3<sup>ème</sup> en une touche de balle = 2pt

### EFFECTIF

- 7 joueurs ●
- 7 joueurs ● /

### REGLES

- Jeu au sol obligatoire
- Interdit de rester dans le carré central plus de 5 secondes

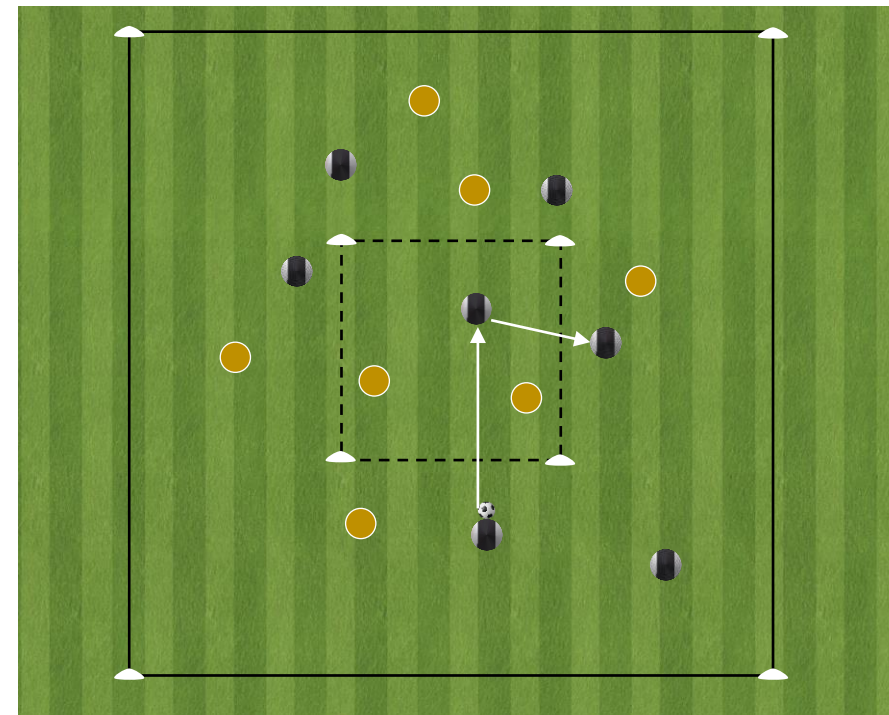
### TEMPS DE JEU



18 minutes temps effectif  
6 séquences de 3 minutes

### TRAVAIL INTEGRÉ

Athlétique : force  
Mental : prise d'initiative



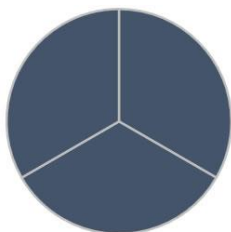
--->  
Déplacement  
joueur

——>  
Déplacement  
ballon

~~~~~>  
Déplacement
joueur / ballon

LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

DIFFICULTÉ



TACTIQUE - PAGE 67

VARIABLES

Complexifiantes

- 2 passes en une touche dans le carré centrale + passe à un 3^{ème} = 3 points

- 2 touches de balle

Simplifiantes

- Mettre un ou 2 jokers
- Agrandir l'espace de jeu

COMPORTEMENTS ATTENDUS

- **Le porteur de balle** : Percevoir les partenaires dans les intervalles
- **Le porteur de balle** : S'orienter de trois quarts pour pouvoir enchaîner en une touche
- **Le porteur de balle** : Respecter les distances de passes
- **Le non-porteur de balle** : Se déplacer constamment dans un intervalle
- **Le non-porteur de balle** : Identifier les déplacements des autres coéquipiers pour proposer une solution différente
- **Le non-porteur de balle** : Prendre les informations pour faire le bon choix rapidement



TACTIQUE

INCLASSABLE

JOUER ENTRE LES LIGNES

ESPACE

Surface :
50*50m

BUT DU JEU

- Faire 10 passes = 1pt
- Marquer dans un mini but = 3 pts

EFFECTIF

- 8 joueurs ●
- 8 joueurs ● /

REGLES

- Jeu au sol obligatoire
- Interdit de rester dans le carré central plus de 5 secondes
- Pour marquer dans un mini but, je dois trouver un joueur dans le carré central, et aller finir dans la zone la plus haute dans le même sens de jeu
- Exemple: j'ai le ballon dans la zone A, je trouve un joueur dans le carré central, je peux aller marquer dans le but en zone C
- Exemple: j'ai le ballon dans la zone D, je trouve un joueur dans le carré central, je peux aller marquer dans le but en zone B

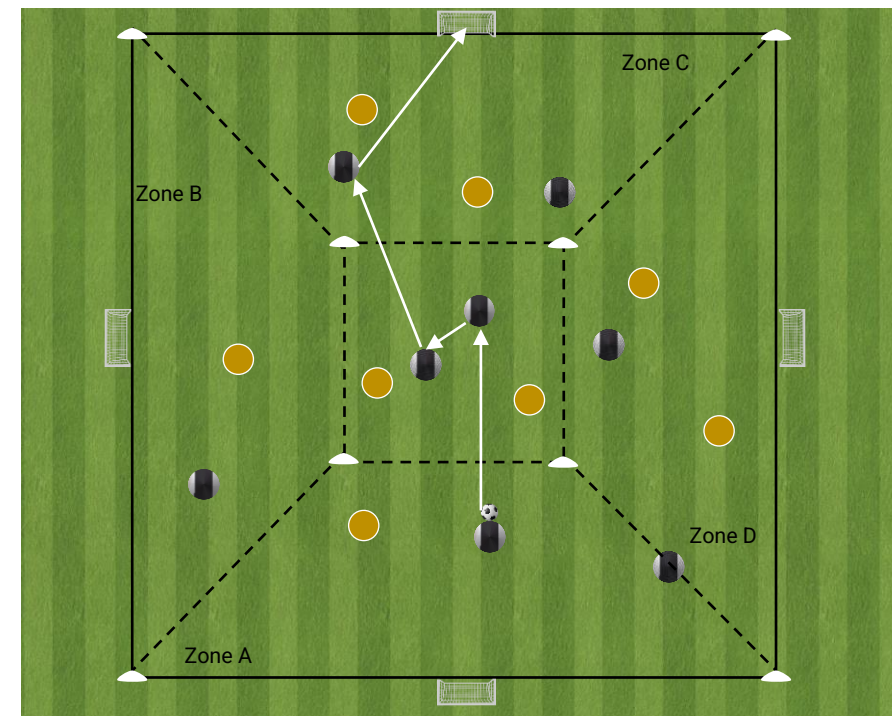
TEMPS DE JEU



18 minutes temps effectif
6 séquences de 3 minutes

TRAVAIL INTEGRÉ

Athlétique: force
Mental: concentration



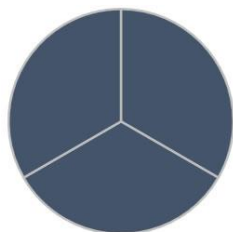
--->
Déplacement
joueur

——>
Déplacement
ballon

~~~~~>  
Déplacement  
joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



TACTIQUE - PAGE 68

### VARIABLES

#### Complexifiantes

- 2 touches de balle

#### Simplifiantes

- Mettre un ou 2 jokers
- Agrandir l'espace de jeu

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- **Le porteur de balle** : Percevoir les partenaires dans les intervalles
- **Le porteur de balle** : S'orienter de trois quarts pour pouvoir enchaîner en une touche
- **Le porteur de balle** : Respecter les distances de passes
- **Le non-porteur de balle** : Se déplacer constamment dans un intervalle
- **Le non-porteur de balle** : Identifier les déplacements des autres coéquipiers pour proposer une solution différente
- **Le non-porteur de balle** : Prendre les informations pour faire le bon choix rapidement



## TACTIQUE

INCLASSABLE

## JOUER ENTRE LES LIGNES

### ESPACE

Surface :  
25\*30\*30m

### BUT DU JEU

- Trouver les 2 GB en une possession = 1pt
- Récupérer + marquer en moins de 5s dans un des 2 buts = 1pt

### EFFECTIF

- 6 joueurs
- 2 GB
- 6 joueurs
- 2 jokers

### TEMPS DE JEU

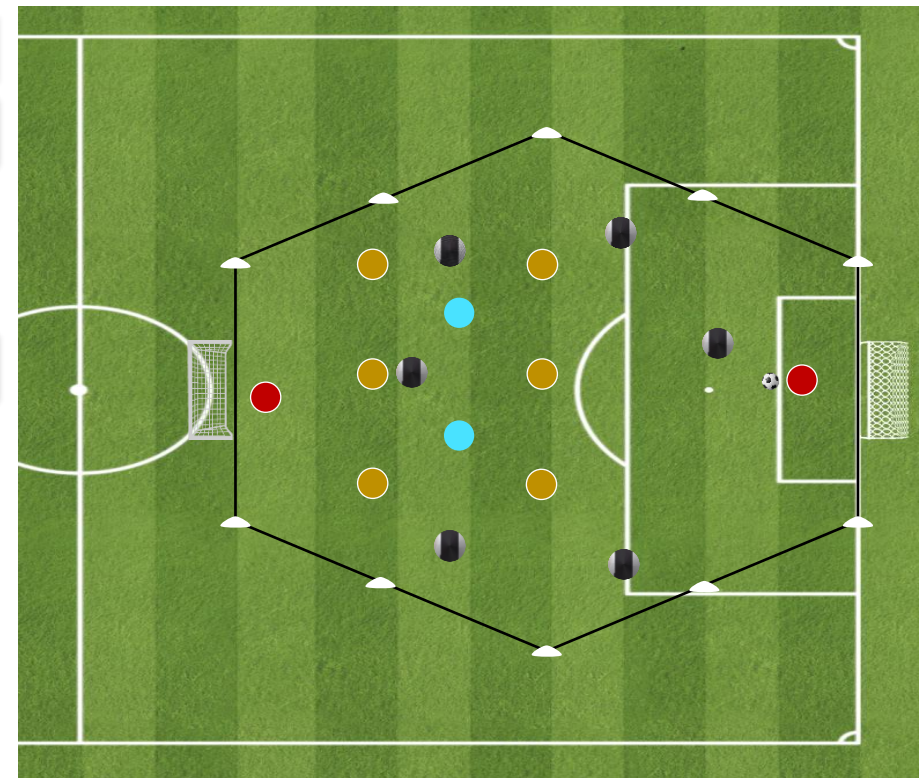
20 minutes temps effectif  
4 séquences de 5 minutes

### TRAVAIL INTEGRÉ

Athlétique : force  
Mental : confiance

### REGLES

- Jeu au sol obligatoire
- Les jokers doivent obligatoirement être au cœur du jeu.
- Une équipe en conservation et une équipe en « chasseur ». Pour changer les rôles, il faut récupérer le ballon et marquer.
- Au bout de 3 pertes de balle de l'équipe en conservation, on change les rôles (même si il n'y a pas de but marqué).



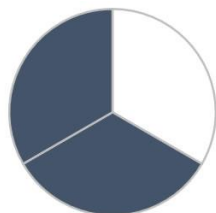
--->  
Déplacement  
joueur

——>  
Déplacement  
ballon

~~~~~>  
Déplacement
joueur / ballon

LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

DIFFICULTÉ



TACTIQUE - PAGE 69

VARIABLES

Complexifiantes

- 2 touches de balles

Simplifiantes

- Agrandir l'espace de jeu

COMPORTEMENTS ATTENDUS

- **Le porteur de balle** : Percevoir les partenaires dans les intervalles
- **Le porteur de balle** : S'orienter de trois quarts pour pouvoir enchaîner en une touche
- **Le porteur de balle** : Respecter les distances de passes
- **Les jokers** : se mettre au milieu de l'interligne et de l'intervalle
- **Les jokers** : identifier s'il peut jouer vers l'avant ou vite libérer en soutien
- **Les jokers** : solliciter le ballon en diagonal pour pouvoir enchaîner
- **Les jokers** : s'étager pour vite progresser par un appui soutien



TACTIQUE

JEU

JOUER ENTRE LES LIGNES

ESPACE

Surface :
50*40m

BUT DU JEU

- Marquer = 1pt

EFFECTIF

- 7 joueurs
- 2 GB
- 7 joueurs
- 2 jokers

TEMPS DE JEU

20 minutes temps effectif
4 séquences de 5 minutes

TRAVAIL INTEGRÉ

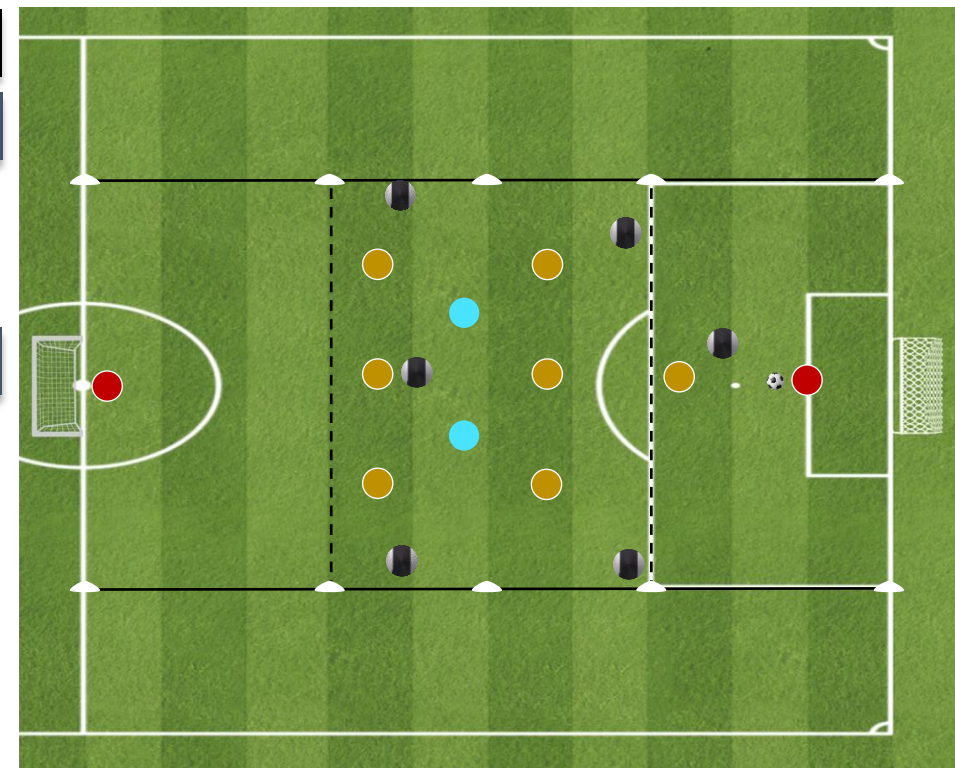
Athlétique: endurance
Mental: prise d'initiative

REGLES

- Jeu au sol obligatoire
- Organisation défensive en 3-3-1 pour créer des carrés naturellement
- Un seul joueur peut presser en zone haute
- Les jokers doivent obligatoirement être au cœur du jeu
- On peut entrer dans la zone de déséquilibre que lorsque le ballon y est

Retrouvez ce procédé en vidéo sur notre chaine
Youtube au lien ci-dessous:

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



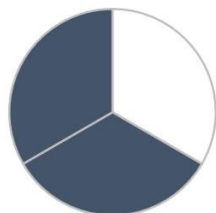
--->
Déplacement
joueur

—>
Déplacement
ballon

~~~~~>  
Déplacement  
joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



TACTIQUE - PAGE 70

### VARIABLES

#### Complexifiantes

- 2 touches de balle
- Si prise de balle pas vers l'avant, une touche de balle

#### Simplifiantes

- Agrandir l'espace de jeu

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- **Le porteur de balle** : Percevoir les partenaires dans les intervalles
- **Le porteur de balle** : S'orienter de trois quarts pour pouvoir enchaîner en une touche
- **Le porteur de balle** : Respecter les distances de passes
- **Le joker** : se mettre au milieu de l'interligne et de l'intervalle
- **Le joker** : identifier s'il peut jouer vers l'avant ou vite libérer en soutien
- **Le joker** : solliciter le ballon en diagonal pour pouvoir enchaîner



## TACTIQUE

## JEU

## JOUER ENTRE LES LIGNES

### ESPACE

**Surface :**  
50\*40m

### BUT DU JEU

- Marquer = 1pt
- Franchir 2 zones en une passe = 1pt

### EFFECTIF

- 7 joueurs
- 2 GB
- 7 joueurs

### REGLES

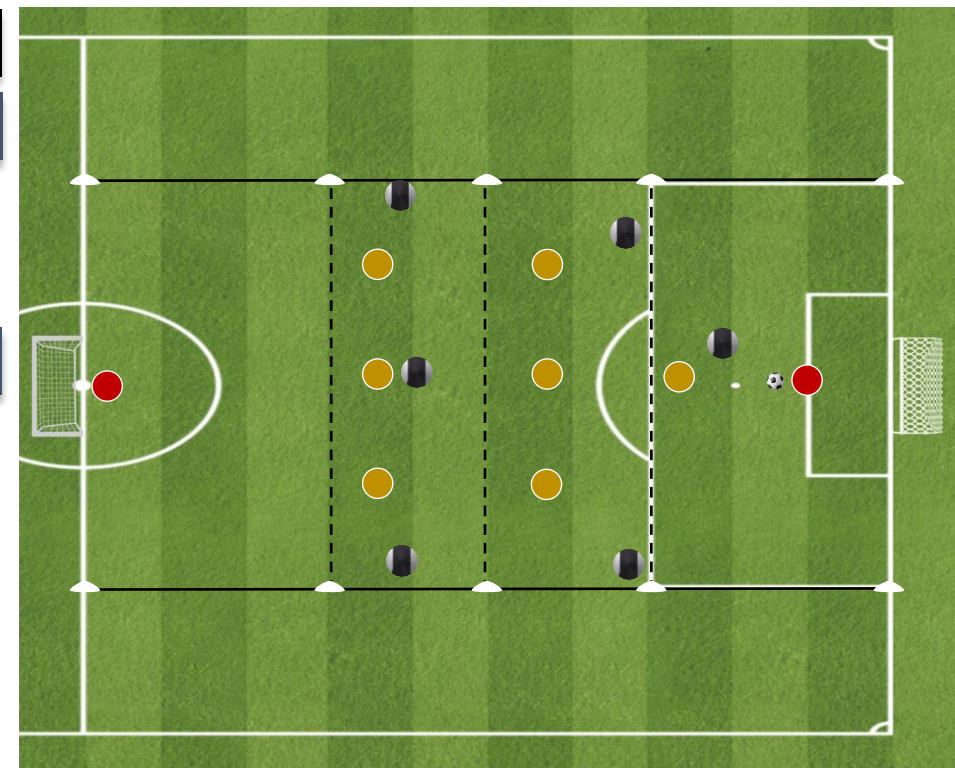
- Jeu au sol obligatoire.
- Un seul joueur peut presser en zone haute.
- Obliger de franchir une zone par une passe.
- Possibilité de franchir la dernière zone en conduite, mais avec l'obligation de frapper maximum 3 secondes après y être rentré.
- Obliger de marquer depuis la dernière zone.

### TEMPS DE JEU

20 minutes temps effectif  
4 séquences de 5 minutes

### TRAVAIL INTEGRÉ

Athlétique : endurance  
Mental : prise d'initiative



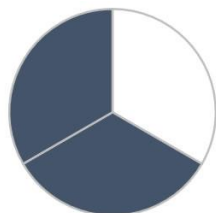
--->  
Déplacement  
joueur

——>  
Déplacement  
ballon

~~~~~>  
Déplacement
joueur / ballon

LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

DIFFICULTÉ



VARIABLES

Complexifiantes

- 2 touches de balle
- Si prise de balle pas vers l'avant, une touche de balle

Simplifiantes

- Agrandir l'espace de jeu

COMPORTEMENTS ATTENDUS

- **Le porteur de balle :** Percevoir les partenaires dans les intervalles
- **Le porteur de balle :** Voir le plus loin possible
- **Le porteur de balle :** Respecter les distances de passes
- **Les non porteurs :** se mettre au milieu de l'interligne et de l'intervalle
- **Les non porteurs :** identifier s'il peut jouer vers l'avant ou vite libérer en soutien
- **Les non porteurs :** solliciter le ballon en diagonale pour pouvoir enchaîner





**FIXER DANS UNE ZONE
POUR JOUER À L'OPPOSÉ**

TACTIQUE

JEU

FIXER DANS UNE ZONE POUR JOUER A L'OPPOSÉ

ESPACE

Surface :
50x45m

EFFECTIF

● 7 joueurs ● 2 GB

● 7 joueurs ●

TEMPS DE JEU

18 minutes
4 séquences de 5 minutes

TRAVAIL INTEGRÉ

Athlétique : endurance

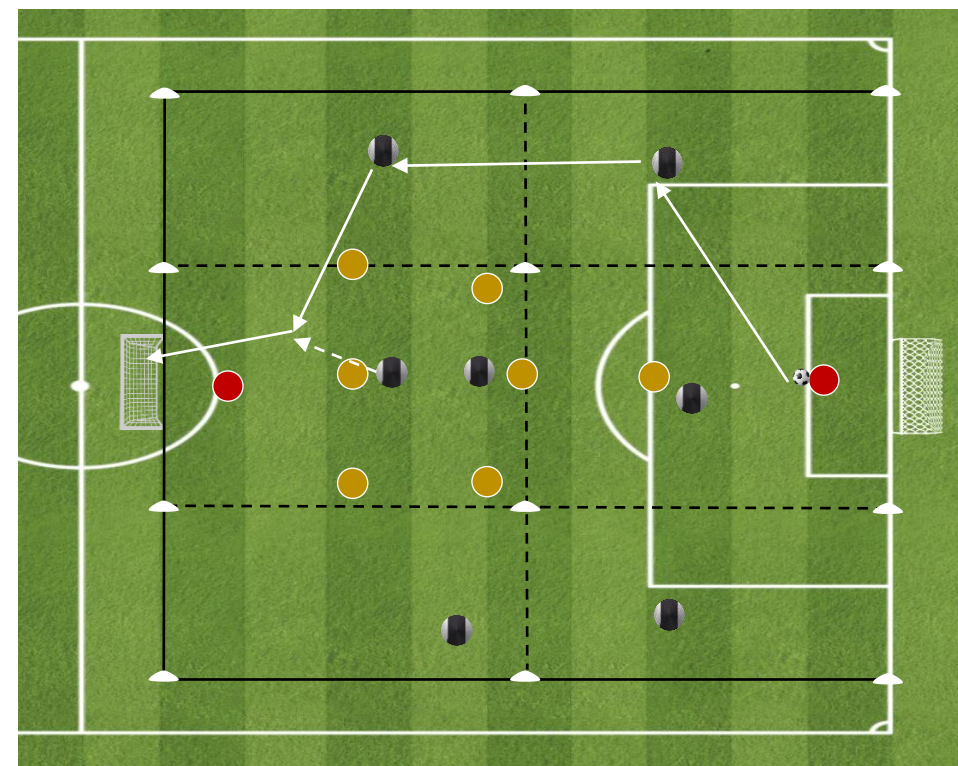
Mental : concentration

BUT DU JEU

- Si l'équipe franchit la médiane sur un couloir et qu'elle marque en sortant par ce même couloir = 3 points.
- Si l'équipe franchit la médiane sur un couloir et qu'elle passe par un autre couloir pour marquer = 1 point.

REGLES

- Il est interdit d'être dans les zones de finition tant que le ballon n'y est pas
- On entre dans la zone de finition comme on veut (passe ou conduite de balle)



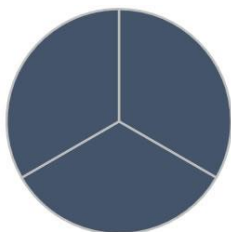
--->
Déplacement
joueur

——>
Déplacement
ballon

~~~~~>  
Déplacement  
joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



TACTIQUE - PAGE 73

### VARIABLES

#### Complexifiantes

- Rétrécir le terrain
- Interdire le renversement par du jeu long

#### Simplifiantes

- Agrandir les distances du terrain
- Ajouter des jokers

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Créer des espaces libres en amenant de la densité adverse dans une zone, par la passe ou par la conduite de balle
- Si le couloir de jeu direct est libre, progresser par ce couloir
- S'il est bloqué, changer de rythme pour jouer dans les espaces créés à l'opposé



## TACTIQUE

## SITUATION

## FIXER DANS UNE ZONE POUR JOUER À L'OPPOSÉ


### ESPACE

**Surface :**  
35x45m  
10m de couloir

### EFFECTIF

● 9 joueurs    ● 2 GB  
● 7 joueurs    ●

### TEMPS DE JEU

 20 minutes  
4 séquences de 5 minutes

### TRAVAIL INTEGRÉ

Athlétique : endurance  
Mental : prise d'initiative

### BUT DU JEU

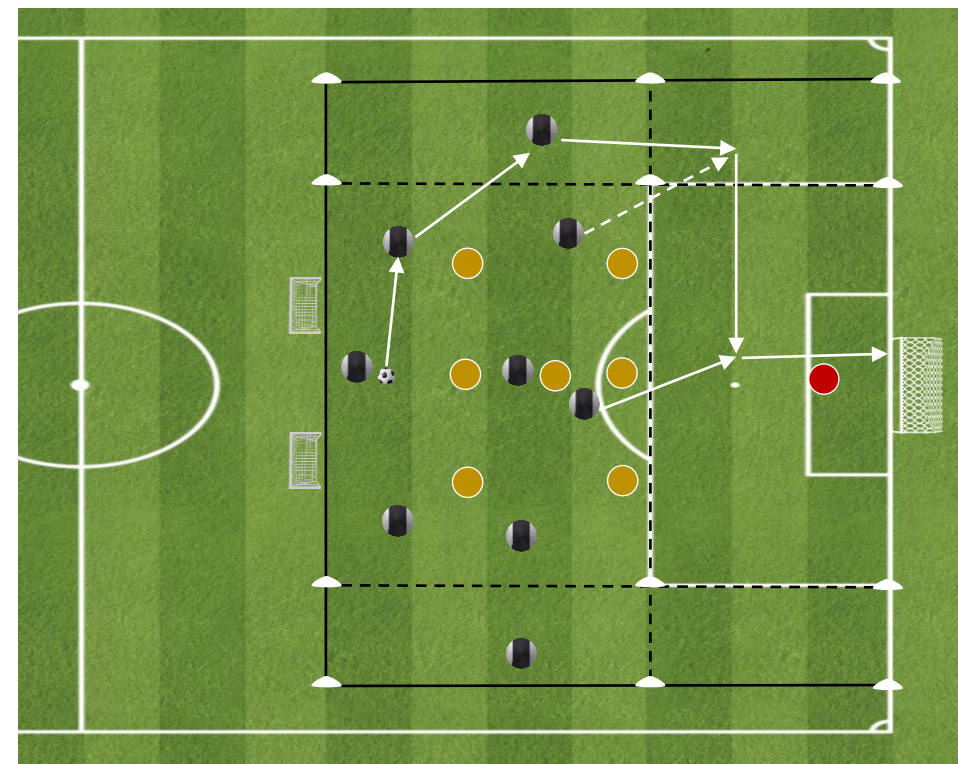
Noirs : si l'équipe entre en zone de finition sur un couloir et qu'elle marque en sortant par ce même couloir = 3 pts  
Si l'équipe entre en zone de finition sur un couloir et qu'elle passe par un autre couloir pour marquer = 1 pt  
Jaunes : récupérer et marquer en moins de 7s = 1 pt

### REGLES

- Il est interdit d'être dans les zones de finition tant que le ballon n'y est pas.
- On entre dans la zone de finition comme on veut (passe ou conduite de balle).

### ASTUCE

« Il s'agit ici d'une pédagogie inversée! L'objectif est de forcer l'équipe qui défend à mettre beaucoup de densité côté ballon pour ne pas prendre les 3 points et ainsi libérer beaucoup d'espace à l'opposé. L'équipe en possession doit s'en rendre compte par elle-même et profiter de cet espace à l'opposé! »



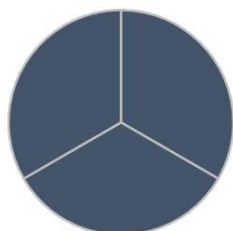
--->  
Déplacement  
joueur

—>  
Déplacement  
ballon

~~~~~>  
Déplacement
joueur / ballon

LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

DIFFICULTÉ



TACTIQUE - PAGE 74

VARIABLES

Complexifiantes

- Rétrécir le terrain
- Interdire le renversement par du jeu long

Simplifiantes

- Agrandir les distances du terrain
- Ajouter des jokers

COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Créer des espaces libres en amenant de la densité adverse dans une zone, par la passe ou par la conduite de balle.
- Si le couloir de jeu direct est libre, progresser par ce couloir.
- S'il est bloqué, changer de rythme pour jouer dans les espaces créés à l'opposé.
- Valoriser le renversement par du jeu court, qui continue de fixer la défense et fait beaucoup plus de dégâts.



TACTIQUE

JEU

FIXER DANS UNE ZONE POUR JOUER À L'OPPOSÉ

ESPACE

Surface :

35x45m

10m de couloir

EFFECTIF

● 7 joueurs ● 2 GB

● 7 joueurs ●

TEMPS DE JEU

20 minutes
4 séquences de 5 minutes

TRAVAIL INTEGRÉ

Athlétique : endurance

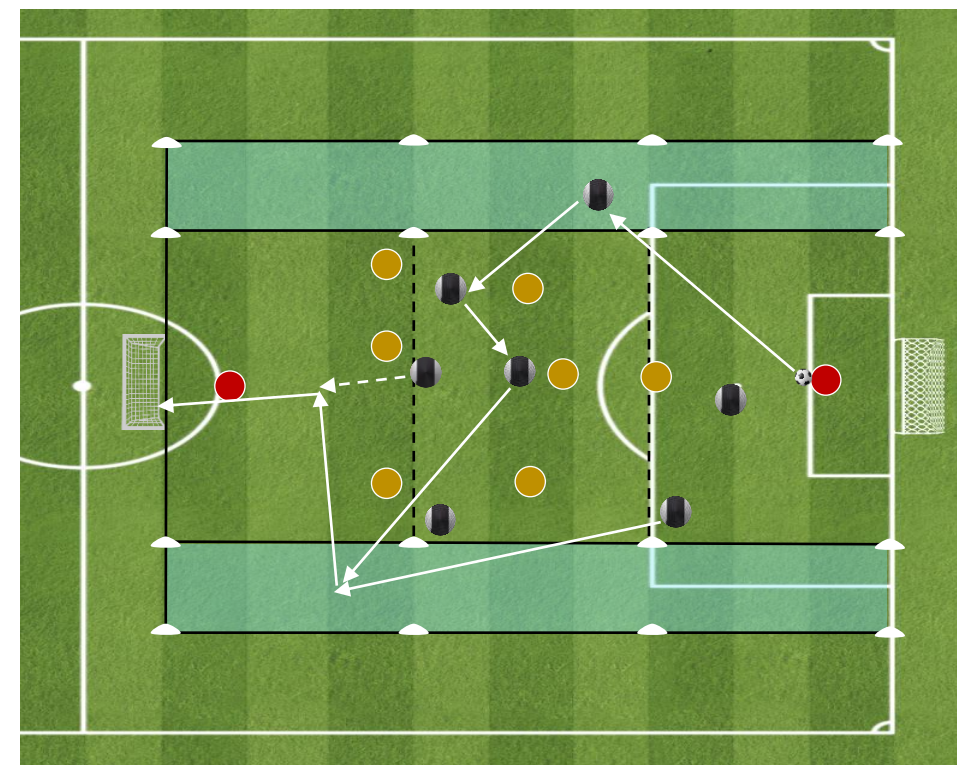
Mental : prise d'initiative

BUT DU JEU

- But = 1pt
- But marqué en ayant joué dans les 3 couloirs = 3pts

REGLES

- Le jeu part du couloir central. Lorsqu'on joue dans un des 2 couloirs bleus, l'autre s'ouvre pendant 7 secondes.
- Si on ne joue pas dans le couloir à l'opposé, on a que le premier couloir d'ouvert jusqu'à la perte du ballon



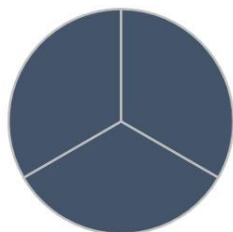
--->
Déplacement
joueur

—>
Déplacement
ballon

~~~~~>  
Déplacement  
joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



TACTIQUE - PAGE 75

### VARIABLES

#### Complexifiantes

- Rétrécir le terrain
- Interdire le renversement par du jeu long

#### Simplifiantes

- Agrandir les distances du terrain
- Ajouter des jokers

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Créer des espaces libres en amenant de la densité adverse dans une zone, par la passe ou par la conduite de balle.
- Si le couloir de jeu direct est libre, progresser par ce couloir.
- S'il est bloqué, changer de rythme pour jouer dans les espaces créés à l'opposé.
- Valoriser le renversement par du jeu court, qui continue de fixer la défense et fait beaucoup plus de dégâts.





---

# **TROUVER LE JOUEUR LANCÉ**

## TACTIQUE

## SITUATION

## TROUVER LE JOUEUR LANCÉ SUR UN JEU LONG

## ESPACE

Surface :  
55\*60m

## EFFECTIF

● 7 joueurs ● 1 GB

● 8 joueurs ●

## TEMPS DE JEU



20 minutes temps effectif  
4 séquences de 5 minutes

## TRAVAIL INTEGRÉ

Athlétique : endurance - vitesse

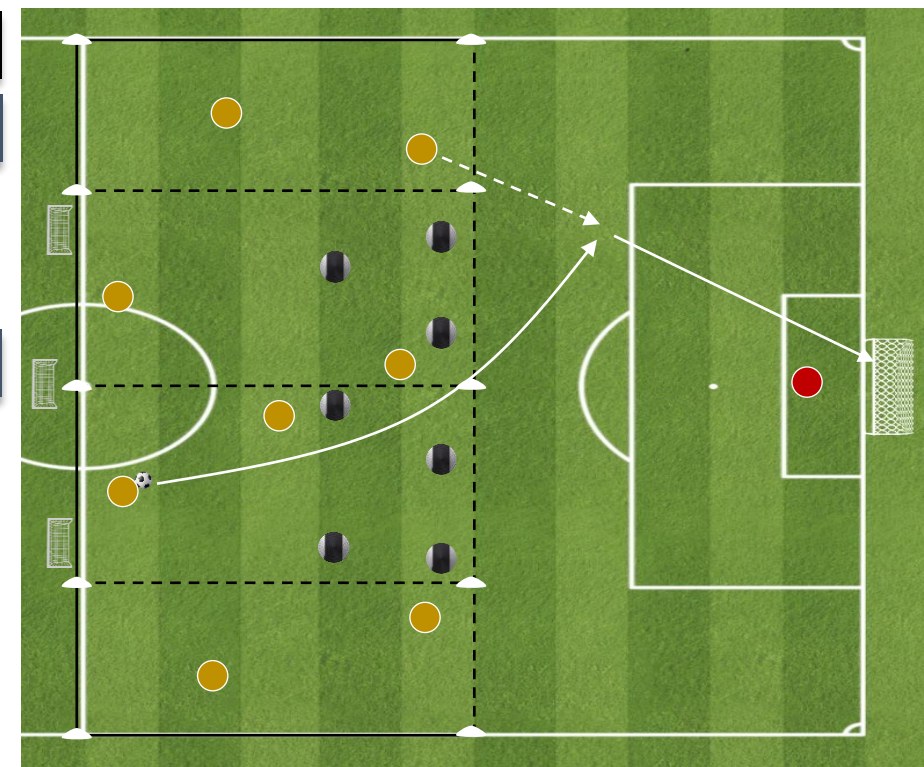
Mental : prise d'initiative

## BUT DU JEU

- Jaune : marquer = 1 pt
- Trouver un déséquilibre aérien qui change de couloir = 1pt
- Noir : récupérer et marquer dans l'un des 3 mini buts = 1pt

## REGLES

- Organisation cohérente avec celle que vous allez avoir le jour du match – Dans cet exemple, les jaunes sont en 2-3-3 ce qui correspond à un 4-2-3-1, le triangle au milieu représentant notre milieu de terrain.
- Interdit de défendre en zone basse tant que le ballon n'y est pas.
- Interdit de déséquilibrer en conduite.
- Les noirs ont 7 secondes pour marquer après leur récupération. Après les 7 secondes, on stoppe et on repart avec un milieu de terrain jaune.



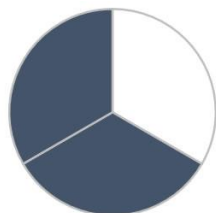
--->  
Déplacement  
joueur

——>  
Déplacement  
ballon

~~~~~>  
Déplacement
joueur / ballon

LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

DIFFICULTÉ



TACTIQUE - PAGE 77

VARIABLES

Complexifiantes

- Obliger de faire déséquilibrer dans les 2 couloirs centraux
- Obliger de faire un appel qui change de couloir (croisé)
- Rétablir l'égalité numérique

Simplifiantes

- Agrandir le terrain en largeur puis profondeur
- Changer le rapport de force en passant à +2 ou + 3 joueurs pour les jaunes

COMPORTEMENTS ATTENDUS

- **Le porteur** : masquer ses intentions pour surprendre l'adversaire
- **Le porteur** : contact visuel avec le joueur qui fait l'appel
- **Le porteur** : mettre le ballon dans l'espace, le plus à l'intérieur possible
- **Le non porteur** : contact visuel avec le porteur de balle
- **Le non porteur** : changement de rythme marqué, dans le bon tempo
- **Le non porteur** : faire un appel rentrant, vers la cage
- **Le non porteur** : partir depuis la zone aveugle du défenseur pour le surprendre



TACTIQUE

JEU

TROUVER LE JOUEUR LANCÉ SUR UN JEU LONG

ESPACE

Surface :
70*50m

EFFECTIF

- 8 joueurs ● 2 GB
- 8 joueurs ● /

TEMPS DE JEU

20 minutes temps effectif
3 séquences de 6 minutes

TRAVAIL INTEGRÉ

Athlétique : endurance - vitesse
Mental : prise d'initiative

BUT DU JEU

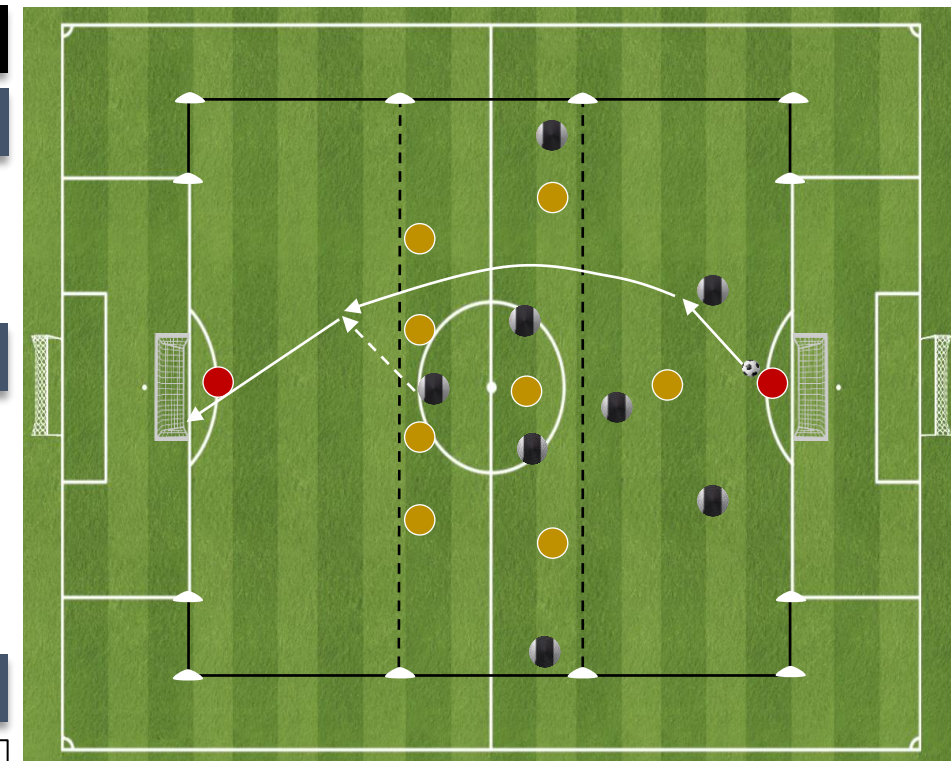
- Marquer = 1pt
- Trouver un joueur lancé depuis sa zone basse = 1pt
- Si but après = 3 pts

REGLES

- Terrain coupé en 3 zones. Une zone centrale et 2 zones de déséquilibre.
- Interdit de défendre en zone de déséquilibre tant que le ballon n'y est pas.
- Possible de déséquilibrer en conduite, mais l'action doit se finir en moins de 5 secondes.

ASTUCE

« Pour que les séquences soient qualitatives et avoir de la répétition avec le thème du déséquilibre, demandez à vos gardiens de buts de ne pas mettre de rythme à la relance pour ne pas avoir des changements de statut trop répétés »



--->
Déplacement
joueur

——>
Déplacement
ballon

~~~~~>  
Déplacement  
joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



TACTIQUE - PAGE 78

### VARIABLES

#### Complexifiantes

- Enlever les zones de déséquilibre

#### Simplifiantes

- Un seul défenseur peut presser dans notre zone basse (pour donner du temps aux défenseurs en possession)
- Faire 10 passes = 1pt (pour faire sortir le bloc adverse)

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- **Le porteur** : masquer ses intentions pour surprendre l'adversaire
- **Le porteur** : contact visuel avec le joueur qui fait l'appel
- **Le porteur** : mettre le ballon dans l'espace, le plus à l'intérieur possible
- **Le non porteur** : contact visuel avec le porteur de balle
- **Le non porteur** : changement de rythme marqué, dans le bon tempo
- **Le non porteur** : faire un appel rentrant, vers la cage
- **Le non porteur** : partir depuis la zone aveugle du défenseur pour le surprendre



## TACTIQUE

## SITUATION

## TROUVER LE JOUEUR LANCÉ

## ESPACE

**Surface :**  
50\*40m  
Terrain biseauté

## EFFECTIF

● 7 joueurs    ● 1 GB  
● 8 joueurs    ●

## TEMPS DE JEU



20 minutes temps effectif  
4 séquences de 5 minutes

## TRAVAIL INTEGRÉ

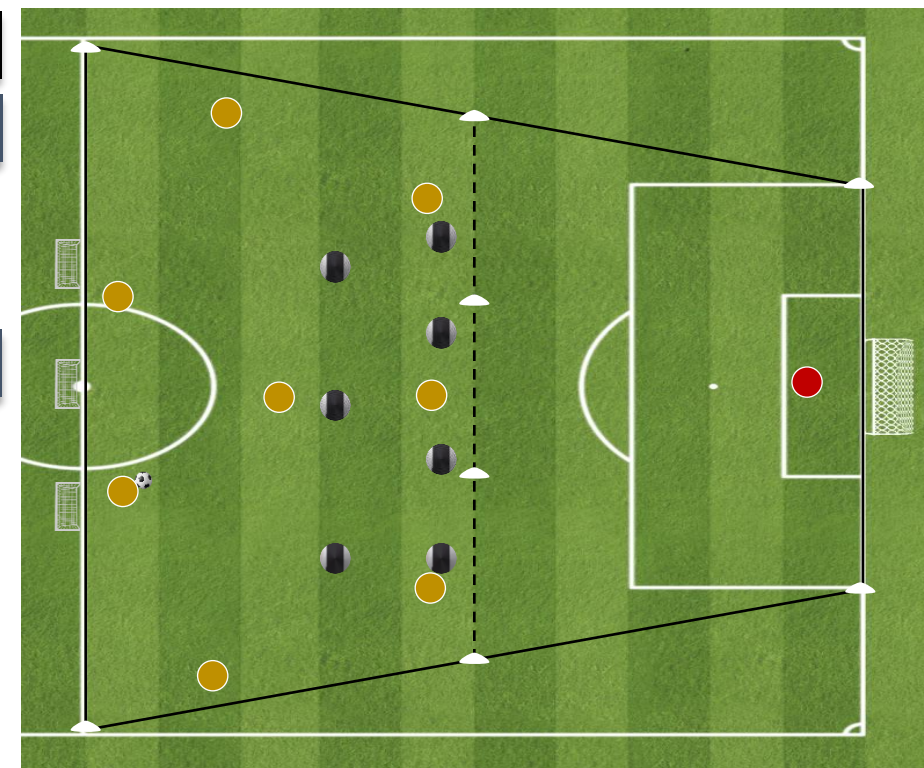
Athlétique : vitesse  
Mental : prise d'initiative

## BUT DU JEU

- Jaune : marquer = 1 pt
- Avec un déséquilibre sur une passe = 3pts
- Noir : récupérer et marquer dans l'un des 3 mini buts = 1pt

## REGLES

- Organisation cohérente avec celle que vous allez avoir le jour du match – Dans cet exemple, les jaunes sont en 2-3-3 ce qui correspond à un 4-2-3-1 le triangle au milieu représentant notre milieu de terrain.
- Interdit de défendre en zone basse tant que le ballon n'y est pas.
- Les noirs ont 7 secondes pour marquer après leur récupération. Après les 7 secondes, on stoppe et on repart avec un milieu de terrain jaune.



