



S'ENTRAINER AU
JEU DE POSITION



LE JEU DE POSITION

LES DIFFERENTS PROCEDES

FORMATION JEU DE POSITION

S'ENTRAINER AU JEU DE POSITION



LES
RONDOS



LES JEUX
DE POSITION



LES JEUX
DE PROGRESSION



LES MATCHS
A THEME

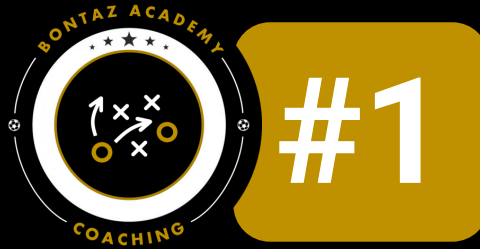


PROCEDES COMPLEMENTAIRES

Technique analytique
Prise d'informations
Contre-pressing



BONTAZ ACADEMY
COACHING



LES RONDOS

FORMATION JEU DE POSITION

LES RONDOS



BONTAZ ACADEMY
COACHING



"Utilise les deux pieds, regarde la deuxième ligne, fais la passe à l'intérieur, attire, attire et quand le défenseur arrive, fais la passe de l'autre côté... Ça ne s'épuise pas. Le rondo est un exercice incroyable qui permet un développement infini."

Xavi



« Le rondo n'est pas un simple exercice, il est la base du jeu de possession, où se crée la magie du football. »

Iniesta



FORMATION JEU DE POSITION

LES RONDOS



BONTAZ ACADEMY
COACHING

UN RONDO C'EST QUOI ?

- Un jeu plutôt positionné en début de séance
- Des petits effectifs la grande majorité du temps
- Un fort avantage numérique pour l'équipe en possession
- Des espaces courts pour favoriser la répétition des gestes techniques



FORMATION JEU DE POSITION

LES RONDOS

POUR

- Très ludique donc apprécié
- Des espaces courts qui demandent de percevoir vite
- Des espaces courts qui amènent une multiplication des gestes techniques
- Permet d'allier la compétition et l'aspect cohésion en début de séance

CONTRE

- Des espaces petits donc peu de mobilité
- Pas forcément de sens de jeu donc décontextualisé des situations de match
- Nécessite une forte adaptation de l'entraîneur par rapport à son groupe



BONTAZ ACADEMY
COACHING

FORMATION JEU DE POSITION

LES RONDOS

POUR

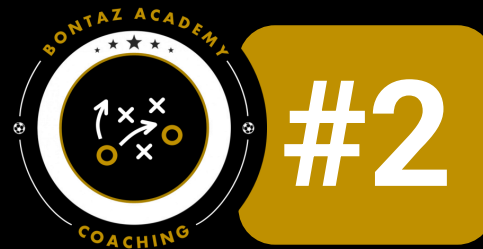
- Très ludique donc apprécié
- Des espaces courts qui demandent de percevoir vite
- Des espaces courts qui amènent une multiplication des gestes techniques
- Permet d'allier la compétition et l'aspect cohésion en début de séance

CONTRE

- Des espaces petits donc peu de mobilité
- Pas forcément de sens de jeu donc décontextualisé des situations de match
- Nécessite une forte adaptation de l'entraîneur par rapport à son groupe



BONTAZ ACADEMY
COACHING



LES JEUX DE POSITION

FORMATION JEU DE POSITION

LES JEUX DE POSITION



BONTAZ ACADEMY
COACHING

LA DIFFERENCE AVEC LES RONDOS ?

- Des espaces plus grands
- Des effectifs plus nombreux
- Idéal pour travailler les réflexes individuels et collectifs à la perte du ballon



FORMATION JEU DE POSITION

LES JEUX DE POSITION

POUR

- Très ludique donc apprécié
- Des espaces courts qui demandent de percevoir vite
- Des espaces courts qui amènent une multiplication des gestes techniques

CONTRE

- Une mobilité toujours réduite (petites courses uniquement)
- Peu contextualisé par rapport aux espaces de matchs
- Nécessite une forte adaptation de l'entraîneur par rapport à son groupe



BONTAZ ACADEMY
COACHING

FORMATION JEU DE POSITION

LES JEUX DE POSITION

POUR

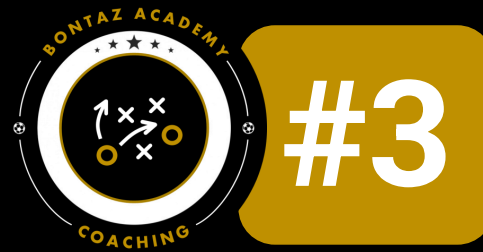
- Très ludique donc apprécié
- Des espaces courts qui demandent de percevoir vite
- Des espaces courts qui amènent une multiplication des gestes techniques

CONTRE

- Une mobilité toujours réduite (petites courses uniquement)
- Peu contextualisé par rapport aux espaces de matchs
- Nécessite une forte adaptation de l'entraîneur par rapport à son groupe



BONTAZ ACADEMY
COACHING



LES JEUX DE PROGRESSION

FORMATION JEU DE POSITION

LES JEUX DE PROGRESSION



BONTAZ ACADEMY
COACHING

LA DIFFERENCE AVEC LES JEUX DE POSITION

- Un sens de jeu !
- Idéal pour faire travailler les joueurs au poste



FORMATION JEU DE POSITION

LES JEUX DE PROGRESSION

POUR

- Un transfert vers le match plus contextualisé
- Un sens de jeu qui introduit les notions d'orientation du corps, d'espace interligne etc
- Les joueurs peuvent évoluer à leur poste
- Idéal pour travailler la sortie de balle

CONTRE

- Moins de répétition technique car plus de joueurs
- Nécessite une forte adaptation de l'entraîneur par rapport à son groupe



BONTAZ ACADEMY
COACHING

FORMATION JEU DE POSITION

LES JEUX DE PROGRESSION

POUR

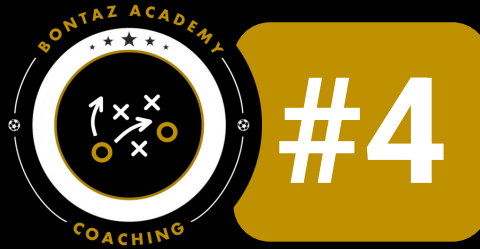
- Un transfert vers le match plus contextualisé
- Un sens de jeu qui introduit les notions d'orientation du corps, d'espace interligne etc
- Les joueurs peuvent évoluer à leur poste
- Idéal pour travailler la sortie de balle

CONTRE

- Moins de répétition technique car plus de joueurs
- Nécessite une forte adaptation de l'entraîneur par rapport à son groupe



BONTAZ ACADEMY
COACHING



LES MATCHS A THEME

FORMATION JEU DE POSITION

LES SITUATIONS CONTEXTUALISÉES



BONTAZ ACADEMY
COACHING

MATCHS A THEME - LEURS CARACTERISTIQUES

- Utilisent les espaces de matchs
- Correspondent au sens de jeu du match
- Utilisent des effectifs proches de la réalité



FORMATION JEU DE POSITION

LES SITUATIONS CONTEXTUALISÉES

POUR

- Contextualisé donc donne des repères aux joueurs
- Permet de travailler au poste
- Des espaces réels donc proches de la réalité athlétiquement
- Permet de travailler avec l'ensemble de l'effectif

CONTRE

- Nécessite un effectif nombreux
- Nécessite de l'espace
- Un seul ballon pour l'ensemble des joueurs = progression technique limitée



BONTAZ ACADEMY
COACHING

FORMATION JEU DE POSITION

LES SITUATIONS CONTEXTUALISÉES

POUR

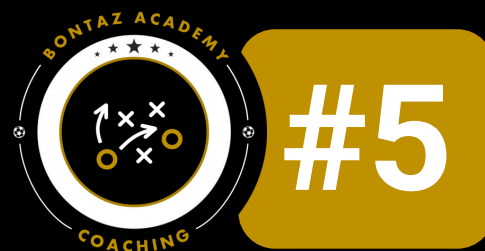
- Contextualisé donc donne des repères aux joueurs
- Permet de travailler au poste
- Des espaces réels donc proches de la réalité athlétiquement
- Permet de travailler avec l'ensemble de l'effectif

CONTRE

- Nécessite un effectif nombreux
- Plus difficile car supériorité inexistante ou moindre
- Nécessite de l'espace
- Un seul ballon pour l'ensemble des joueurs = progression technique limitée



BONTAZ ACADEMY
COACHING



LA SEANCE TYPE

FORMATION JEU DE POSITION

LA SEANCE TYPE



BONTAZ ACADEMY
COACHING

1. IDENTIFIER UN PROBLEME DE JEU

LA BASE : LE RONDO

PROCEDE SPECIFIQUE : JEU DE POSITION OU PROGRESSION

PROCEDE TECHNIQUE : EN LIEN AVEC LE PROBLEME DE JEU

SITUATION CONTEXTUALISEE ou MATCH A THEME



PROCEDES COMPLEMENTAIRES

Prise d'informations
Contre-pressing

FORMATION JEU DE POSITION

LA SEANCE TYPE



BONTAZ ACADEMY
COACHING

2. PLANIFIER SA SEMAINE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Rondo		Rondo		Rondo	MATCH	
Jeu de position / progression		Jeu de position / progression		Jeu de position / progression		
Ou travail technique		Ou travail technique		Travail de finition		
Petits effectifs		Effectifs grands				
Match à thème Espace petit		Match à thème Espace grand		Match à thème Espace moyen		




PROCEDES COMPLEMENTAIRES

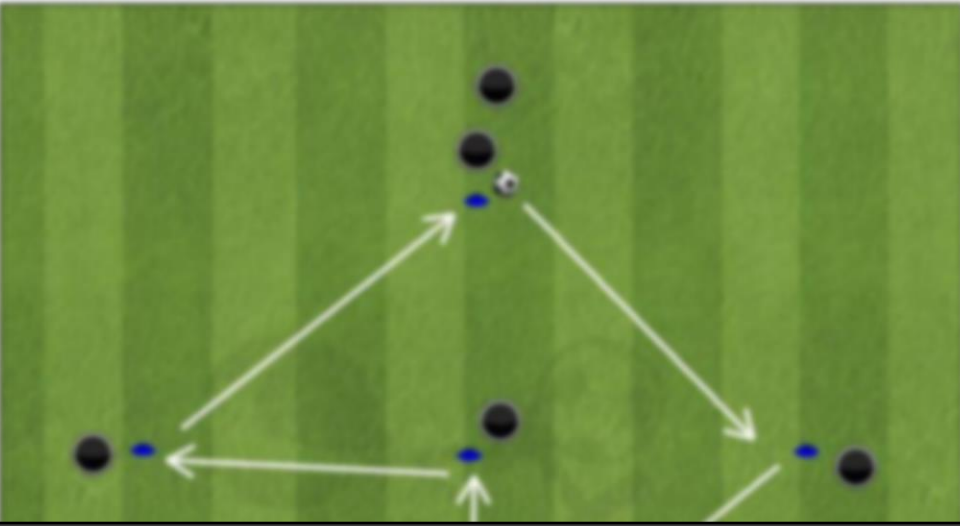


LES DIFFERENTS PROCEDES



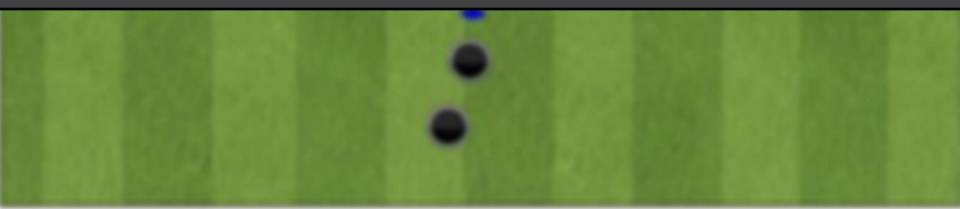
EXPLICATION DE LA TRAME

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 six 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 :

Distances de
passes 12m

EFFECTIF

● 6 joueurs ● /

● 6 joueurs ● /

TEMPS DE JEU

12 minutes temps effectif
4 séquences de 3 minutes

LA PRISE DE BALLE

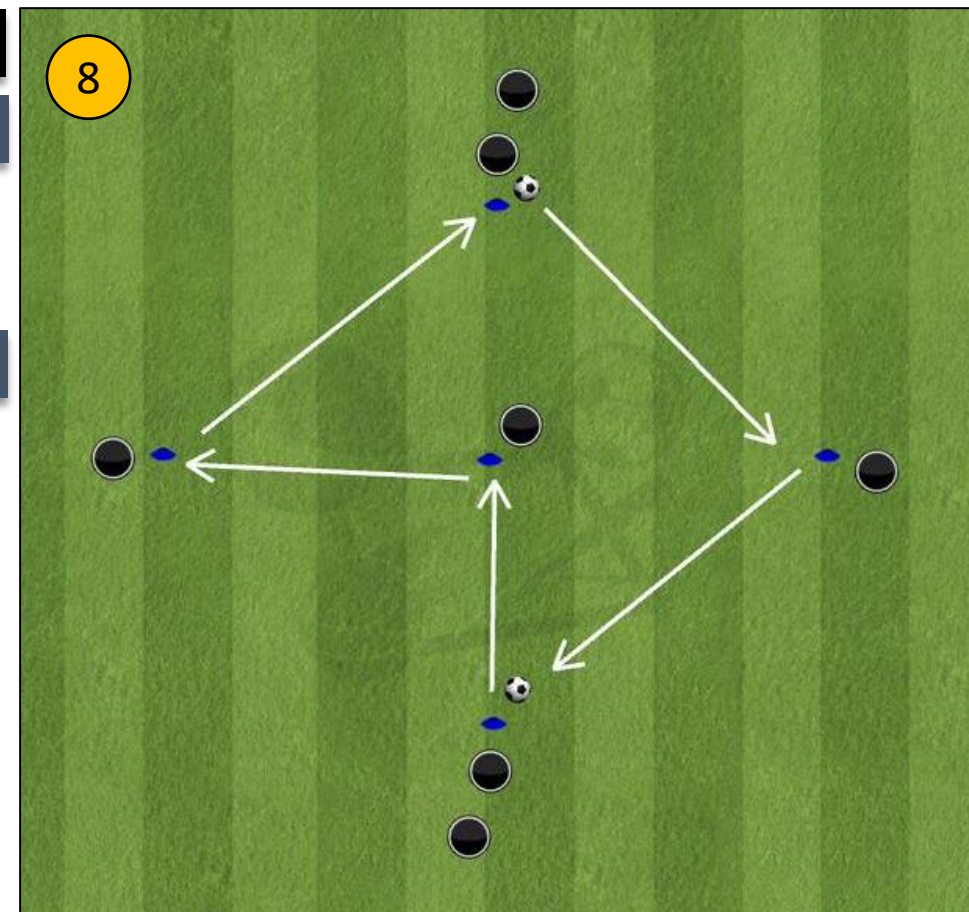
BUT DU JEU

- 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

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



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

1. La difficulté du procédé, classé 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.

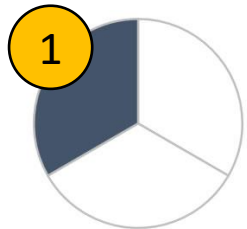
3. La partie la plus importante, les comportements attendus. L'éducateur devra se centrer sur ces comportements lors du procédé pour faire progresser ses joueurs.