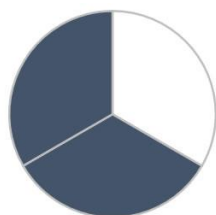
--->  
Déplacement  
joueur

——>  
Déplacement  
ballon

~~~~~>  
Déplacement
joueur / ballon

LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

DIFFICULTÉ



TACTIQUE - PAGE 79

VARIABLES

Complexifiantes

- Obliger de faire la passe de déséquilibre en une touche
- Interdire de déséquilibrer avec du jeu aérien
- Rétablir l'égalité numérique

Simplifiantes

- Agrandir le terrain en largeur puis profondeur
- Changer le rapport de force en passant à +2 ou + 3 joueurs pour les jaunes

COMPORTEMENTS ATTENDUS

- **Le porteur** : masquer ses intentions pour surprendre l'adversaire
- **Le porteur** : contact visuel avec le joueur qui fait l'appel
- **Le porteur** : mettre le ballon dans l'espace, le plus à l'intérieur possible
- **Le non porteur** : contact visuel avec le porteur de balle
- **Le non porteur** : changement de rythme marqué, dans le bon tempo
- **Le non porteur** : faire un appel rentrant, vers la cage
- **Le non porteur** : partir depuis la zone aveugle du défenseur pour le surprendre



TACTIQUE

JEU

TROUVER LE JOUEUR LANCÉ

ESPACE

Surface :
70*50m

EFFECTIF

● 8 joueurs ● 2 GB

● 8 joueurs ● /

TEMPS DE JEU



20 minutes temps effectif
3 séquences de 6 minutes

TRAVAIL INTEGRÉ

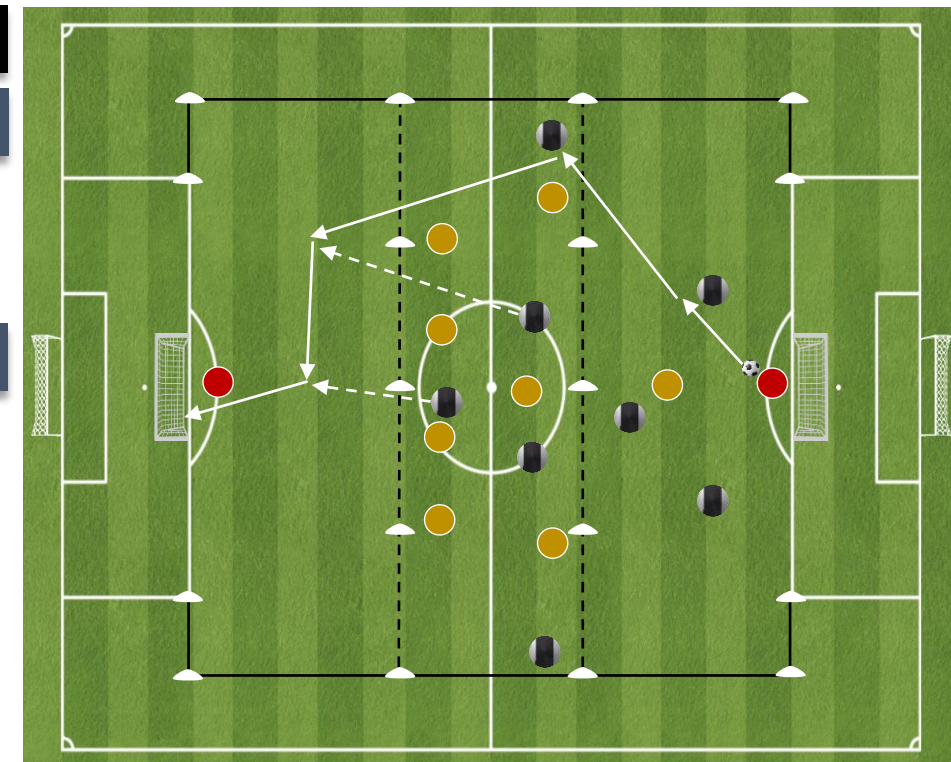
Athlétique : vitesse
Mental : prise d'initiative

BUT DU JEU

- Marquer = 1pt
- Trouver un joueur lancé dans les 2 couloirs centraux = 1pt
- Si but = 3 pts

REGLES

- Terrain coupé en 3 zones. Une zone centrale et 2 zones de déséquilibre.
- Interdit de défendre en zone de déséquilibre tant que le ballon n'y est pas.
- Sur les lignes de déséquilibre, les coupelles créent des intervalles.
- Pour trouver le joueur lancé, le joueur doit faire son appel dans un intervalle différent de là où passe le ballon.
- Possible de déséquilibrer en conduite, mais l'action doit se finir en moins de 5 secondes.



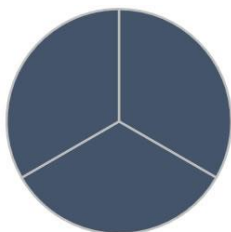
--->
Déplacement
joueur

—>
Déplacement
ballon

~~~~~>  
Déplacement  
joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



TACTIQUE - PAGE 80

### VARIABLES

#### Complexifiantes

- Obliger de faire la passe de déséquilibre en une touche
- Interdire de déséquilibrer en zone basse

#### Simplifiantes

- Agrandir le terrain en largeur puis profondeur
- Ajouter un joker dans le cœur du jeu
- Ajouter des coupelles sur les lignes de déséquilibre pour créer un 5<sup>ème</sup> intervalle

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- **Le porteur** : masquer ses intentions pour surprendre l'adversaire
- **Le porteur** : contact visuel avec le joueur qui fait l'appel
- **Le porteur** : mettre le ballon dans l'espace, le plus à l'intérieur possible
- **Le non porteur** : contact visuel avec le porteur de balle
- **Le non porteur** : changement de rythme marqué, dans le bon tempo
- **Le non porteur** : faire un appel rentrant, vers la cage
- **Le non porteur** : partir depuis la zone aveugle du défenseur pour le surprendre



## TACTIQUE

## JEU

## TROUVER LE JOUEUR LANCÉ

### ESPACE

Surface :  
70\*50m

### EFFECTIF

- 7 joueurs ● 2 GB
- 7 joueurs ● 2 jokers

### TEMPS DE JEU

20 minutes temps effectif  
3 séquences de 6 minutes

### TRAVAIL INTEGRÉ

Athlétique : vitesse  
Mental : prise d'initiative

### BUT DU JEU

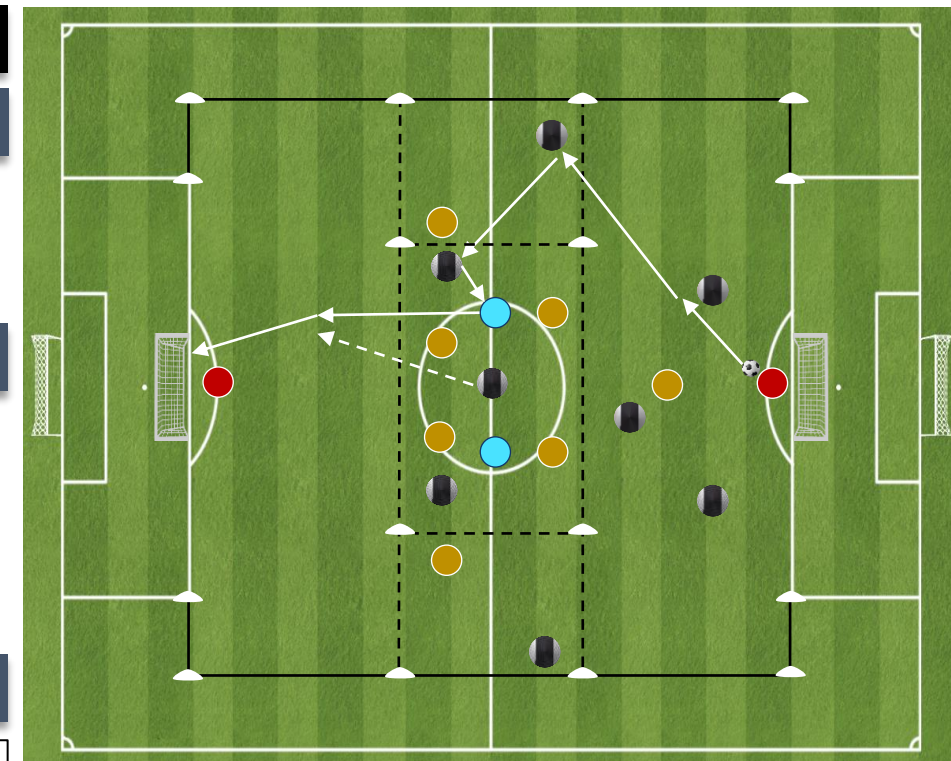
- Marquer = 1pt
- Trouver un joueur lancé dans le couloir central = 1pt
- Si but = 3 pts

### REGLES

- Terrain coupé en 3 zones. Une zone centrale et 2 zones de déséquilibre.
- Interdit de défendre en zone de déséquilibre tant que le ballon n'y est pas.
- Obliger de trouver le déséquilibre par une passe en une touche

### ASTUCE

« Pour que les séquences soient qualitatives et avoir de la répétition avec le thème du déséquilibre, demandez à vos gardiens de buts de ne pas mettre de rythme à la relance pour ne pas avoir des changements de statut trop répétés »



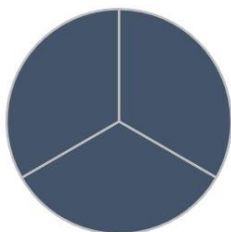
--->  
Déplacement  
joueur

——>  
Déplacement  
ballon

~~~~>  
Déplacement
joueur / ballon

LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

DIFFICULTÉ



TACTIQUE - PAGE 81

VARIABLES

Complexifiantes

- Si déséquilibre trouvé avec les 2 dernières passes en une touche = 2 pts. Si but 4 pts
- Interdire de déséquilibrer en zone basse

Simplifiantes

- Aggrandir le terrain en largeur puis profondeur
- Ajouter un 3ème joker dans le cœur du jeu

COMPORTEMENTS ATTENDUS

- **Le porteur** : masquer ses intentions pour surprendre l'adversaire
- **Le porteur** : contact visuel avec le joueur qui fait l'appel
- **Le porteur** : mettre le ballon dans l'espace, le plus à l'intérieur possible
- **Le non porteur** : contact visuel avec le porteur de balle
- **Le non porteur** : changement de rythme marqué, dans le bon tempo
- **Le non porteur** : faire un appel rentrant, vers la cage
- **Le non porteur** : partir depuis la zone aveugle du défenseur pour le surprendre





GARDER
LE TEMPS D'AVANCE

TACTIQUE

SITUATION

GARDER LE TEMPS D'AVANCE – DANS L'AXE


ESPACE

Surface :
45*35m
Terrain biseauté

EFFECTIF

● 4 joueurs ● 2 GB
● 4 joueurs ●

TEMPS DE JEU

 18 minutes temps effectif
6 séquences de 3 minutes

TRAVAIL INTEGRÉ

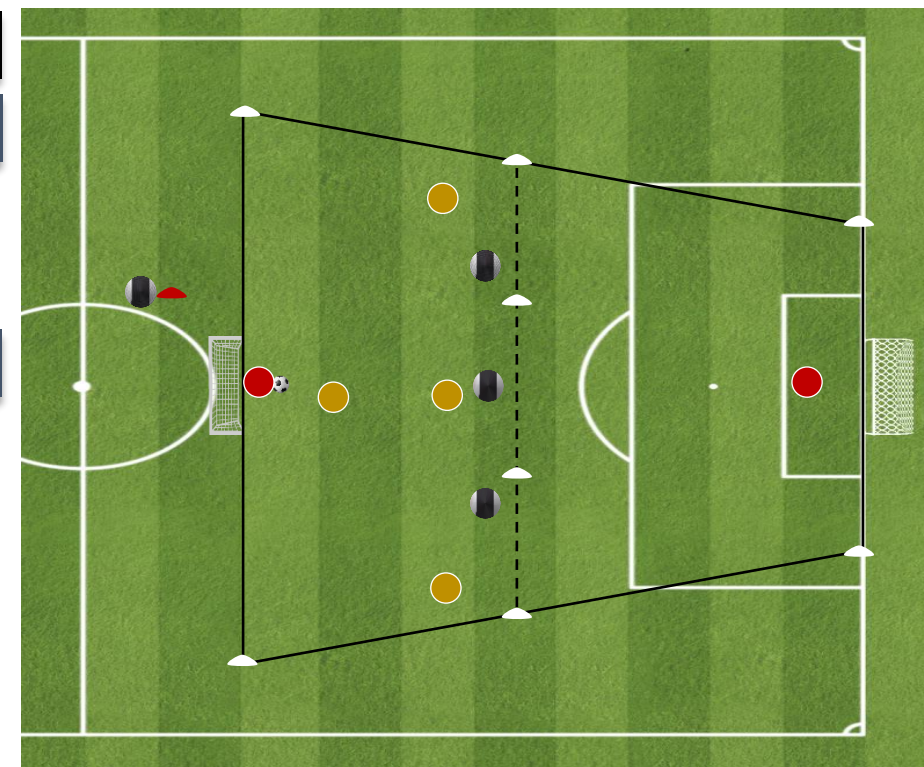
Athlétique : vitesse
Mental : prise d'initiative

BUT DU JEU

- Jaune : marquer = 1 pt
- Noir : récupérer et marquer en moins de 7s = 1pt

REGLES

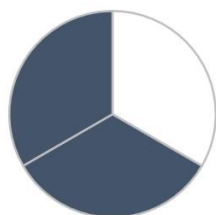
- La situation part du GB qui fait une passe à un jaune.
- A chaque départ, les 3 défenseurs noirs ne doivent pas être plus bas que la ligne de coupelles blanches.
- Au moment de la première passe, le défenseur noir en attente à la coupelle rouge rentre sur le terrain (coupelle située à 5m de la ligne).
- Donner une organisation en lien avec celle du week-end (ici on est sur un 4-2-3-1- avec un 10 et 3 attaquants).



---> Déplacement joueur
——> Déplacement ballon
~~~~> Déplacement joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



TACTIQUE - PAGE 83

### VARIABLES

#### Complexifiantes

- Rétablir l'égalité numérique
- Mettre 2 joueurs défenseurs qui reviennent

#### Simplifiantes

- Passer sur du 5c3
- Mettre un terrain droit et non biseauté

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- **Le porteur** : conduire le ballon à haute intensité, la tête levée
- **Le porteur** : faire son choix rapidement en fonction des indicateurs
- **Le porteur** : si aucun partenaire n'est franchement démarqué, fixer un défenseur avant de donner
- **Le non porteur** : contact visuel avec le porteur de balle – changement de rythme pour déclencher l'appel de balle
- **Le non porteur** : regarder ses coéquipiers pour proposer au moins 2 appels différents



## TACTIQUE

## JEU

## GARDER LE TEMPS D'AVANCE – DANS L'AXE

### ESPACE

**Surface :**  
Voir dessin

- Marquer = 1pt

### EFFECTIF

- 8 joueurs
- 2 GB
- 8 joueurs
- 2 jokers

### TEMPS DE JEU

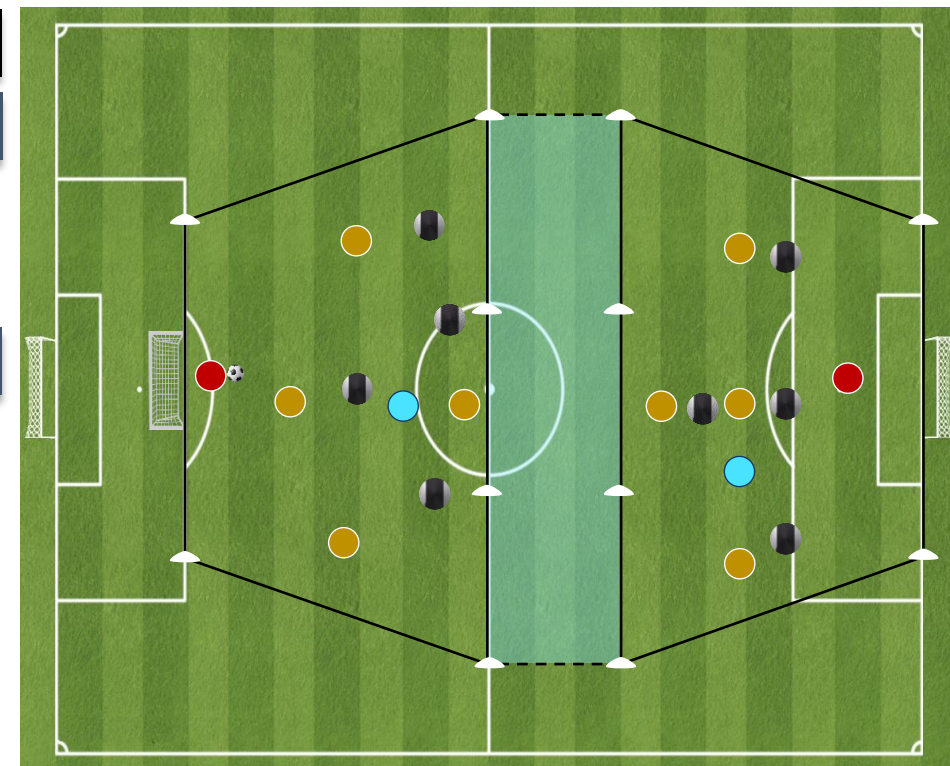
18 minutes temps effectif  
6 séquences de 3 minutes

### TRAVAIL INTEGRÉ

Athlétique : force  
Mental : prise d'initiative

### REGLES

- Joueurs fixes dans leur zone. La zone bleue est une zone morte où personne ne joue.
- Les défenseurs doivent transmettre le ballon à leurs attaquants pour qu'ils puissent marquer (les attaquants sont 1 de plus en zone haute).
- Quand on change de zone, un seul attaquant peut revenir en zone défensive pour aider ses coéquipiers.
- Les jokers sont fixes dans les zones et sont avec l'équipe en possession du ballon.



--->  
Déplacement  
joueur

————>  
Déplacement  
ballon

~~~~~>  
Déplacement
joueur / ballon

LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

DIFFICULTÉ



TACTIQUE - PAGE 84

VARIABLES

Complexifiantes

- Autoriser 2 joueurs à revenir aider défendre.

Simplifiantes

- Autoriser un joueur à venir se montrer dans la zone morte pour aider à progresser.
- Mettre 4 jokers, 2 dans chaque zone.

COMPORTEMENTS ATTENDUS

- **Le porteur** : conduire le ballon à haute intensité, la tête levée
- **Le porteur** : faire son choix rapidement en fonction des indicateurs
- **Le porteur** : si aucun partenaire n'est franchement démarqué, fixer un défenseur avant de donner
- **Le non porteur** : contact visuel avec le porteur de balle – changement de rythme pour déclencher l'appel de balle
- **Le non porteur** : regarder ses coéquipiers pour proposer au moins 2 appels différents



TACTIQUE

SITUATION

GARDER LE TEMPS D'AVANCE – SUR LES CÔTÉS

ESPACE

Surface :
50x50m



BUT DU JEU

- Jaune : marquer = 1 pt
- Noir : récupérer et marquer en moins de 7s = 1pt

EFFECTIF

- 6 joueurs
- 2 GB
- 6 joueurs
-

REGLES

- La situation part du GB qui fait une passe à un jaune.
- Joueur fixe dans leur couloir, tant qu'on n'a pas trouvé le déséquilibre. Une fois la ligne de déséquilibre franchie, les joueurs sont libres d'aller où ils veulent.
- Quand on fait une passe dans un des 2 couloirs, le joueur noir en attente derrière ce couloir peut revenir dans le jeu.

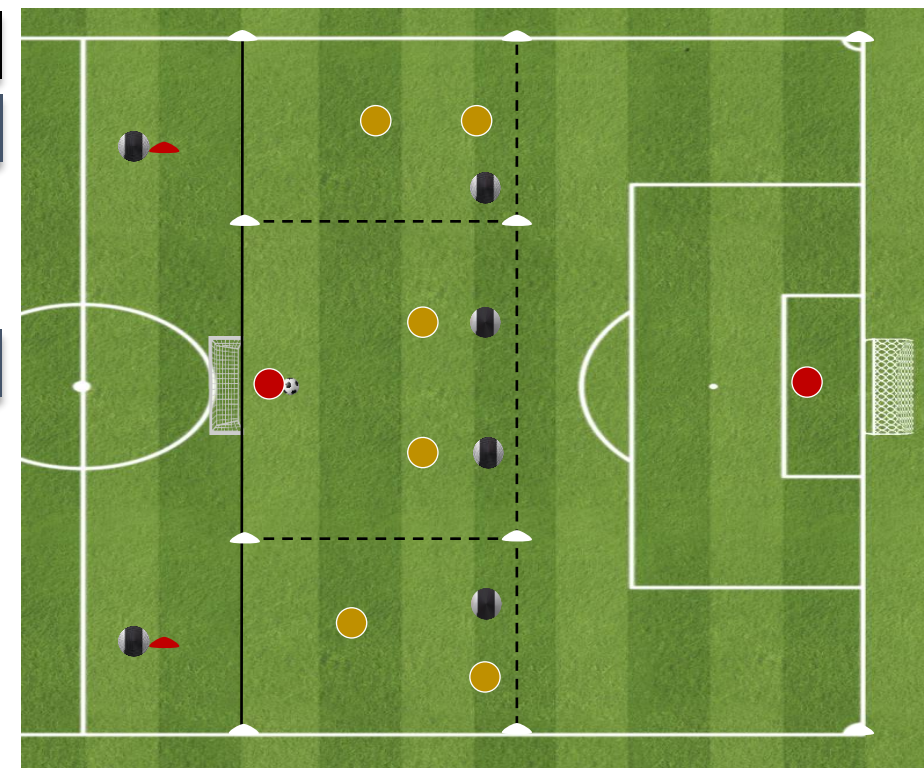
TEMPS DE JEU



18 minutes temps effectif
6 séquences de 3 minutes

TRAVAIL INTEGRÉ

Athlétique : force - vitesse
Mental : prise d'initiative



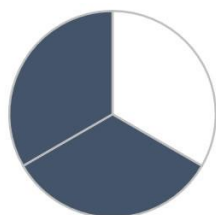
--->
Déplacement
joueur

——>
Déplacement
ballon

~~~~~>  
Déplacement  
joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



TACTIQUE - PAGE 85

### VARIABLES

#### Complexifiantes

- Faire rentrer les 2 défenseurs en attente au moment de la passe du GB

#### Simplifiantes

- Augmenter la taille des couloirs du côté
- Ne pas mettre de défenseurs en poursuite
- Travailler que d'un côté puis de l'autre pour augmenter la qualité

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- **Le porteur** : varier les choix de déséquilibre selon les indicateurs
- **Le porteur** : faire son choix rapidement
- **Le porteur** : si aucun partenaire n'est franchement démarqué, fixer un défenseur avant de donner
- **Le non porteur** : contact visuel avec le porteur de balle – changement de rythme pour déclencher l'appel de balle
- **Le non porteur** : reconnaître le starter de dédoublement (passe à l'ailier dans les pieds)



## TACTIQUE

## JEU

## GARDER LE TEMPS D'AVANCE – SUR LES CÔTÉS

### ESPACE

Surface :  
80x50m

### EFFECTIF

- 7 joueurs
- 2 GB
- 7 joueurs
- 4 jokers

### TEMPS DE JEU

20 minutes temps effectif  
5 séquences de 4 minutes

### TRAVAIL INTEGRÉ

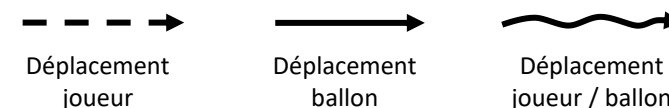
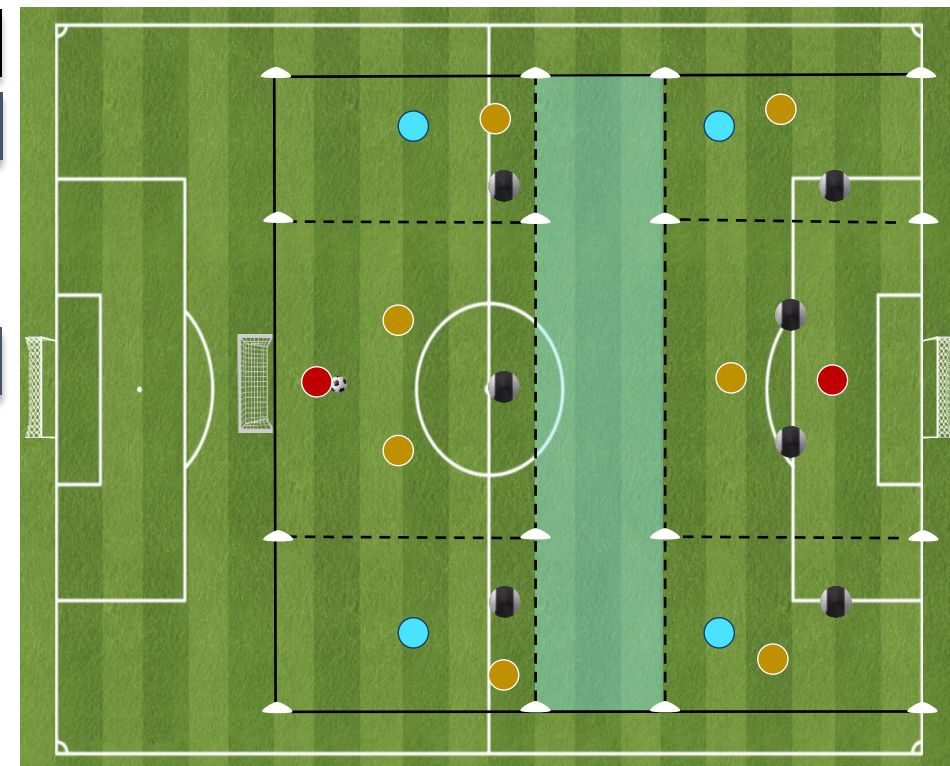
Athlétique : force - vitesse  
Mental : prise d'initiative

### BUT DU JEU

- Marquer = 1pt
- En moins de 5s après avoir trouvé la passe en zone haute = 3pts

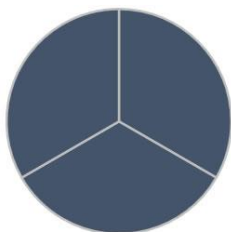
### REGLES

- Joueurs fixes dans leur zone. La zone bleue est une zone morte où personne ne joue.
- Les défenseurs doivent transmettre le ballon à leurs attaquants pour qu'ils puissent marquer.
- Quand on trouve un attaquant en zone haute, les joueurs ne sont plus fixes dans leur zone jusqu'à ce qu'on perde le ballon.
- Quand on change de zone, un seul attaquant peut revenir en zone défensive pour aider ses coéquipiers.
- Les jokers sont fixes dans les couloirs et sont avec l'équipe en possession du ballon.



## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



TACTIQUE - PAGE 86

### VARIABLES

#### Complexifiantes

- Autoriser 2 joueurs à revenir aider défendre.

#### Simplifiantes

- Autoriser un joueur à venir se montrer dans la zone morte pour aider à progresser.
- Mettre une ligne de hors-jeu plus basse

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- **Le porteur** : varier les choix selon les indicateurs
- **Le porteur** : faire son choix rapidement
- **Le porteur** : si aucun partenaire n'est franchement démarqué, fixer un défenseur avant de donner
- **Le non porteur** : contact visuel avec le porteur de balle – changement de rythme pour déclencher l'appel de balle
- **Le non porteur** : reconnaître le starter de dédoublement (passe à l'ailier dans les pieds)





---

# **DÉCLENCHER LE PRESSING**

## TACTIQUE

## SITUATION

## DÉCLENCHER LE PRESSING

### ESPACE

**Surface :**  
Demi-terrain

### BUT DU JEU

- Noir : marquer dans l'un des mini buts = 1pt
- Jaune : récupérer et marquer en moins de 7s = 1pt


### EFFECTIF

- 9 joueurs    ● 1 GB
- 9 joueurs    ● /

### REGLES

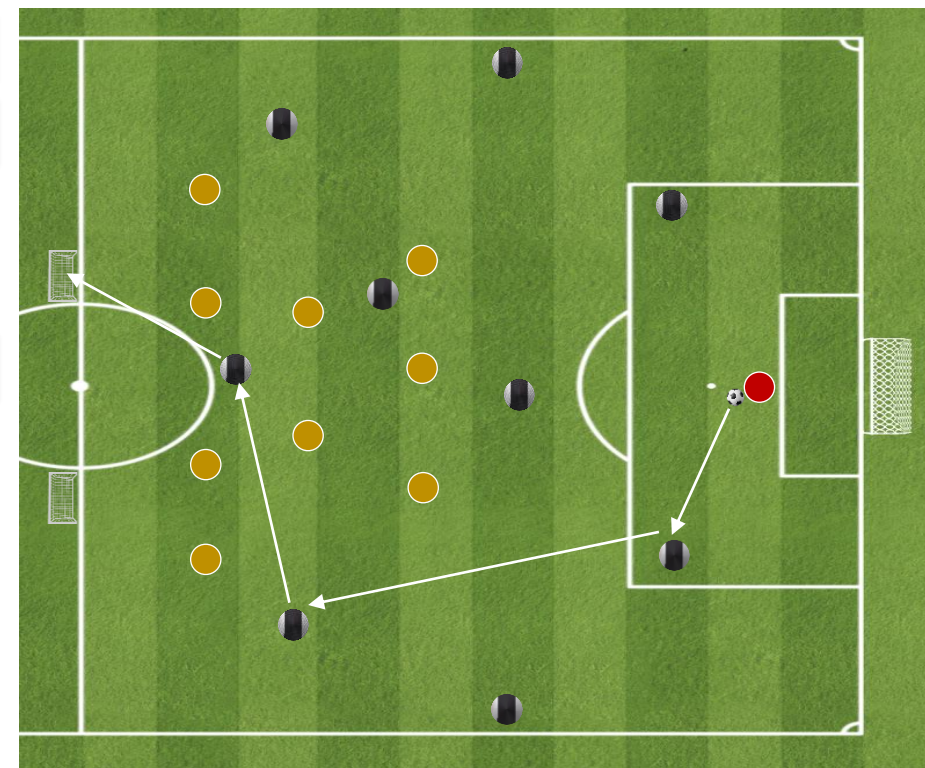
- On démarre le jeu depuis le GB.
- Pas de hors-jeu.
- 2 transitions possibles (si les noirs perdent le ballon et le récupèrent en moins de 7s, laisser jouer pour voir comment les jaunes se reforment après s'être projetés vers l'avant).

### TEMPS DE JEU

 20 minutes temps effectif  
4 séquences de 5 minutes

### TRAVAIL INTEGRÉ

Athlétique : endurance  
Mental : concentration - rigueur



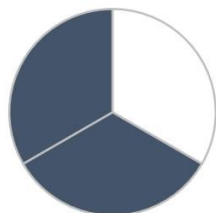
--->  
Déplacement  
joueur

—>  
Déplacement  
ballon

~~~~>  
Déplacement
joueur / ballon

LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

DIFFICULTÉ



TACTIQUE - PAGE 88

VARIABLES

Complexifiantes

- Si les noirs passent la ligne médiane en conduite = 1pt
- Mettre un joker

Simplifiantes

- Interdire le jeu aérien

COMPORTEMENTS ATTENDUS

Cadrer sur le temps de passe en fermant des lignes de passe
Ne pas se faire éliminer
Garder des distances compactes entre les lignes
Coulisser sur la largeur
Mettre une grosse pression sur les starters défensifs (passe latérale, receveur mal orienté, jeu aérien).



TACTIQUE

SITUATION

DÉCLENCHER LE PRESSING – RÉCUP AXE

ESPACE


Surface :
Demi-terrain

EFFECTIF

● 9 joueurs ● 1 GB

● 9 joueurs ● /

TEMPS DE JEU

 20 minutes temps effectif
4 séquences de 5 minutes

TRAVAIL INTEGRÉ

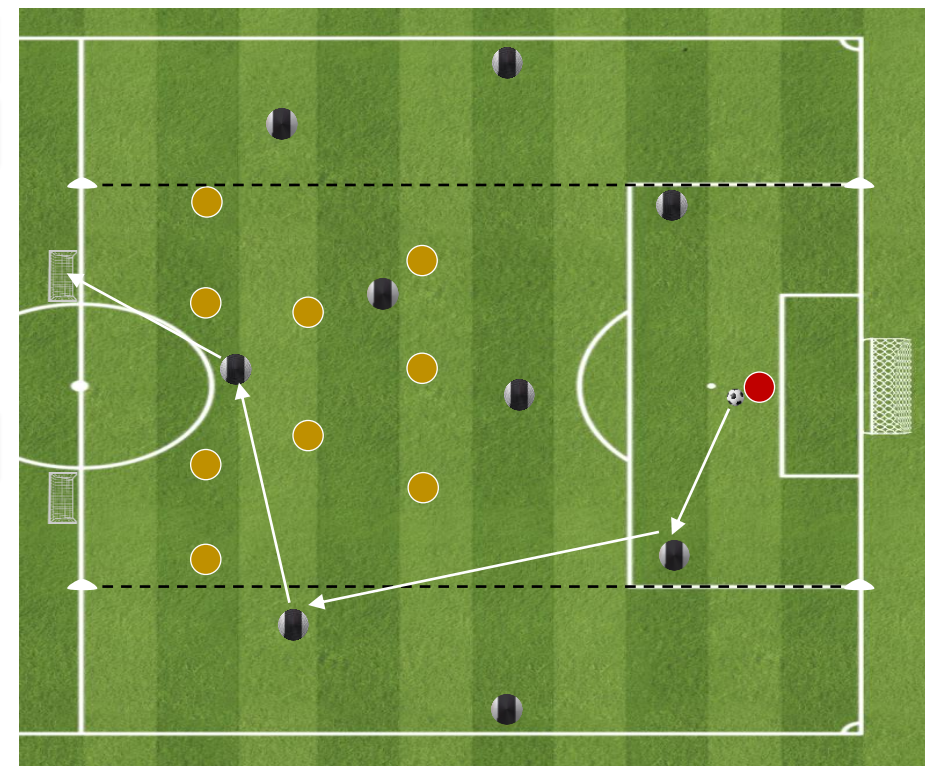
Athlétique : endurance
Mental : concentration - rigueur

BUT DU JEU

- Noir : marquer dans un des mini buts = 2 pts
- Passer la médiane dans les couloirs = 1 pt
- Jaune : récupérer dans le couloir central et marquer en moins de 7s = 3pt.
- Récupérer sur les côtés + but = 1 pt

REGLES

- On démarre le jeu depuis le GB.
- Pas de hors-jeu.
- 2 transitions possibles (si les noirs perdent le ballon et le récupèrent en moins de 7s, laisser jouer pour voir comment les jaunes se reforment après s'être projetés vers l'avant).



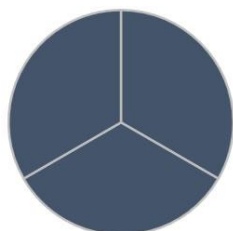
--->
Déplacement
joueur

—>
Déplacement
ballon

~~~~>  
Déplacement  
joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



TACTIQUE - PAGE 89

### VARIABLES

#### Complexifiantes

- Mettre un joker

#### Simplifiantes

- Interdire le jeu aérien

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

Cadrer sur le temps de passe en fermant des lignes de passe.  
Orienter le porteur dans l'axe en fermant les lignes de passe sur les côtés.  
Ne pas se faire éliminer.  
Garder des distances compactes entre les lignes.  
Coulisser sur la largeur.  
Mettre une grosse pression sur les starters défensifs (passe latérale, receveur mal orienté, jeu aérien).



## TACTIQUE

## SITUATION

## DÉCLENCHER LE PRESSING – RÉCUP CÔTÉS

### ESPACE



**Surface :**  
Demi-terrain

### EFFECTIF

● 9 joueurs    ● 1 GB

● 9 joueurs    ● /

### TEMPS DE JEU



20 minutes temps effectif  
4 séquences de 5 minutes

### TRAVAIL INTEGRÉ

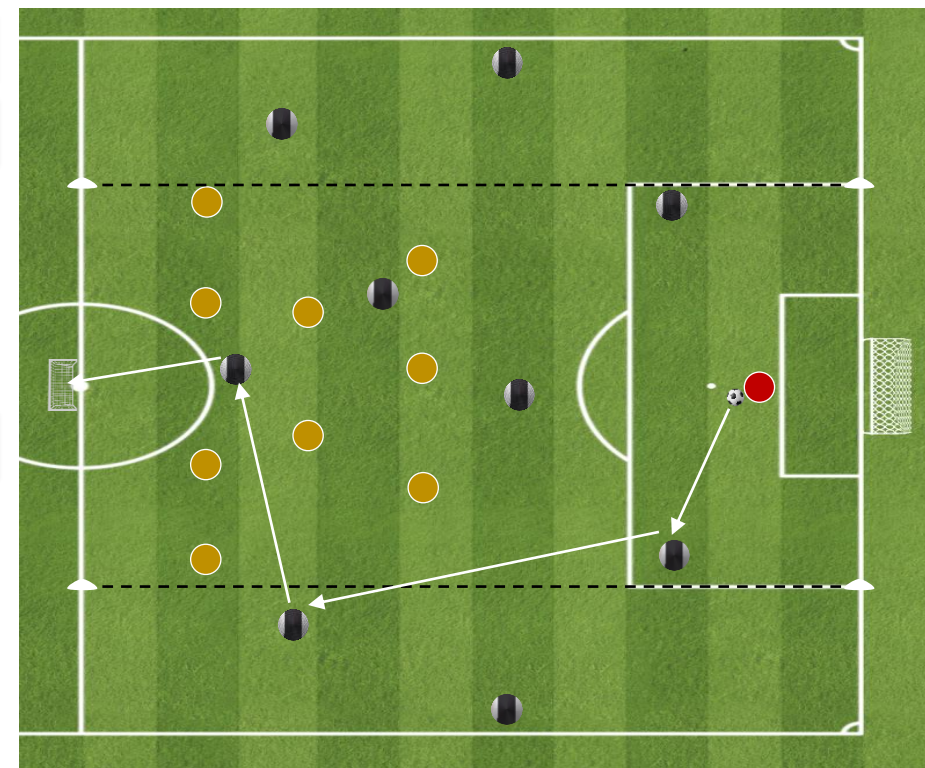
Athlétique : endurance  
Mental : concentration - rigueur

### BUT DU JEU

- Noir : marquer dans le mini but = 1 pt
- Passer la médiane dans les couloirs = 2 pts
- Jaune : récupérer dans les couloirs sur les côtés et marquer en moins de 7s = 3pt.
- Récupérer dans l'axe + but = 1 pt

### REGLES

- On démarre le jeu depuis le GB.
- Pas de hors-jeu.
- 2 transitions possibles (si les noirs perdent le ballon et le récupèrent en moins de 7s, laisser jouer pour voir comment les jaunes se reforment après s'être projetés vers l'avant).

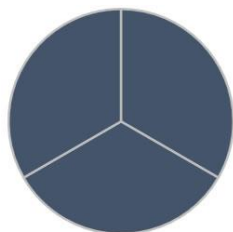


--->  
Déplacement  
joueur

—>  
Déplacement  
ballon

~~~~~>  
Déplacement
joueur / ballon

DIFFICULTÉ



TACTIQUE - PAGE 90

VARIABLES

Complexifiantes

- Mettre un joker

Simplifiantes

- Interdire le jeu aérien

LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

COMPORTEMENTS ATTENDUS

Cadrer sur le temps de passe en fermant des lignes de passe.
Orienter le porteur sur les côtés en fermant les lignes de passe dans l'axe.
Ne pas se faire éliminer.
Garder des distances compactes entre les lignes.
Coulisser sur la largeur.
Mettre une grosse pression sur les starters défensifs (passe latérale, receveur mal orienté, jeu aérien).



TACTIQUE

JEU

DÉCLENCHER LE PRESSING

ESPACE

Surface :
45*30m

EFFECTIF

- 8 joueurs ●
- 8 joueurs ● /

TEMPS DE JEU

20 minutes temps effectif
4 séquences de 5 minutes

TRAVAIL INTEGRÉ

Athlétique : endurance
Mental : rigueur - persévérance

BUT DU JEU

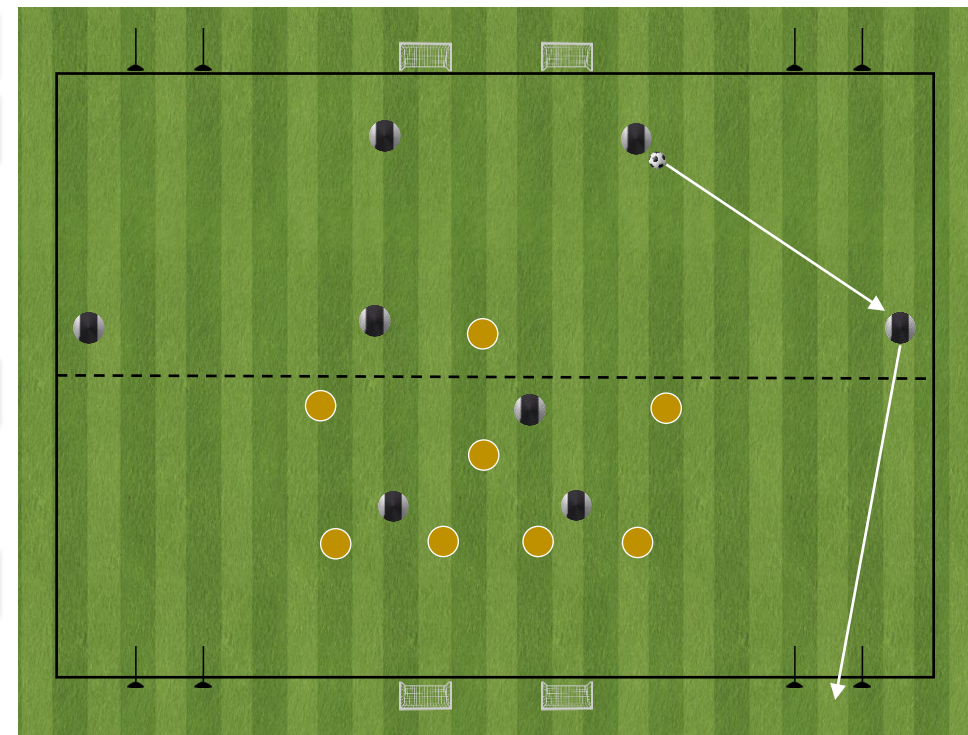
- Marquer dans les mini buts axiaux = 2 pts
- Marquer dans les buts de côtés = 1 pt
- Récupération en zone haute + but = nombre de points doublés

REGLES

- Hors-jeu à la médiane
- Jeu au sol

ASTUCE

« Ce jeu est très difficile pour les défenseurs car ils doivent défendre 4 cibles en même temps. L'objectif étant de les pousser à être très agressifs dans le pressing pour que l'adversaire ne frappe pas au but. Nous vous encourageons à valoriser chaque comportement défensif aboutissant à une récupération, vu que la tâche s'avérera très difficile! »



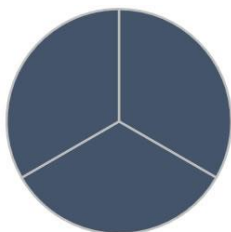
--->
Déplacement
joueur

—>
Déplacement
ballon

~~~~~>  
Déplacement  
joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



TACTIQUE - PAGE 91

### VARIABLES

#### Complexifiantes

- Marquer depuis sa zone basse = but doublé.
- Autoriser le jeu aérien en largeur.