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

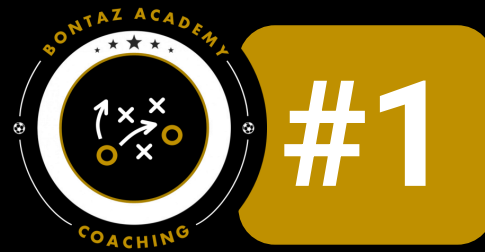
LA PRISE DE BALLE

- Être de $\frac{3}{4}$ 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



LES RONDOS

RONDO

RONDO 4V1

ESPACE

Surface :
Carré de 10x10m

EFFECTIF

● 5 joueurs ● /

● 5 joueurs ● /

TEMPS DE JEU



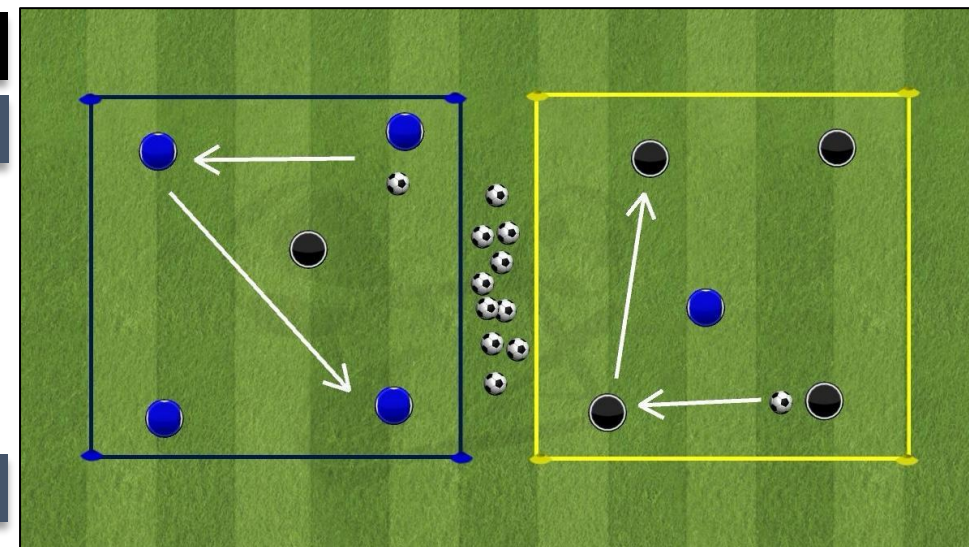
12 minutes temps effectif
8 séquences d'1min30

BUT DU JEU

- Pour les attaquants : 4 passes = 1 point
- Pour le défenseur : un ballon récupéré et aplati sur un côté du carré = 1 point
- Marquer le plus de points à la fin de la séquence
- A la fin de la séquence, un attaquant du carré opposé passe défenseur et le défenseur redevient attaquant dans son carré initial.

REGLES

- Jeu au sol obligatoire
- 3 touches de balles maximum



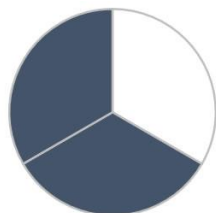
--->
Déplacement
joueur

→
Déplacement
ballon

~>
Déplacement
joueur / ballon

LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

DIFFICULTÉ



VARIABLES

Complexifiantes

- Rétrécir le terrain
- 2 touches de balles minimum pour forcer une prise de balle

Simplifiantes

- Agrandir le terrain

COMPORTEMENTS ATTENDUS

LA PRISE DE BALLE

- Être de $\frac{3}{4}$ 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

- Verrouiller la cheville pour faire une passe claquée et précise de l'intérieur du pied
- Avoir les épaules et le pied d'appui en direction du partenaire



RONDO

RONDO 4V2


ESPACE

Surface :
Carré de 12x12m

EFFECTIF

● 2 joueurs ● /
● 2 joueurs ● 2 joueurs

TEMPS DE JEU

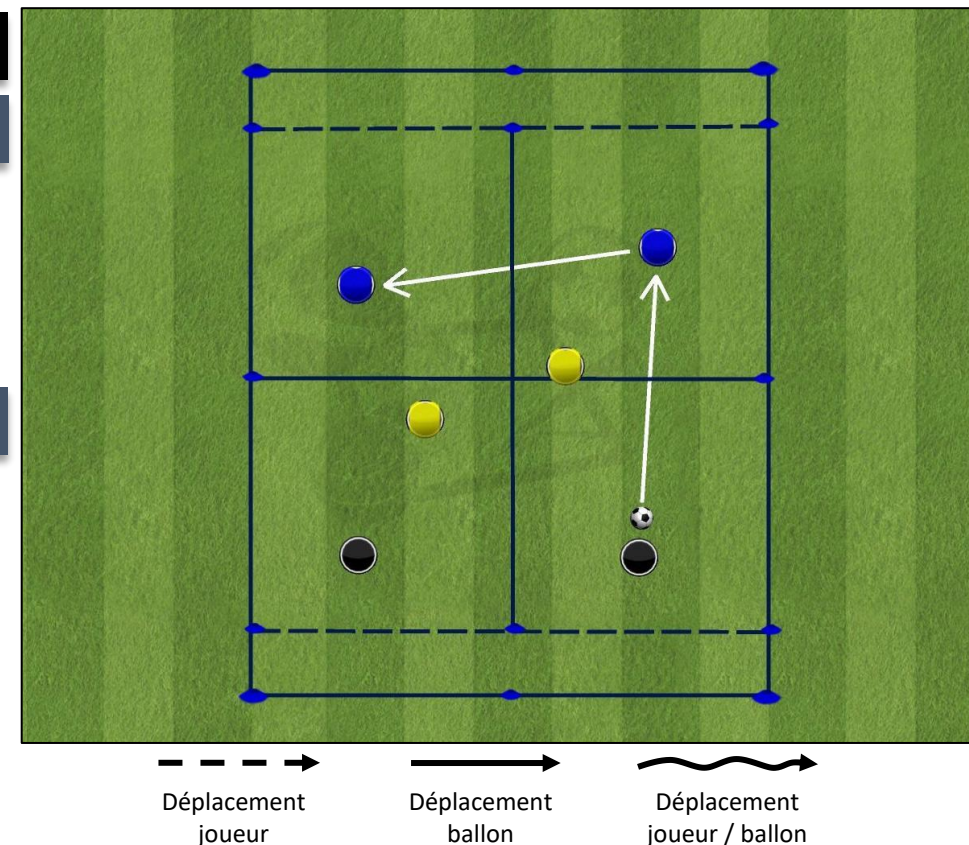
 12 minutes temps effectif
8 séquences d'1min30

BUT DU JEU

- Pour les 2 équipes qui conservent ensemble, 6 passes = 1pt
- Dès que les 6 passes sont faites, possibilité d'aller aplatir dans un des deux embut = 3pts
- Pour l'équipe qui défend, une passe entre les deux joueurs à la récupération = 1pt