#### Simplifiantes

- Réduire l'espace en largeur.
- Obliger de marquer depuis sa zone haute.
- Marquer sur les portes du côté en les passant en conduite.

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

Cadrer sur le temps de passe en fermant des lignes de passe.  
Ne pas se faire éliminer.  
Garder des distances compactes entre les lignes.  
Coulisser sur la largeur.  
Mettre une grosse pression pour empêcher la frappe.



## TACTIQUE

## JEU

## DÉCLENCHER LE PRESSING

### ESPACE

Surface :  
40\*55m

### EFFECTIF

● 7 joueurs    ● 2 GB

● 7 joueurs    ● /

### TEMPS DE JEU



20 minutes temps effectif  
4 séquences de 5 minutes

### TRAVAIL INTEGRÉ

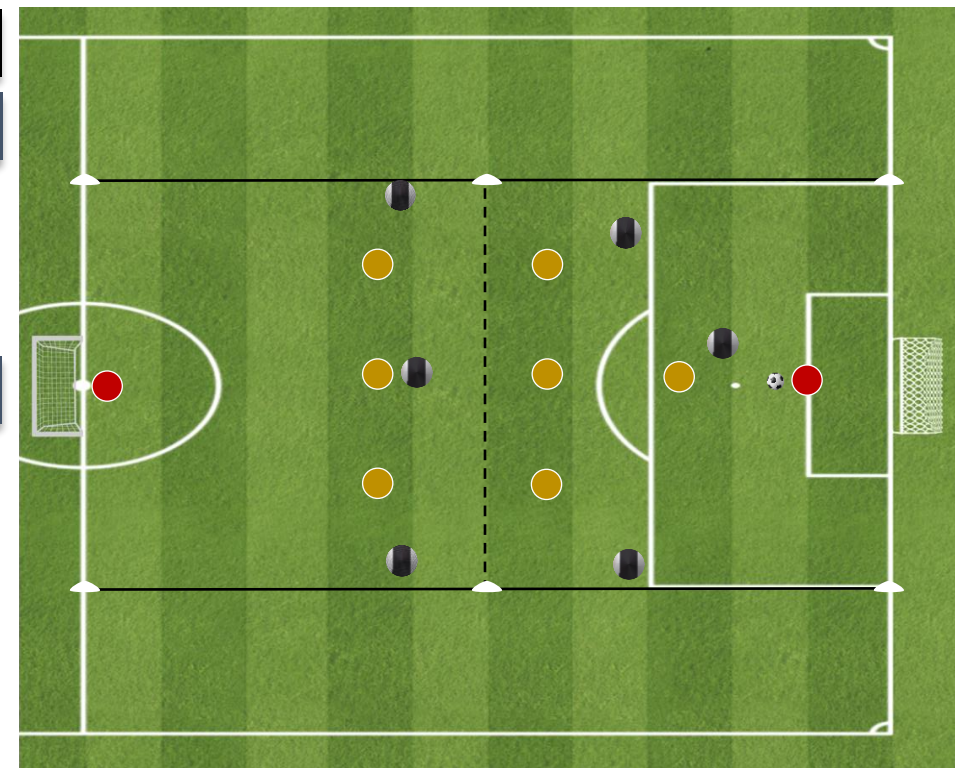
Athlétique : endurance  
Mental : détermination

### BUT DU JEU

- Marquer = 1 pt
- Récupération en zone haute + but = 3 pts

### REGLES

- Hors-jeu à la médiane
- Imposer une organisation proche de celle que vous avez en match.



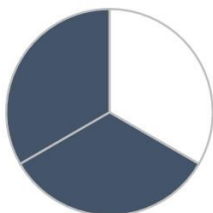
--->  
Déplacement  
joueur

——>  
Déplacement  
ballon

~~~~~>  
Déplacement
joueur / ballon

LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

DIFFICULTÉ



TACTIQUE - PAGE 92

VARIABLES

Complexifiante

- Ajouter un ou 2 jokers

Simplifiantes

- Réduire l'espace en largeur.
- Interdire le jeu long

COMPORTEMENTS ATTENDUS

Cadrer sur le temps de passe en fermant des lignes de passe.

Ne pas se faire éliminer.

Garder des distances compactes entre les lignes.

Coulisser sur la largeur.

Mettre une grosse pression sur les starters défensifs (passe latérale, receveur mal orienté, jeu aérien).





GÉRER **LA PROFONDEUR**

TACTIQUE

SITUATION

GÉRER LA PROFONDEUR

ESPACE

Surface :
Demi-terrain

EFFECTIF

● 8 joueurs ● 2 GB
● 9 joueurs ● /

TEMPS DE JEU

18 minutes temps effectif
3 séquences de 6 minutes

TRAVAIL INTEGRÉ

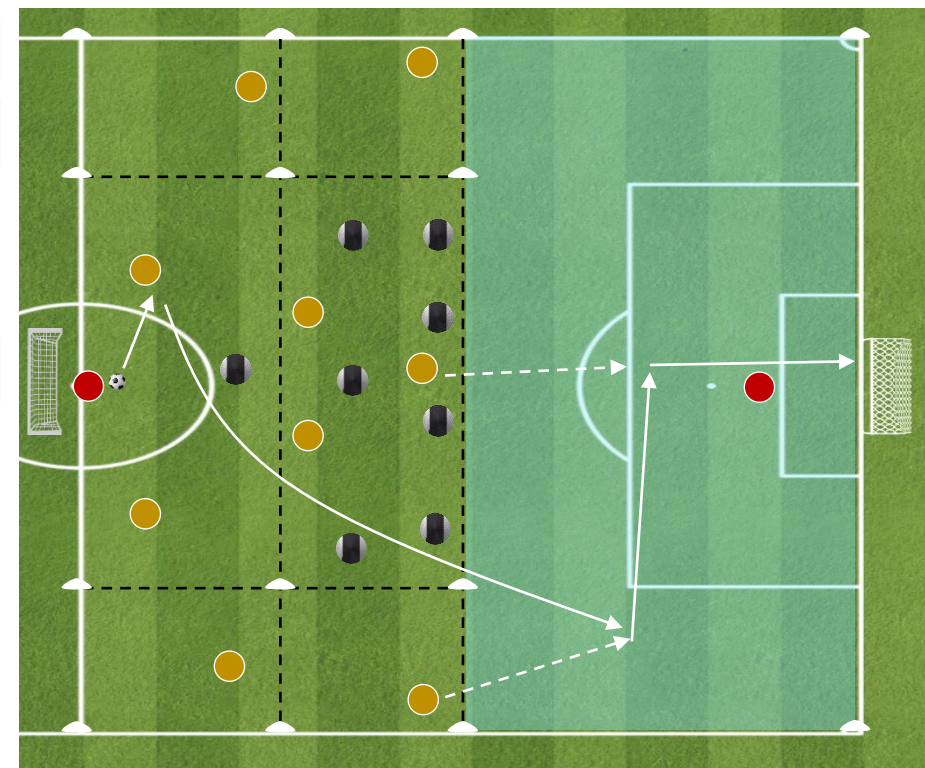
Athlétique : endurance - vitesse
Mental : concentration - leadership

BUT DU JEU

- Jaune : marquer = 1pt
- Trouver un joueur lancé depuis sa zone basse + but = 3pts
- Noir : récupérer et marquer en moins de 8 secondes = 1pt

REGLES

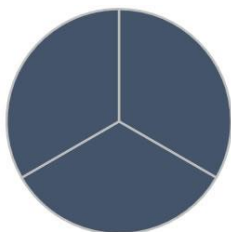
- Terrain coupé en 3 zones et en 3 couloirs. La zone bleue est une zone de déséquilibre.
- Interdit de défendre en zone de déséquilibre tant que le ballon n'y est pas.
- Le déséquilibre se trouve uniquement par passe.
- Pour déséquilibrer sur les côtés dans les couloirs, le ballon doit partir obligatoirement de la zone centrale (comme l'exemple sur le dessin).



---> Déplacement joueur
——> Déplacement ballon
~~~~> Déplacement joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



TACTIQUE - PAGE 94

### VARIABLES

#### Complexifiantes

- Seul un défenseur peut presser dans notre zone basse.
- Faire 10 passes = 1pt.

#### Simplifiantes

- Enlever les zones de déséquilibre.
- Passer à 9c9.

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

#### Défenseurs

Reconnaître les indicateurs de jeu long (posture du porteur, regard au loin). Être de trois quart quand le porteur n'est pas cadré. Contrôler l'appel de l'attaquant. En cas de jeu entre les lignes, être capable de sortir vite sur le nouveau porteur. Garder sa hauteur de bloc, faire remonter en cas de jeu vers l'arrière.

#### Milieux

Fournir un effort conséquent en cas de jeu long pour resserrer les lignes.



## TACTIQUE

## JEU

## GÉRER LA PROFONDEUR

### ESPACE

Surface :  
70\*50m

### EFFECTIF

- 8 joueurs    ● 2 GB
- 8 joueurs    ● /

### TEMPS DE JEU

20 minutes temps effectif  
3 séquences de 6 minutes

### TRAVAIL INTEGRÉ

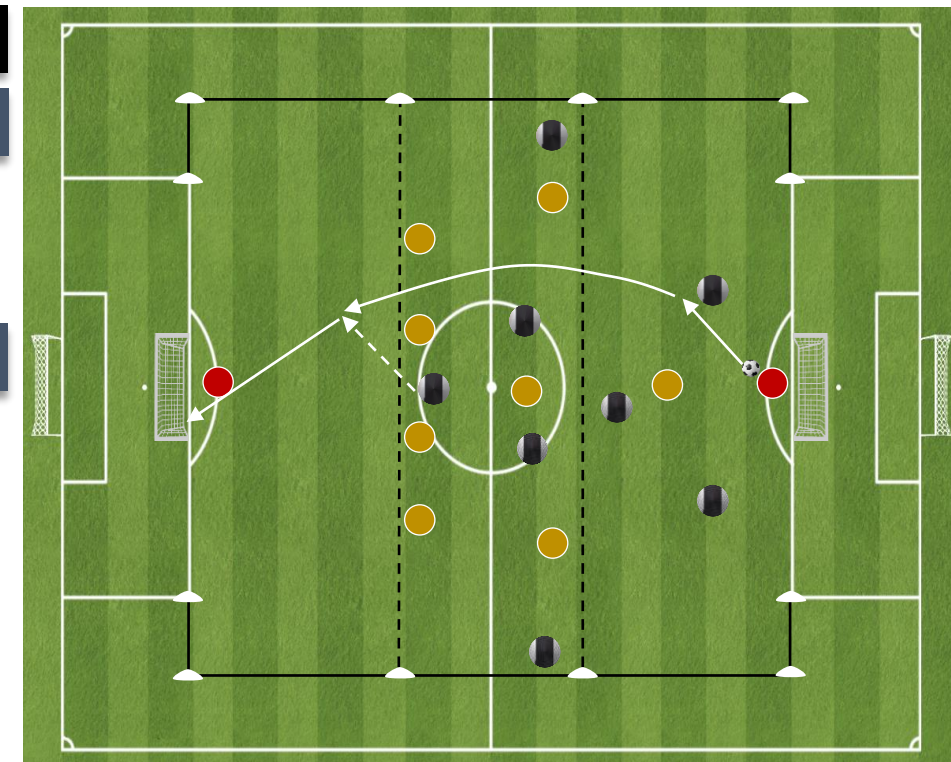
Athlétique : endurance - vitesse  
Mental : concentration - leadership

### BUT DU JEU

- Marquer = 1pt
- Trouver un joueur lancé depuis sa zone basse + but = 3pts

### REGLES

- Terrain coupé en 3 zones. Une zone centrale et 2 zones de déséquilibre.
- Interdit de défendre en zone de déséquilibre tant que le ballon n'y est pas.
- Possible de déséquilibrer en conduite, mais l'action doit se finir en moins de 5 secondes.



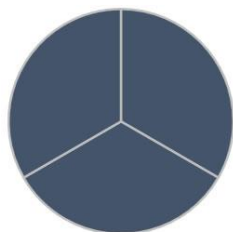
--->  
Déplacement  
joueur

——>  
Déplacement  
ballon

~~~~~>  
Déplacement
joueur / ballon

LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

DIFFICULTÉ



TACTIQUE - PAGE 95

VARIABLES

Complexifiantes

- Seul un défenseur peut presser dans notre zone basse (pour donner du temps aux défenseurs en possession).
- Faire 10 passes = 1pt (pour faire sortir le bloc adverse).

Simplifiantes

- Enlever les zones de déséquilibre.

COMPORTEMENTS ATTENDUS

Défenseurs

Reconnaître les indicateurs de jeu long (posture du porteur, regard au loin). Être de trois quart quand le porteur n'est pas cadré. Contrôler l'appel de l'attaquant. En cas de jeu entre les lignes, être capable de sortir vite sur le nouveau porteur. Garder sa hauteur de bloc, faire remonter en cas de jeu vers l'arrière.

Milieux

Fournir un effort conséquent en cas de jeu long pour resserrer les lignes.



TACTIQUE

JEU

GÉRER LA PROFONDEUR

ESPACE

Surface :
80*40m

BUT DU JEU

- Marquer = 1pt
- Faire 10 passes dans son camp = 1pt

EFFECTIF

- 8 joueurs ● 2 GB
- 8 joueurs ● /

REGLES

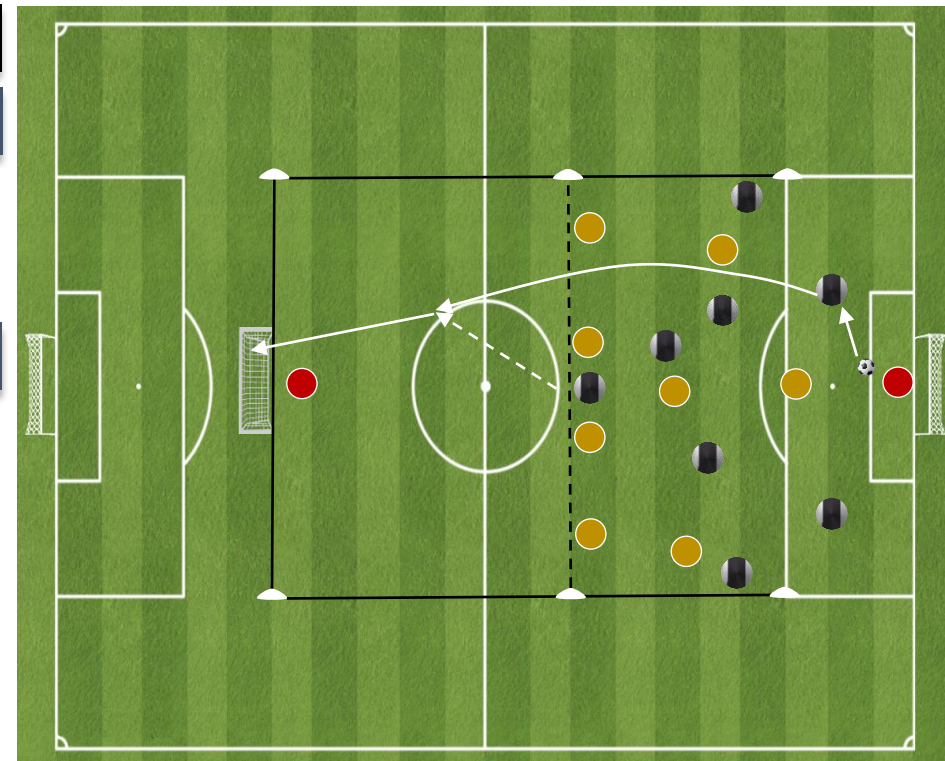
- 2 manières de passer la ligne médiane :
 - > trouver un joueur lancé avec un jeu long
 - > trouver un joueur lancé en une touche de balle
- Interdit de déséquilibrer en conduite de balle

TEMPS DE JEU

20 minutes temps effectif
3 séquences de 6 minutes

TRAVAIL INTEGRÉ

Athlétique : endurance - vitesse
Mental : concentration - leadership



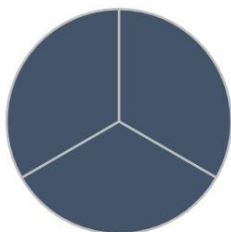
--->
Déplacement
joueur

—>
Déplacement
ballon

~~~~~>  
Déplacement  
joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



TACTIQUE - PAGE 96

### VARIABLES

#### Complexifiantes

- Ajouter un joker offensif.
- Autoriser le déséquilibre par la conduite de balle.

#### Simplifiantes

- Autoriser uniquement le jeu aérien pour déséquilibrer.

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

#### Défenseurs

Reconnaitre les indicateurs de jeu long (posture du porteur, regard au loin). Être de trois quart quand le porteur n'est pas cadré. Contrôler l'appel de l'attaquant. En cas de jeu entre les lignes, être capable de sortir vite sur le nouveau porteur. Garder sa hauteur de bloc, faire remonter en cas de jeu vers l'arrière.

#### Milieux

Fournir un effort conséquent en cas de jeu long pour resserrer les lignes.





---

# **GÉRER L'INFÉRIORITÉ NUMÉRIQUE**

## TACTIQUE

## SITUATION

## GÉRER L'INFÉRIORITÉ NUMÉRIQUE


### ESPACE

**Surface :**  
45\*35m  
Terrain biseauté

### EFFECTIF

● 4 joueurs    ● 2 GB  
● 4 joueurs    ●

### TEMPS DE JEU

 18 minutes temps effectif  
6 séquences de 3 minutes

### TRAVAIL INTEGRÉ

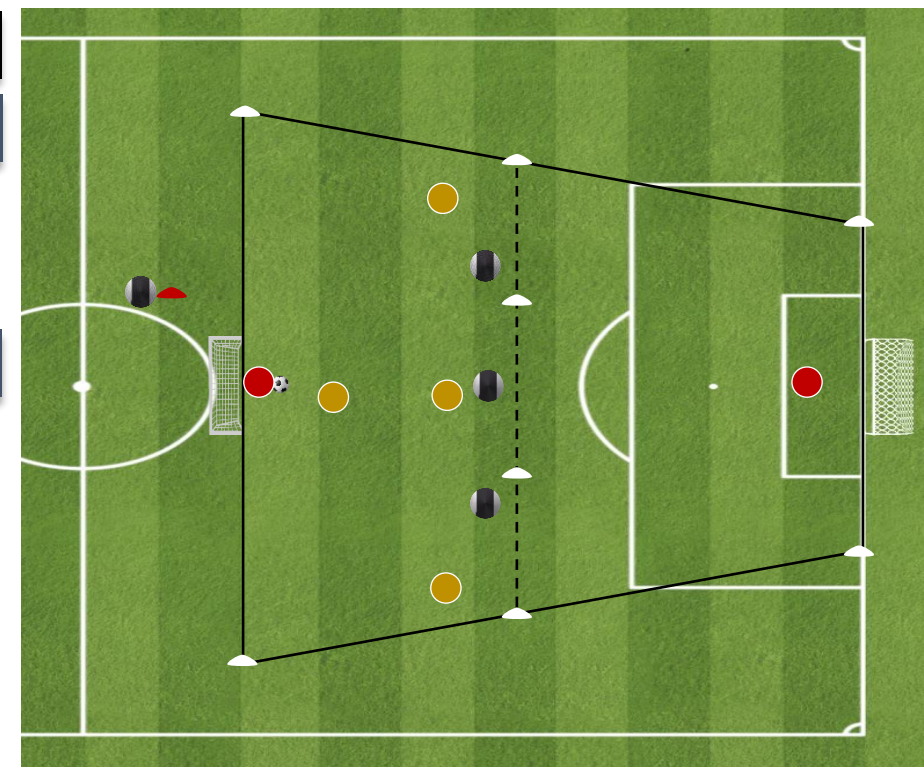
Athlétique : vitesse - vivacité  
Mental : concentration

### BUT DU JEU

- Jaune : marquer = 1 pt
- Noir : récupérer et marquer en moins de 7s = 1pt

### REGLES

- La situation part du GB qui fait une passe à un jaune.
- A chaque départ, les 3 défenseurs noirs ne doivent pas être plus bas que la ligne de coupelles blanches.
- Au moment de la première passe, le défenseur noir en attente à la coupelle rouge rentre sur le terrain (coupelle située à 5m de la ligne).
- Donner une organisation en lien avec celle du week-end.



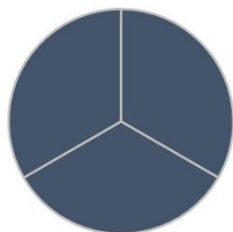
--->  
Déplacement  
joueur

——>  
Déplacement  
ballon

~~~~~>  
Déplacement
joueur / ballon

LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

DIFFICULTÉ



TACTIQUE - PAGE 98

VARIABLES

Complexifiantes

- Passer sur du 5c3
- Mettre un terrain droit et non biseauté

Simplifiantes

- Réduire la zone de déséquilibre

COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Le joueur le plus proche du porteur doit le cadrer avec une marge de sécurité pour essayer de gagner du temps.
- Les autres joueurs doivent le couvrir pour empêcher une passe vers l'avant de l'adversaire qui casserait notre ligne dans un intervalle.
- Prendre un maximum d'infos pour anticiper le choix du porteur de balle.
- Orienter le porteur sur les côtés.
- Communiquer entre partenaires pour indiquer ce qu'il se passe dans le dos.



TACTIQUE

JEU

GÉRER L'INFÉRIORITÉ NUMÉRIQUE

ESPACE

Surface :

10*25m

Zone bleue 3m

EFFECTIF

● 6 joueurs ●

● 6 joueurs ●

TEMPS DE JEU

16 minutes temps effectif
8 séquences de 2 minutes

TRAVAIL INTEGRÉ

Athlétique : vitesse - vivacité

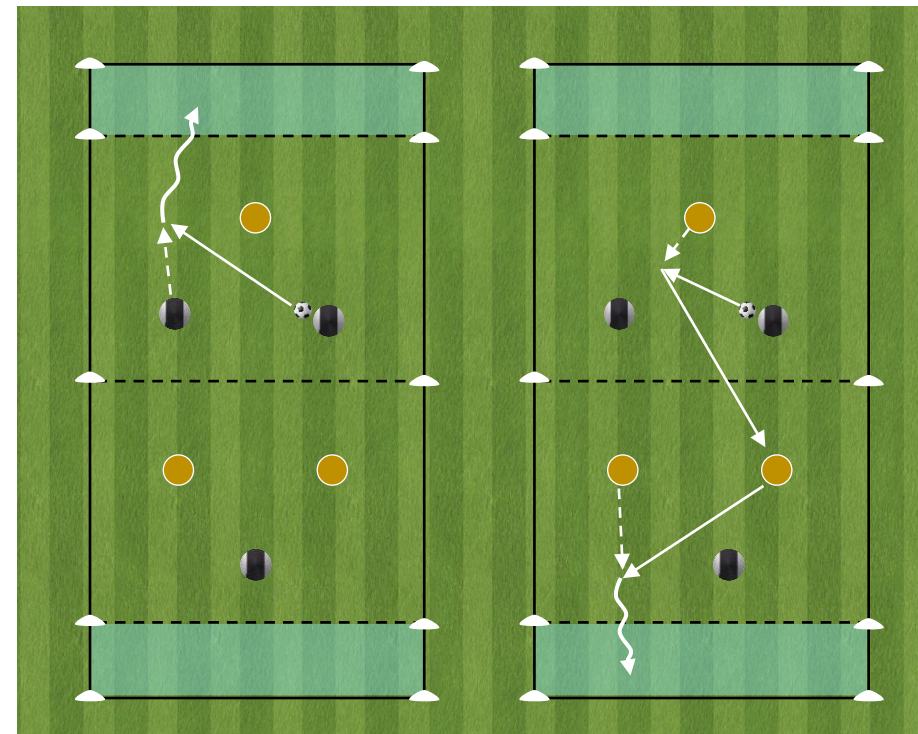
Mental : concentration - détermination

BUT DU JEU

- Marquer en stop ball dans la zone bleue = 1pt
- Récupérer et transmettre à l'un de ses 2 coéquipiers = 1pt

REGLES

- Obligation de rentrer dans la zone bleue en conduite de balle
- Chaque joueur est fixe dans sa moitié de terrain.
- Quand on marque, on repart avec le ballon sur l'autre moitié de terrain.
- Si le défenseur intercepte, le jeu continue avec la possibilité de transmettre à ses 2 attaquants.
- En cas de sortie de balle, on donne le ballon aux 2 attaquants sur l'autre moitié de terrain.



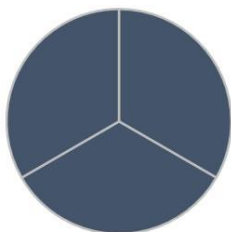
--->
Déplacement
joueur

—>
Déplacement
ballon

~~~~~>  
Déplacement  
joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



TACTIQUE - PAGE 99

### VARIABLES

Complexifiante

- Autoriser à trouver le joueur lancé pour marquer.

Simplifiantes

- Réduire le terrain.
- Autoriser un attaquant à revenir défendre.

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Orienter le porteur sur les côtés.
- Couper la ligne de passe entre les 2 attaquants pour isoler le porteur.
- Intervenir quand le porteur part en dribble entre la ligne de touche et soi-même.



## TACTIQUE

## JEU

## GÉRER L'INFÉRIORITÉ NUMÉRIQUE

### ESPACE

#### Surface :

10\*25m

Zone bleue 3m

### EFFECTIF

● 5 joueurs ●

● 5 joueurs ●

### TEMPS DE JEU



18 minutes temps effectif  
6 séquences de 3 minutes

### TRAVAIL INTEGRÉ

Athlétique : vitesse - vivacité

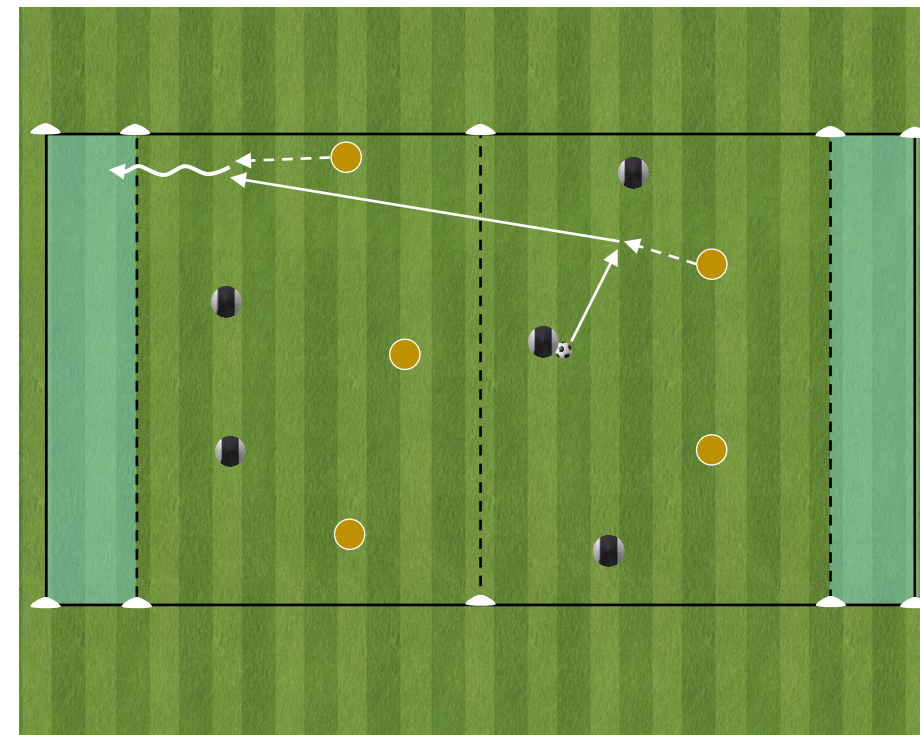
Mental : concentration - détermination

### BUT DU JEU

- Marquer en stop ball dans la zone bleue = 1pt
- Récupérer et transmettre à l'un de ses 2 coéquipiers = 1pt

### REGLES

- Obligation de rentrer dans la zone bleue en conduite de balle.
- Chaque joueur est fixe dans sa moitié de terrain.
- Quand on marque, on repart avec le ballon sur l'autre moitié de terrain.
- Si le défenseur intercepte, le jeu continue avec la possibilité de transmettre à ses 3 attaquants.
- En cas de sortie de balle, on donne le ballon aux 3 attaquants sur l'autre moitié de terrain.



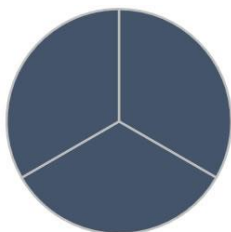
--->  
Déplacement  
joueur

——>  
Déplacement  
ballon

~~~~~>  
Déplacement
joueur / ballon

LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

DIFFICULTÉ



TACTIQUE - PAGE
100

VARIABLES

Complexifiantes

- Autoriser à trouver le joueur lancé pour marquer.
- Mettre un mini but en plus de la zone bleue

Simplifiantes

- Réduire le terrain.
- Autoriser un attaquant à revenir défendre.

COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Isoler le porteur sur les côtés.
- Couper la ligne de passe entre les 2 attaquants pour isoler le porteur.
- Intervenir quand le porteur part en dribble entre la ligne de touche et soi-même.
- Couvrir son partenaire et lui communiquer des informations.



TACTIQUE

JEU

GÉRER L'INFÉRIORITÉ NUMÉRIQUE

ESPACE

Surface :
80x50m



BUT DU JEU

- Marquer = 1pt
- En moins de 5s après avoir trouvé la passe en zone haute = 3pts

EFFECTIF

- 6 joueurs
- 2 GB
- 6 joueurs
- 2 jokers

TEMPS DE JEU



20 minutes temps effectif
5 séquences de 4 minutes

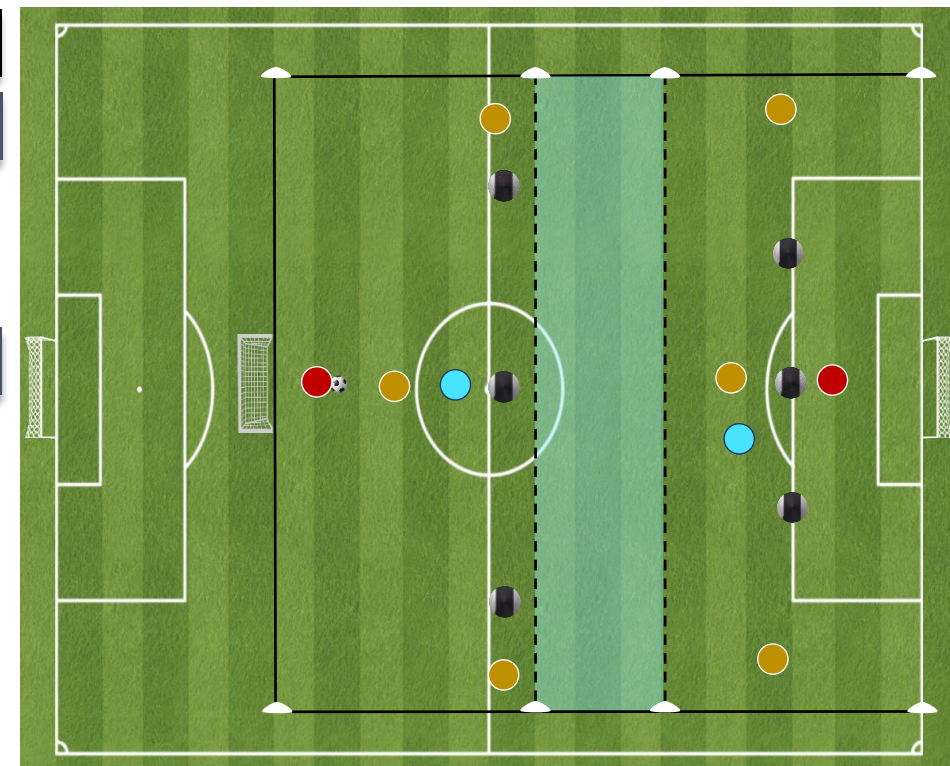
TRAVAIL INTEGRÉ

Athlétique : force - vitesse

Mental : concentration - abnégation

REGLES

- Joueurs fixes dans leur zone. La zone bleue est une zone morte où personne ne joue.
- Les défenseurs doivent transmettre le ballon à leurs attaquants pour qu'ils puissent marquer.
- Quand on change de zone, un seul attaquant peut revenir en zone défensive pour aider ses coéquipiers.
- Les jokers sont fixes dans les couloirs et sont avec l'équipe en possession du ballon.



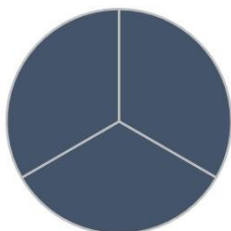
--->
Déplacement
joueur

→
Déplacement
ballon

~~~~~>  
Déplacement  
joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



TACTIQUE - PAGE 101

### VARIABLES

#### Complexifiantes

- Autoriser un joueur à venir se montrer dans la zone morte pour aider à progresser.
- Aucun attaquant ne peut venir aider ses défenseurs

#### Simplifiante

- Autoriser 2 joueurs à revenir aider défendre.

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Le joueur le plus proche du porteur doit le cadrer avec une marge de sécurité pour essayer de gagner du temps.
- Les autres joueurs doivent le couvrir pour empêcher une passe vers l'avant de l'adversaire qui casserait notre ligne dans un intervalle.
- Prendre un maximum d'infos pour anticiper le choix du porteur de balle.
- Orienter le porteur sur les côtés.
- Communiquer entre partenaires pour indiquer ce qu'il se passe dans le dos.



## TACTIQUE

## JEU

## GÉRER L'INFÉRIORITÉ NUMÉRIQUE

### ESPACE

Surface :  
80x50m



### BUT DU JEU

- Marquer = 1pt
- En moins de 5s après avoir trouvé la passe en zone haute = 3pts

### EFFECTIF

- 6 joueurs
- 2 GB
- 6 joueurs
- 2 jokers

### TEMPS DE JEU



20 minutes temps effectif  
5 séquences de 4 minutes

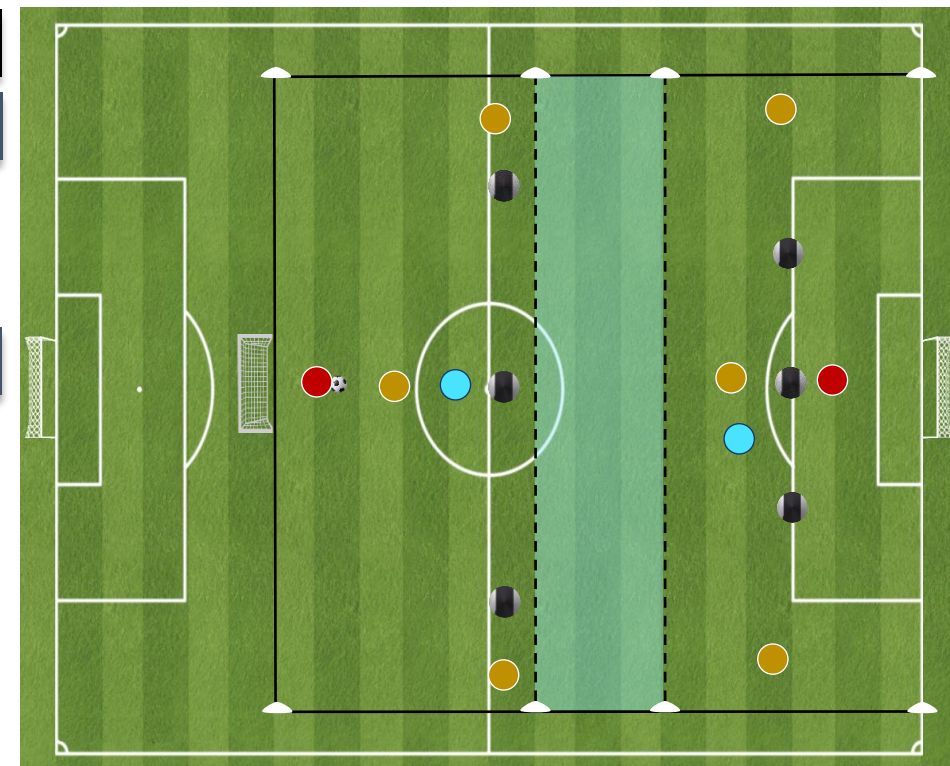
### TRAVAIL INTEGRÉ

Athlétique : force - vitesse

Mental : concentration - abnégation

### REGLES

- Joueurs fixes dans leur zone. La zone bleue est une zone morte où personne ne joue.
- Les défenseurs doivent transmettre le ballon à leurs attaquants pour qu'ils puissent marquer.
- Quand on change de zone, un seul attaquant peut revenir en zone défensive pour aider ses coéquipiers.
- Les jokers sont fixes dans les couloirs et sont avec l'équipe en possession du ballon.



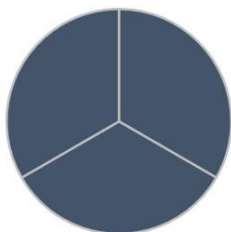
--->  
Déplacement  
joueur

————>  
Déplacement  
ballon

~~~~~>  
Déplacement
joueur / ballon

LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

DIFFICULTÉ



TACTIQUE - PAGE 102

VARIABLES

Complexifiantes

- Autoriser un joueur à venir se montrer dans la zone morte pour aider à progresser.
- Aucun attaquant ne peut venir aider ses défenseurs

Simplifiante

- Autoriser 2 joueurs à revenir aider défendre.

COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Le joueur le plus proche du porteur doit le cadrer avec une marge de sécurité pour essayer de gagner du temps.
- Les autres joueurs doivent le couvrir pour empêcher une passe vers l'avant de l'adversaire qui casserait notre ligne dans un intervalle.
- Prendre un maximum d'infos pour anticiper le choix du porteur de balle.
- Orienter le porteur sur les côtés.
- Communiquer entre partenaires pour indiquer ce qu'il se passe dans le dos.





DÉFENDRE SUR CENTRE

TACTIQUE

SITUATION

DÉFENDRE SUR CENTRE

ESPACE

Surface :
50*50m



BUT DU JEU

- Jaune : marquer = 1 pt
- Noir : récupérer et marquer dans les mini buts en moins de 7s = 1pt

EFFECTIF

- 7 joueurs
- 1 GB
- 9 joueurs
-

REGLES

- Terrain avec beaucoup de largeur. Imposer une organisation chez les jaunes avec 2 joueurs de couloirs pour créer des situations favorables de dédoublement.

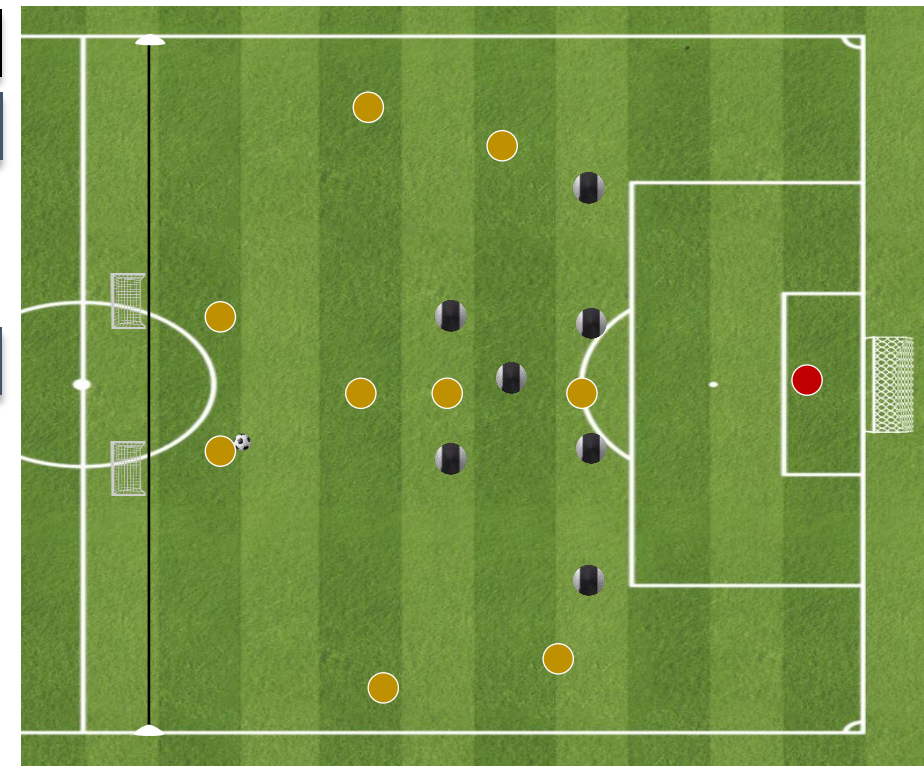
TEMPS DE JEU



18 minutes temps effectif
6 séquences de 3 minutes

TRAVAIL INTEGRÉ

Athlétique : endurance
Mental : concentration - abnégation



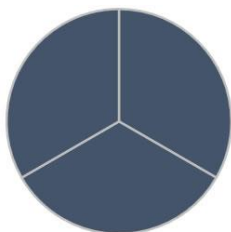
--->
Déplacement
joueur

——>
Déplacement
ballon

~~~~~>  
Déplacement  
joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



TACTIQUE - PAGE 104

### VARIABLES

Passer sur une défense à 3  
Jaune marque après un centre = 3pts

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Définir des positionnements pour les joueurs étant dans la surface
- Impacter son adversaire direct.
- Être déterminé et concentré. Prendre des informations régulières entre le ballon et mon adversaire direct.
- Impliquer les milieux de terrain dans la zone des centres en retrait.