REGLES

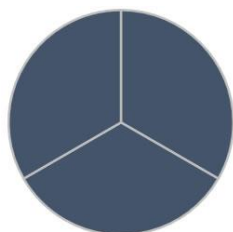
- Organisation : 2 équipes de 2 contre une équipe
- Le jeu au sol est obligatoire
- Il est interdit d'effectuer une passe à un partenaire situé dans le même carré
- L'entrée dans l'embut se fait sur passe
- Interdiction d'être dans l'embut tant que le ballon n'y est pas



TECHNIQUE - PAGE 31

LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

DIFFICULTÉ



VARIABLES

Complexifiantes

- Rétrécir le terrain
- Augmenter le nombre de passes
- 2 touches de balles minimum pour forcer une prise de balle

Simplifiantes

- Possibilité de jouer dans le même carré

COMPORTEMENTS ATTENDUS

LA PRISE DE BALLE

- Être de $\frac{3}{4}$ 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

- Verrouiller la cheville pour faire une passe claquée et précise de l'intérieur du pied
- Avoir les épaules et le pied d'appui en direction du partenaire



RONDO

RONDO 4V1

ESPACE

Surface :
12*8m
par atelier

EFFECTIF

● 5 joueurs ● /

● 5 joueurs ● /

TEMPS DE JEU



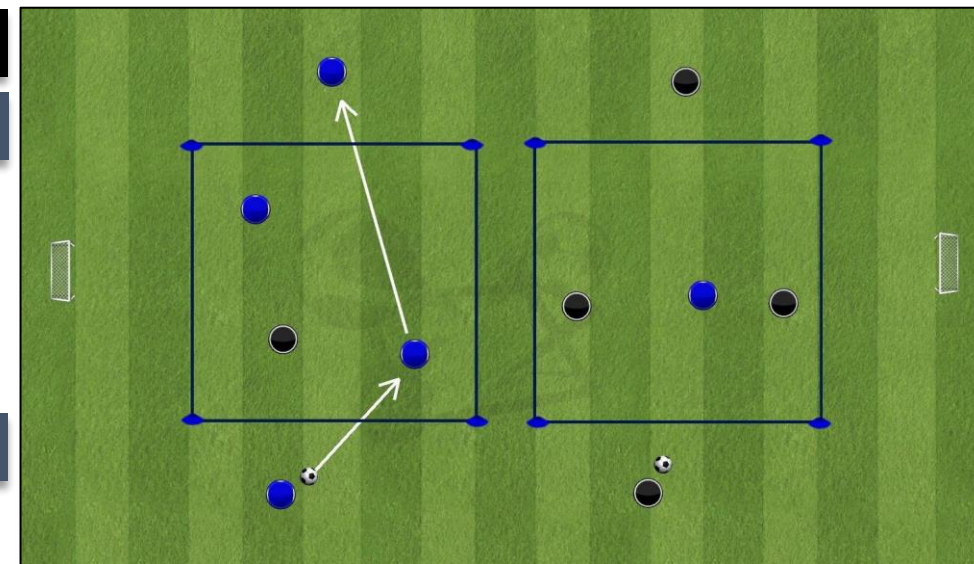
12 minutes temps effectif
Séquences de 45' max

BUT DU JEU

- Effectuer un aller-retour = 1 point
- Dès que l'aller-retour est fait, possibilité pour un des deux joueurs du milieu de marquer dans le but = 3 points au total
- Si le défenseur récupère et marque dans le but = - 3 points pour l'équipe attaquante
- Marquer plus de points que l'équipe adverse