## TACTIQUE

## JEU

## DÉFENDRE SUR CENTRE

### ESPACE

**Surface :**  
50\*50m

### BUT DU JEU

- Marquer = 1pt
- Centre + but = 3pts

### EFFECTIF

- 7 joueurs
- 2 GB
- 7 joueurs
- 2 jokers

### REGLES

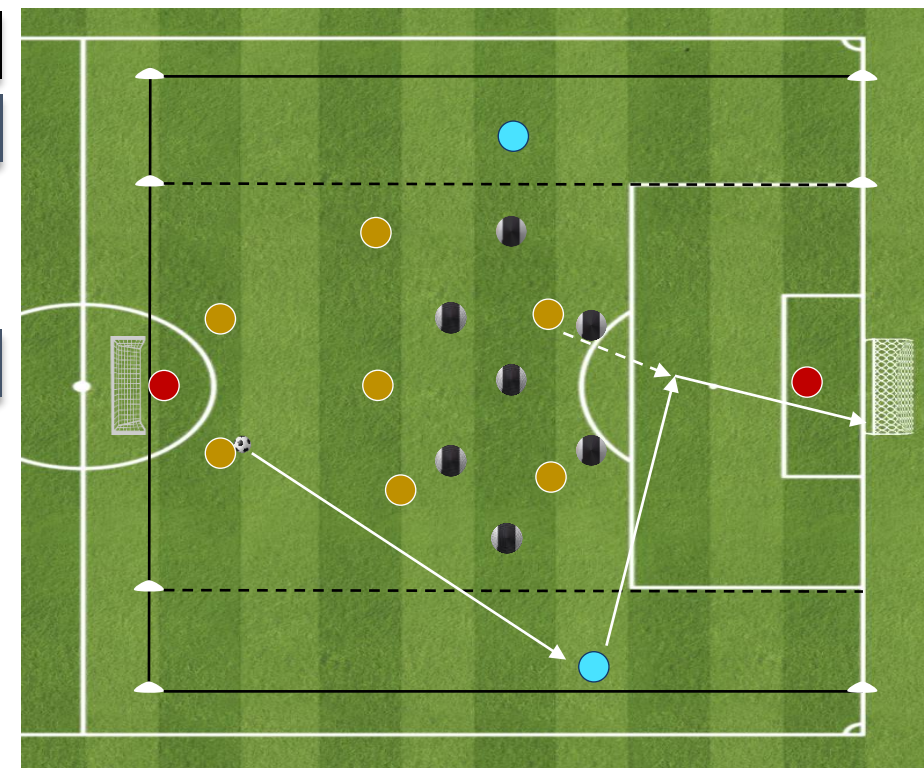
- Les 2 jokers sont dans les couloirs. Ils deviennent attaquables à partir de leur seconde touche.
- Les jokers sont obligés de faire leur première touche dans leur couloir. Ensuite, ils peuvent rentrer sur le terrain.

### TEMPS DE JEU

20 minutes temps effectif  
4 séquences de 5 minutes

### TRAVAIL INTEGRÉ

Athlétique : endurance  
Mental : concentration - détermination



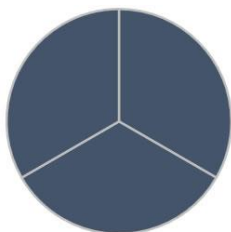
--->  
Déplacement  
joueur

——>  
Déplacement  
ballon

~~~~~>  
Déplacement
joueur / ballon

LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

DIFFICULTÉ



TACTIQUE - PAGE 105

VARIABLES

Complexifiante

- Rajouter des jokers à l'intérieur.
- Le joker au second poteau peut rentrer dans la surface pour venir marquer même s'il n'a pas touché le ballon.

Simplifiante

- Joker attaquable dès la 1^{ère} touche de balle.

COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Définir des positionnements pour les joueurs étant dans la surface
- Impacter son adversaire direct.
- Être déterminé et concentré. Prendre des informations régulières entre le ballon et mon adversaire direct.
- Impliquer les milieux de terrain dans la zone des centres en retrait.





RÉAGIR À LA PERTE DE BALLE

TACTIQUE

INCLASSABLE

RÉAGIR À LA PERTE DE BALLE

ESPACE



Surface :
20*40m
Rivière de 5m

BUT DU JEU

- Avoir le moins de points possibles
- Trouver l'équipe d'en face = 1pt pour l'équipe qui défend
- Enchaîner 10 passes avec sa couleur = 1 pt pour l'équipe qui défend

EFFECTIF

- 6 joueurs ● 6 joueurs
- 6 joueurs ● 6 joueurs

TEMPS DE JEU



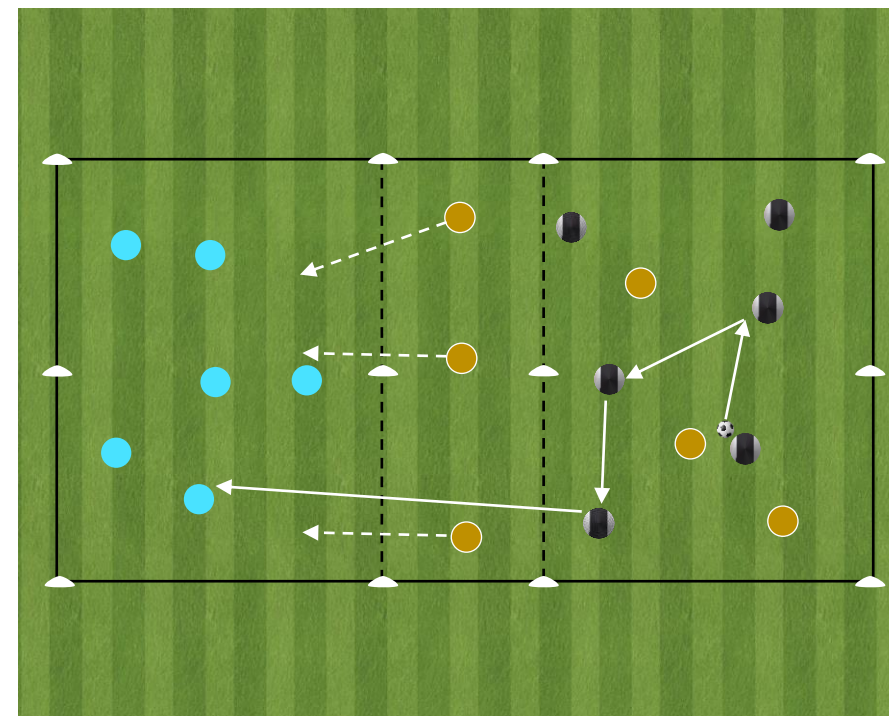
18 minutes temps effectif
6 séquences de 3 minutes

TRAVAIL INTEGRÉ

Athlétique : force
Mental : concentration

REGLES

- Jeu au sol obligatoire
- Les noirs doivent enchaîner minimum 3 passes avant d'essayer de transmettre aux bleus.
- Au moment où les noirs donnent aux bleus, les 3 jaunes en attente dans la rivière peuvent aller défendre.
- Les bleus ont aussi minimum 3 passes à enchaîner avant de redonner aux noirs.
- Si les jaunes récupèrent, ils doivent transmettre le ballon à l'équipe en attente et l'équipe qui a perdu le ballon se met à défendre instantanément.
- Les joueurs dans la rivière peuvent récupérer le ballon.



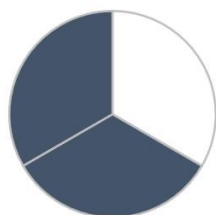
--->
Déplacement
joueur

—>
Déplacement
ballon

~~~~~>  
Déplacement  
joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



TACTIQUE - PAGE 107

### VARIABLES

Pour avoir plus de perte

- 2 touches de balle
- 6c4 et 2 joueurs dans la rivière

Pour avoir moins de perte

- Agrandir l'espace de jeu
- Les joueurs dans la rivière ne peuvent pas récupérer

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Réagir instantanément à la perte de balle.
- Le joueur le plus proche harcèle le nouveau porteur.
- Le joueur le plus loin fournit un gros effort pour resserrer les lignes.
- Anticiper la perte de balle selon les indicateurs (porteur isolé, mal orienté, qui reçoit un ballon mal donné)



## TACTIQUE

INCLASSABLE

## RÉAGIR À LA PERTE DE BALLE

### ESPACE



**Surface :**  
20\*40m

### BUT DU JEU

- 12 passes = 1pt
- Récupérer le ballon en moins de 3s = 1pt

### EFFECTIF

- 6 joueurs ● 6 joueurs
- 6 joueurs ● 6 joueurs

### REGLES

- Jeu au sol obligatoire
- 2 équipes contre une
- À la perte de balle, l'équipe qui a perdu le ballon devient instantanément l'équipe qui défend.

### TEMPS DE JEU



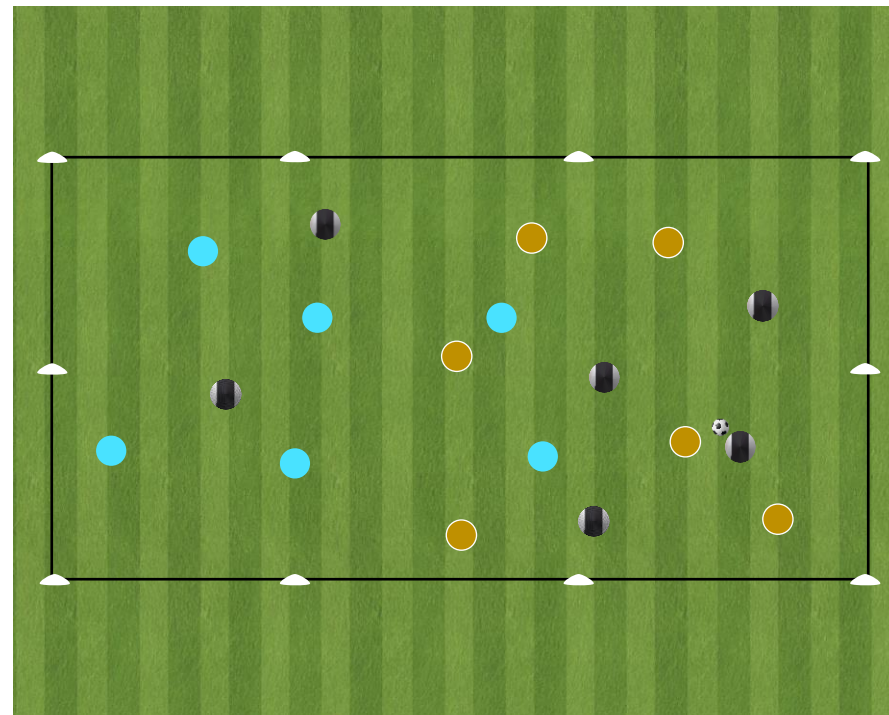
18 minutes temps effectif  
6 séquences de 3 minutes

### TRAVAIL INTEGRÉ

Athlétique : force  
Mental : concentration

### ASTUCE

« Les jeux de transition sont très intenses. Assurez-vous d'avoir toujours une grosse source de balle près de vous pour garantir cette intensité. Observez vos joueurs et n'hésitez pas à diminuer le temps de séquence si vous voyez qu'ils sont vite fatigués »



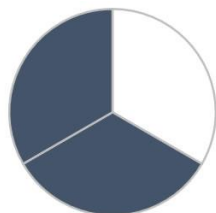
--->  
Déplacement  
joueur

—>  
Déplacement  
ballon

~~~~~>  
Déplacement
joueur / ballon

LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

DIFFICULTÉ



TACTIQUE - PAGE 108

VARIABLES

Pour avoir plus de pertes

- Interdiction de remettre aux joueurs qui me l'a donné

Pour avoir moins de pertes

- Agrandir l'espace de jeu
- Les joueurs dans la rivière ne peuvent pas récupérer

COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Réagir instantanément à la perte de balle.
- Le joueur le plus proche harcèle le nouveau porteur.
- Le joueur le plus loin fournit un gros effort pour resserrer les lignes.
- Anticiper la perte de balle selon les indicateurs (porteur isolé, mal orienté, qui reçoit un ballon mal donné)



TACTIQUE

JEU

RÉAGIR À LA PERTE DE BALLE

ESPACE

Surface :
Demi-terrain

BUT DU JEU

- Marquer = 1pt
- Récupérer le ballon dans la zone où on l'a perdu = 1pt


EFFECTIF

● 7 joueurs ● 2 GB
● 7 joueurs ●

REGLES

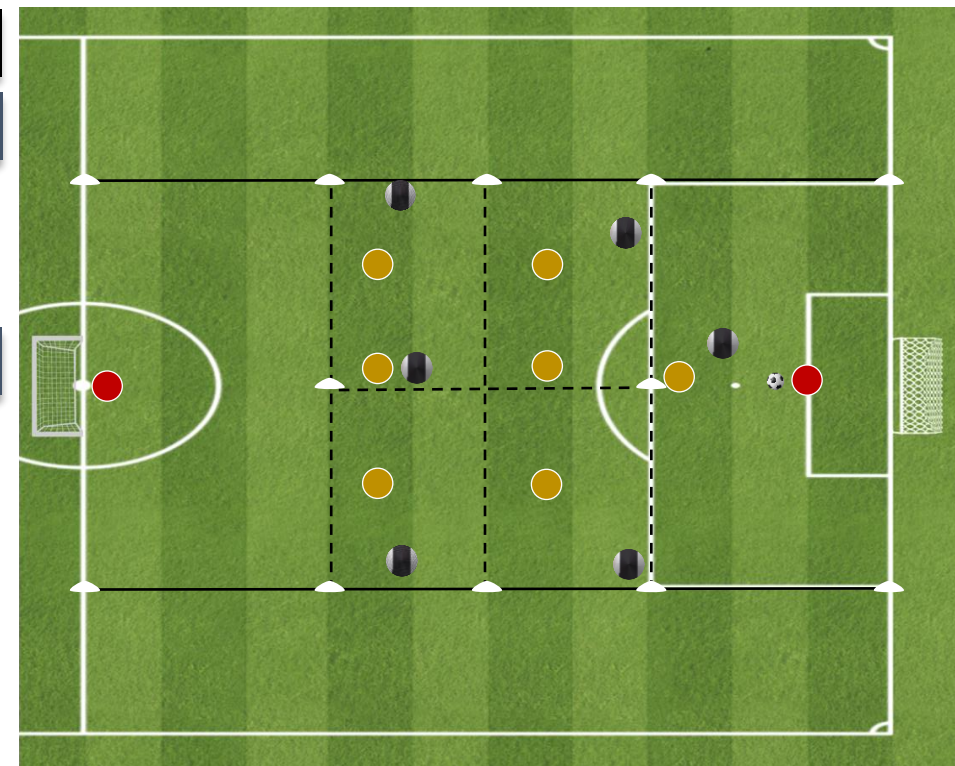
- Jeu au sol obligatoire
- 2 équipes contre une
- À la perte de balle, l'équipe qui a perdu le ballon devient instantanément l'équipe qui défend.

TEMPS DE JEU

 20 minutes temps effectif
4 séquences de 5 minutes

TRAVAIL INTEGRÉ

Athlétique : endurance
Mental : concentration



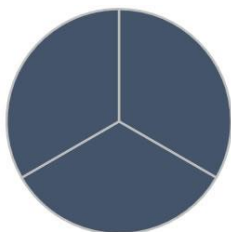
--->
Déplacement
joueur

—>
Déplacement
ballon

~~~~~>  
Déplacement  
joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



TACTIQUE - PAGE 109

### VARIABLES

Pour avoir plus de pertes

- 2 touches de balle

Pour avoir moins de pertes

- Agrandir l'espace de jeu

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Réagir instantanément à la perte de balle.
- Le joueur le plus proche harcèle le nouveau porteur.
- Le joueur le plus loin fournit un gros effort pour resserrer les lignes.
- Anticiper la perte de balle selon les indicateurs (porteur isolé, mal orienté, qui reçoit un ballon mal donné)



## TACTIQUE

## JEU

## RÉAGIR À LA PERTE DE BALLE

### ESPACE

**Surface :**  
Demi-terrain

### BUT DU JEU

- Marquer = 1pt
- Marquer 5s après avoir trouvé le joueur cible = 3 pts

### EFFECTIF

- 7 joueurs    ● 1 GB
- 7 joueurs    ● 1 joker

### TEMPS DE JEU

18 minutes temps effectif  
3 séquences de 6 minutes

### TRAVAIL INTEGRÉ

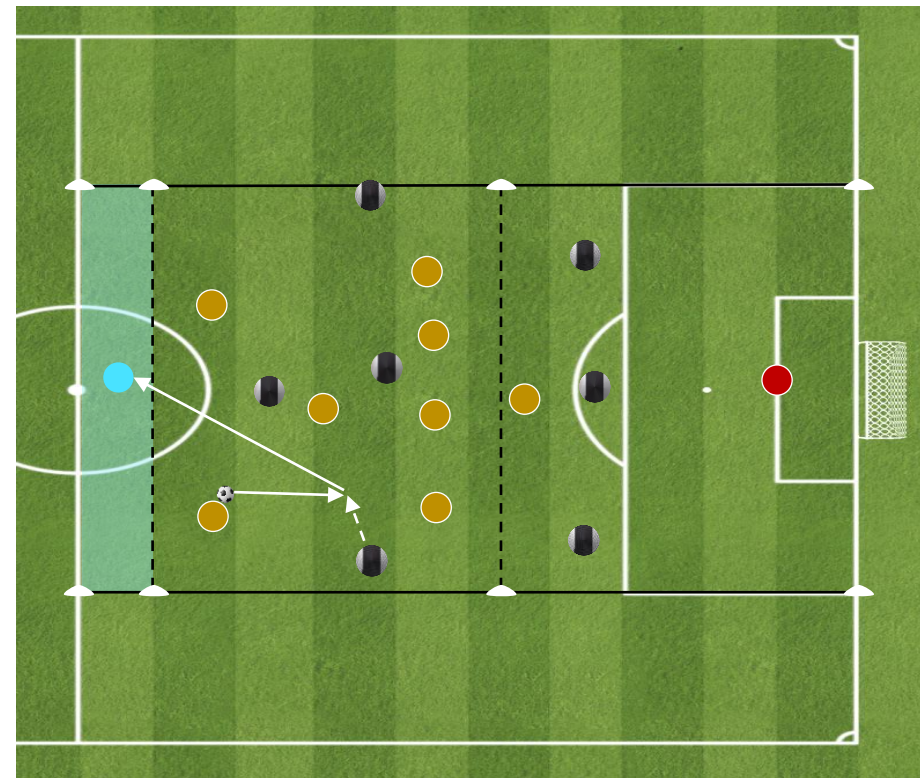
Athlétique : endurance  
Mental : concentration

### REGLES

- Hors-jeu à la ligne médiane
- Les jaunes doivent marquer dans le grand but. Interdit de jouer vers l'arrière sauf en une touche de balle
- Les noirs doivent récupérer le ballon et trouver le joueur bleu dans sa zone
- Au moment où le joueur bleu est trouvé, les rôles s'inversent instantanément. Les noirs attaquent le grand but et les jaunes défendent.

### ASTUCE

« Ce jeu réversible utilisé par Jurgen Klopp à Dortmund est excellent pour enseigner l'anticipation au changement de statut »



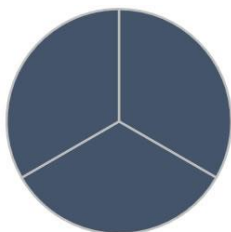
--->  
Déplacement  
joueur

—>  
Déplacement  
ballon

~~~~~>  
Déplacement
joueur / ballon

LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

DIFFICULTÉ



TACTIQUE - PAGE 110

VARIABLES

Pour avoir plus de pertes

- 2 touches de balle

Pour avoir moins de pertes

- Autoriser de jouer vers l'arrière

COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Réagir instantanément à la perte de balle.
- Le joueur le plus proche harcèle le nouveau porteur.
- Le joueur le plus loin fournit un gros effort pour resserrer les lignes.
- Anticiper le changement de statut selon les indicateurs -> ici spécifiquement lorsqu'on sent que l'adversaire va trouver le joueur cible.
- Reformuler rapidement le bloc en étant pertinent dans ses choix de poste.





SE PROJETER À LA RÉCUPÉRATION

TACTIQUE

INCLASSABLE

SE PROJETER À LA RÉCUPÉRATION

ESPACE

Surface :
35*35m

BUT DU JEU

- Marquer = 1 pt
- Marquer après la récupération = 3pts

EFFECTIF

- 7 joueurs ●
- 7 joueurs ●

REGLES

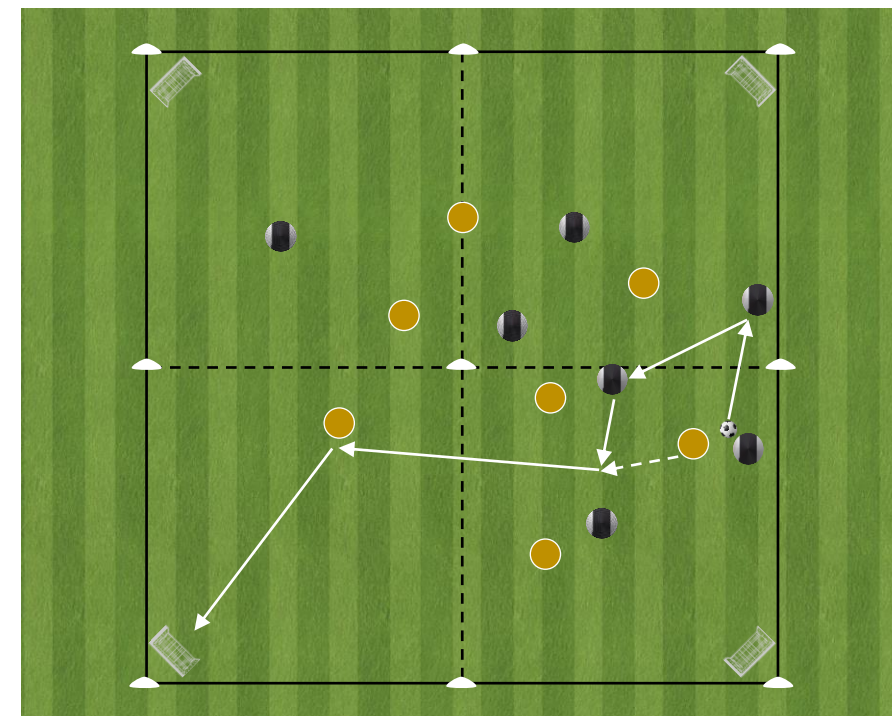
- Le terrain est découpé en 4 zones, chaque but est dans l'une des 4 zones.
- Pour marquer dans les 4 petits buts, 2 possibilités :
 - > Soit enchaîner 12 passes et on peut marquer dans tous les buts après la 12^{ème} passe.
 - > Soit récupérer le ballon et marquer dans l'un des buts où l'on n'a pas récupéré le ballon en moins de 5 secondes.

TEMPS DE JEU

18 minutes temps effectif
6 séquences de 3 minutes

TRAVAIL INTEGRÉ

Athlétique : force
Mental : détermination



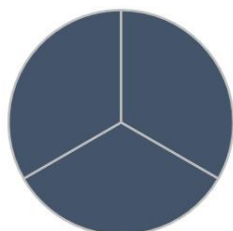
--->
Déplacement
joueur

——>
Déplacement
ballon

~~~~~>  
Déplacement  
joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



TACTIQUE - PAGE 112

### VARIABLES

Pour avoir plus de pertes

- 2 touches de balles

Pour avoir moins de pertes

- Agrandir l'espace de jeu
- Mettre des jokers

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Arriver à vite sortir de la densité, idéalement sur les 2 premières touches de balle.
- Se projeter dans une autre zone à la récupération.
- Identifier les différents indicateurs (espace – adversaire – partenaires) et repartir en conservation si la situation n'est pas favorable pour aller marquer à la récupération.



## TACTIQUE

INCLASSABLE

## SE PROJETER À LA RÉCUPÉRATION

### ESPACE

Surface :  
60\*40m

### BUT DU JEU

- Marquer = 1 pt
- Marquer après la récupération = 3pts

### EFFECTIF

- 7 joueurs ●
- 7 joueurs ●

### TEMPS DE JEU

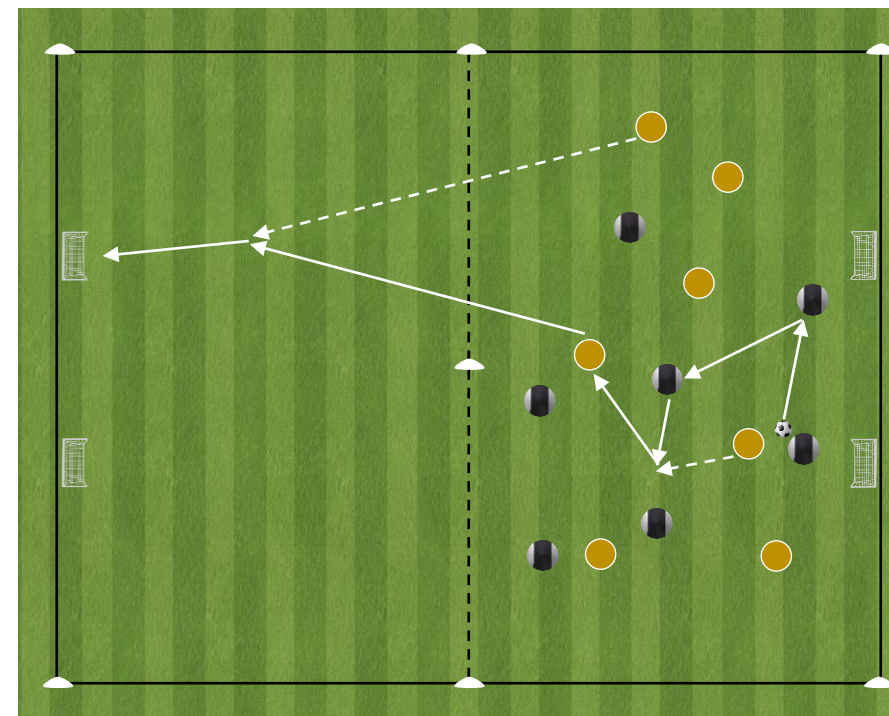
18 minutes temps effectif  
6 séquences de 3 minutes

### TRAVAIL INTEGRÉ

Athlétique : force  
Mental : concentration

### REGLES

- On joue sur la moitié du terrain.
- Les noirs doivent faire 10 passes pour pouvoir marquer dans les 2 buts qui se trouvent dans leur camp.
- Les jaunes doivent récupérer le ballon et l'emmener dans leur camp. S'ils y arrivent, ils peuvent marquer dans les 2 buts sans faire les 10 passes, mais en moins de 5 secondes. Si le temps est écoulé, ils repartent sur une conservation pour faire 10 passes et les rôles s'inversent.
- Lors de la projection dans le camp libre, considérer qu'il y a hors-jeu à la ligne médiane.

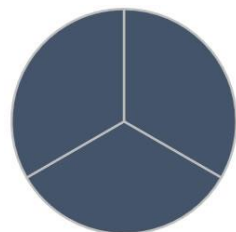


--->  
Déplacement  
joueur

—>  
Déplacement  
ballon

~~~~~>  
Déplacement
joueur / ballon

DIFFICULTÉ



TACTIQUE - PAGE 113

VARIABLES

Simplifiantes

- Agrandir en profondeur
- Mettre 2 touches de balles en conservation

Complexifiante

- Autoriser à se projeter que sur du jeu au sol

LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Arriver à vite sortir de la densité, idéalement sur les 2 premières touches de balle.
- Se projeter dans une autre zone libre à la récupération.
- Anticiper la récupération et se mettre dans une situation favorable pour se projeter.



TACTIQUE

SITUATION

SE PROJETER À LA RÉCUPÉRATION

ESPACE

Surface :
50*40m

BUT DU JEU

- Marquer = 1 pt

EFFECTIF

● 7 joueurs ● 2 GB

● 9 joueurs ●

TEMPS DE JEU

18 minutes temps effectif
4 séquences de 5 minutes

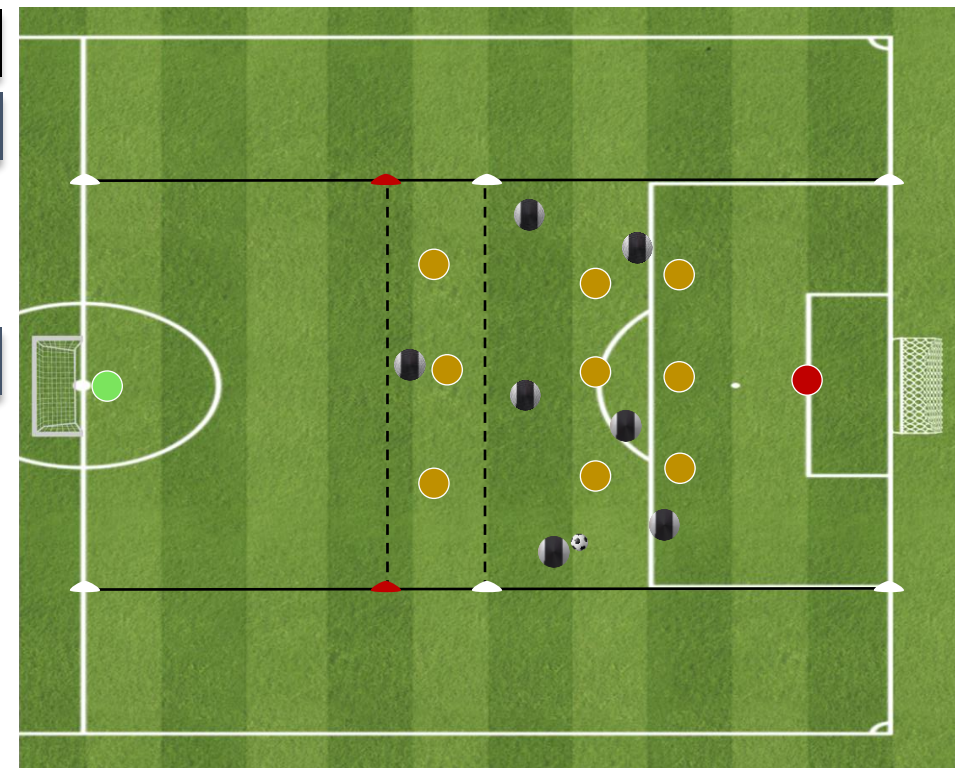
TRAVAIL INTEGRÉ

Athlétique : force - vitesse

Mental : concentration

REGLES

- 6 jaunes contre 6 noirs dans la première partie du terrain
- Les noirs doivent marquer dans le but défendu par le GB rouge.
- Les jaunes doivent récupérer le ballon, le transmettre à l'un des 3 jaunes en attente dans la rivière, et aller marquer dans le but défendu par le GB vert.
- La ligne formée par les coupelles rouges est la ligne de hors-jeu.
- On repart toujours de la situation de départ, avec le ballon pour les noirs.
- Changer les rôles à chaque séquence.



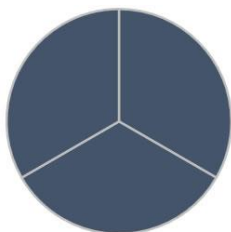
--->
Déplacement
joueur

——>
Déplacement
ballon

~~~~~>  
Déplacement  
joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



TACTIQUE - PAGE 114

### VARIABLES

#### Simplifiante

- Agrandir en profondeur

#### Complexifiante

- Mettre un 3 contre 2 dans la rivière

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Arriver à vite sortir de la densité, idéalement sur les 2 premières touches de balle.
- Se projeter dans une zone libre à la récupération.
- Anticiper la récupération et se mettre dans une situation favorable pour se projeter.
- Proposer des courses différentes pour les attaquants (courses croisées, proposer une solution en appui).



## TACTIQUE

## SITUATION

## SE PROJETER À LA RÉCUPÉRATION

### ESPACE

**Surface :**  
Demi-terrain

### BUT DU JEU

- Jaunes : marquer dans un des 2 mini buts = 1 pt
- Noirs : récupérer et marquer en moins de 7 secondes = 1 pt

### EFFECTIF

- 7 joueurs ● 1 GB
- 7 joueurs ●

### REGLES

- Chaque séquence démarre des jaunes. On joue dans l'aire de jeu délimitée par les coupelles blanches tant que les jaunes ont le ballon.
- Quand les noirs récupèrent le ballon, on joue sur tout le terrain pendant 7 secondes. Si au bout du temps imparti, les noirs n'ont pas marqué, on revient au départ et on redonne le ballon aux jaunes.

### TEMPS DE JEU

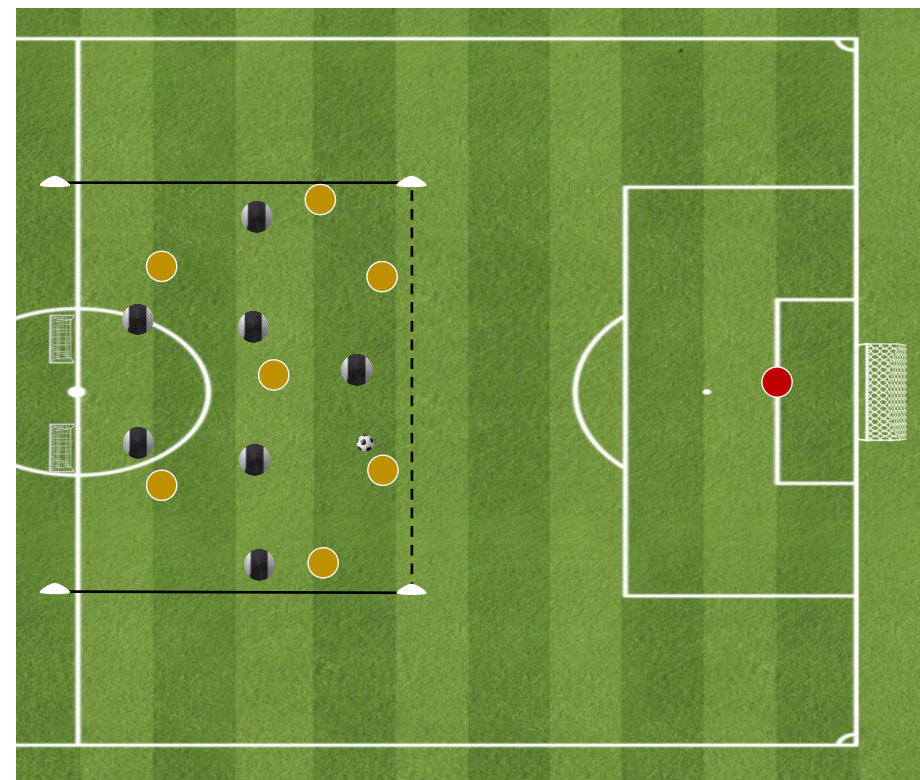
18 minutes temps effectif  
4 séquences de 5 minutes

### TRAVAIL INTEGRÉ

Athlétique : force - vitesse  
Mental : concentration - détermination

Retrouvez ce procédé en vidéo sur notre chaine  
Youtube au lien ci-dessous:

<https://www.youtube.com/watch?v=Hor1Q0CaTVo>



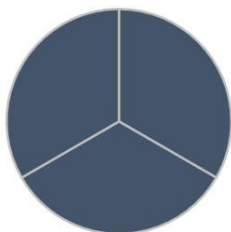
— — — →  
Déplacement  
joueur

————→  
Déplacement  
ballon

~~~~~→  
Déplacement
joueur / ballon

LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

DIFFICULTÉ



TACTIQUE - PAGE 115

VARIABLES

Simplifiantes

- Agrandir en profondeur.
- Interdire aux noirs de faire une passe vers l'arrière.

Complexifiantes

- Réduire en largeur le temps pour les noirs.
- Une seule touche collective vers l'arrière à la récupération.

COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Arriver à vite sortir de la densité, idéalement sur les 2 premières touches de balle.
- Se projeter dans une zone libre à la récupération.
- Anticiper la récupération et se mettre dans une situation favorable pour se projeter.
- Proposer des courses différentes pour les attaquants (courses croisées, proposer une solution en appui).



TACTIQUE

JEU

SE PROJETER À LA RÉCUPÉRATION

ESPACE

Surface :
50*40m

BUT DU JEU

- Marquer = 1 pt
- Marquer en moins de 5 secondes après la récupération = 3 pts

EFFECTIF

- 6 joueurs
- 2 GB
- 6 joueurs
-

REGLES

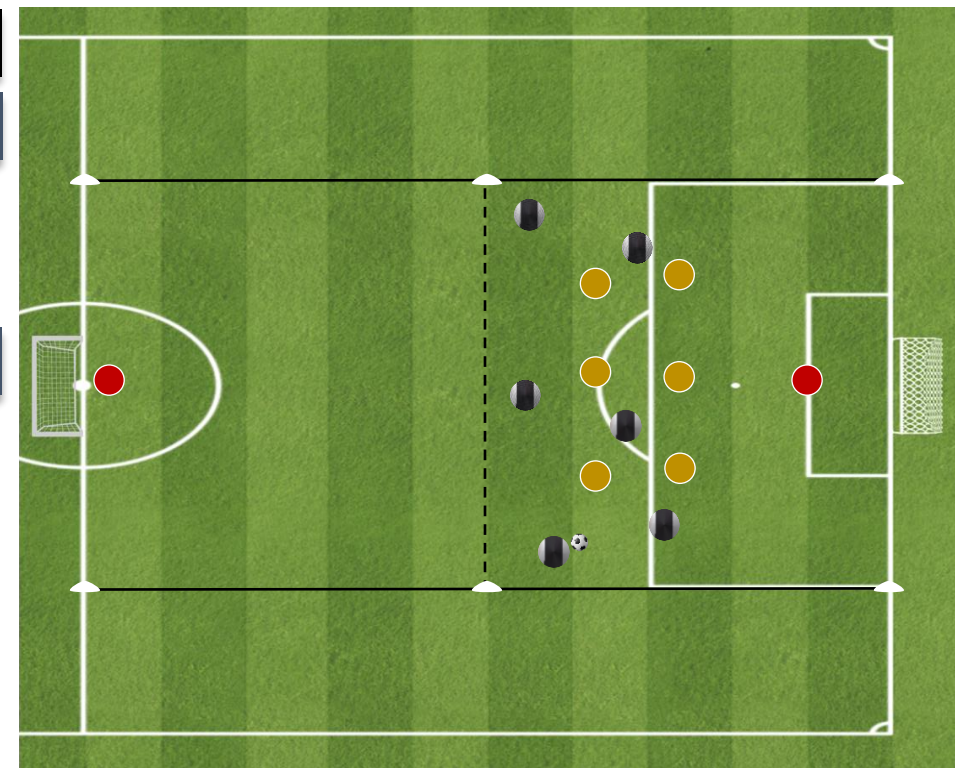
- Quand on est en possession du ballon, on est obligé d'avoir tous nos joueurs en zone haute.
- Quand on n'a pas le ballon, on est obligé d'avoir tous nos joueurs en zone basse.
- À la perte de balle, tous les joueurs doivent revenir dans leur camp, exceptés le joueur qui a perdu le ballon qui peut effectuer un contre pressing. En cas de récupération rapide de ce joueur, on reste dans la moitié où l'on se trouvait.

TEMPS DE JEU

20 minutes temps effectif
4 séquences de 5 minutes

TRAVAIL INTEGRÉ

Athlétique : force - vitesse
Mental : concentration



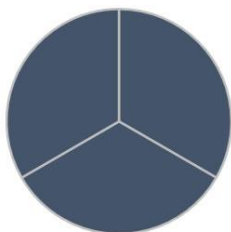
--->
Déplacement
joueur

→
Déplacement
ballon

~>
Déplacement
joueur / ballon

LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

DIFFICULTÉ



TACTIQUE - PAGE 116

VARIABLES

Simplifiantes

- Agrandir en profondeur
- Aucun joueur ne peut faire de contre pressing à la perte

Complexifiante

- Autoriser plus de joueurs à réaliser le contre pressing

COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Arriver à vite sortir de la densité, idéalement sur les 2 premières touches de balle.
- Se projeter dans une zone libre à la récupération.
- Anticiper la récupération et se mettre dans une situation favorable pour se projeter.
- Proposer des courses différentes pour les attaquants (courses croisées, proposer une solution en appui).





#7.2

LES PROCÉDÉS TECHNIQUES



LA PASSE

LE JEU COURT

ESPACE



Surface :
25m entre les
couppelles

EFFECTIF

● 5 à 7 par atelier

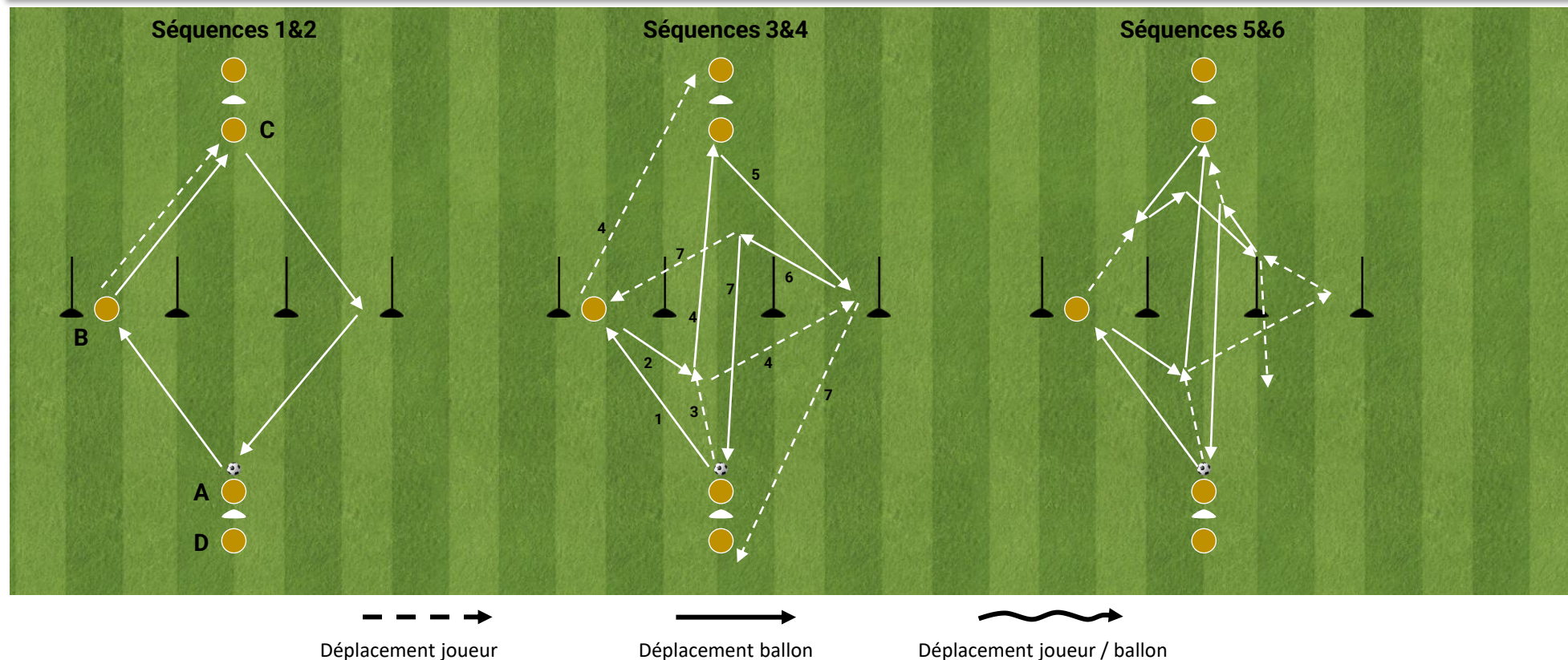
TEMPS DE JEU



12 minutes temps effectif
6 séquences de 2 minutes

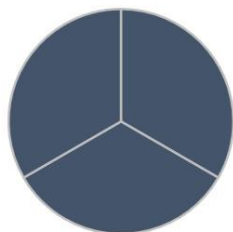
TRAVAIL INTEGRÉ

Athlétique : endurance
Mental : concentration - rigueur



LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

DIFFICULTÉ



DESCRIPTION

Séquence 1 et 2

A passe à B puis se déplace dans l'intervalle libre. B donne à C et rejoint sa file. C donne à B et se déplace dans l'intervalle libre (occupé par B au départ). C donne à D et revient dans sa file. Etc... Séquence 2 idem mais dans l'autre sens

Séquence 3 et 4

Même fonctionnement avec une remise. Séquence 3 dans l'autre sens.

Séquence 5 et 6

Même fonctionnement avec double remise

CRITÈRES DE RÉALISATION

- Mettre le ballon entre le jalon et la coupelle pour enchaîner rapidement
- Contrôle pied extérieur et passe pied intérieur (sur le sens de rotation du dessin, contrôle avec le pied gauche et passe avec le pied droit)
- Remise dans la course, sans rebond, en jouant en avançant
- Passe claquée, cheville verrouillée



ESPACE



Surface :
15 à 20m entre
les coupelles

EFFECTIF

● 8 à 10 par atelier

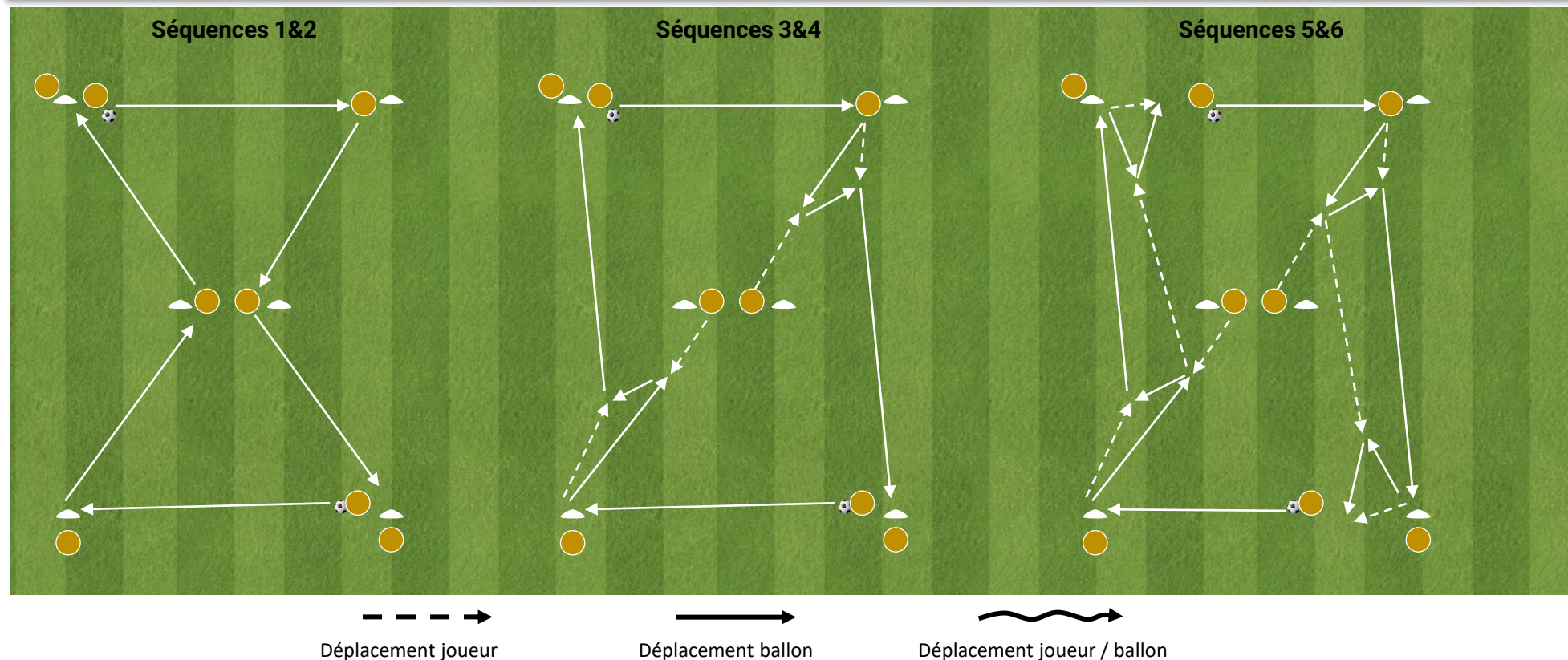
TEMPS DE JEU



12 minutes temps effectif
6 séquences de 2 minutes

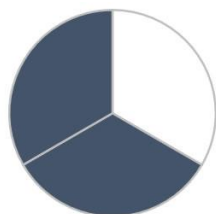
TRAVAIL INTEGRÉ

Athlétique : endurance
Mental : concentration - rigueur



LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

DIFFICULTÉ



DESCRIPTION

Passe et suit. Je donne le ballon et je vais à la coupelle suivante.

Possibilité de mettre une compétition entre plusieurs équipes en comptant le nombre de tour par équipe

Les séquences 2, 4 et 6 sont les mêmes que les précédentes mais en changeant de sens de rotation

Il faut impérativement qu'il y ait 2 joueurs aux départs des ballons.

CRITÈRES DE RÉALISATION

- Contrôle pied extérieur et passe pied intérieur (sur le sens de rotation du dessin, contrôle avec le pied droit et passe avec le pied gauche sur le poste du milieu)
- Remise dans la course, sans rebond, en jouant en avançant
- Passe claquée, cheville verrouillée
- Décrocher dans le bon tempo, avec une vitesse maximum



TECHNIQUE

EXERCICE

PASSE COURTE – UNE DEUX – REMISE

ESPACE

Surface :
15 à 20m entre
les coupelles

EFFECTIF

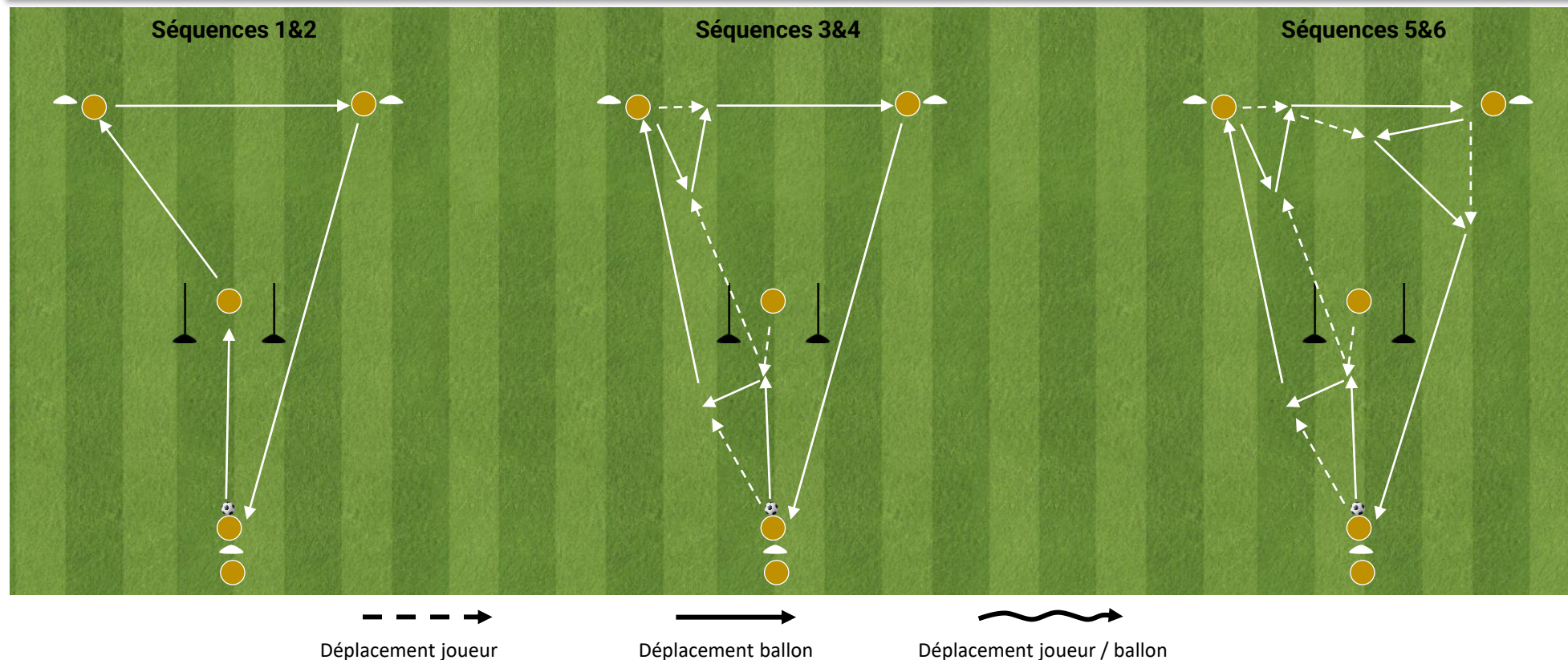
● 5 à 8 par atelier

TEMPS DE JEU

12 minutes temps effectif
6 séquences de 2 minutes

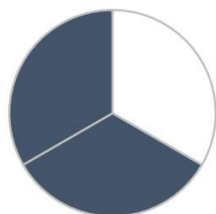
TRAVAIL INTEGRÉ

Athlétique : endurance
Mental : concentration - rigueur



LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

DIFFICULTÉ



TECHNIQUE - PAGE 121

DESCRIPTION

Passe et suit. Je donne le ballon et je vais à la coupelle suivante.

Les séquence 2, 4 et 6 sont les mêmes que les précédentes mais en changeant de sens de rotation

Possibilité de mettre une compétition entre plusieurs équipes en comptant le nombre de tour par équipe

Il faut impérativement qu'il y ait 2 joueurs aux départs des ballons.

CRITÈRES DE RÉALISATION

- Contrôle pied extérieur et passe pied
- Remise dans la course, sans rebond, en jouant en avançant
- Passe claquée, cheville verrouillée
- Décrocher dans le bon tempo, avec une vitesse maximum



ESPACE

Surface :
25*25m

EFFECTIF

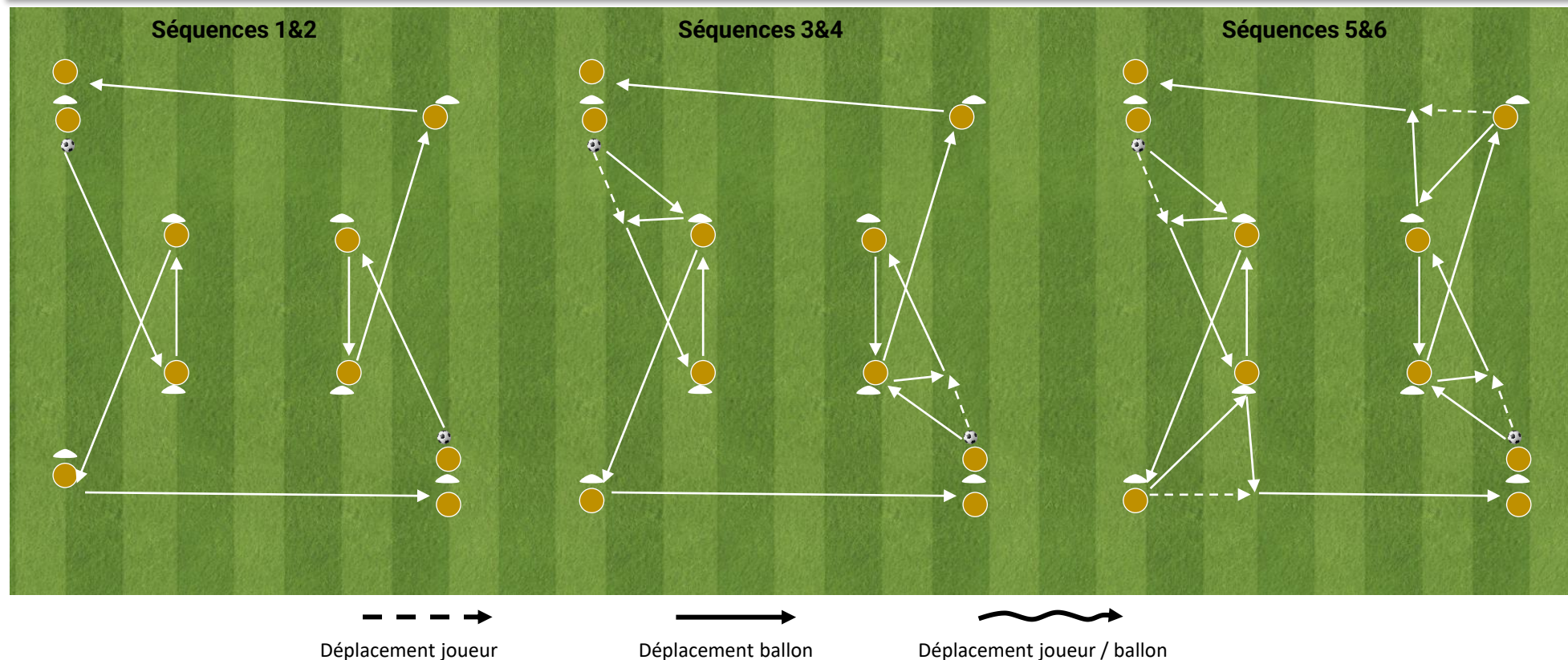
● 10 à 12 par atelier

TEMPS DE JEU

12 minutes temps effectif
6 séquences de 2 minutes

TRAVAIL INTEGRÉ

Athlétique : endurance
Mental : concentration - rigueur



LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

DIFFICULTÉ

DESCRIPTION

Passe et suit. Je donne le ballon et je vais à la coupelle suivante.

Les séquence 2, 4 et 6 sont les mêmes que les précédentes mais en changeant de sens de rotation

Possibilité de mettre une compétition entre plusieurs équipes en comptant le nombre de tour par équipe

Il faut impérativement qu'il y ait 2 joueurs aux départs des ballons.

CRITÈRES DE RÉALISATION

- Contrôle pied extérieur et passe pied intérieur
- Remise dans la course, sans rebond, en jouant en avançant
- Passe claquée, cheville verrouillée
- Décrocher dans le bon tempo, avec une vitesse maximum





LA PASSE

LE JEU LONG

ESPACE

Surface :

45m entre les
coupelles les plus
éloignées

EFFECTIF

● 5 à 8 par atelier

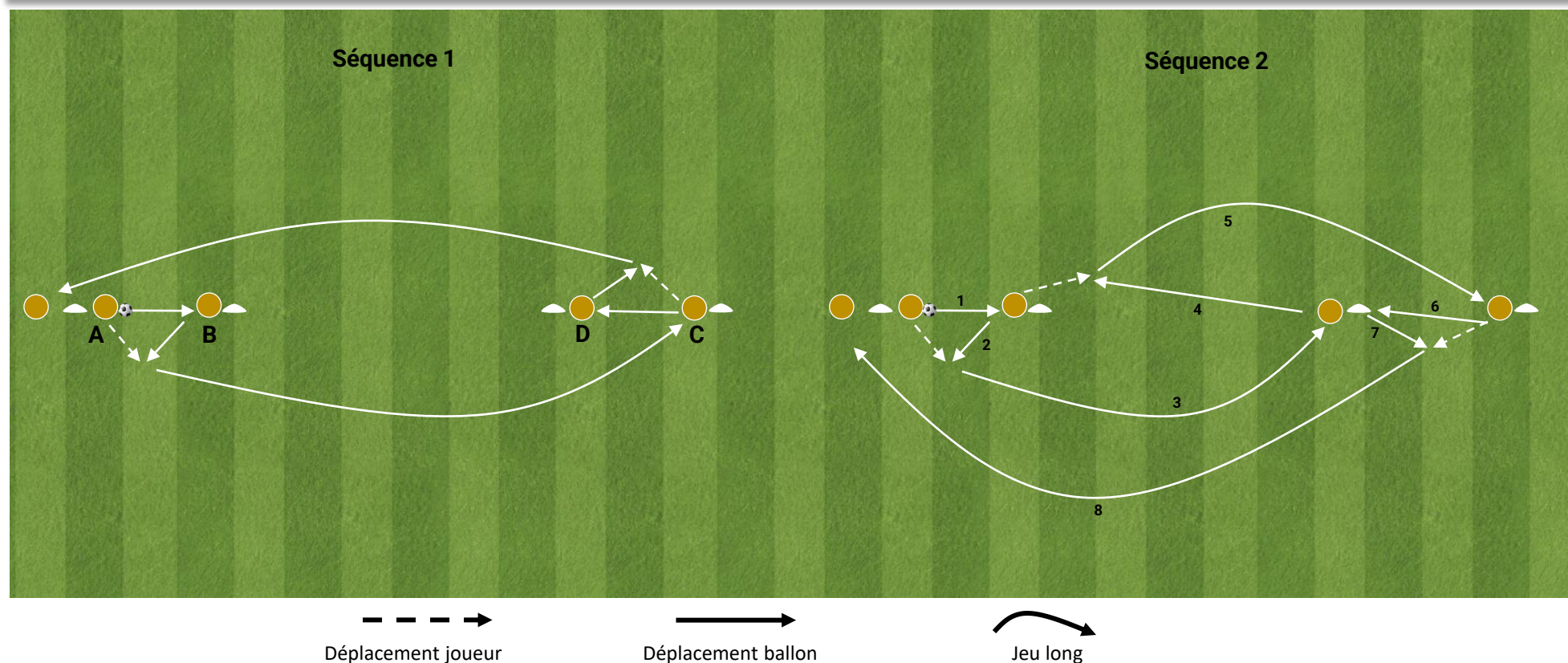
TEMPS DE JEU

12 minutes temps effectif
2 séquences de 6 minutes

TRAVAIL INTEGRÉ

Athlétique : endurance

Mental : concentration - rigueur



LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

DIFFICULTÉ

DESCRIPTION

Séquence 1

A donne à B qui lui remet et joue long sur C. C donne à D qui lui remet et joue long sur E.

A va à la place de B, B à la place de C, C à la place de D et D revient au départ.

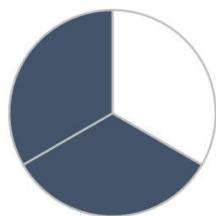
Séquence 2

Suivre l'ordre des chiffres sur le schéma.

Pour le sens de rotation, A va à la place de B, **B à la place de D**, D à la place de C et C revient au départ.

CRITÈRES DE RÉALISATION

- Posture équilibrée avec épaules légèrement vers l'arrière
- Pied d'appui proche du ballon
- Pied qui frappe passe sous le ballon
- Utiliser ses bras pour donner de la force



TECHNIQUE

EXERCICE

ESPACE

Surface :
45m entre les
coupelles les plus
éloignées

EFFECTIF

● 5 à 8 par atelier

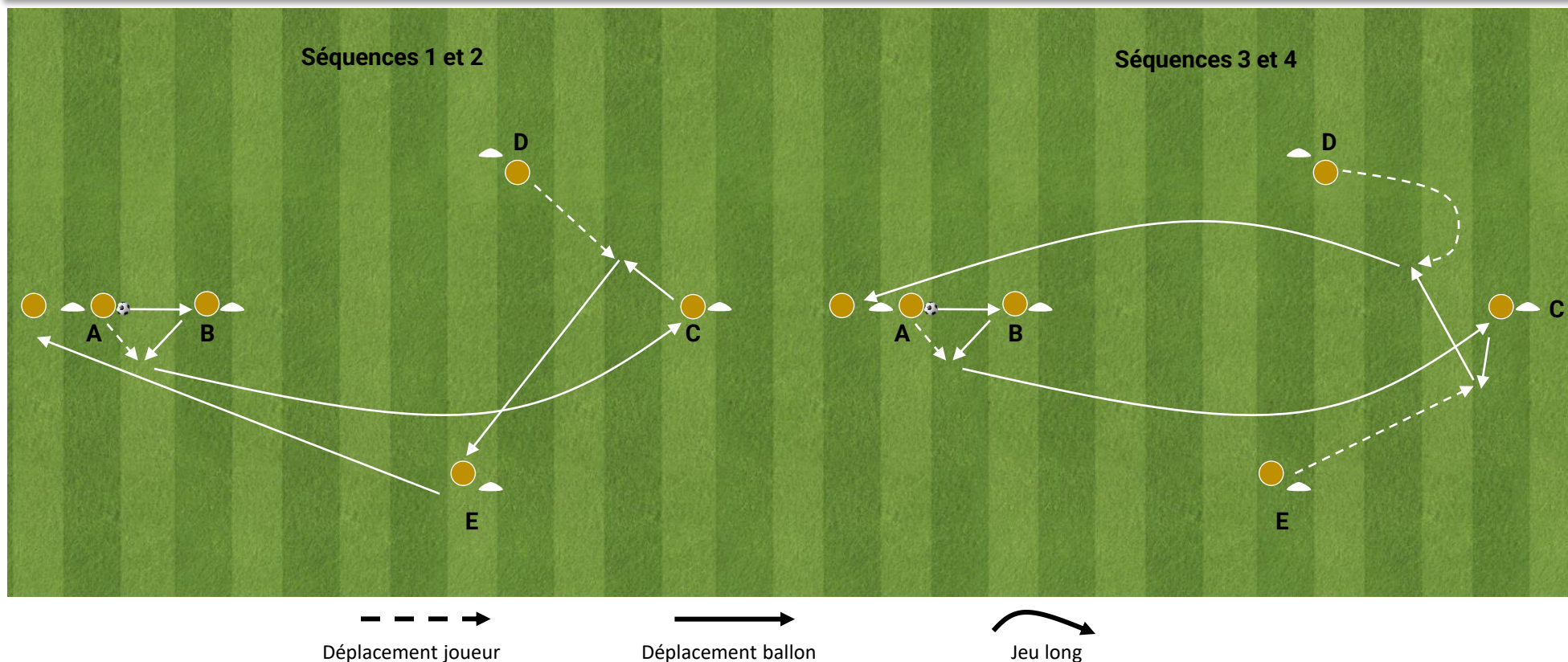
TEMPS DE JEU

12 minutes temps effectif
4 séquences de 3 minutes

TRAVAIL INTEGRÉ

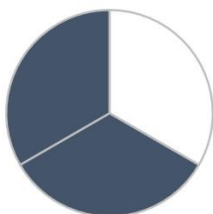
Athlétique : endurance
Mental : concentration - rigueur

PASSE LONGUE - REMISE DE VOLÉE



LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

DIFFICULTÉ



DESCRIPTION

Séquence 1

Sens de rotation: A va à la place de B, B à la place de C, C à la place de D et D à la place de E.. On change de sens pour la séquence 2.

Séquence 2

Sens de rotation: A va à la place de B, B à la place de C, **C à la place de E** et E à la place de D... On change de sens pour la séquence 4.

CRITÈRES DE RÉALISATION

- Posture équilibrée avec épaules légèrement vers l'arrière
- Pied d'appui proche du ballon
- Pied qui frappe passe sous le ballon
- Utiliser ses bras pour donner de la force



TECHNIQUE

EXERCICE

ESPACE

Surface :
Demi-terrain

EFFECTIF

● 10 à 16 joueurs

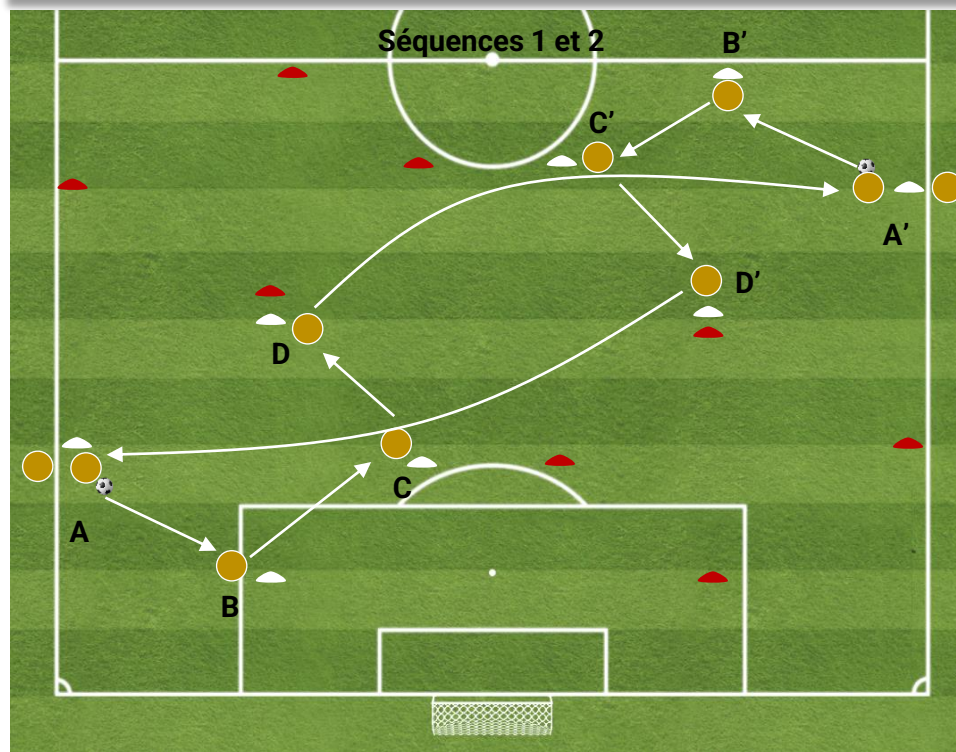
TEMPS DE JEU

16 minutes temps effectif
4 séquences de 4 minutes

TRAVAIL INTEGRÉ

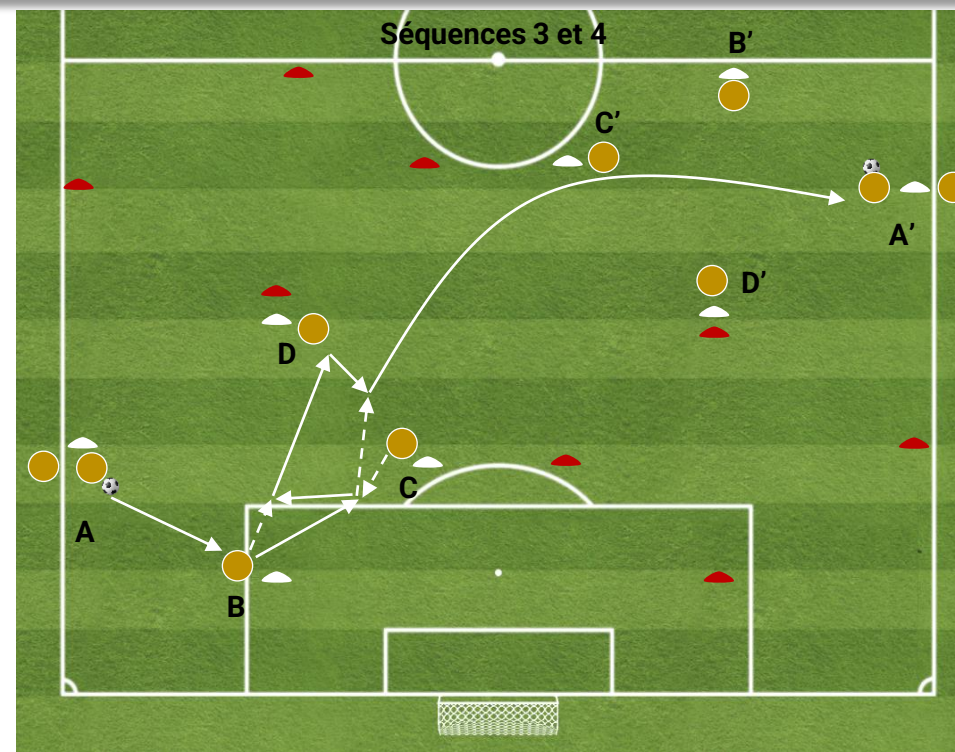
Athlétique : endurance
Mental : concentration - rigueur

PASSE COURTE – PASSE LONGUE



---> Déplacement joueur

—> Déplacement ballon



↪ Jeu long

LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

DIFFICULTÉ

DESCRIPTION

Séquence 1 et 2

A donne à B qui donne à C qui donne à D (en 2 touches de balle). D joue long sur A'. Dans le même temps, A' donne à B' qui donne à C' qui donne à D' qui joue long sur A. Séquence 2 en miroir sur les coupelles rouges.

Séquence 3 et 4

A donne à B qui donne à C qui lui remet. B donne à D qui remet à C qui joue long sur A'. Garder le sens de rotation avec D qui va à A' et C qui va à D après son jeu long. Séquence 4 en miroir sur les coupelles rouges.

CRITÈRES DE RÉALISATION

- Contrôle pied extérieur et passe pied intérieur
- Remise dans la course, sans rebond, en jouant en avançant
- Passe claquée, cheville verrouillée
- Décrocher dans le bon tempo, avec une vitesse maximum
- Posture équilibrée avec épaules légèrement vers l'arrière
- Pied d'appui proche du ballon
- Pied qui frappe passe sous le ballon
- Utiliser ses bras pour donner de la force





LE DUEL

1 CONTRE 1

TECHNIQUE

EXERCICE

1C1

ESPACE



Surface :
50*40m

BUT DU JEU

- Noir : marquer = 1 pt
- Jaune : récupérer + marquer = 1pt

EFFECTIF

- 6 joueurs
- 2 GB
- 6 joueurs
-

TEMPS DE JEU



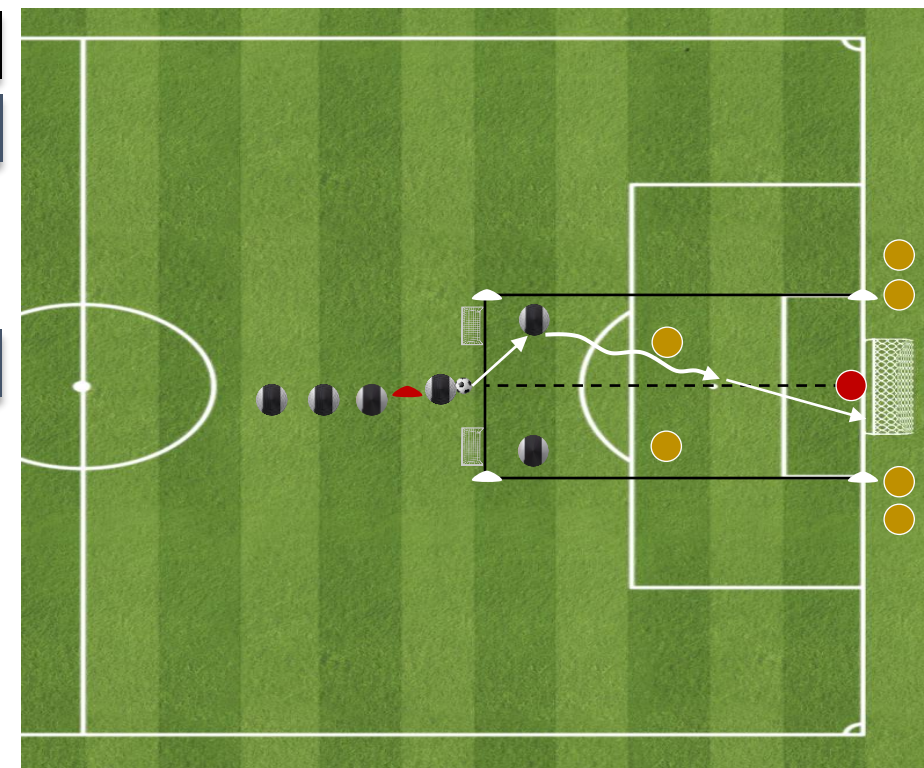
20 minutes temps effectif
8 séquences de 2 minutes

TRAVAIL INTEGRÉ

Athlétique : force
Mental : détermination - confiance

REGLES

- Le joueur noir à la coupelle donne le ballon à l'un de ses partenaires sur le terrain. Il peut jouer à gauche ou à droite
- Au moment de la passe, le défenseur jaune vient cadrer le porteur noir et joue le 1c1 dans leur couloir délimité.
- Pour marquer, le noir est obligé de rentrer dans la surface.
- Après chaque ballon, on change les joueurs avec ceux qui sont en attente.



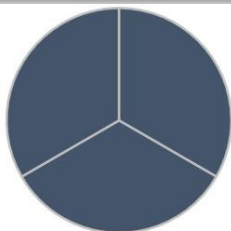
--->
Déplacement
joueur

——>
Déplacement
ballon

~~~~>  
Déplacement  
joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



### VARIABLES

- Autoriser une passe entre noirs.
- Le joueur à la coupelle peut tenter de trouver le GB au sol pour marquer 1 pt (oblige les défenseurs à défendre l'axe avant de cadrer sur le temps de passe).
- Passer sur du 2c2.

### CRITÈRES DE RÉALISATION

#### Défenseurs:

- Cadrage à haute intensité avec blocage des appuis à 1 mètre pour ne pas se faire éliminer.
- De trois quarts pour orienter le porteur côté. Bas sur les appuis pour être réactif.

#### Attaquants:

- Prendre de la vitesse sur la prise de balle et la conserver.
- Feinter et changer de rythme.



## ESPACE



**Surface :**  
8x16m  
Zone bleue 3m

## EFFECTIF

● 8 joueurs ●  
● 8 joueurs ●

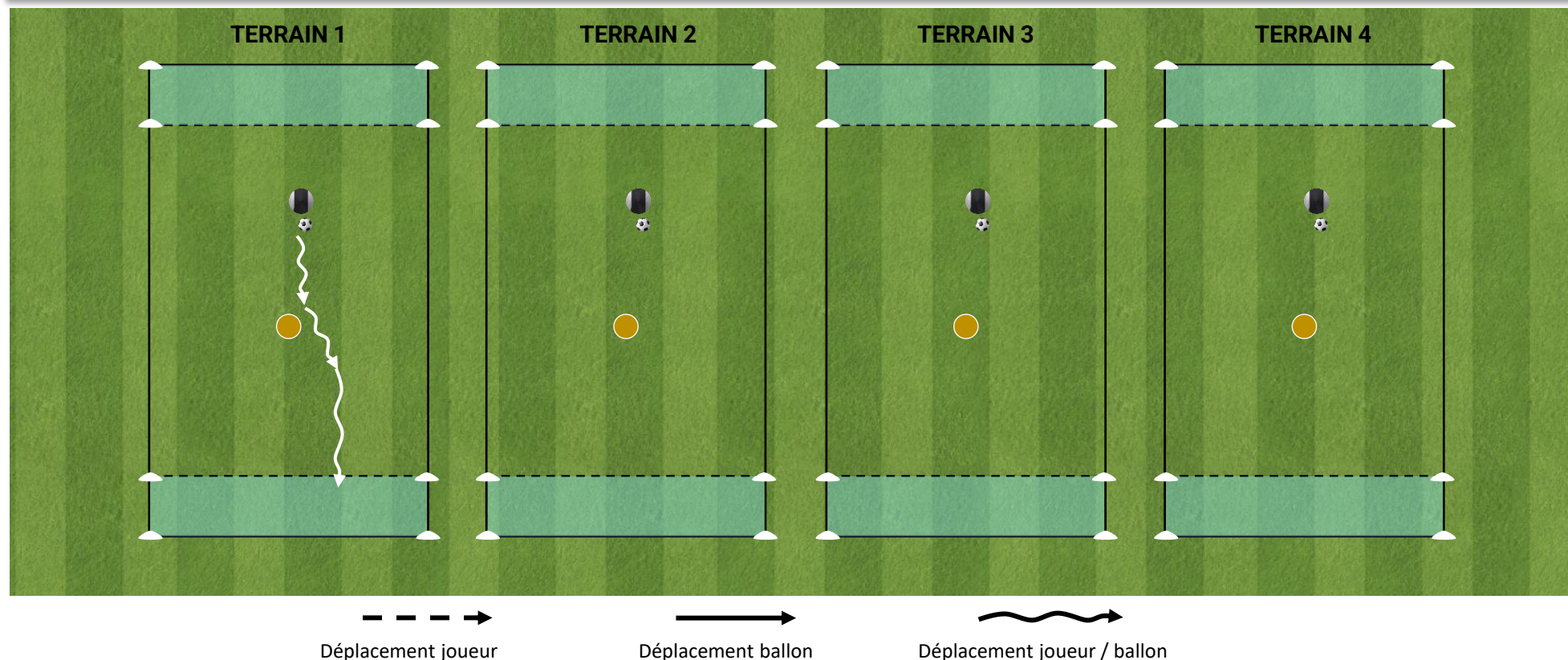
## TEMPS DE JEU



20 minutes temps effectif  
8 séquences de 2 minutes

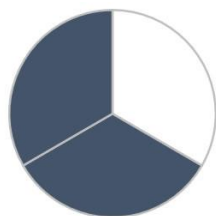
## TRAVAIL INTEGRÉ

Athlétique : force  
Mental : détermination - persévérance



## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

## DIFFICULTÉ



## DESCRIPTION

- Tournoi de 1c1. Aplatir le ballon en zone bleu = 1pt.
- Si je gagne mon match, je monte d'un terrain.
- Si je perds, je descends.
- Le vainqueur du tournoi est le joueur vainqueur au terrain numéro 1 sur le dernier match.

## CRITÈRES DE RÉALISATION

**Défenseurs:**

- Cadrage à haute intensité avec blocage des appuis à 1 mètre pour ne pas se faire éliminer
- De trois quart pour orienter le porteur côté. Bas sur les appuis pour être réactif.

**Attaquants:**

- Prendre de la vitesse sur la prise de balle et la conserver.
- Feinter et changer de rythme.



# TECHNIQUE

# JEU

# 1C1 - TRANSITION

## ESPACE

**Surface :**  
2 couloirs de  
20\*8m

## EFFECTIF

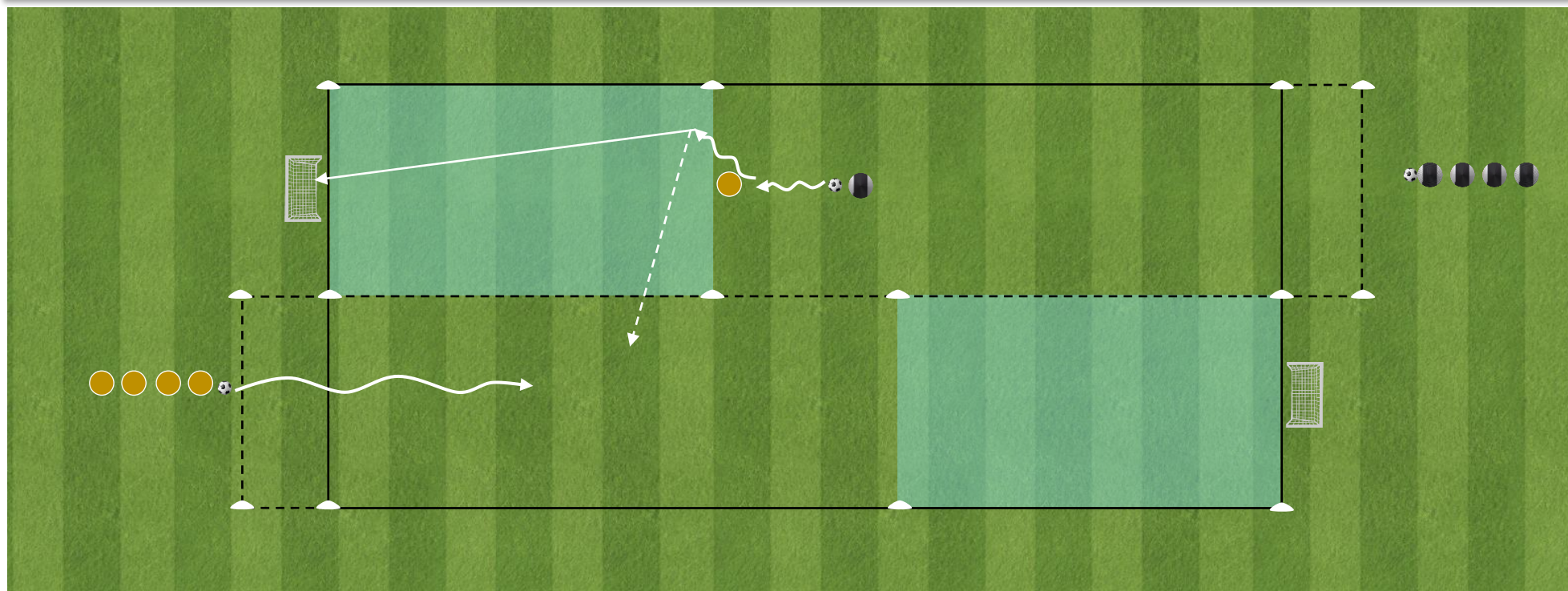
● 8 joueurs ●  
● 8 joueurs ●

## TEMPS DE JEU

18 minutes temps effectif  
6 séquences de 3 minutes

## TRAVAIL INTEGRÉ

Athlétique : force  
Mental : détermination - concentration



--->  
Déplacement joueur

→  
Déplacement ballon

~~~~~>  
Déplacement joueur / ballon

LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

DIFFICULTÉ

DESCRIPTION

- Le joueur noir doit rentrer en zone bleu pour marquer. Le joueur jaune cherche à l'en empêcher.
- Au moment de la frappe du joueur noir, le joueur jaune en attente dans l'autre couloir démarre et les rôles s'inversent. Le joueur noir qui était attaquant vient dans le second couloir et passe défenseur instantanément. On rejoue la même situation et le jaune au moment de sa frappe (ou lorsqu'il perd le ballon), passe défenseur, etc...

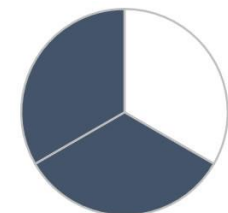
CRITÈRES DE RÉALISATION

Défenseurs:

- Cadrage à haute intensité avec blocage des appuis à 1 mètre pour ne pas se faire éliminer.
- De trois quart pour orienter le porteur côté. Bas sur les appuis pour être réactif.

Attaquants:

- Prendre de la vitesse sur la prise de balle et la conserver.
- Feinter et changer de rythme.
- Réagir tout de suite après avoir frappé.



ESPACE



Surface :
8x16m
Zone bleue 3m

EFFECTIF

● 8 joueurs ●
● 8 joueurs ●

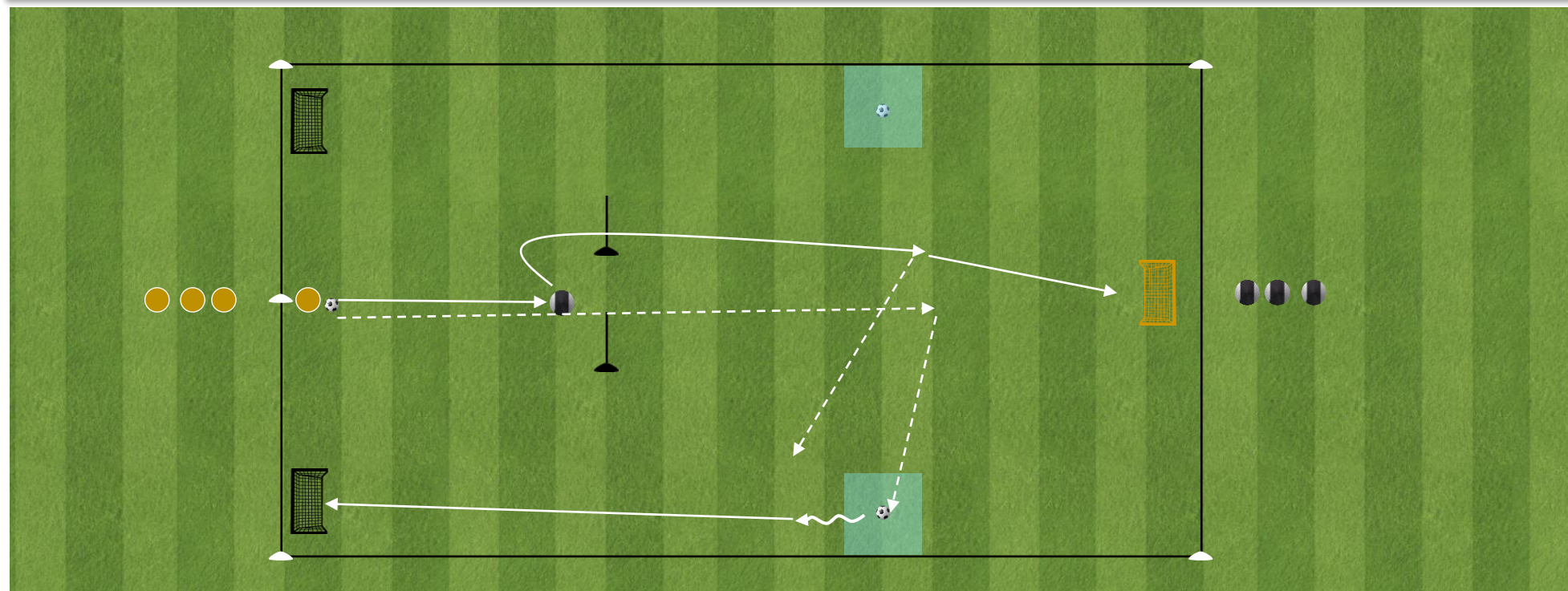
TEMPS DE JEU



16 minutes temps effectif
4 séquences de 4 minutes

TRAVAIL INTEGRÉ

Athlétique : force - vitesse
Mental : détermination - concentration



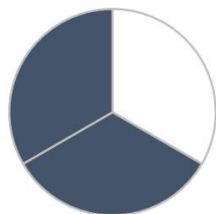
--->
Déplacement joueur

→
Déplacement ballon

~~~~~>  
Déplacement joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

## DIFFICULTÉ



TECHNIQUE - PAGE 131

## DESCRIPTION

- Le joueur jaune passe le ballon au noir qui doit faire une prise de balle orientée à l'extérieur des jalons puis doit marquer dans le but jaune. Le jaune qui a fait la passe doit essayer de récupérer le ballon.
- Au moment de la frappe du joueur noir (ou de la perte de balle), les rôles s'inversent instantanément. Le joueur jaune doit choisir un ballon dans une des 2 zones bleues et doit aller marquer dans un des buts noirs. Le joueur noir doit l'en empêcher.