REGLES

- Jeu au sol obligatoire
- Les joueurs sont fixes dans les zones



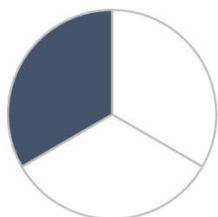
--->
Déplacement
joueur

——>
Déplacement
ballon

~~~~~>  
Déplacement  
joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



### VARIABLES

#### Complexifiantes

- Réduire la largeur du terrain
- Ajouter un gardien de but pour la finition
- Limiter les touches de balle
- Interdire le retour en soutien avec l'appui s'il vient de me donner le ballon

### 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



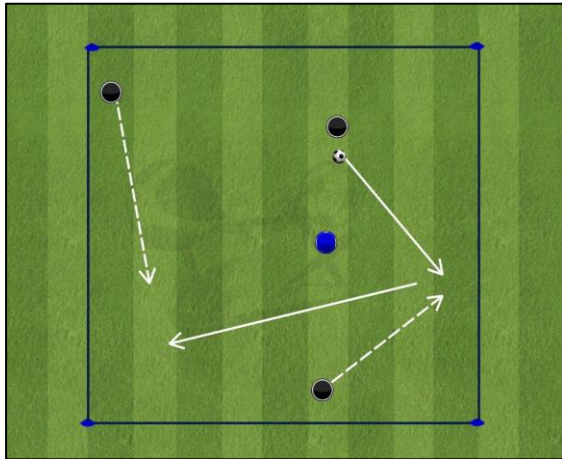


# FORMATION JEU DE POSITION

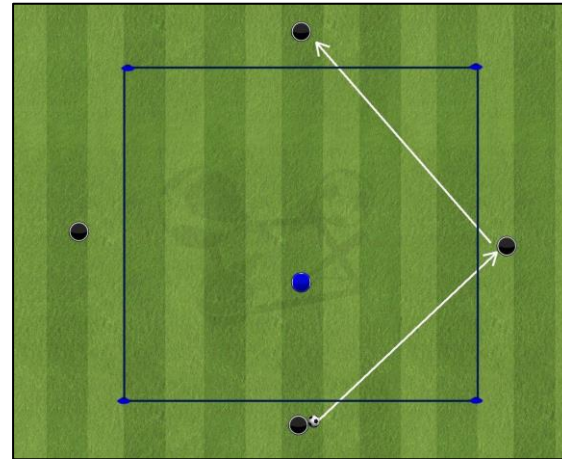
## LES RONDOS



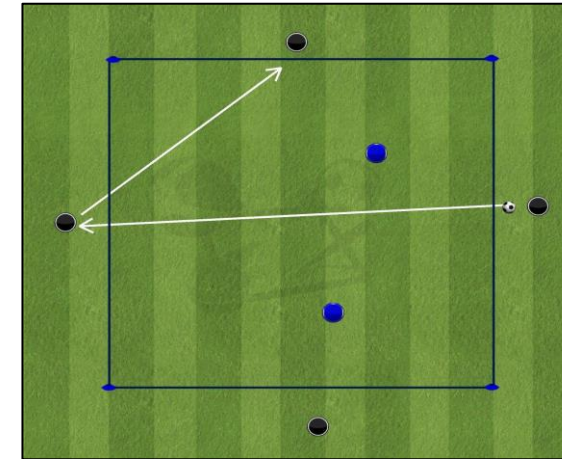
BONTAZ ACADEMY  
COACHING



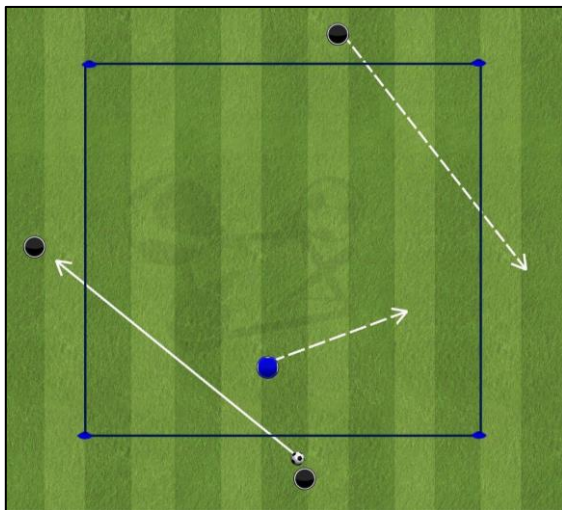
3v1 « Intérieur »



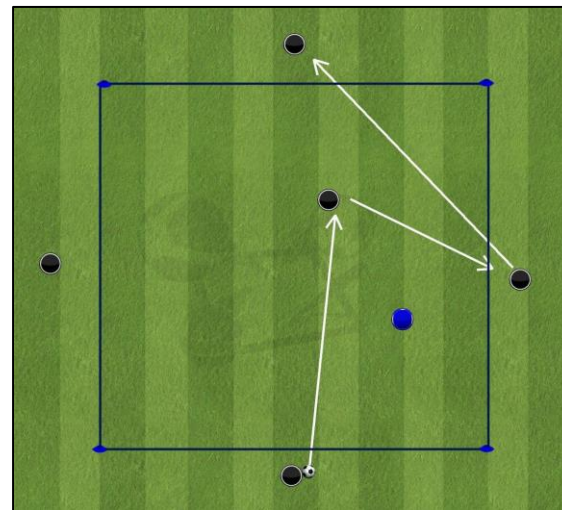
4v1 « Extérieur »



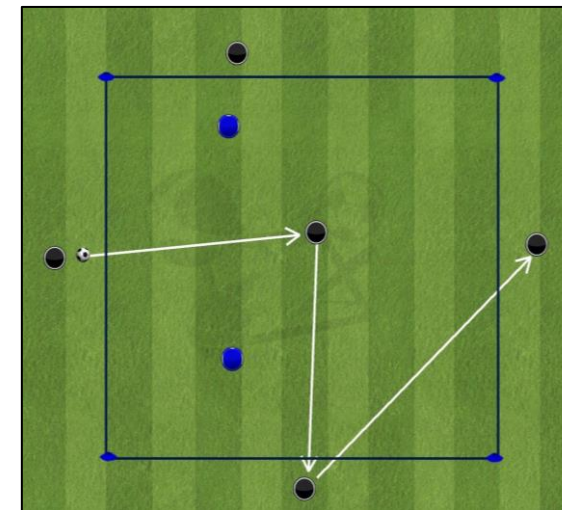
4v2 « Extérieur »



3v1 « Extérieur »



4v1 « Extérieur » + 1 joueur Intérieur



4v2 « Extérieur » + 1 joueur Intérieur

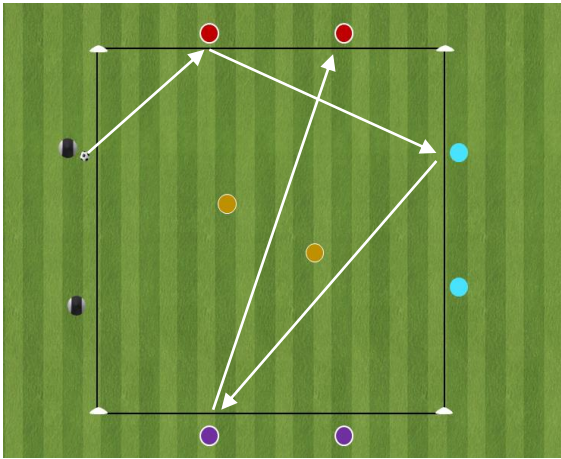
# FORMATION JEU DE POSITION

## LES RONDOS

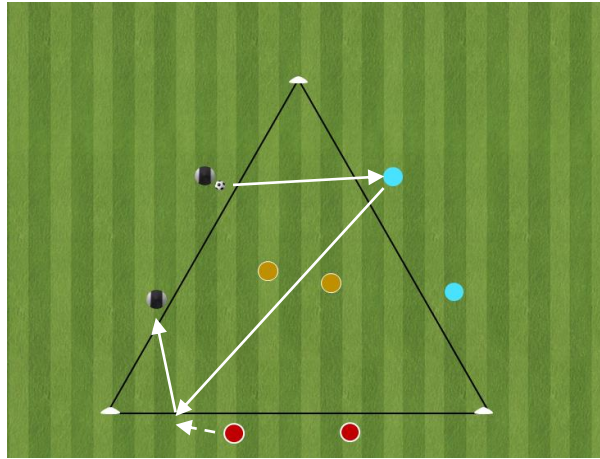
Avoir une bonne source de balle et compter les points (par exemple, faire 8 passes = 1pt) seront 2 clés indispensables pour maintenir une intensité élevée et ainsi faire progresser vos joueurs plus efficacement.



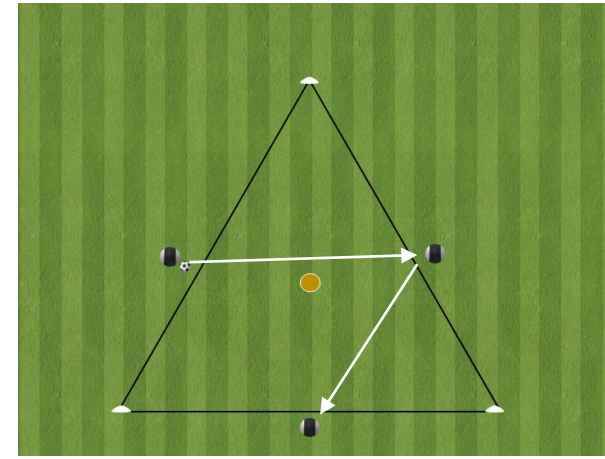
BONTAZ ACADEMY  
COACHING



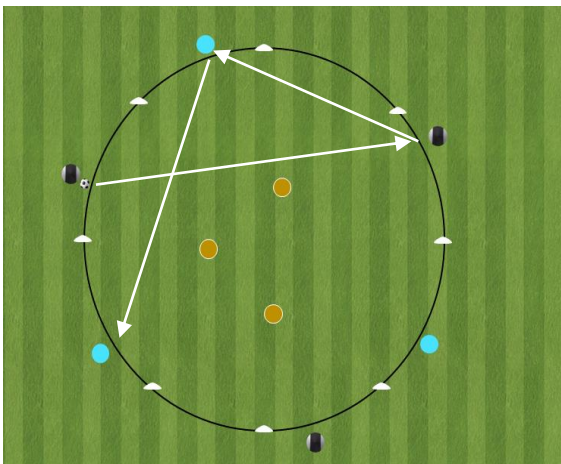
8c2 en binôme



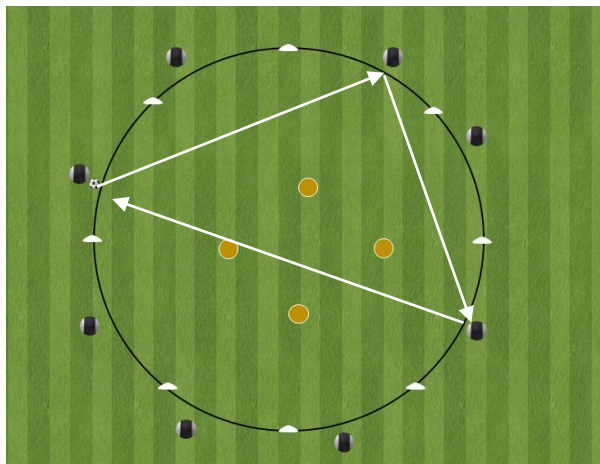
6c2 en binôme



3v1 « extérieur »



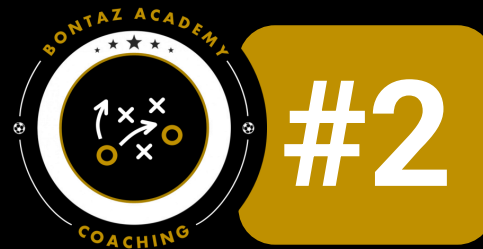
6c3 en triplète



8c4



INVENTEZ VOTRE PROPRE TORO!



---

# LES JEUX DE POSITION



## JEU DE POSITION - JOUER ENTRE LES LIGNES

### ESPACE

**Surface :**  
25x25m

### BUT DU JEU

- Faire un aller-retour avec 2 capitaines à l'opposé, peu importe le sens = 1 point
- Marquer plus de points que l'équipe adverse

### EFFECTIF

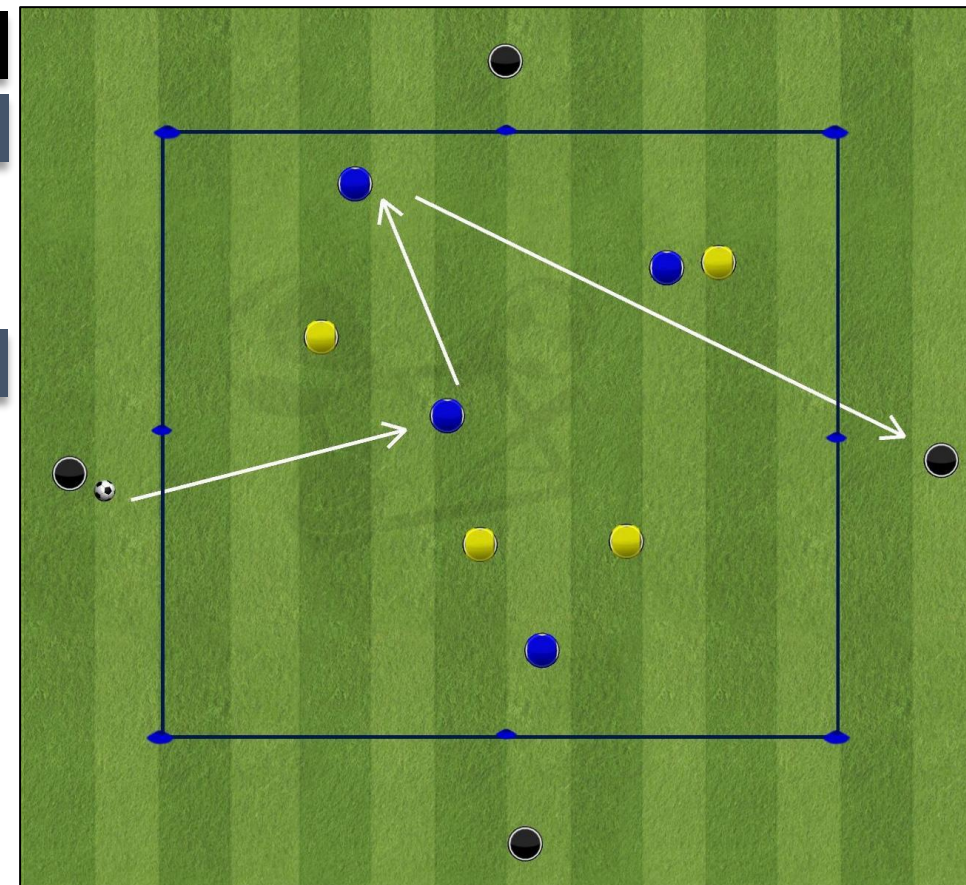
- 4 joueurs    ● /
- 4 joueurs    ● 4 joueurs

### REGLES

- 3 équipes de 4 joueurs
- Jeu au sol obligatoire