## CRITÈRES DE RÉALISATION

**Défenseurs:**

- Effort intense pour tenter de refaire son retard.
- Venir impacter à l'épaule pour déstabiliser le porteur.

**Attaquants:**

- Prendre de la vitesse sur la prise de balle et la conserver.
- Feinter et changer de rythme.
- Réagir tout de suite après avoir frappé.





---

# LES DUELS AÉRIENS

## ESPACE



Surface :  
30x16m

## EFFECTIF

- 8 joueurs    ●
- 8 joueurs    ●

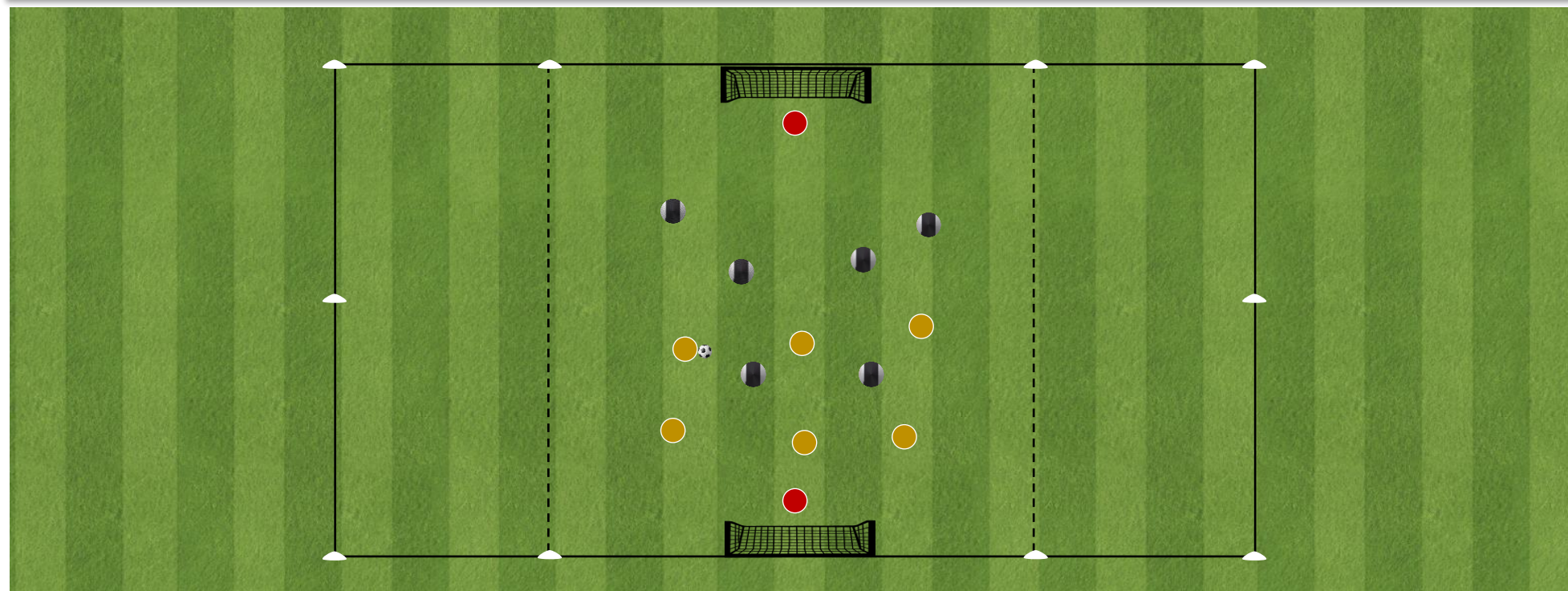
## TEMPS DE JEU



15 minutes temps effectif  
3 séquences de 5 minutes

## TRAVAIL INTEGRÉ

Athlétique : force  
Mental : détermination



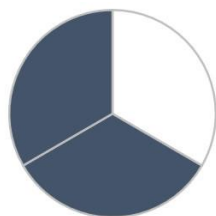
--->  
Déplacement joueur

→  
Déplacement ballon

~~~~~>  
Déplacement joueur / ballon

LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

DIFFICULTÉ



DESCRIPTION

- Match à la main. Si le ballon tombe par terre, balle à l'adversaire.
- But uniquement de la tête.
- Si on trouve un joueur dans les couloirs, il peut mettre le ballon dans la surface au pied.

CRITÈRES DE RÉALISATION

- Garder les yeux ouverts et fixer la balle.
- Adapter ses appuis à la trajectoire du ballon.
- Frapper le ballon en sautant.
- Utiliser ses bras pour avoir une grande impulsion.
- Passer devant son adversaire direct.



TECHNIQUE

JEU

ESPACE



Surface :
10*15m

EFFECTIF

- 4 joueurs ●
- 4 joueurs ● 4 joueurs

TEMPS DE JEU

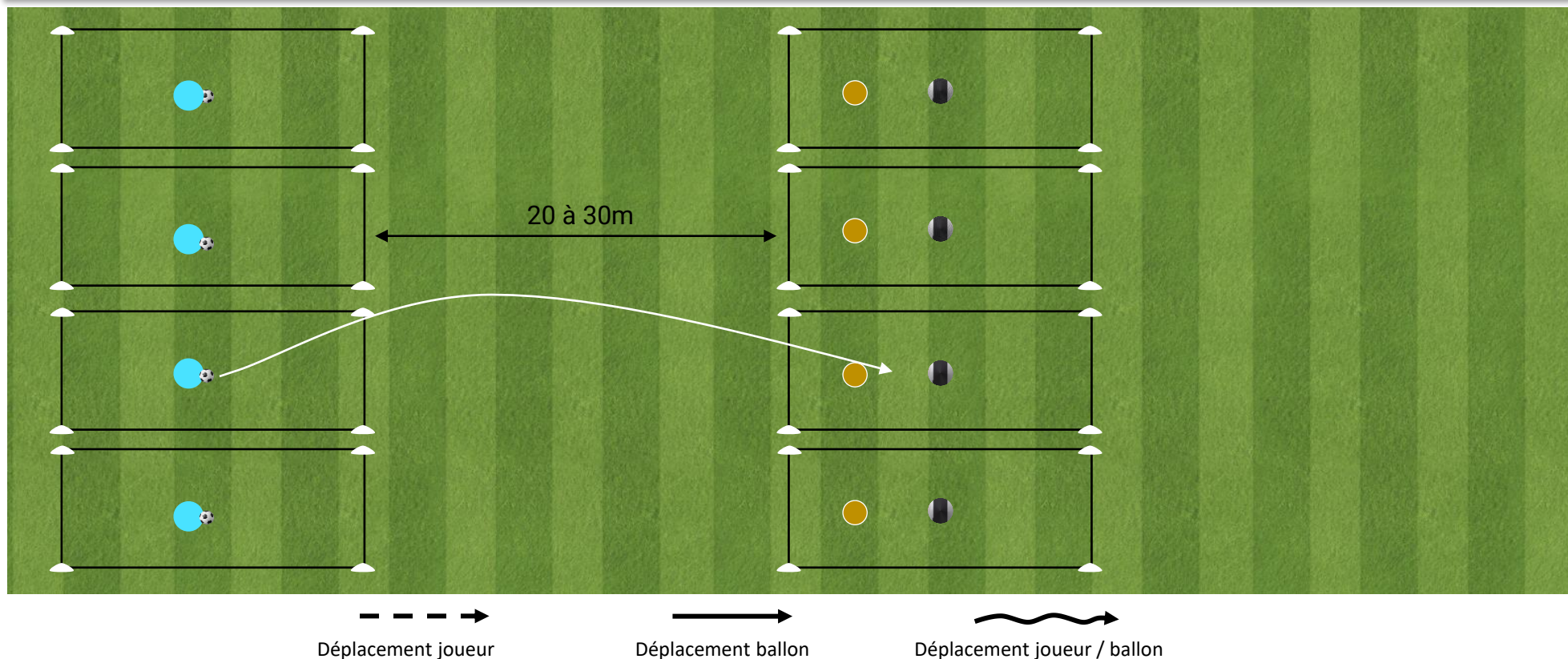


15 minutes temps effectif
3 séquences de 5 minutes

TRAVAIL INTEGRÉ

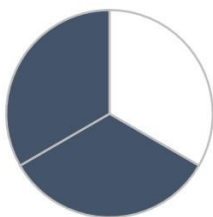
Athlétique : pliométrie
Mental : détermination - agressivité

DUELS AÉRIENS



LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

DIFFICULTÉ



TECHNIQUE - PAGE 134

DESCRIPTION

- Jaune contre noir dans le rectangle de coupelle blanche
- Le joueur bleu met un ballon aérien dans la zone de coupelle blanche.
- Le joueur qui touche le ballon marque un point.
- Si le ballon revient dans la zone du joueur bleu, le joueur marque 3 points.
- On change les rôles sur chaque séquence.

CRITÈRES DE RÉALISATION

- Garder les yeux ouverts et fixer la balle.
- Adapter ses appuis à la trajectoire du ballon.
- Frapper le ballon en sautant.
- Utiliser ses bras pour avoir une grande impulsion.
- Passer devant son adversaire direct.




ESPACE

Surface :
50*20m

EFFECTIF

● 9 joueurs ●
● 9 joueurs ●

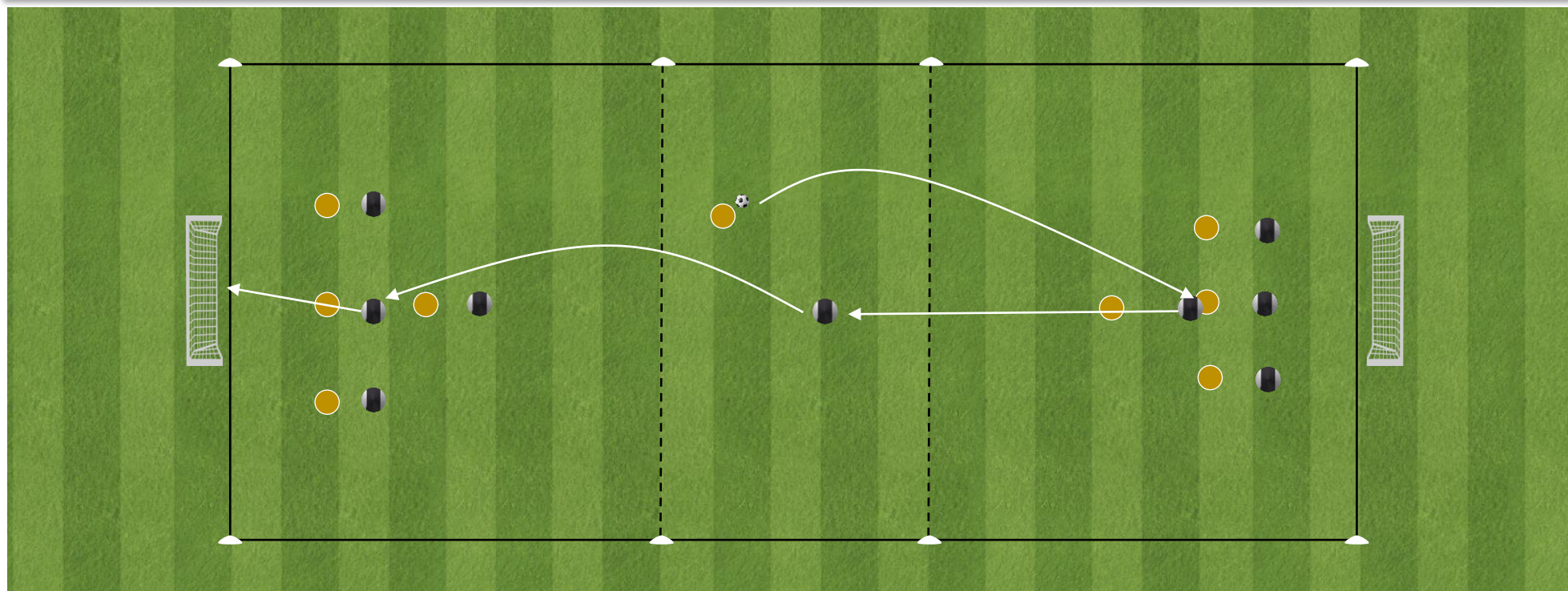
TEMPS DE JEU

 16 minutes temps effectif
4 séquences de 4 minutes

TRAVAIL INTEGRÉ

Athlétique : pliométrie
Mental : détermination - agressivité

DUELS AÉRIENS



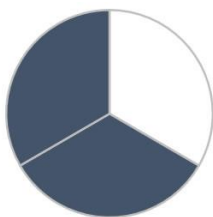
--->
Déplacement joueur

→
Déplacement ballon

~~~~~>  
Déplacement joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

## DIFFICULTÉ



## DESCRIPTION

- Le joueur jaune joue sur ses attaquants avec un ballon aérien.
- Si un jaune marque directement de la tête dans le but vide = 3pts
- Si un jaune marque au pied en ayant gagné le second ballon = 1pt
- Si les noirs gagnent le duel, ils transmettent à leur joueur dans la zone central et on fait la même dans l'autre camp avec les rôles inversés. Idem si le ballon sort du terrain.
- **En terme d'espace, vous pouvez réaliser ce jeu sur un terrain à 7!**

## CRITÈRES DE RÉALISATION

- Garder les yeux ouverts et fixer la balle.
- Adapter ses appuis à la trajectoire du ballon.
- Frapper le ballon en sautant.
- Utiliser ses bras pour avoir une grande impulsion.
- Passer devant son adversaire direct.
- Si je vois que je ne vais pas être dans la zone du duel, je reste mobilisé et j'anticipe le second ballon.





---

# **CIRCUITS DE FINITION**

## TECHNIQUE

## EXERCICE

## FINITION SUR CENTRE

### ESPACE

### BUT DU JEU



**Surface :**  
Demi-terrain

- Marquer = 1pt

### EFFECTIF

### REGLES

- 6 joueurs    ● 1 GB
- 6 joueurs    ●

### TEMPS DE JEU

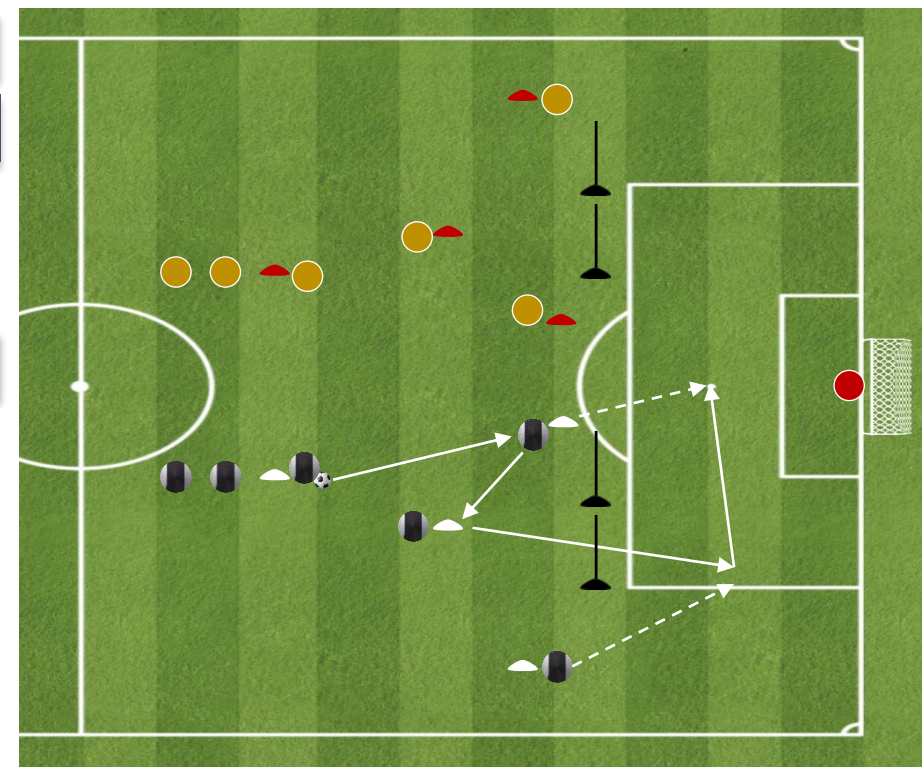


12 minutes temps effectif  
2 séquences de 6 minutes

### TRAVAIL INTEGRÉ

Athlétique : vivacité  
Mental : confiance - rigueur

- Succession de 3 passes pour aboutir sur un centre puis une frappe.
- La seconde passe doit être faite en une touche de balle.
- Le centre doit être fait en une touche de balle.
- Le centreur ne doit pas être hors-jeu au moment de la passe par rapport à la ligne de jalon.
- On joue un ballon pour les noirs puis un ballon pour les jaunes qui ont le même circuit mais à gauche.
- A la fin de la 1<sup>ère</sup> séquence, on change les équipes pour que tout le monde passe une séquence à droite et une séquence à gauche.



--->  
Déplacement  
joueur

——>  
Déplacement  
ballon

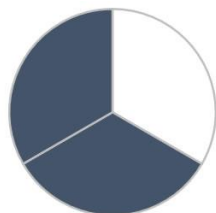
~~~~~>  
Déplacement
joueur / ballon

LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

DIFFICULTÉ

VARIABLES

CRITÈRES DE RÉALISATION



- Si tout est réalisé en une touche de balle + but = 3 pts
- Rajouter un appui remise entre le 1^{er} et le 3^{ème} joueur sur la première passe

Avant-centre

Décrocher à haute intensité pour remiser sur le relayeur.
Faire son appel au dernier moment dans la surface pour se laisser toutes les chances d'avoir le ballon et d'arriver en mouvement.

Ailier

Faire son appel rentrant pour raccourcir la distance de centre.
Prendre les informations juste avant de centrer pour voir ce qu'indique l'avant-centre.



TECHNIQUE

EXERCICE

FINITION SUR CENTRE

ESPACE

Surface :
Demi-terrain

BUT DU JEU

- Marquer = 1pt

EFFECTIF

● 7 joueurs ● 2 GB

● 7 joueurs ●

REGLES

- Succession de 3 passes avec dédoublement pour aboutir sur un centre puis une frappe.
- Le centre doit être fait en une touche de balle.
- Le centreur ne doit pas être hors-jeu au moment de la passe par rapport à la ligne de la surface
- On joue un ballon pour les noirs puis un ballon pour les jaunes qui ont le même circuit mais à gauche.
- A la fin de la 1^{ère} séquence, on change les équipes pour que tout le monde passe une séquence à droite et une séquence à gauche.

TEMPS DE JEU

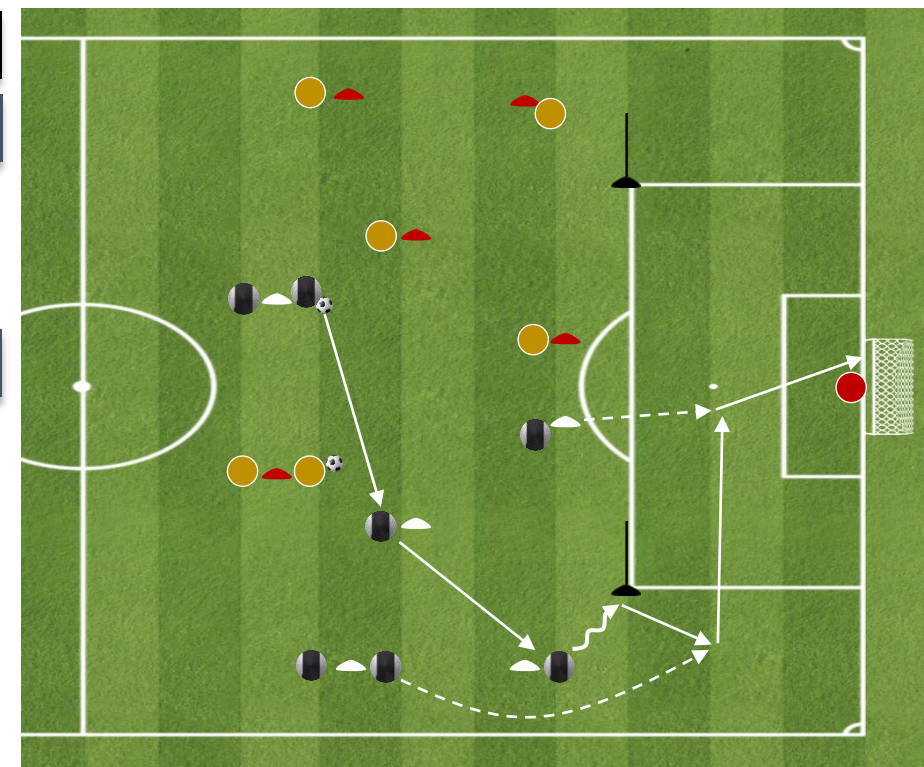


12 minutes temps effectif
2 séquences de 6 minutes

TRAVAIL INTEGRÉ

Athlétique : vivacité

Mental : confiance - rigueur



--->
Déplacement
joueur

—>
Déplacement
ballon

~~~~~>  
Déplacement  
joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ

### VARIABLES

- Rajouter un appui remise entre le 1<sup>er</sup> et le 2<sup>ème</sup> joueur. Le 1<sup>er</sup> sert l'ailier sur un jeu long.

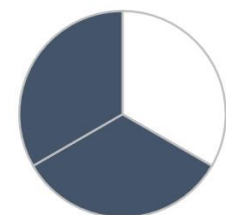
### CRITÈRES DE RÉALISATION

#### Ailier

Mettre la passe légèrement à l'intérieur pour faciliter le travail du centreur.  
Fixer en conduite à haute intensité

#### Latéral

Faire sa course en arrondie pour arriver avec les épaules au maximum orientées vers la cage.  
Prendre les informations juste avant de centrer pour voir ce qu'indique l'avant-centre.



## TECHNIQUE

## EXERCICE

## FINITION

### ESPACE

**Surface :**  
Demi-terrain

### BUT DU JEU

- Marquer = 1pt


### EFFECTIF

- 5 joueurs    ● 1 GB
- 5 joueurs    ●

### REGLES

- Appui soutien puis passe profonde entre 2 défenseurs.
- L'attaquant ne doit pas être hors-jeu au moment de la passe par rapport à la ligne de jalon.
- On joue un ballon pour les noirs puis un ballon pour les jaunes qui ont le même circuit mais à gauche.
- A la fin de la 1<sup>ère</sup> séquence, on change les équipes pour que tout le monde passe une séquence à droite et une séquence à gauche.

### TEMPS DE JEU

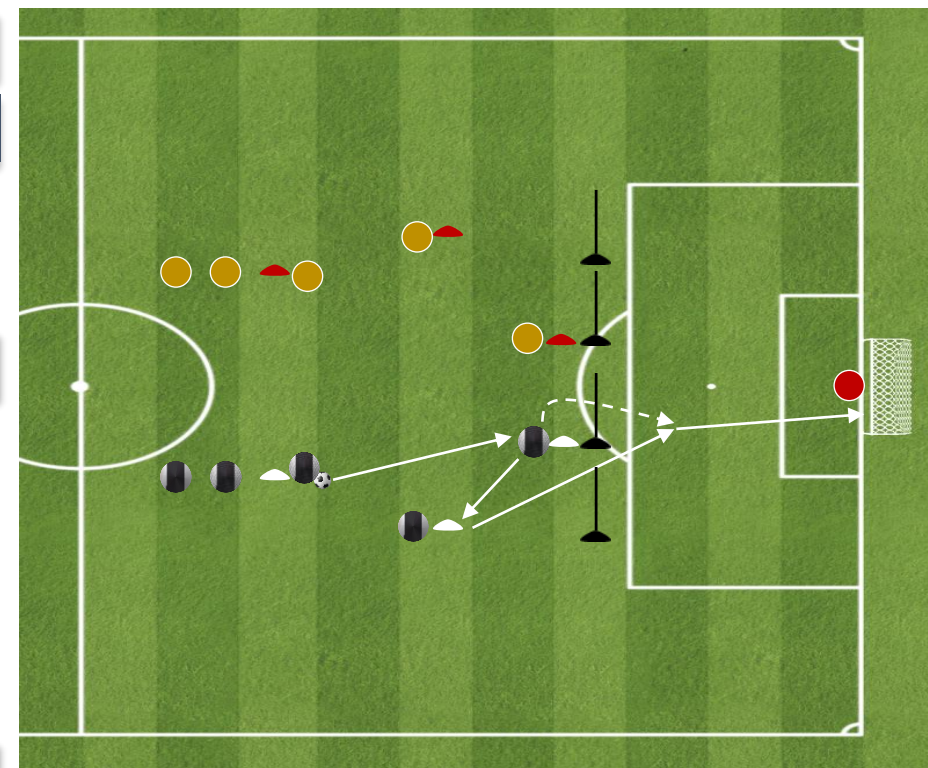
 12 minutes temps effectif  
2 séquences de 6 minutes

### TRAVAIL INTEGRÉ

Athlétique : vivacité  
Mental : confiance - rigueur

### ASTUCE

« Pour augmenter le niveau de stress et se rapprocher du contexte de la compétition, il faut animer avec le score et le temps. »



--->  
Déplacement  
joueur

—>  
Déplacement  
ballon

~>  
Déplacement  
joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ

### VARIABLES

- Si tout est réalisé en une touche de balle + but = 3 pts

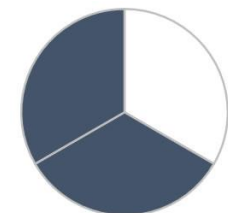
### CRITÈRES DE RÉALISATION

#### Avant-centre

Décrocher à haute intensité pour remiser sur le relayer.  
Se resituer par une course arrière et déclencher son appel au moment de la passe pour ne pas être hors-jeu. Demander le ballon dans l'espace aveugle du défenseur.

#### Milieu relayer

Doser sa passe pour éviter la sortie du GB. Mettre le ballon dans l'intervalle.  
Avoir un contact visuel avec l'attaquant pour garantir le bon tempo de la passe.





#7.3

---

# LES PROCÉDÉS ATHLÉTIQUES



---

# LES ÉCHAUFFEMENTS

## ÉCHAUFFEMENT

### ESPACE

Surface :  
30\*30m

### EFFECTIF

● 14 à 20  
joueurs



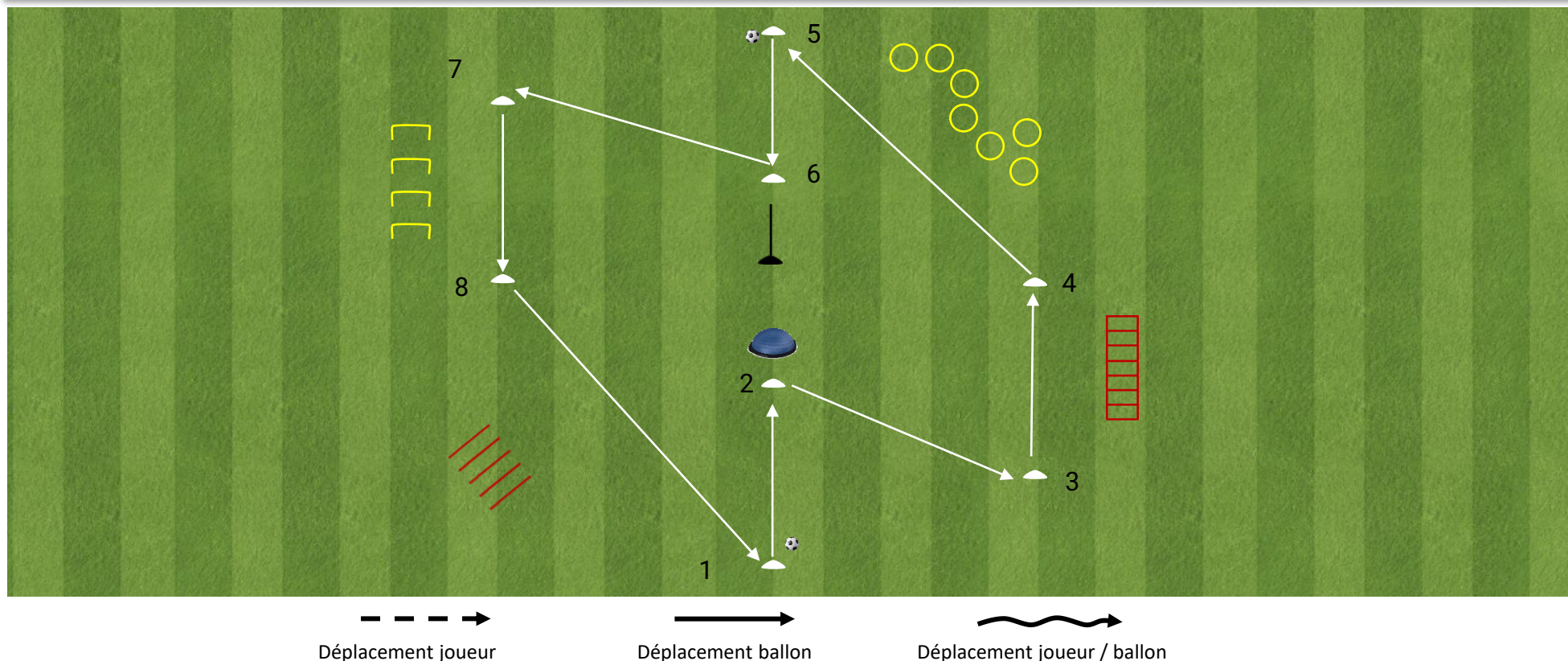
### TEMPS DE JEU

12 minutes  
4 séquences de 3 minutes

### TRAVAIL INTEGRÉ

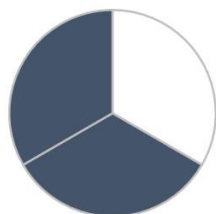
Athlétique : échauffement  
Mental : rigueur - concentration

## ÉCHAUFFEMENT COMPLET – TECHNIQUE – MOTEUR



## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



WARM UP - PAGE 142

### DESCRIPTION

- Réaliser le circuit technique (passe et suit) en réalisant l'atelier moteur à chaque coupelle
- 1 Départ – 2 Appuis sur bosu – 3 Appuis sur échelle – 4 Appuis dans cerceau – 5 Second départ - 6 Tête par-dessus le jalon – 7 déverrouillage hanche – 8 pas chassé entre les lattes
- Séquence 1 et 2 : passe classique
- Séquence 3 et 4 : ajouter remise aux coupelles 2-4-6-8.

### CRITÈRES DE RÉALISATION

- Passe claquée.
- Être connecté au jeu pour voir si un ballon arrive.
- Intensité maximum dans les ateliers moteurs.

### ASTUCE

- Pour être sûr de bien tout échauffer, rajoutez des gammes athlétiques de type musculation (fentes, squats...) pendant le temps de récupération.



## ÉCHAUFFEMENT

### ESPACE

Surface :  
30x16m

### EFFECTIF

- 7 joueurs ●
- 7 joueurs ●

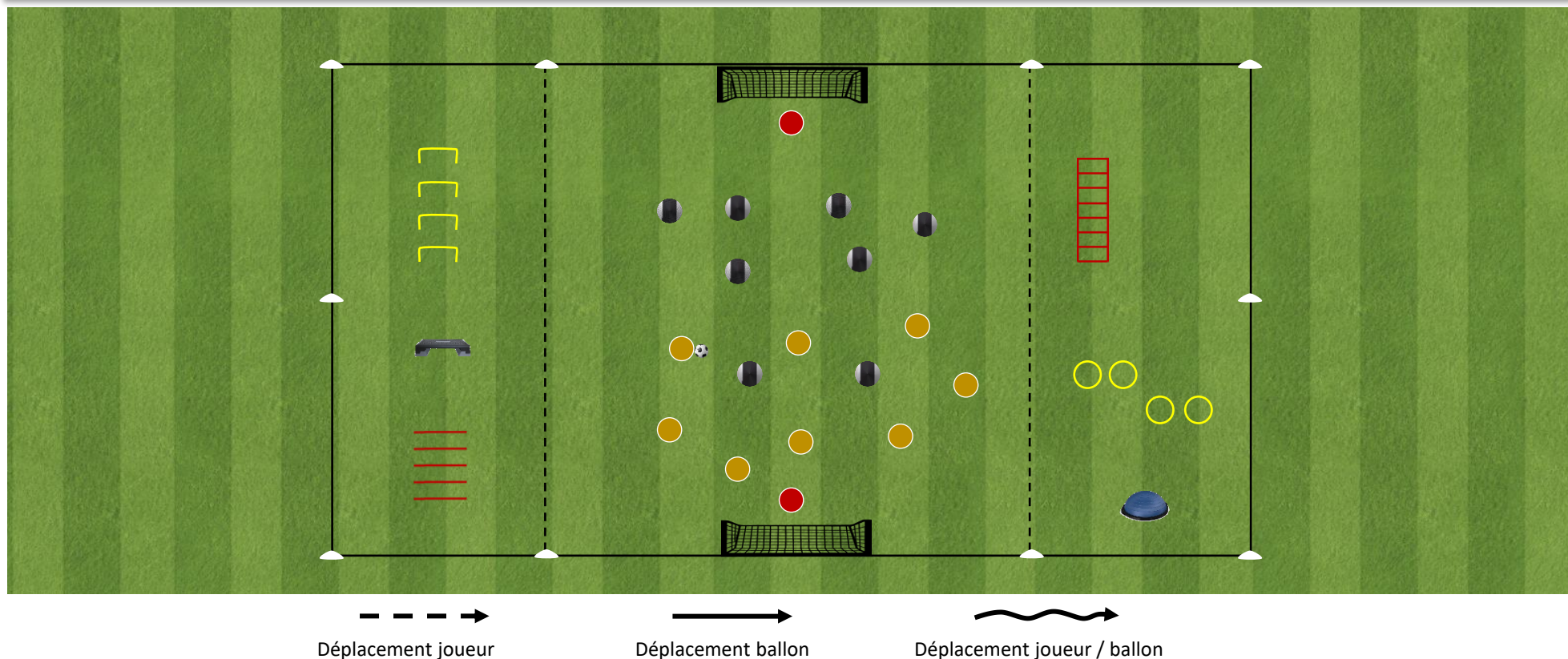
### TEMPS DE JEU

15 minutes temps effectif  
3 séquences de 5 minutes

### TRAVAIL INTEGRÉ

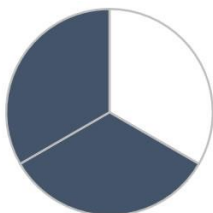
Athlétique : Echauffement  
Mental: concentration

## ÉCHAUFFEMENT LUDIQUE – MOTRICITÉ + JEU



## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



WARM UP - PAGE 143

### DESCRIPTION

- Match 1 : match à la main avec obligation de marquer de la tête
- Match 2 : match siamois. Chaque joueur doit tenir la main d'un de ses coéquipiers. S'ils se lâchent, penalty pour l'adversaire.
- Match 3 : match sans duel (récupération que par anticipation) à une touche de balle.

Pendant les matchs, à chaque fois que je rate un geste ou que je frappe au but, je sors du terrain faire un atelier moteur (ou plusieurs selon la consigne).

### CRITÈRES DE RÉALISATION

- Intensité maximum dans les ateliers moteurs.

### ASTUCE

- Attention à bien arbitrer et à envoyer les joueurs sur les ateliers moteurs lorsqu'ils doivent y aller.



## ÉCHAUFFEMENT

### ESPACE

Surface :  
40x40m

### EFFECTIF

● X joueurs ●

● ●

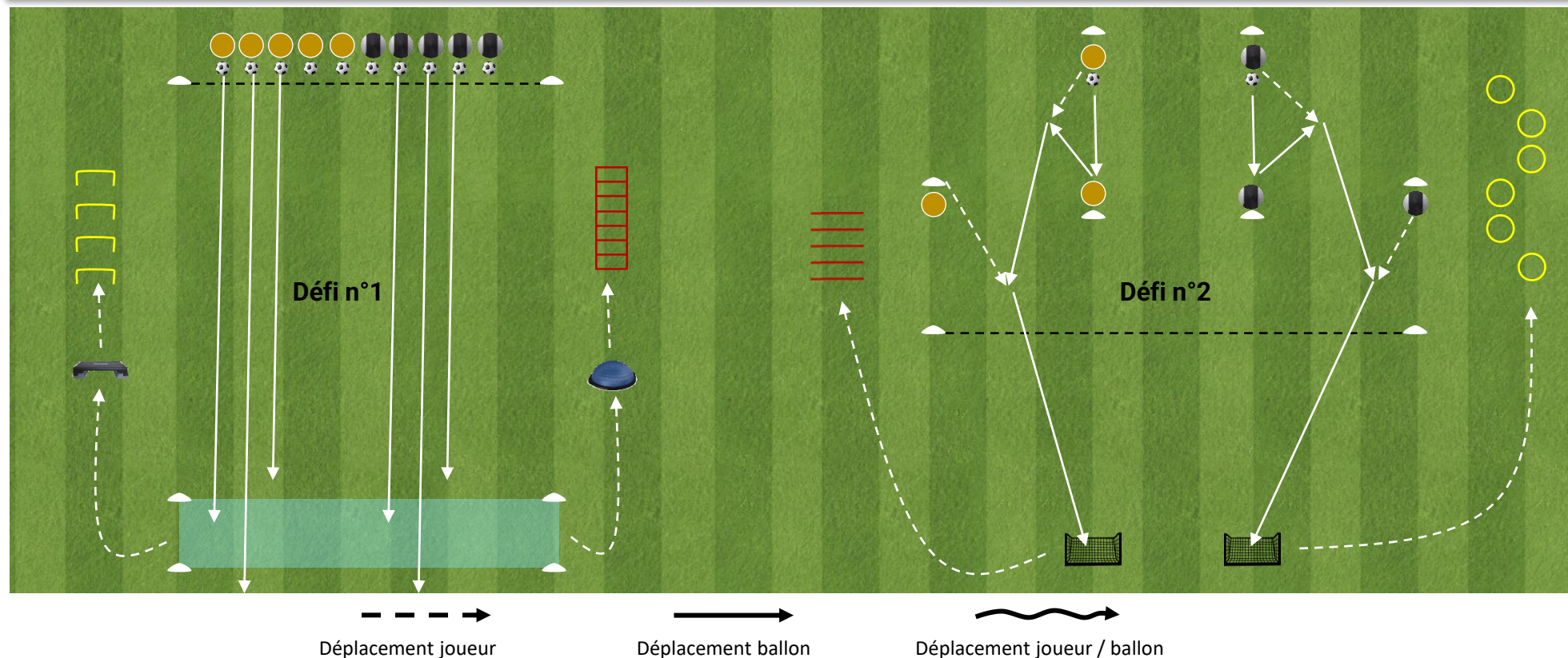
### TEMPS DE JEU

12 minutes temps effectif  
4 séquences de 3 minutes

### TRAVAIL INTEGRÉ

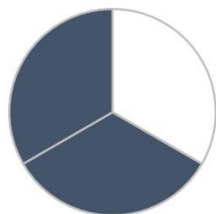
Athlétique : Echauffement  
Mental: concentration

## ÉCHAUFFEMENT LUDIQUE- MOTRICITÉ + TECHNIQUE



## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



WARM UP - PAGE 144

### DESCRIPTION

Sur chaque défi, le joueur récupère son ballon et doit faire l'atelier moteur de son côté avant de pouvoir retourner au départ.

Défi n°1 : le joueur doit faire une passe et son ballon doit s'arrêter dans la zone bleue. Il récupère son ballon, fait les 2 ateliers moteurs et revient au départ. Faire 2 séquences en changeant de camp.

Défi n°2 : succession de passes en 1 touche de balle, le dernier joueur doit marquer avant la ligne. Faire 2 séquences en changeant de camp. L'équipe qui perd l'ensemble des défis a un gage de fin.

### CRITÈRES DE RÉALISATION

- Intensité maximum dans les ateliers moteurs.
- Prendre l'information demandée avant de recevoir le ballon.

### VARIANTE

- Varier les ateliers moteurs et les circuits de passes.

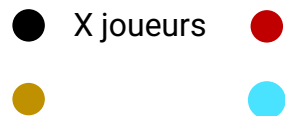


## ÉCHAUFFEMENT

### ESPACE

Surface :  
40x16m

### EFFECTIF



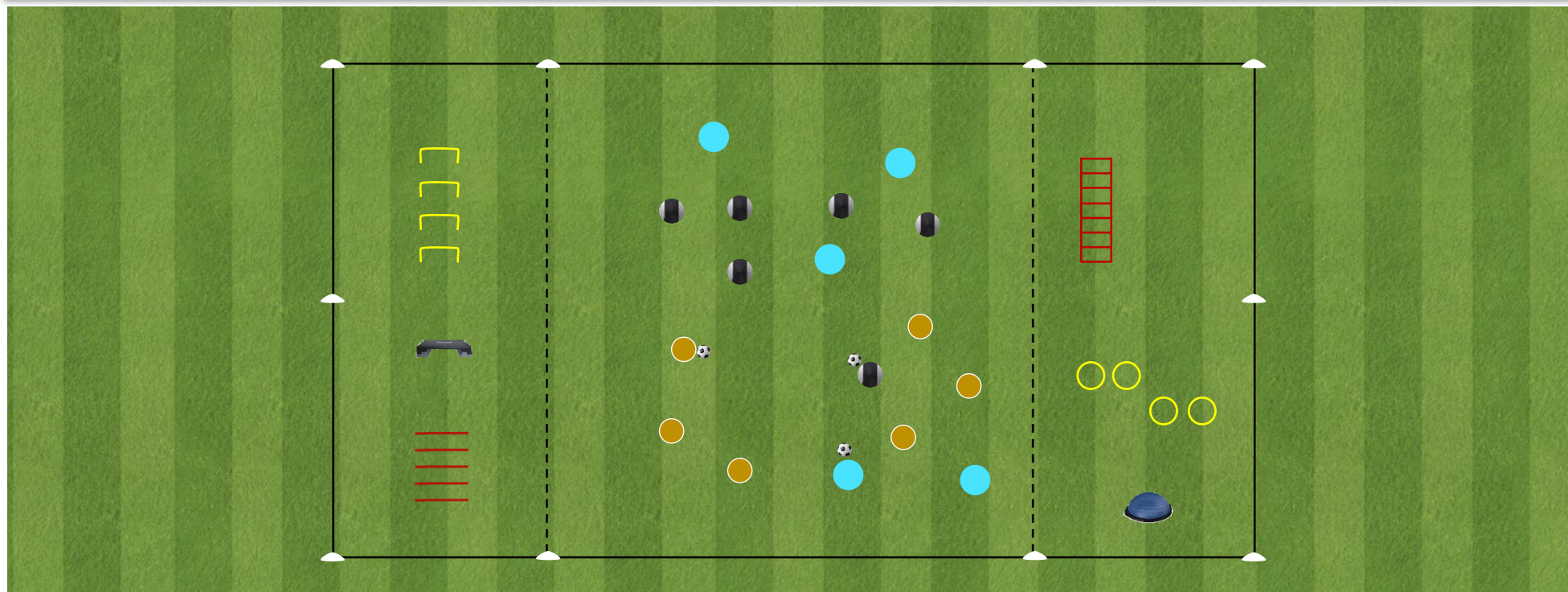
### TEMPS DE JEU

12 minutes temps effectif  
4 séquences de 3 minutes

### TRAVAIL INTEGRÉ

Athlétique : Echauffement  
Mental : concentration

## ÉCHAUFFEMENT PRISE D'INFORMATION – MOTRICITÉ + JEU



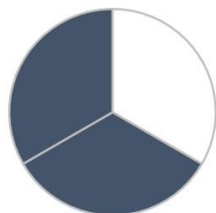
--->  
Déplacement joueur

→  
Déplacement ballon

~~~~~>  
Déplacement joueur / ballon

LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

DIFFICULTÉ



WARM UP - PAGE 145

DESCRIPTION

Echanges entre les joueurs de mon équipe. Après ma passe, je dois aller faire un atelier de motricité puis revenir dans le jeu.
Séquence 1 : échange libre, puis imposer prise de balle pied droit puis pied gauche
Séquence 2 : annoncer à qui je vais donner le ballon avant de le recevoir.
Séquence 3 : annoncer le joueur à qui le receveur devra donner le ballon.
Séquence 4 : conservation à 2 équipes contre une.

CRITÈRES DE RÉALISATION

- Intensité maximum dans les ateliers moteurs.
- Prendre l'information demandée avant de recevoir le ballon.

VARIANTE

- Si les joueurs sont à l'aise avec cet échauffement, ajouter un ballon par équipe.





TRAVAIL DE VITESSE

ESPACE

Surface :
40*20m

EFFECTIF

● X joueurs ● 2 GB

● X joueurs ●

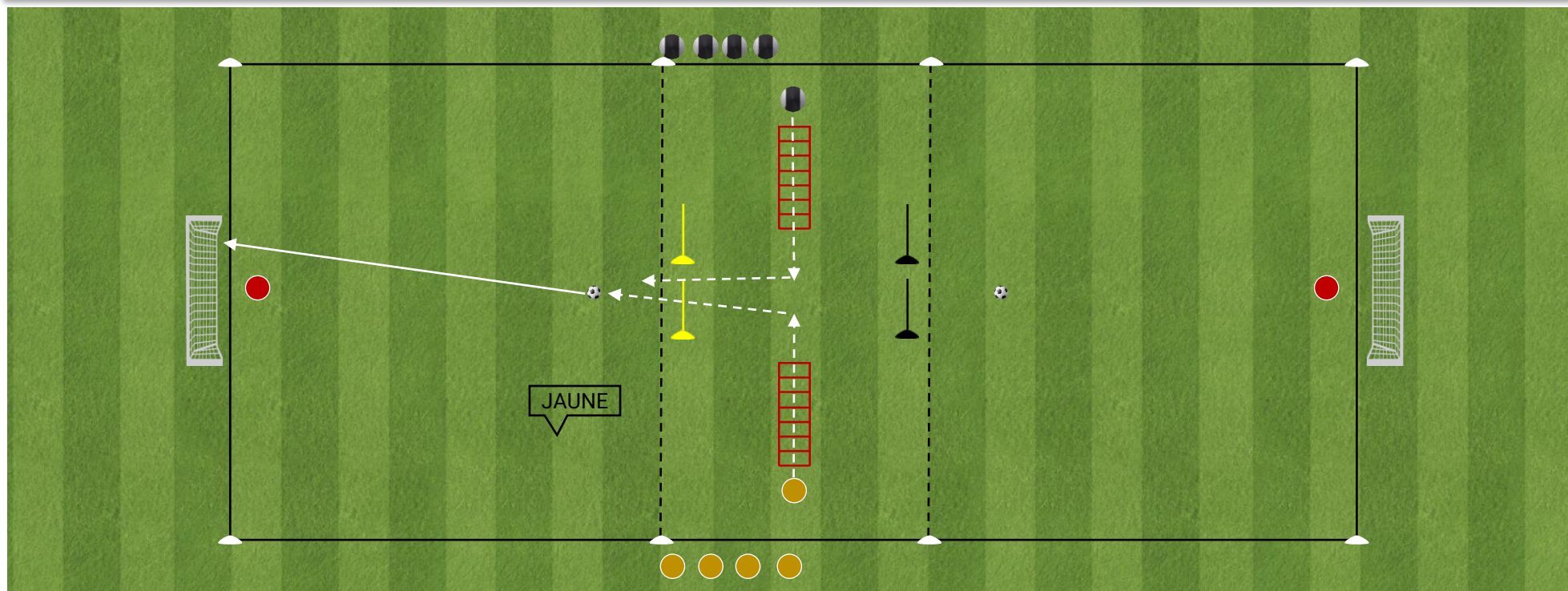
TEMPS DE JEU

4 passages par joueur

TRAVAIL INTEGRÉ

Athlétique : vitesse

Mental : détermination - concentration



--->
Déplacement joueur

→
Déplacement ballon

~~~~~>  
Déplacement joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

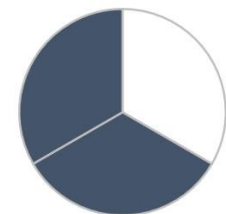
## DIFFICULTÉ

## DESCRIPTION

- Les 2 joueurs partent et réalisent l'atelier moteur demandé (ici une échelle de rythme).
- À la sortie de l'atelier, ils se mettent entre les 4 jalons.
- Le coach annonce une couleur. Les 2 joueurs doivent passer le plus vite possible la porte de la couleur annoncée. Le premier qui touche le ballon derrière la porte marque un point.
- Dans la continuité, le joueur ayant touché le ballon en premier cherche à marquer dans le but face à lui. L'autre joueur tente de l'en empêcher.

## CRITÈRES DE RÉALISATION

- Être prêt au signal de départ
- Démarrer fort sur les premiers appuis
- Réaliser les ateliers sur l'avant du pied et non les talons



## VITESSE

## JEU

## TRAVAIL DE VITESSE – PRÉCISION - COHÉSION DE GROUPE

### ESPACE

Surface :  
40\*20m

### EFFECTIF

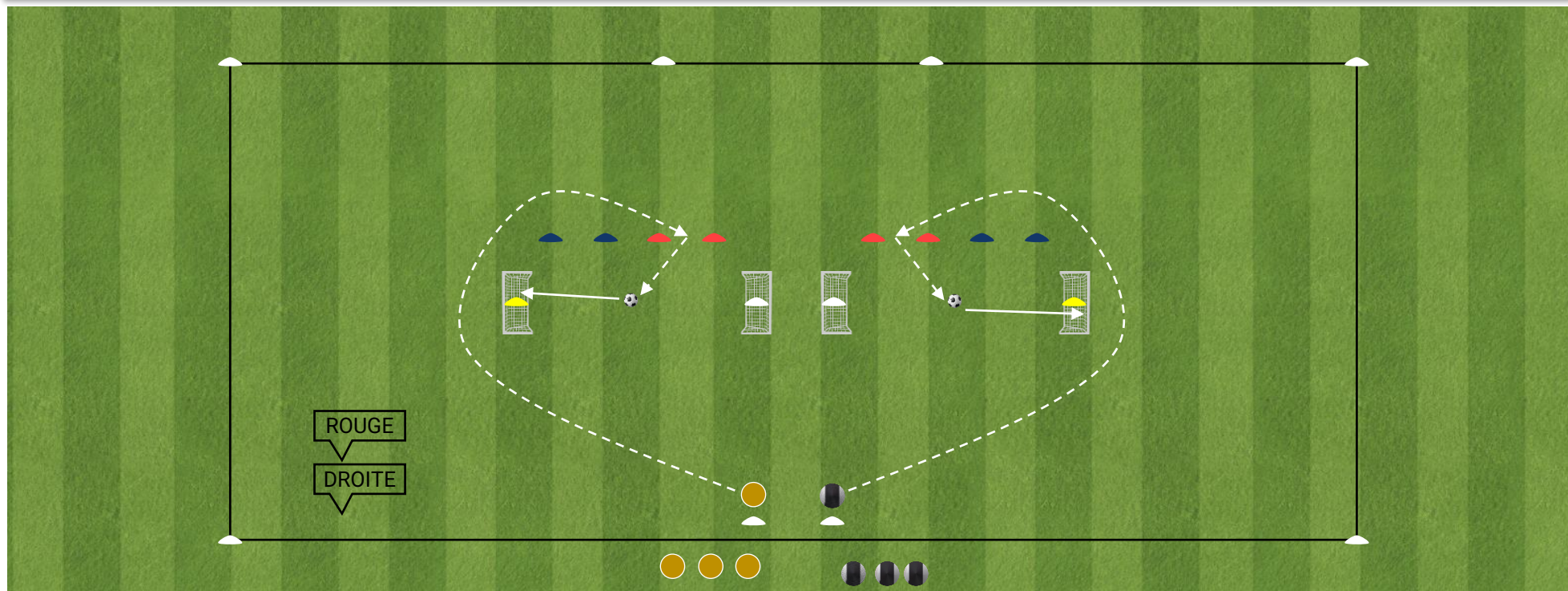
● X joueurs ●  
● X joueurs ●

### TEMPS DE JEU

4 passages par joueur

### TRAVAIL INTEGRÉ

Athlétique : vitesse  
Mental : détermination - concentration



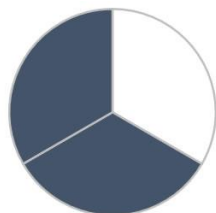
--->  
Déplacement joueur

—>  
Déplacement ballon

~~~~~>  
Déplacement joueur / ballon

LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

DIFFICULTÉ



VITESSE - PAGE 148

DESCRIPTION

- Annonce du coach, ici « rouge droite ».
- La première annonce est pour les coupelles, la seconde annonce pour les buts
- Ici les joueurs doivent partir, faire le tour de la cage, passer par les coupelles rouges et marquer dans le but de droite.
- Si le coach annonce « droite blanc », le joueur doit passer entre les coupelles sur sa droite et marquer dans le but avec la coupelle blanche.
- 1 pt pour le joueur qui marque en 1^{er}

CRITÈRES DE RÉALISATION

- Être prêt au signal de départ
- Démarrer fort sur les premiers appuis
- Réaliser les ateliers sur l'avant du pied et non les talons

VARIANTES

- Varier les signaux (montrer une couleur au lieu de dire la couleur, dire le nom d'un club pour l'associer à sa couleur – ex Liverpool pour la couleur rouge).



VITESSE

JEU

TRAVAIL DE VITESSE – JEU DE TÊTE – COHÉSION DE GROUPE

ESPACE



Surface :
Surface de réparation

EFFECTIF

● X joueurs ●

● X joueurs ●

TEMPS DE JEU

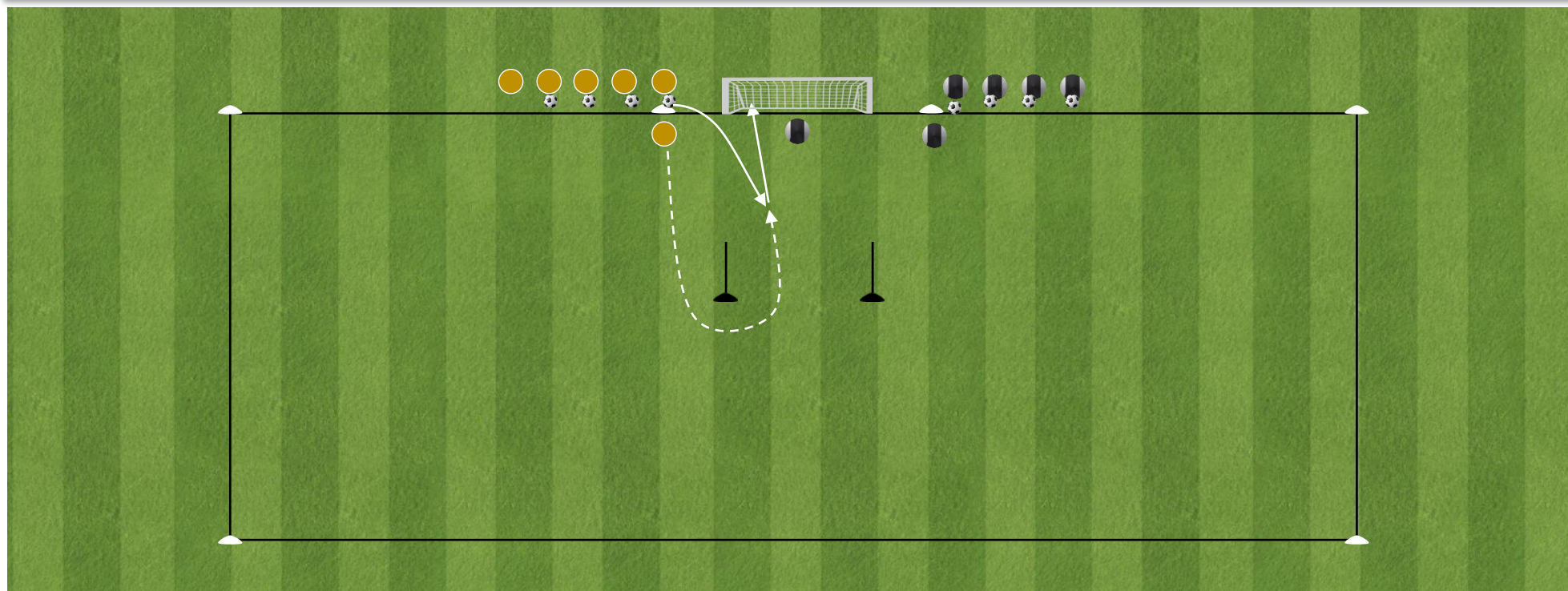


4 passages par joueur

TRAVAIL INTEGRÉ

Athlétique : vitesse

Mental : détermination - concentration



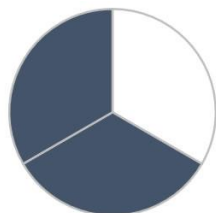
--->
Déplacement joueur

—>
Déplacement ballon

~~~~~>  
Déplacement joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

## DIFFICULTÉ



VITESSE - PAGE 149

## DESCRIPTION

- Le jaune part en sprint, fait le tour du jalon et court vers la cage. Son coéquipier lui passe le ballon en l'air et il doit marquer de la tête dans le but défendu par un joueur noir (qui fait office de GB)
- Au moment où le jaune touche le ballon de la tête, un noir démarre et fait pareil. Le joueur jaune qui vient de faire une tête passe instantanément GB. Le jeu continue jusqu'à ce que tout le monde passe.
- L'équipe qui marque le plus de but de la tête gagne.

## CRITÈRES DE RÉALISATION

- Être prêt au signal de départ.
- Démarrer fort sur les premiers appuis.
- Réaliser les ateliers sur l'avant du pied et non les talons.

## VARIANTES

- Varier les types de courses (reprise d'appuis, croisée, etc..).
- Marquer de volée ou après un amorti poitrine.



## VITESSE

## JEU

# TRAVAIL DE VITESSE – COHÉSION DE GROUPE

## ESPACE



**Surface :**  
Surface de réparation

## EFFECTIF

● X joueurs ●

● X joueurs ●

## TEMPS DE JEU

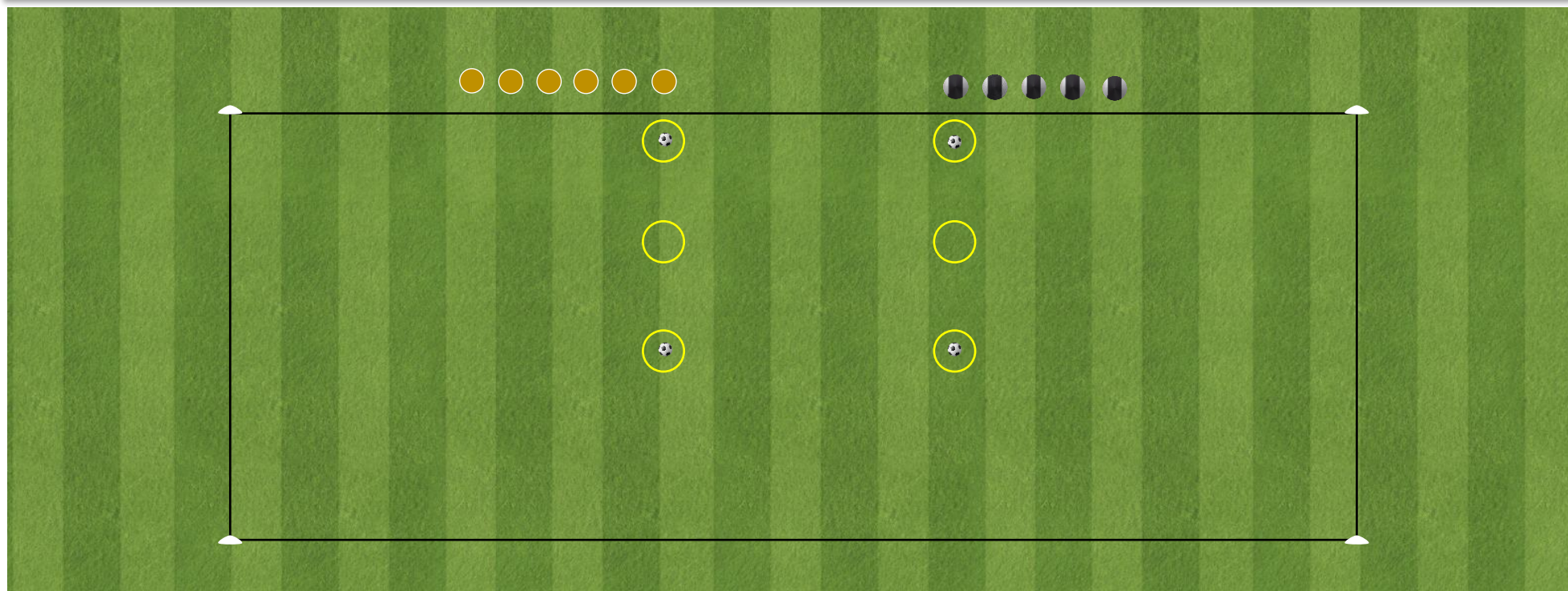


4 passages par joueur

## TRAVAIL INTEGRÉ

Athlétique : vitesse

Mental : détermination - concentration



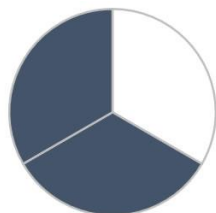
--->  
Déplacement joueur

→  
Déplacement ballon

~~~~~>  
Déplacement joueur / ballon

LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

DIFFICULTÉ



VITESSE - PAGE 150

DESCRIPTION

- Relai par équipe, il faut que tous les joueurs soient passés.
- Le premier joueur prend le ballon dans le cerceau et l'emmène dans le cerceau vide (second cerceau) puis revient au départ. Ensuite, il part au troisième cerceau prendre le ballon, le pose dans le premier cerceau qui est devenu vide et donne le relai au second joueur.
- Le second joueur prend le ballon dans le premier cerceau et l'emmène dans le cerceau vide (troisième cerceau) puis revient au départ. Ensuite il part au second cerceau prendre le ballon pour le poser dans le premier cerceau et il donne le relai. Etc...

CRITÈRES DE RÉALISATION

- Être prêt au signal de départ.
- Démarrer fort sur les premiers appuis.
- Réaliser les ateliers sur l'avant du pied et non les talons.

VARIANTES

- Le faire en conduite de balle au pied.



VITESSE

JEU

TRAVAIL DE VITESSE – PRÉCISION - COHÉSION DE GROUPE

ESPACE

Surface :
40*20m

EFFECTIF

● X joueurs ●

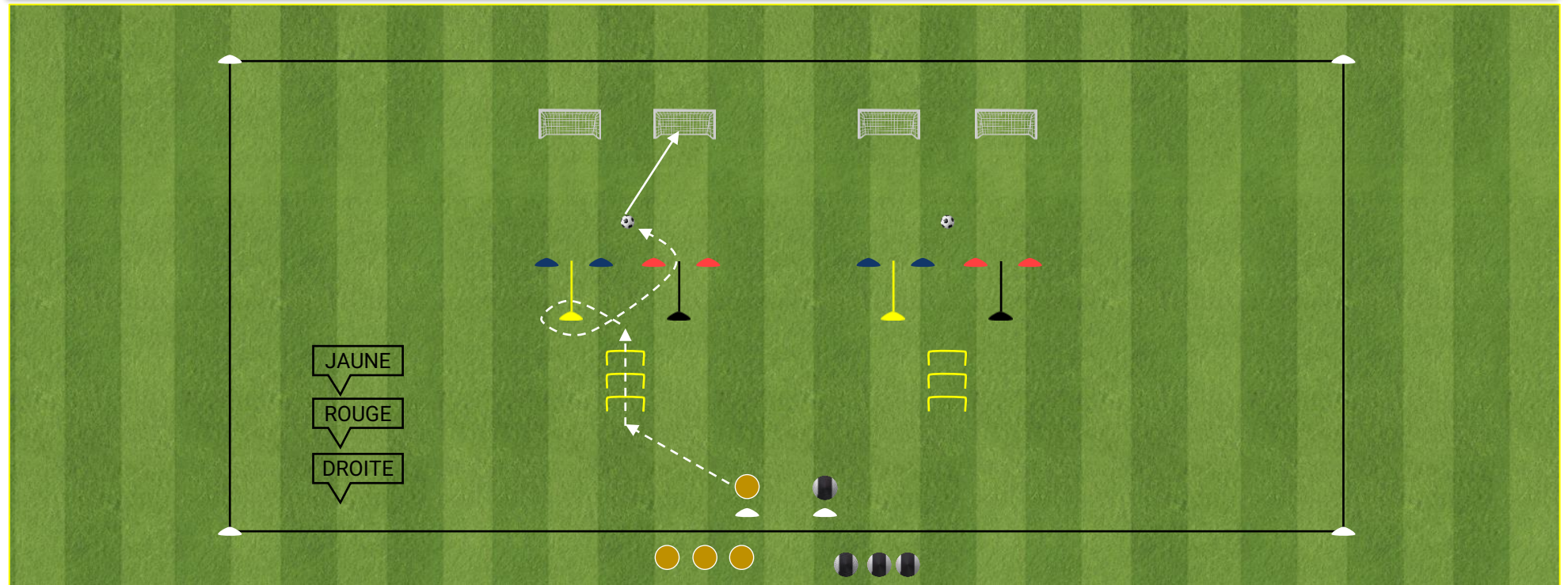
● X joueurs ●

TEMPS DE JEU

4 passages par joueur

TRAVAIL INTEGRÉ

Athlétique : vitesse
Mental : détermination - concentration



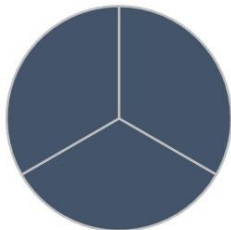
--->
Déplacement joueur

—>
Déplacement ballon

~~~~~>  
Déplacement joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

## DIFFICULTÉ



VITESSE - PAGE 151

## DESCRIPTION

- Annonce du coach, ici « jaune rouge droite ».
- La première annonce est pour les jalons, la seconde pour les coupelles, la troisième annonce pour les buts
- Ici les joueurs doivent partir, faire l'exercice moteur, tourner autour du jalon jaune, passer par les coupelles rouges et marquer dans le but de droite.
- 1 pt pour le joueur qui marque en 1<sup>er</sup>

## CRITÈRES DE RÉALISATION

- Être prêt au signal de départ
- Démarrer fort sur les premiers appuis
- Réaliser les ateliers sur l'avant du pied et non les talons

## VARIANTES



- Mettre 2 coupelles de couleurs différentes dans les buts pour annoncer une 3<sup>ème</sup> couleur au lieu d'une direction.

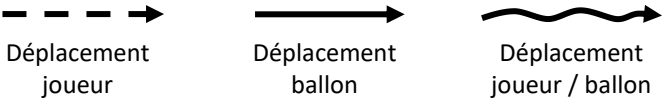
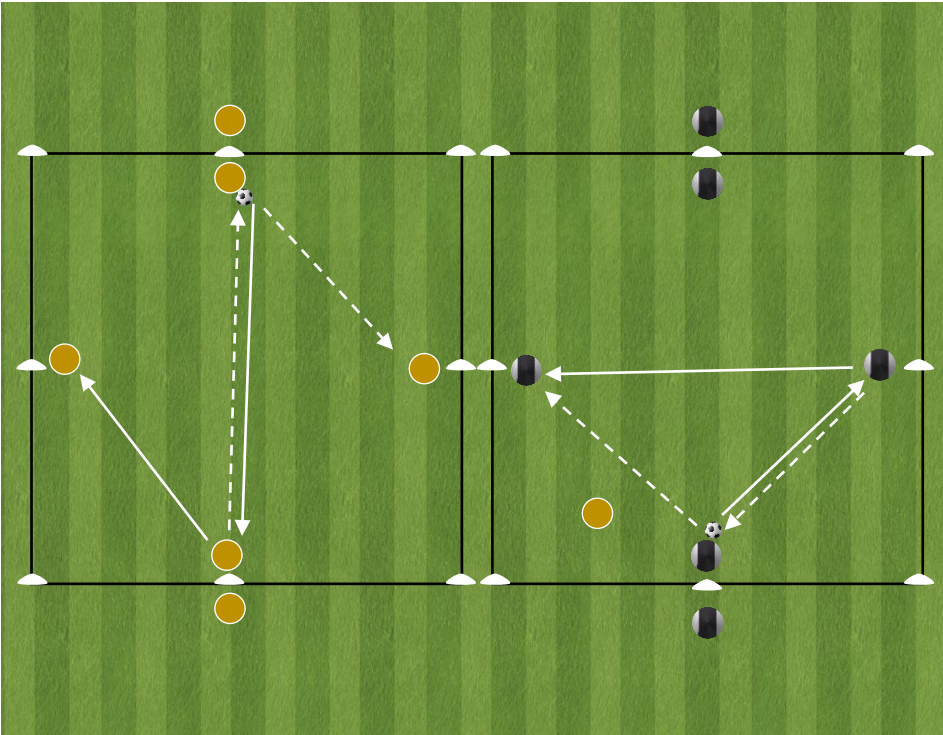




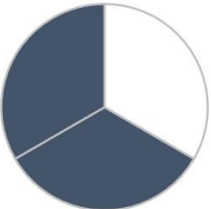
---

# **PRISE D'INFORMATIONS**

| TECHNIQUE                                                                                                                                                     | EXERCICE | PRISE D'INFORMATIONS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>ESPACE</b><br> <b>Surface :</b><br>15x15m                                  |          | <b>BUT DU JEU</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>L'ensemble du groupe a 10 points</li> <li>Garder son capital de 10 points le plus longtemps possible</li> <li>Compétition avec l'éducateur, le perdant a un gage</li> </ul>                                                                                                                               |  |
| <b>EFFECTIF</b><br>● X joueurs    ●<br>● X joueurs    ●                                                                                                       |          | <b>REGLES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Le jeu au sol est obligatoire</li> <li>On joue en trois touches de balle maximum</li> <li>Le passeur donne son ballon puis se déplace à une autre coupelle</li> <li>Il ne doit jamais y avoir un coin où il n'y a personne (faculté à prendre l'information pour percevoir quelle colonne remplir)</li> </ul> |  |
| <b>TEMPS DE JEU</b><br> 12 minutes temps effectif<br>6 séquences de 2 minutes |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |



## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

| DIFFICULTÉ                                                                         | VARIABLES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | COMPORTEMENTS ATTENDUS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>Complexifiantes :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>EVOLUTION 1 : Le receveur n'a pas le droit de jouer dans la colonne d'où vient le ballon (2 solutions)</li> <li>EVOLUTION 2 : Le receveur n'a pas le droit de jouer dans la colonne d'où vient le ballon ni où le passeur est parti (1 seule solution disponible)</li> <li>2 touches de balle obligatoires</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Réussir à prendre les informations extérieures pendant les temps de passes (colonne d'où vient le ballon, course du partenaire...).</li> <li>Pouvoir jouer rapidement après avoir perçu où et à qui donner.</li> <li>Être capable d'orienter sa prise de balle pour gagner du temps sur un potentiel adversaire.</li> <li>Qualité technique malgré la grosse contrainte d'attention demandée.</li> </ul> |



## TECHNIQUE

## EXERCICE

## PRISE D'INFORMATIONS

### ESPACE



**Surface :**  
Carré de 25\*25m

### BUT DU JEU

- Marquer le moins de point possible.
- Faire une erreur = 1pt.

### EFFECTIF

- 5 joueurs ● 5 joueurs
- 5 joueurs ● 5 joueurs

### TEMPS DE JEU



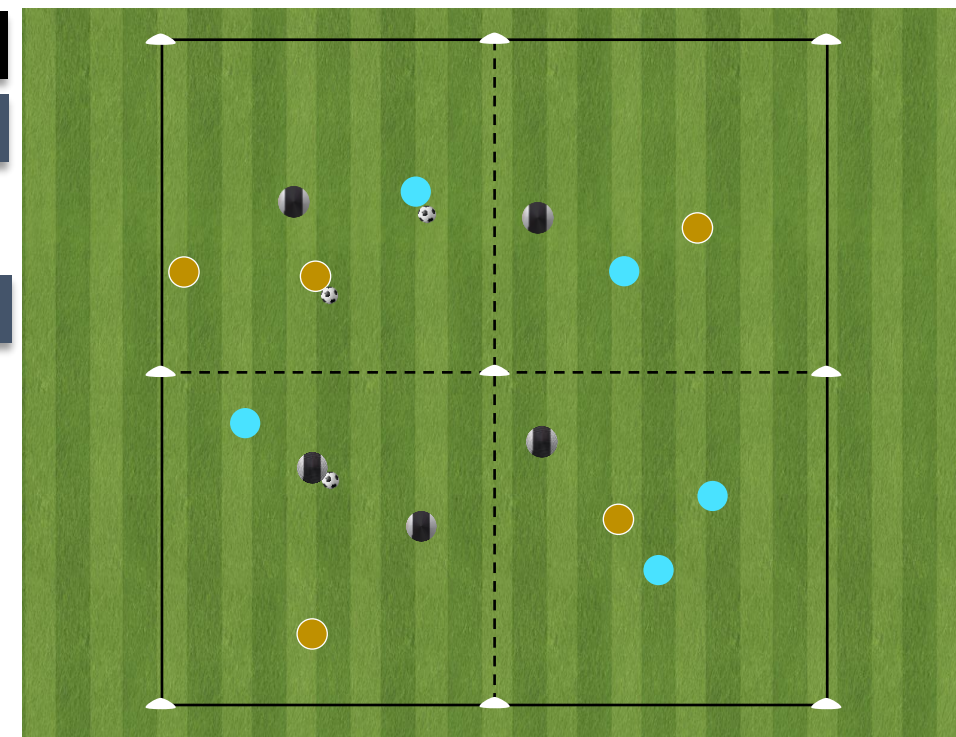
15 minutes temps effectif  
5 séquences de 3 minutes

### TRAVAIL INTEGRÉ

Athlétique : endurance  
Mental : concentration - rigueur

### REGLES

- Un ballon par équipe. Les équipes s'échangent le ballon en respectant les consignes données par le coach.
- Séquence 1 : on s'échange le ballon entre joueur de la même équipe. Obligé de sortir du carré où je me trouve après la passe.
- Séquence 2 : idem séquence 1 mais obligation d'occuper les 4 carrés par équipe en permanence.
- Séquence 3 : idem séquence 2 + obligé de crier le nom du partenaire à qui je vais donner le ballon avant de le recevoir.
- Séquence 4 : je crie le nom d'un joueur de mon équipe avant de recevoir le ballon. Le joueur à qui je donne le ballon doit lui transmettre (et avant de recevoir le ballon, dire le nom d'un autre joueur, etc...).
- Séquence 5 : un joueur par équipe sort de l'aire de jeu et court autour. Avant de recevoir le ballon, je dois dire le nom du partenaire dans mon dos en train de courir.



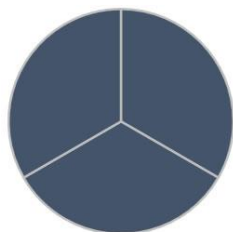
--->  
Déplacement  
joueur

—>  
Déplacement  
ballon

~~~~~>  
Déplacement
joueur / ballon

LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

DIFFICULTÉ



TECHNIQUE - PAGE 154

VARIABLES

- Donner un circuit de couleur plutôt que de s'échanger le ballon par équipe (les noirs donnent aux bleus, les bleus aux jaunes, les jaunes aux noirs).
- Obliger une remise en une touche toutes les 2 passes.
- Injecter un second ballon par équipe

CRITÈRES DE RÉALISATION

- Avoir la tête levée et prendre un maximum d'informations.
- Qualité technique malgré la grosse contrainte d'attention demandée.
- Anticiper la réception du ballon et déjà être dans le temps d'après.
- Pouvoir jouer rapidement après avoir perçu où et à qui donner



TECHNIQUE

INCLASSABLE

PRISE D'INFORMATIONS


ESPACE

Surface :
Carré de 40*40m

EFFECTIF

● 4 joueurs ● 4 joueurs
● 4 joueurs ● 4 joueurs

TEMPS DE JEU

 18 minutes temps effectif
3 séquences de 6 minutes

TRAVAIL INTEGRÉ

Athlétique : endurance
Mental : concentration - rigueur

BUT DU JEU

- Marquer le moins de point possible.
- Faire 10 passes = 1pt pour l'équipe qui chasse

REGLES

- Une équipe contre 3.
- Jeu au sol obligatoire

Séquence 1

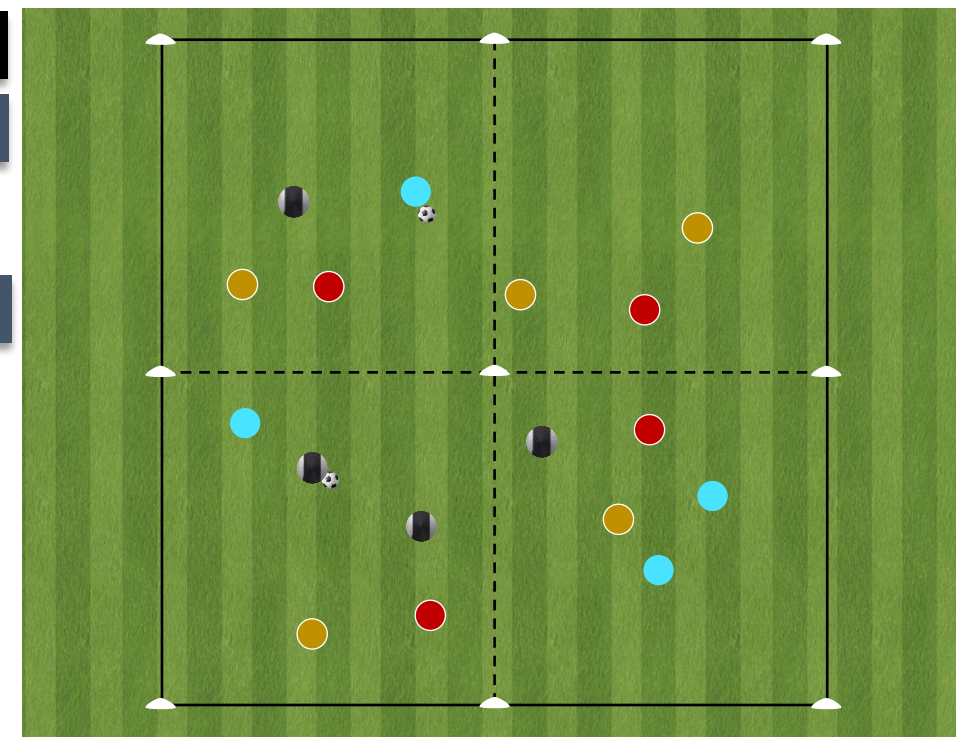
Interdiction de jouer avec un joueur de ma couleur.

Séquence 2

Si je joue avec un joueur autre que ma couleur, il doit jouer en une touche de balle.

Séquence 3

Mon équipe doit occuper en permanence les 4 carrés, sinon je passe chasseur.



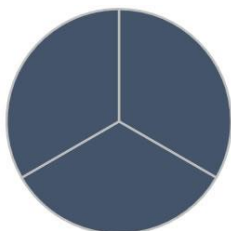
--->
Déplacement
joueur

—>
Déplacement
ballon

~~~~~>  
Déplacement  
joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



TECHNIQUE - PAGE 155

### VARIABLES

- Après la passe, je dois obligatoirement changer de carré.
- Après la passe, je dois aller toucher une coupelle qui délimite l'aire de jeu.

### CRITÈRES DE RÉALISATION

- Avoir la tête levée et prendre un maximum d'informations.
- Qualité technique malgré la grosse contrainte d'attention demandée.
- Anticiper la réception du ballon et déjà être dans le temps d'après.
- Pouvoir jouer rapidement après avoir perçu où et à qui donner.
- Réagir instantanément à la perte de balle.





#7.4

---

# LES PROCÉDÉS DIVERS

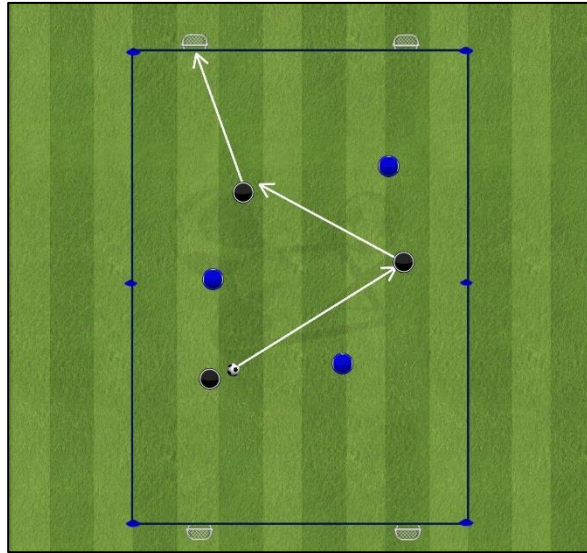


---

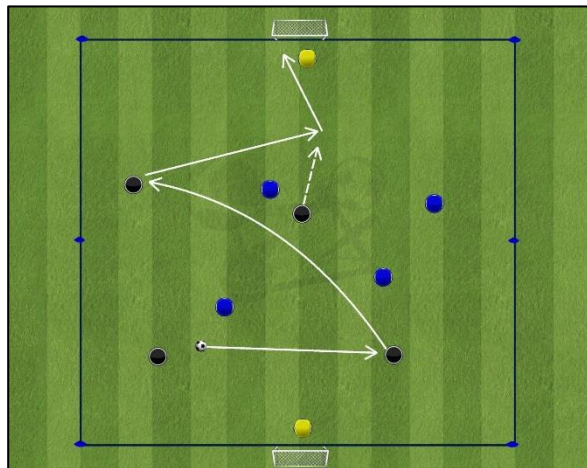
# JEUX RÉDUITS

Adorés des joueurs, les jeux réduits ne ciblent pas une thématique précise de travail mais représentent l'essence même du jeu ! Ils sont donc un allié précieux dans le développement du joueur et dans l'aspect ludique voulu par l'entraîneur.