- Les capitaines sont fixes derrière le carré
- Ils jouent avec l'équipe qui a le ballon

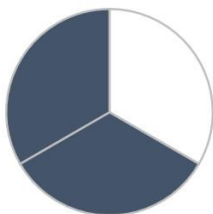
### TEMPS DE JEU

12 minutes temps effectif  
6 séquences de 2 minutes



## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



### VARIABLES

#### Complexifiantes

- Rétrécir le terrain
- Limiter les touches de balle des capitaines et à l'intérieur
- Les capitaines ont une touche de balle

#### Simplifiantes

- Agrandir le terrain en largeur

### 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



# JEU DE POSITION - JOUER ENTRE LES LIGNES

## ESPACE

**Surface :**  
 40\*25m

## BUT DU JEU

- Faire un aller-retour avec les 2 capitaines = 1 point
- Marquer plus de points que l'équipe adverse

## EFFECTIF

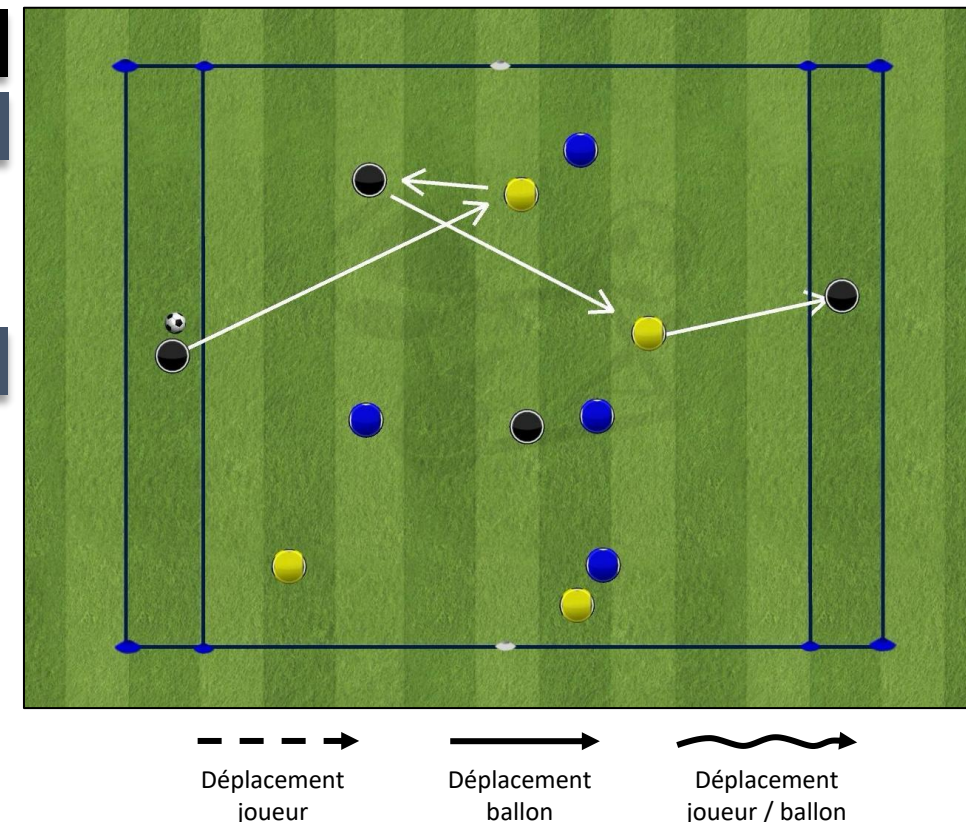
- 5 joueurs    ● /
- 5 joueurs    ● 2 jokers

## REGLES

- 3 équipes de 4 joueurs
- Une équipe présente deux capitaines + 2 jokers à l'intérieur
- Jeu au sol obligatoire
- Les capitaines sont fixes dans leur zone

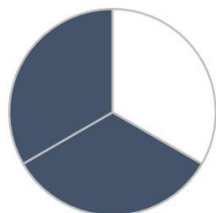
## TEMPS DE JEU

12 minutes temps effectif  
 6 séquences de 2 minutes



## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



### VARIABLES

#### Complexifiantes

- Rétrécir le terrain
- Limiter les touches de balle des capitaines et à l'intérieur
- Les capitaines ont une touche de balle

#### Simplifiantes

- Agrandir le terrain en largeur

### 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





# JEU DE POSITION - JOUER ENTRE LES LIGNES

## ESPACE

**Surface :**  
 30\*30m

## BUT DU JEU

- Faire 7 passes = 1 point
- Marquer plus de points que l'équipe adverse

## EFFECTIF

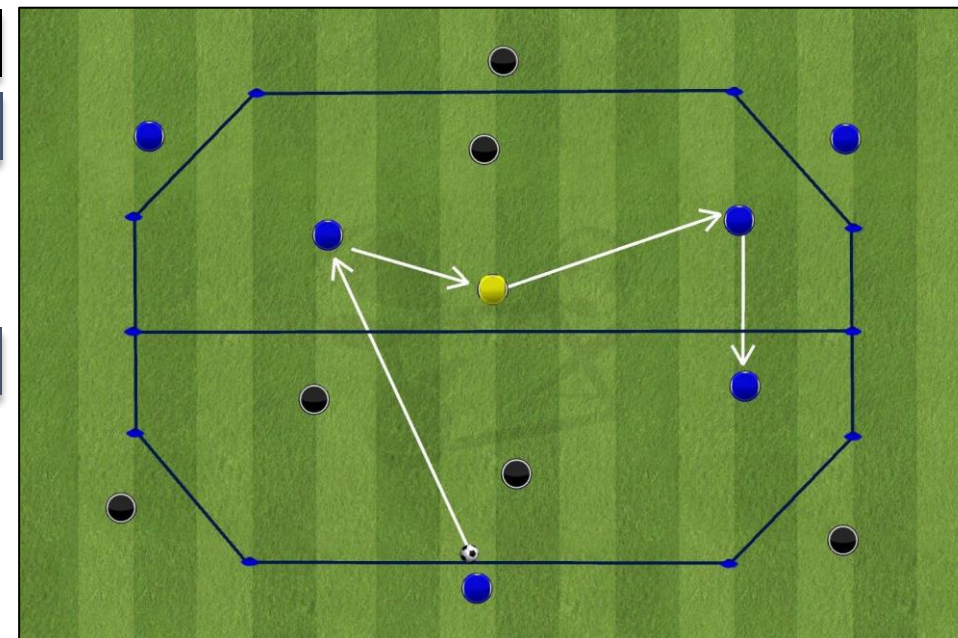
- 6 joueurs    ● /
- 6 joueurs    ● 1 joker

## REGLES

- 2 équipes de 6 joueurs + 1 joker
- Les appuis ont deux touches de balle
- Le jeu au sol est obligatoire
- Il est interdit de se transmettre le ballon entre appuis

## TEMPS DE JEU

12 minutes temps effectif  
 6 séquences de 2 minutes



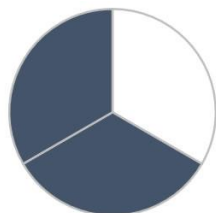
--->  
 Déplacement  
 joueur

———>  
 Déplacement  
 ballon