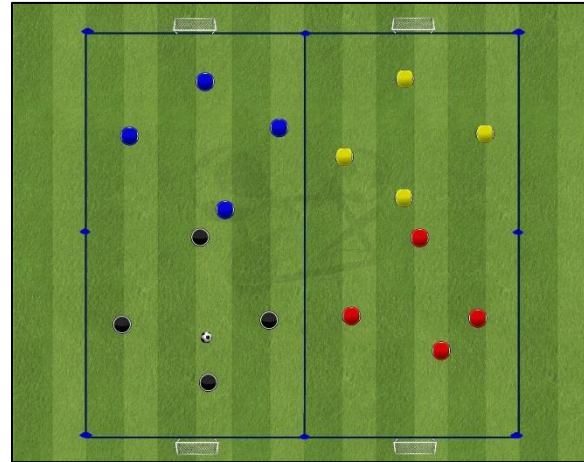
Du 1v1 au 5v5, l'éducateur pourra varier les formes selon l'objectif recherché. Voici quelques idées :



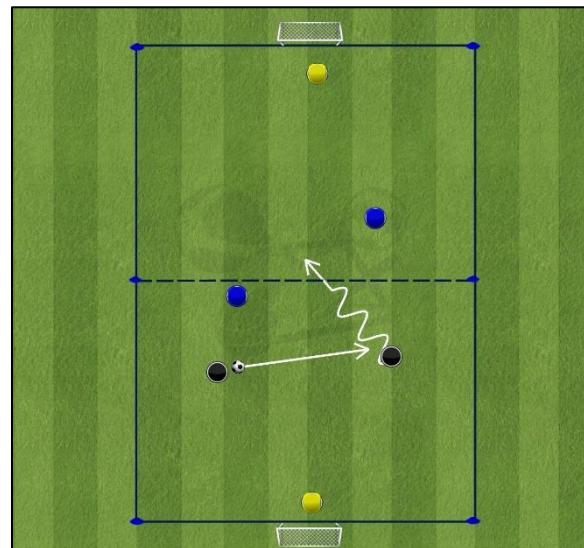
3v3 double but



Jeu « Banide » 4v4



Tournoi 4 équipes de 4



Jeu « Banide » 2v2 avec ou sans appuis

TABLEAU DES DIMENSIONS POUR JEU REDUIT

| Effectif | Dimensions du terrain |        |        |
|----------|-----------------------|--------|--------|
|          | Petit                 | Moyen  | Grand  |
| 1v1      | 5x10m                 | 10x15m | 15x20m |
| 2v2      | 10x15m                | 15x20m | 20x25m |
| 3v3      | 15x20m                | 20x25m | 25x30m |
| 4v4      | 20x25m                | 25x30m | 30x35m |
| 5v5      | 25x30m                | 30x35m | 35x40m |
| 6v6      | 30x40m                | 35x45m | 40x50m |
| 7v7      | 35x50m                | 40x55m | 45x60m |
| 8v8      | 35x55m                | 40x60m | 45x65m |

Les distances données sont générales. L'éducateur devra ensuite les adapter à l'âge, au niveau de son groupe et à l'objectif de travail recherché.



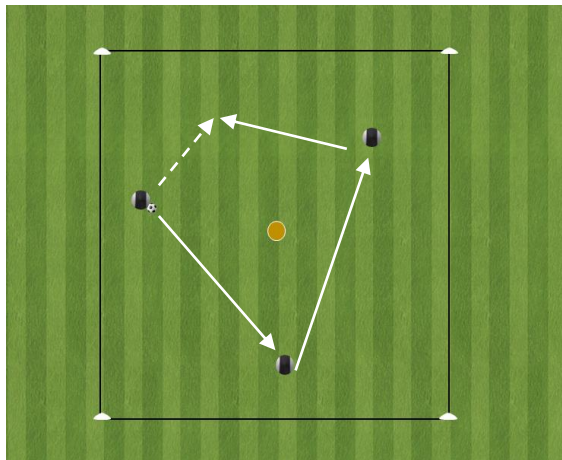
**BONTAZ ACADEMY**  
**COACHING**



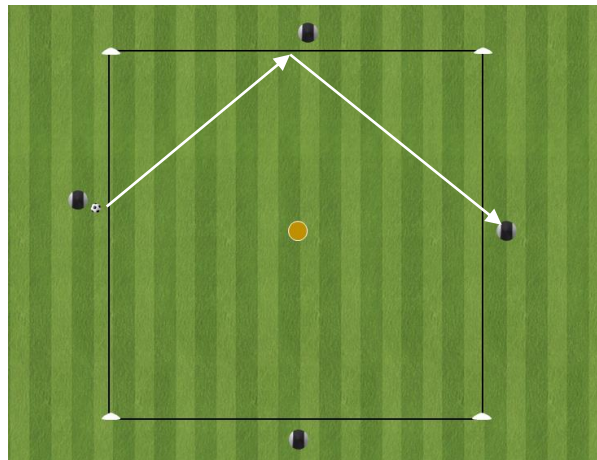
---

# LES RONDO/TORO

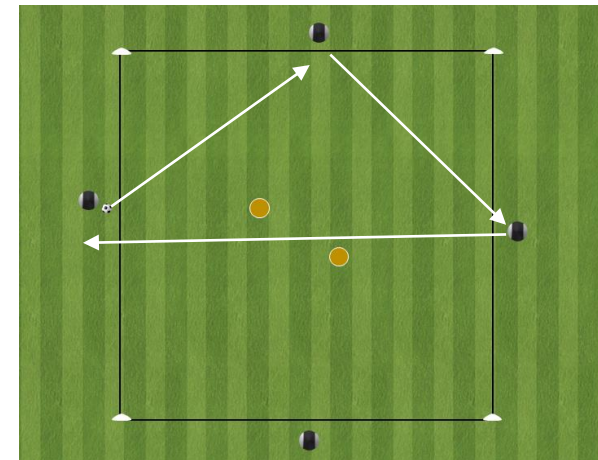
Forme de jeu ultra ludique, base du jeu de position, le toro ou rondo pourra être proposé en début de séance ou sur des procédés à part entière. Voici quelques formes de toro plus ou moins difficiles selon le niveau de votre groupe. **Les distances et le rapport numérique devront être adaptés aux compétences de vos joueuses et joueurs.**



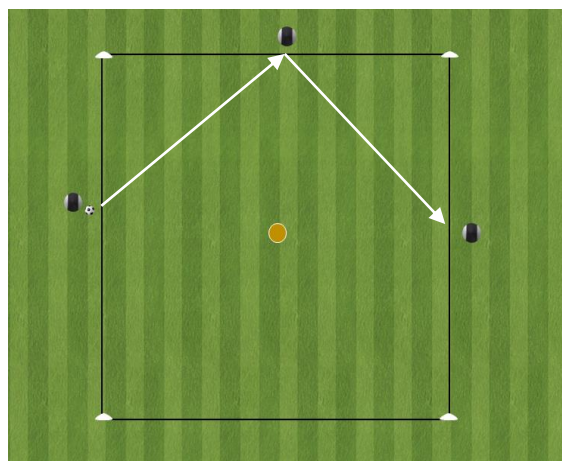
3v1 « Intérieur »



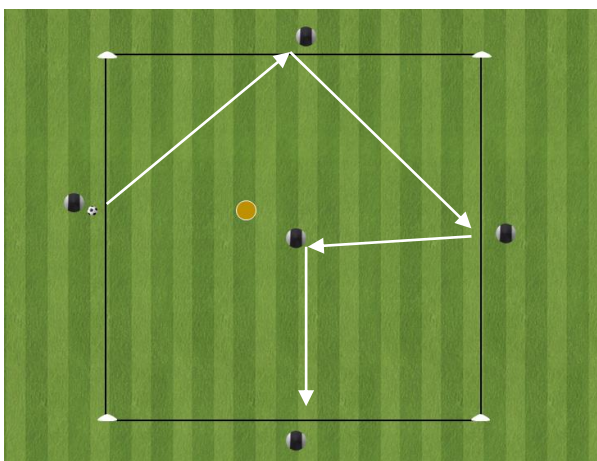
4v1 « Extérieur »



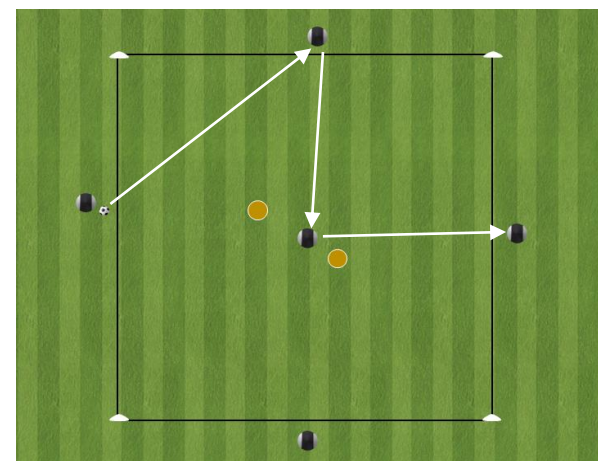
4v2 « Extérieur »



3v1 « Extérieur »

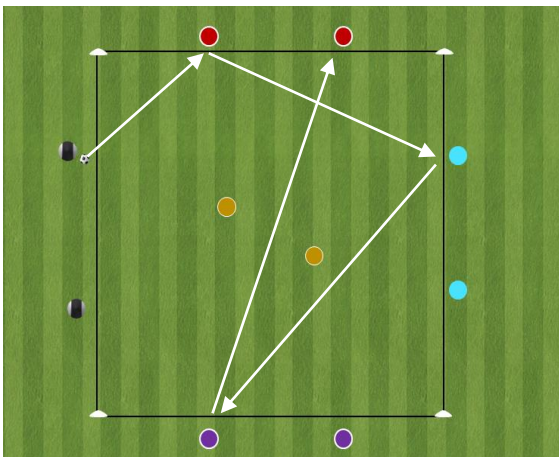


4v1 « Extérieur » + 1 joueur Intérieur

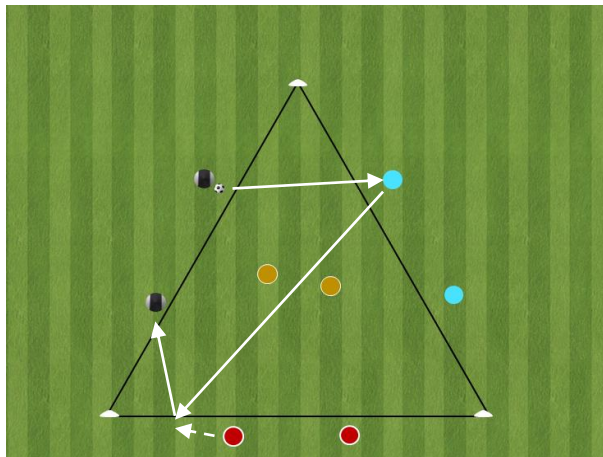


4v2 « Extérieur » + 1 joueur Intérieur

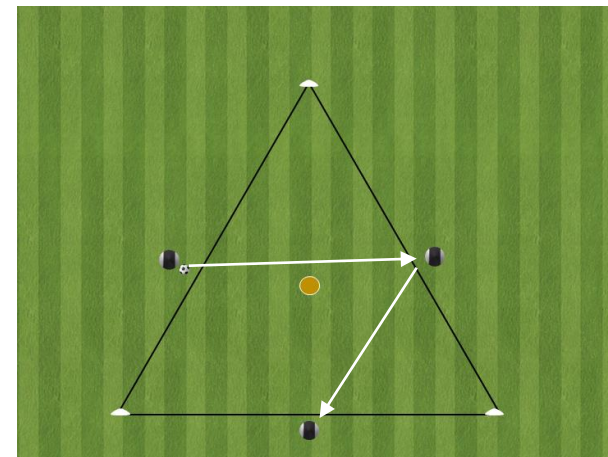
Avoir une bonne source de balle et compter les points (par exemple, faire 8 passes = 1pt) seront 2 clés indispensables pour maintenir une intensité élevée et ainsi faire progresser vos joueurs plus efficacement.



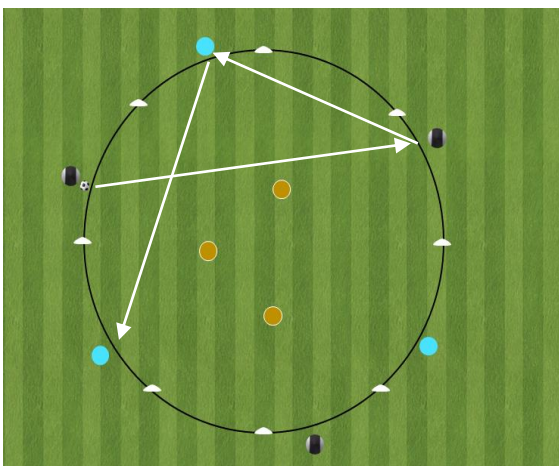
8c2 en binôme



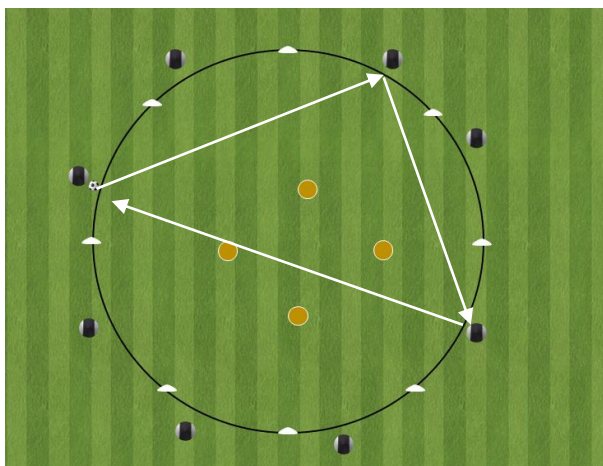
6c2 en binôme



3v1 « extérieur »



6c3 en triplète



8c4



INVENTEZ VOTRE PROPRE TORO!




---

# TRAVAIL DES CPA

STRATÉGIE

JEU

ESPACE



**Surface :**  
Demi-terrain

EFFECTIF

●

 8 joueurs

●

 2 GB


●

 8 joueurs

●

 /

TEMPS DE JEU


20 minutes temps effectif  
4 séquences de 5 minutes

TRAVAIL INTEGRÉ

Athlétique : endurance  
Mental : concentration - détermination

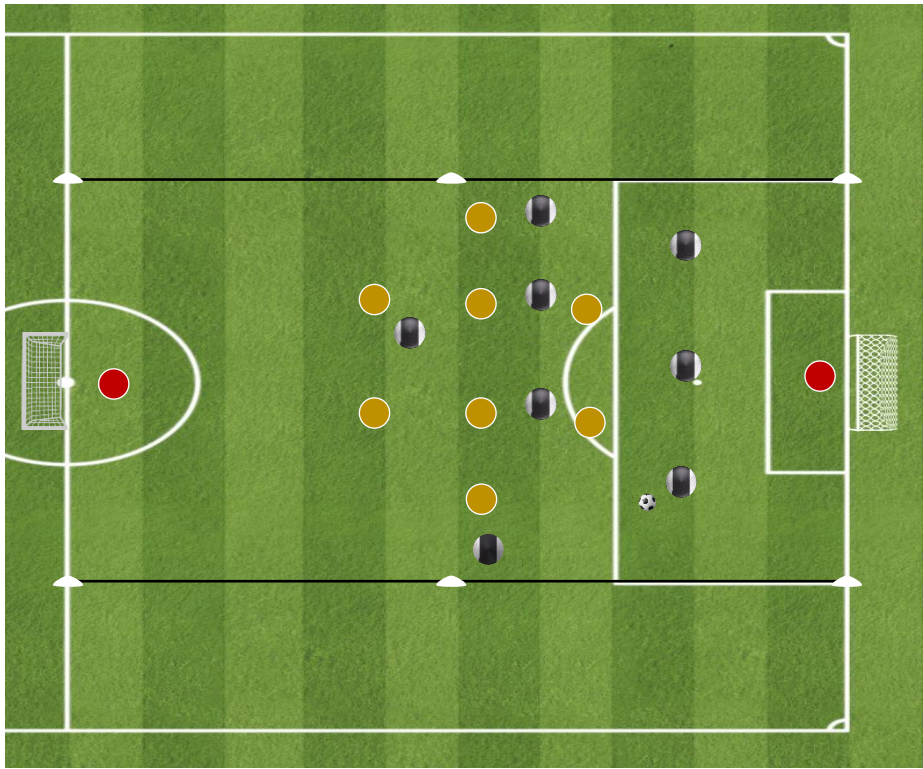
MARQUER – DÉFENDRE SUR CPA

BUT DU JEU

- Marquer dans le but = 1 point
- Marquer sur CPA = 3pts

REGLES

- Chaque remise en jeu est remplacée par un corner ou un coup franc excentré.
- Touche = coup franc excentré à l'endroit de la touche.
- Sortie de but = Corner



---

Déplacement joueur

→


Déplacement ballon

~~~~~

Déplacement joueur / ballon

LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

DIFFICULTÉ



VARIABLES

COMPORTEMENTS ATTENDUS

Frappeur


- Frapper chaque CPA tendu

Joueurs dans la surface

- Être plus déterminé que son adversaire - Arriver lancé

Défenseurs

- Respecter l'organisation prévue – Communiquer – Ecouter son GB



STRATÉGIE

SITUATION

MARQUER – DÉFENDRE SUR CPA

ESPACE

Surface :
Demi-terrain

EFFECTIF

● 8 joueurs ● 2 GB
● 8 joueurs ● /

TEMPS DE JEU

20 minutes temps effectif
2 séquences de 6 minutes

TRAVAIL INTEGRÉ

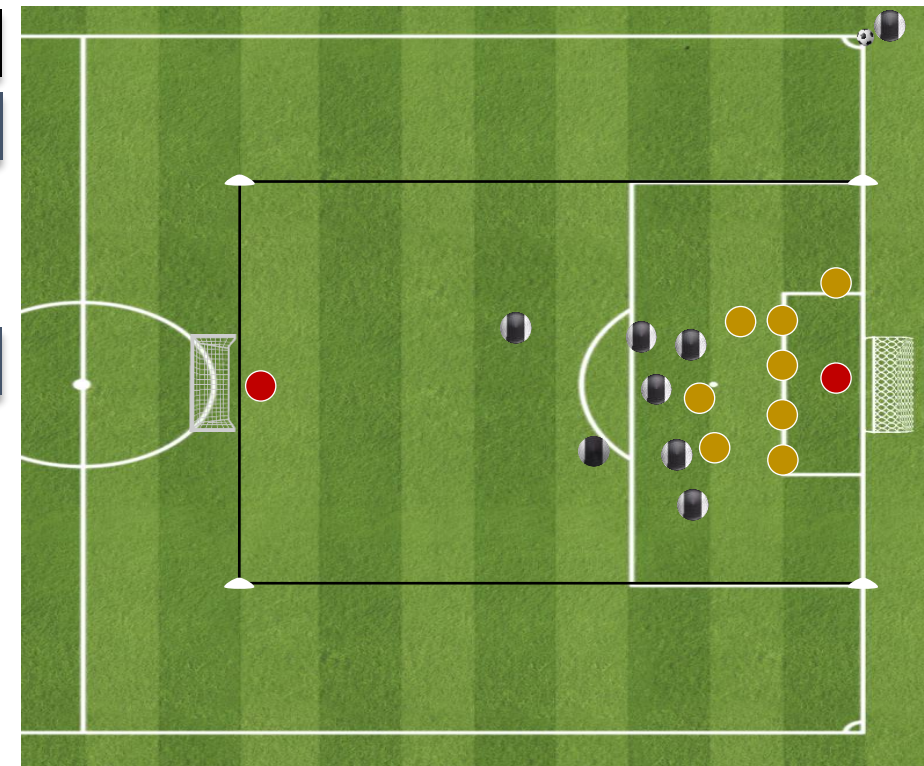
Athlétique : vivacité
Mental : concentration - détermination

BUT DU JEU

- Noir: marquer sur le corner = 1pt
- Jaune : marquer dans le but adverse = 1pt

REGLES

- Chaque séquence part d'un corner pour les noirs
- Si les jaunes récupèrent le ballon, ils ont moins de 5s pour aller marquer dans le but adverse.
- Une séquence à droite puis une à gauche.



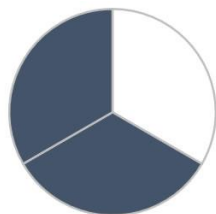
--->
Déplacement
joueur

——>
Déplacement
ballon

~~~~~>  
Déplacement  
joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



### VARIABLES

- Si but marqué par les noirs sur un second ballon = 3pts
- Faire pareil avec un coup franc excentré

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

#### Frappeur

- Frapper chaque CPA tendu

#### Joueurs dans la surface

- Être plus déterminé que son adversaire - Arriver lancé

#### Défenseurs

Respecter l'organisation prévue – Communiquer – Ecouter son GB





# UNE SAISON U16/U18

## LES TESTS



Lors de la prise en main d'un groupe en phase de diagnostic, ou au cours de la saison pour évaluer la progression, les tests techniques et athlétiques peuvent être intéressants.

**Nous préconisons d'utiliser les tests techniques à deux ou trois reprises dans la saison. Il n'est pas prioritaire de le faire plus régulièrement.**

Nous vous proposons les tests suivants, édités par la FFF pour les concours de section sportive :

- Jonglage
- Conduite de balle
- Course droite
- Course brisée
- Détente horizontale
- Jeu réduit
- Jeu global



Vous retrouverez en fin de livre dans **notre boîte à outils** un fichier Excel vierge pour noter vos tests aux couleurs de votre club !



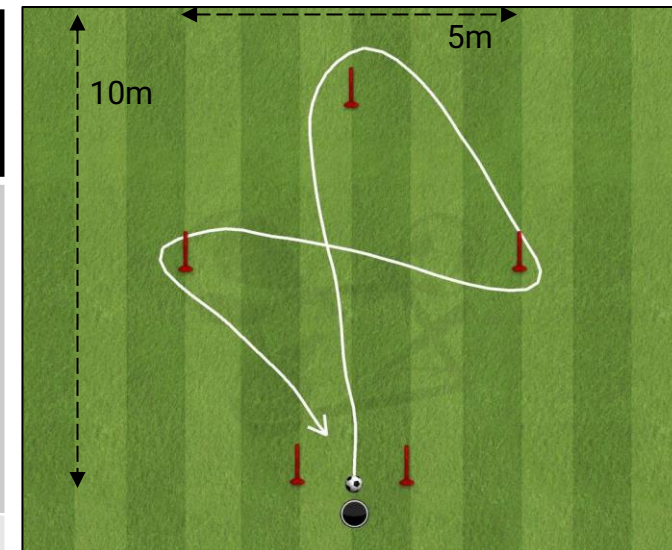
## Protocole du test de jonglage

- Mettre les joueurs par binôme
- Un joueur jongle, l'autre compte
- 2 essais pour chaque surface :
  - Pied droit
  - Pied gauche
  - Tête
  - Libre
- Possibilité de démarrer à la main
- Pas de surface de rattrapage
- Noter la meilleure des deux tentatives

## Protocole du test de conduite de balle

- Départ à 50cm derrière la porte « A » avec le ballon à l'arrêt.
- Conduire le ballon en contournant les jalons selon le parcours indiqué (jalon B à contourner en 1er).
- Revenir au point A en arrêtant le ballon derrière la porte.

- L'éducateur chronomètre l'essai
- 2 essais par joueurs, noter la meilleure des deux tentatives





# LES TESTS ATHLÉTIQUES

168

## Protocole du test de vitesse droite

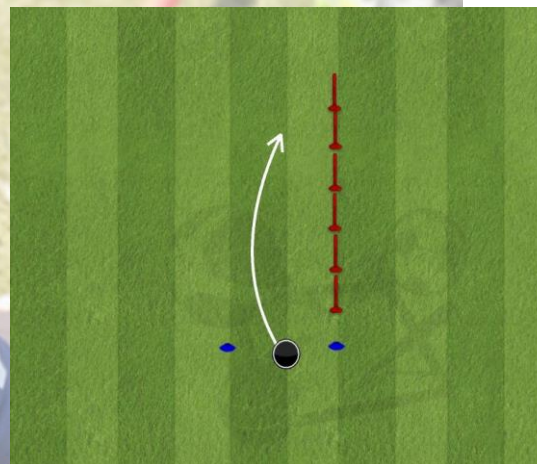
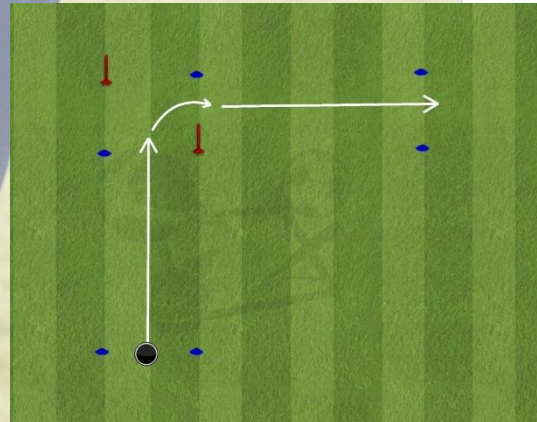
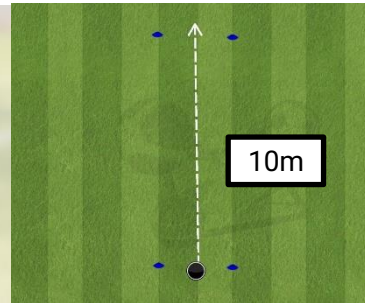
- Départ arrêté, sprint de 10m
- L'éducateur chronomètre l'essai / 2 essais chronométrés

## Protocole du test de course brisée

- Aller / Retour : Départ arrêté en A, virage à 90° à droite, blocage pied derrière la ligne B, virage à 90° à gauche, puis arrivée en A.
- Des plots sont positionnés aux sorties extérieures de virage
- L'éducateur chronomètre l'essai
- 2 essais chronométrés (un dans chaque sens : porte A, porte B).

## Protocole du test de détente horizontale

- Saut en longueur sans élan.
- Départ pieds joints.
- Réception pieds joints.
- La mesure se fera sur le pied arrière si décalage des pieds à la réception.
- 2 essais (retenir le meilleur des 2 essais).
- Pied à plat au départ



*Les adolescents sont à un moment de leur vie où ils peuvent augmenter leur VMA!*

*Il est donc intéressant de mesurer cet indice en début et en fin de saison pour évaluer la progression de vos joueurs sur cet aspect!*

*Connaitre la VMA de chaque joueur peut aussi influencer vos choix. En effet, un joueur avec une faible VMA sera en difficulté à un poste énergivore (piston ou milieu défensif par exemple). À l'inverse, un joueur avec une VMA très haute peut être envisagé à un poste avec une grosse répétition des efforts!*



## Définition de la VMA

«La vitesse maximale aérobie, en abrégé VMA, est la vitesse de course à pied à partir de laquelle une personne consomme le maximum d'oxygène, c'est-à-dire atteint le VO2 Max. En dessous de cette limite, la consommation d'oxygène croît avec l'intensité de l'effort et la plupart de l'énergie provient du métabolisme aérobie. Au-delà, la consommation d'oxygène reste constante et la puissance supplémentaire est assurée par la filière anaérobie lactique.»

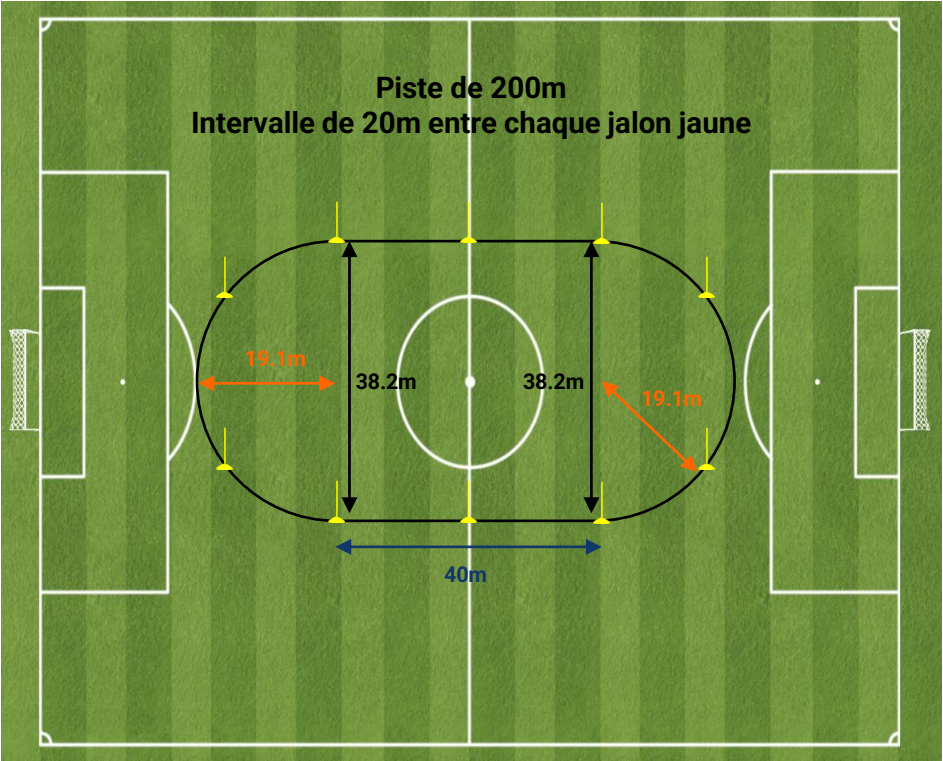
## Mais en clair, c'est quoi la VMA?

Si vous ne comprenez pas la définition officielle ci-dessus, en voici une version beaucoup plus simple à comprendre.

La VMA est un indicateur qui sert à évaluer le niveau athlétique d'un joueur pour savoir si vous avez affaire à une personne capable de répéter les efforts pendant une longue durée. En bref, plus votre VMA est élevée, plus vous êtes capable de répéter les efforts et de maintenir une intensité pendant une longue période.



## TEST VAMEVAL



Ce test consiste à suivre une vitesse de course réglée au moyen d'une bande sonore. Cette dernière émet des « bips » à intervalles réguliers. A chaque bip, le sportif doit se trouver au niveau d'un des plots placés sur la piste (tous les 20 mètres). La vitesse augmente de 0,5km/h toutes les minutes ce qui correspond au franchissement d'un palier. Le premier palier démarre sur un rythme de 8km/h.  
Le sportif s'arrêtera (ou sera arrêté par les juges), dès qu'il aura un retard de plus de 3 m sur 2 plots consécutifs. Se reporter au tableau pour connaître sa VMA.

| Paliers | Durée en min | VMA  |
|---------|--------------|------|
| 1       | 0            | 8    |
| 2       | 1            | 8.5  |
| 3       | 2            | 9    |
| 4       | 3            | 9.5  |
| 5       | 4            | 10   |
| 6       | 5            | 10.5 |
| 7       | 6            | 11   |
| 8       | 7            | 11.5 |
| 9       | 8            | 12   |
| 10      | 9            | 12.5 |
| 11      | 10           | 13   |
| 12      | 11           | 13.5 |
| 13      | 12           | 14   |
| 14      | 13           | 14.5 |
| 15      | 14           | 15   |
| 16      | 15           | 15.5 |
| 17      | 16           | 16   |
| 18      | 17           | 16.5 |
| 19      | 18           | 17   |
| 20      | 19           | 17.5 |
| 21      | 20           | 18   |
| 22      | 21           | 18.5 |
| 23      | 22           | 19   |
| 24      | 23           | 19.5 |
| 25      | 24           | 20   |
| 26      | 25           | 20.5 |
| 27      | 26           | 21   |
| 28      | 27           | 21.5 |
| 29      | 28           | 22   |
| 30      | 29           | 22.5 |

Le plus BA Coaching !

Bande sonore gratuite pour effectuer votre test!

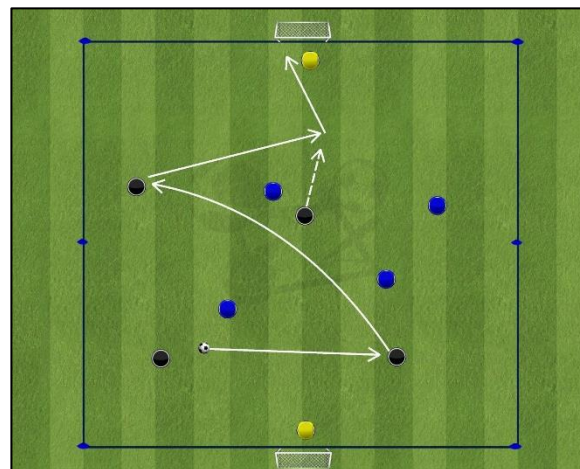
<https://www.youtube.com/watch?v=Pb0GjD-aovg>



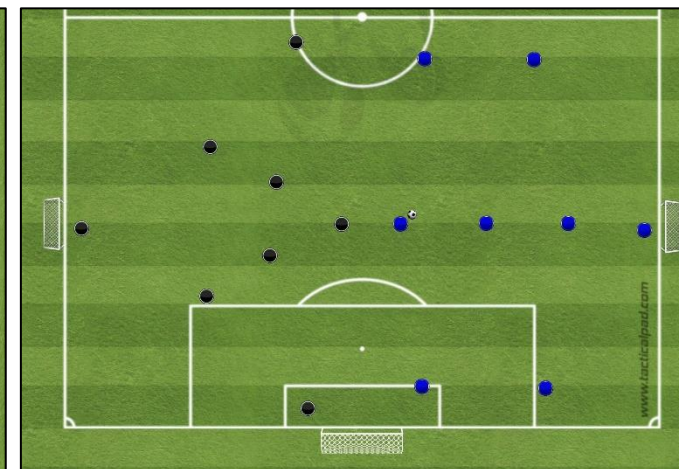
Retrouvez dans les fiches outils le tableau des correspondances pour faire avec précision du travail intermittent en utilisant la VMA de chaque joueur.



Il sera important d'évaluer les joueurs sur **des matchs à effectif total, mais également à effectif réduit**. Certains joueurs auront en effet plus de facilité dans une forme ou une autre, ce qui permettra d'avoir le visu le plus précis possible sur son groupe et ses qualités. Il sera également primordial d'évaluer les joueurs au moins à deux postes.



**Test jeu réduit**  
(Avec ou sans gardien)



**Test jeu global**  
(Faire jouer à plusieurs postes)



Vous retrouverez en fin de livre dans **notre boîte à outils** une proposition de tableau pour évaluer vos joueurs dans le jeu.



---

# LA BOÎTE À OUTILS



Nous avons souhaité dans la fin de ce livre vous transmettre des documents utiles tout au long de la saison **dans un format modifiable et adaptable à vos couleurs/logo !**  
Chaque document est hébergé sur notre site au format Powerpoint/Excel ou Word, profitez-en !

### COMPOSITION - CONSIGNES

Remplaçants  
12 Adam  
13 Adam  
14 Adam

Consignes offensives  
-

Consignes défensives  
-

Une causerie type  
[Télécharger le document](#)

### EQUIPE A – EQUIPE B

EQUIPE A 0  
EQUIPE B 0

STATISTIQUES COLLECTIVES  
TIRS CADRES  
TIRS NON CADRES  
CORNIERS  
COUPS FRANC  
CARTONS JAUNES  
HORS JEU

ANALYSE DESEQUILIBRES  
NOMBRE DESEQUILIBRES  
NOMBRE D'OCCASIONS  
ANALYSE TRANSITIONS  
DESEQUILIBRES SUR TRANSITION

ANALYSE DES TIRS  
But ● Arrêt ● Tir cadré ○ Non cadré

ZONE DE RECUPERATION  
ZONE DE CENTRE  
ZONE DE PERTE

Centre récupération ● Centre touché par l'adversaire ●

Une fiche de retour statistiques  
[Télécharger le document](#)

Tableau des vitesses de course aux différents % de la VMA

| VMA  | 90%   | Distance pour 30"00" | 100% | Distance pour 30"00" | 110%  | Distance pour 30"00" | 120% | Distance pour 30"00" | 130% | Distance pour 30"00" |
|------|-------|----------------------|------|----------------------|-------|----------------------|------|----------------------|------|----------------------|
| 14   | 12.8  | 105                  | 14   | 121                  | 15.4  | 98                   | 16.8 | 47                   |      |                      |
| 14.5 | 13.05 | 109                  | 14.5 | 121                  | 15.95 | 99                   | 17.4 | 48                   |      |                      |
| 15   | 13.5  | 112                  | 15   | 125                  | 16.5  | 92                   | 18   | 50                   |      |                      |
| 15.5 | 13.95 | 116                  | 15.5 | 129                  | 17.05 | 95                   | 18.6 | 52                   |      |                      |
| 16   | 14.4  | 120                  | 16   | 133                  | 17.6  | 98                   | 19.2 | 53                   |      |                      |
| 16.5 | 14.85 | 124                  | 16.5 | 138                  | 18.15 | 101                  | 19.8 | 55                   |      |                      |
| 17   | 15.3  | 128                  | 17   | 142                  | 18.7  | 104                  | 20.4 | 57                   |      |                      |
| 17.5 | 15.75 | 132                  | 17.5 | 146                  | 19.25 | 107                  | 21   | 58                   |      |                      |
| 18   | 16.2  | 135                  | 18   | 150                  | 19.8  | 110                  | 21.6 | 60                   |      |                      |
| 18.5 | 16.65 | 139                  | 18.5 | 154                  | 20.35 | 113                  | 22.2 | 62                   |      |                      |
| 19   | 17.1  | 143                  | 19   | 157                  | 20.9  | 116                  | 22.8 | 63                   |      |                      |
| 19.5 | 17.55 | 146                  | 19.5 | 162                  | 21.45 | 119                  | 23.4 | 65                   |      |                      |
| 20   | 18    | 150                  | 20   | 167                  | 22    | 122                  | 24   | 67                   |      |                      |
| 20.5 | 18.45 | 154                  | 20.5 | 171                  | 22.55 | 125                  | 24.6 | 68                   |      |                      |
| 21   | 18.9  | 158                  | 21   | 175                  | 23.1  | 128                  | 25.2 | 70                   |      |                      |
| 21.5 | 19.35 | 161                  | 21.5 | 179                  | 23.65 | 131                  | 25.8 | 72                   |      |                      |
| 22   | 19.8  | 165                  | 22   | 183                  | 24.2  | 134                  | 26.4 | 73                   |      |                      |

Distance en mètres

Le tableau des vitesses VMA  
[Télécharger le document](#)

### Fiche d'entretien individuel

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Nom  
Prénom  
Date de Naissance  
Poids  
Taille  
VMA  
Poste 1  
Poste 2  
Pied fort

Photo Joueur  
VOTRE LOGO ICI

Placement

STATISTIQUES

Temps de Jeu  
Titulaires  
Remplaçants  
Buts  
Passes Décisives

Fiche d'entretien individuel  
[Télécharger le document](#)

[Télécharger le document](#)

|                   |                                         | - Niveau + |   |   |   |
|-------------------|-----------------------------------------|------------|---|---|---|
|                   |                                         | 1          | 2 | 3 | 4 |
| <b>MENTAL</b>     | Volonté - Engagement                    |            |   |   |   |
|                   | Influence - Communication               |            |   |   |   |
|                   | Concentration                           |            |   |   |   |
|                   | Maîtrise de soi                         |            |   |   |   |
| <b>TACTIQUE</b>   | Intelligence de jeu                     |            |   |   |   |
|                   | Placement - Déplacements - Replacements |            |   |   |   |
|                   | Reactivité - Adaptation                 |            |   |   |   |
|                   | Utilisation du ballon                   |            |   |   |   |
| <b>TECHNIQUE</b>  | Maîtrise du ballon                      |            |   |   |   |
|                   | Aisance technique                       |            |   |   |   |
|                   | Vitesse gestuelle                       |            |   |   |   |
|                   | Efficacité du geste                     |            |   |   |   |
| <b>ATHLETIQUE</b> | Volume de jeu - Disponibilité           |            |   |   |   |
|                   | Vivacité - Explosivité                  |            |   |   |   |
|                   | Vitesse de course                       |            |   |   |   |
|                   | Résistance aux duels (puissance)        |            |   |   |   |

[Télécharger le document](#)

[Télécharger le document](#)

[Télécharger le document](#)



# LA BOÎTE À OUTILS

175

La trame d'exercice

Les observables du jeu

Le tableau des tests

Les fiches de poste

Une causerie type

Tableau des vitesses de course aux différents % de la VMA

| VMA  | 50%  | 60%  | 70%  | 80%  | 90%  | 100% | 110% | 120% | 130% | 140% |
|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 14   | 12.8 | 10.9 | 9.8  | 8.8  | 7.9  | 7.1  | 6.4  | 5.8  | 5.3  | 4.7  |
| 14.5 | 13.2 | 11.2 | 10.1 | 9.1  | 8.2  | 7.4  | 6.7  | 6.1  | 5.6  | 5.0  |
| 15   | 13.5 | 11.5 | 10.4 | 9.4  | 8.5  | 7.7  | 7.0  | 6.4  | 5.9  | 5.3  |
| 15.5 | 13.9 | 11.8 | 10.7 | 9.7  | 8.8  | 8.0  | 7.3  | 6.7  | 6.2  | 5.6  |
| 16   | 14.4 | 12.3 | 11.2 | 10.2 | 9.3  | 8.5  | 7.8  | 7.2  | 6.7  | 6.1  |
| 16.5 | 14.8 | 12.7 | 11.6 | 10.6 | 9.7  | 8.9  | 8.2  | 7.6  | 7.1  | 6.5  |
| 17   | 15.3 | 13.1 | 12.0 | 11.0 | 10.1 | 9.3  | 8.6  | 8.0  | 7.5  | 6.9  |
| 17.5 | 15.7 | 13.5 | 12.4 | 11.4 | 10.5 | 9.7  | 9.0  | 8.4  | 7.9  | 7.3  |
| 18   | 16.2 | 13.9 | 12.8 | 11.8 | 10.9 | 10.1 | 9.4  | 8.8  | 8.3  | 7.7  |
| 18.5 | 16.6 | 14.3 | 13.2 | 12.2 | 11.3 | 10.5 | 9.8  | 9.2  | 8.7  | 8.1  |
| 19   | 17.1 | 14.7 | 13.6 | 12.6 | 11.7 | 10.9 | 10.2 | 9.6  | 9.1  | 8.5  |
| 19.5 | 17.5 | 15.1 | 14.0 | 13.0 | 12.1 | 11.3 | 10.6 | 10.0 | 9.5  | 8.9  |
| 20   | 18.0 | 15.5 | 14.4 | 13.4 | 12.5 | 11.7 | 11.0 | 10.4 | 9.9  | 9.3  |
| 20.5 | 18.4 | 15.9 | 14.8 | 13.8 | 12.9 | 12.1 | 11.4 | 10.8 | 10.3 | 9.7  |
| 21   | 18.9 | 16.3 | 15.2 | 14.2 | 13.3 | 12.5 | 11.8 | 11.2 | 10.7 | 10.1 |
| 21.5 | 19.3 | 16.7 | 15.6 | 14.6 | 13.7 | 12.9 | 12.2 | 11.6 | 11.1 | 10.5 |
| 22   | 19.8 | 17.1 | 16.0 | 15.0 | 14.1 | 13.3 | 12.6 | 12.0 | 11.5 | 10.9 |

Distance en mètres

Le tableau des vitesses par VMA

Fiche d'entretien individuel

Fiche compte rendu de match

Une fiche d'observation statistiques



AU FORMAT MODIFIABLE POUR S'ADAPTER A VOS COULEURS ET A VOS PREFERENCES !



Le guide U16/U18

ISBN : 978-2-9595963-6-0

Dépôt légal 12 septembre 2024

© Romain MUFFAT, sortie de la première édition en 2024.

Le Code de la propriété intellectuelle et artistique n'autorisant, aux termes des alinéas 2 et 3 de l'article L.122-5, d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale, ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite » (alinéa 1er de l'article L. 122-4). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

SIRET : 824 833 123 000 14

Carte professionnelle : 07413ED0287

Adresse de courrier électronique :

[contact@bontazacademy-coaching.com](mailto:contact@bontazacademy-coaching.com)



9782959596360