~~~~~>  
 Déplacement
 joueur / ballon

LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

DIFFICULTÉ



VARIABLES

Complexifiantes

- Rétrécir le terrain
- Limiter les touches de balle des capitaines et à l'intérieur
- Les capitaines ont une touche de balle
- Il est interdit de remettre au capitaine qui vient de passer

Simplifiantes

- Agrandir le terrain

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



JEU DE POSITION – JEU DANS LES CARRÉS


ESPACE

Surface :
25x25m
Carré de 8x8m

EFFECTIF

● 7 joueurs ● /
● 3 joueurs ● /

TEMPS DE JEU

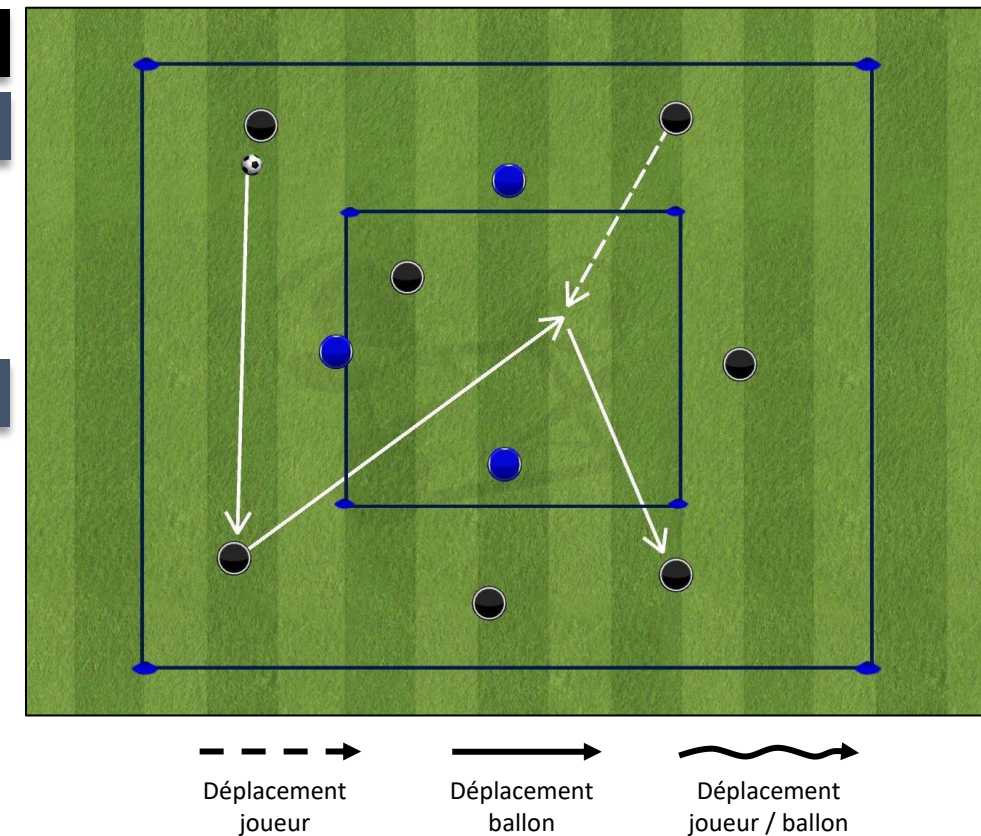
 12 minutes temps effectif
6 séquences de 2 minutes

BUT DU JEU

- Faire 6 passes consécutives = 1 point
- Trouver un joueur dans le carré qui transmet en une touche à un autre partenaire = 1 point
- Si les défenseurs récupèrent et se font une passe = 1 point

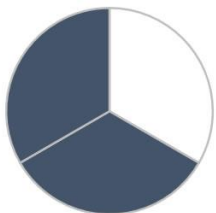
REGLES

- Le jeu au sol est obligatoire
- Le jeu est libre dans le grand carré, une touche dans le petit carré
- Il est interdit de stationner plus de deux secondes dans le carré central



LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

DIFFICULTÉ



VARIABLES

Complexifiantes

- Rétrécir le terrain
- Limiter les touches de balle
- Un joueur de l'équipe DEF peut aller dans le carré central

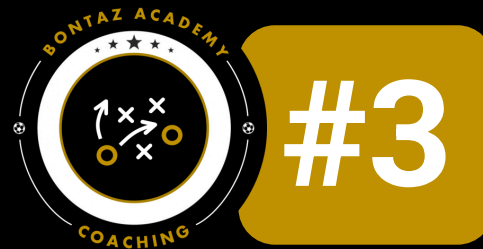
Simplifiantes

- Agrandir le terrain

COMPORTEMENTS ATTENDUS

- **Le porteur de balle :** Percevoir les différentes solutions
- **Le porteur de balle :** Identifier s'il faut conserver ou s'il peut trouver dans le carré
- **Le non-porteur de balle :** Se déplacer constamment dans un intervalle
- **Le non-porteur de balle :** Se déplacer au bon moment dans le carré central et percevoir la position du troisième joueur potentiel





LES JEUX DE PROGRESSION

JEU DE PROGRESSION - 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 ● 2 jokers

TEMPS DE JEU

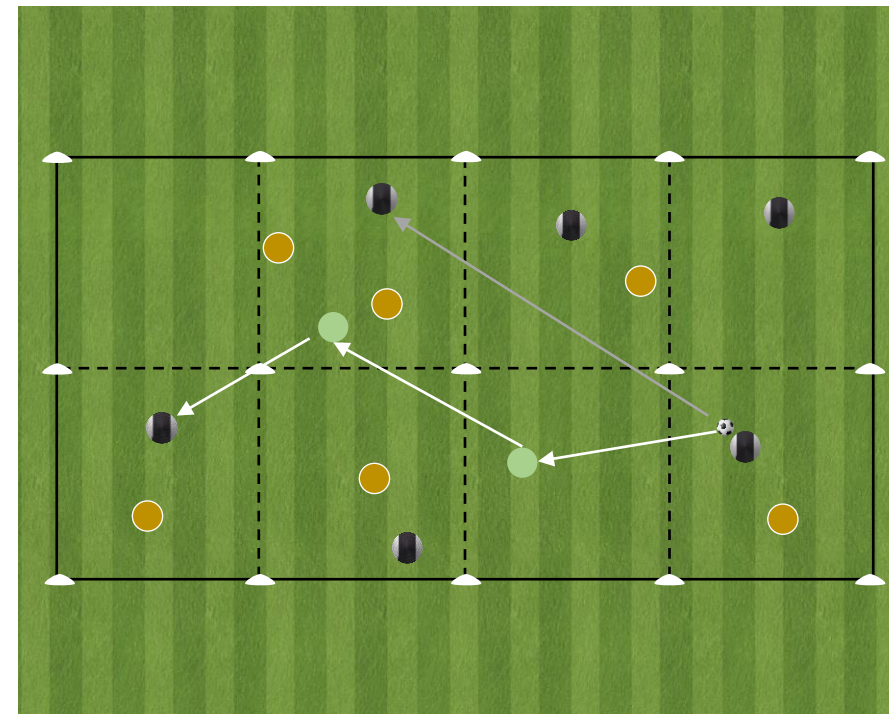
20 minutes temps effectif
4 séquences de 5 minutes

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)



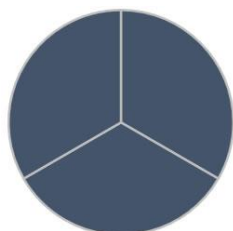
--->
Déplacement
joueur

——>
Déplacement
ballon

~~~~~>  
Déplacement  
joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



TACTIQUE - PAGE 41

### 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



# JEU DE PROGRESSION - JOUER ENTRE LES LIGNES

## ESPACE

Surface :  
40x25m

## BUT DU JEU

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

## EFFECTIF

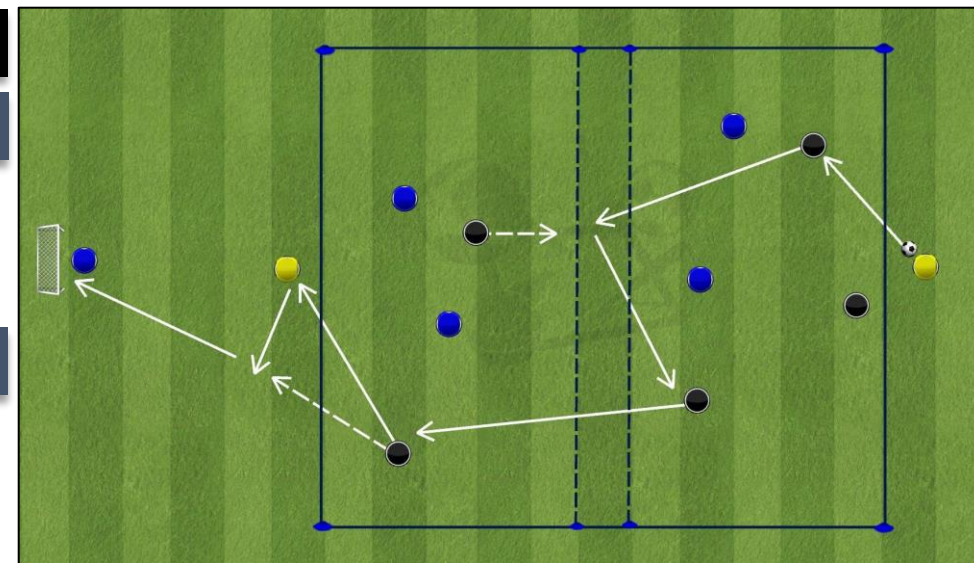
- 5 joueurs    ● /
- 5 joueurs    ● 2 jokers

## TEMPS DE JEU

12 minutes temps effectif  
6 séquences de 2 minutes

## REGLES

- Jeu au sol obligatoire
- Pour passer de la zone DEF à OFF, on peut trouver un joueur en appui soit dans la zone stationnaire (2 secondes) soit directement la zone offensive
- Le joueur est inattaquable dans la rivière



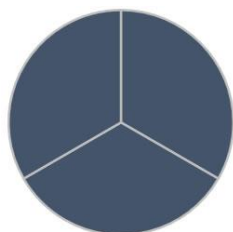
--->  
Déplacement  
joueur

——>  
Déplacement  
ballon

~~~~~>  
Déplacement
joueur / ballon

LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

DIFFICULTÉ



VARIABLES

Complexifiantes

- Rétrécir le terrain
- Rajouter deux couloirs de jeu : si la passe dans la rivière est dans le même couloir = 1 touche, sinon libre

Simplifiantes

- Agrandir le terrain en largeur
- Ajouter un joueur libre dans la « rivière »

COMPORTEMENTS ATTENDUS

- **Le porteur de balle** : Percevoir les partenaires en appui
- **Le porteur de balle** : Identifier s'il peut donner en appui ou conserver
- **Le non-porteur de balle** : Se déplacer au bon moment dans la rivière
- **Le non-porteur de balle** : Être disponible en appui sur plusieurs couloirs avec ses coéquipiers



JEU DE PROGRESSION - JOUER ENTRE LES LIGNES

ESPACE

Surface :
40*25m



BUT DU JEU

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

EFFECTIF

- 6 joueurs ● /
- 6 joueurs ● /

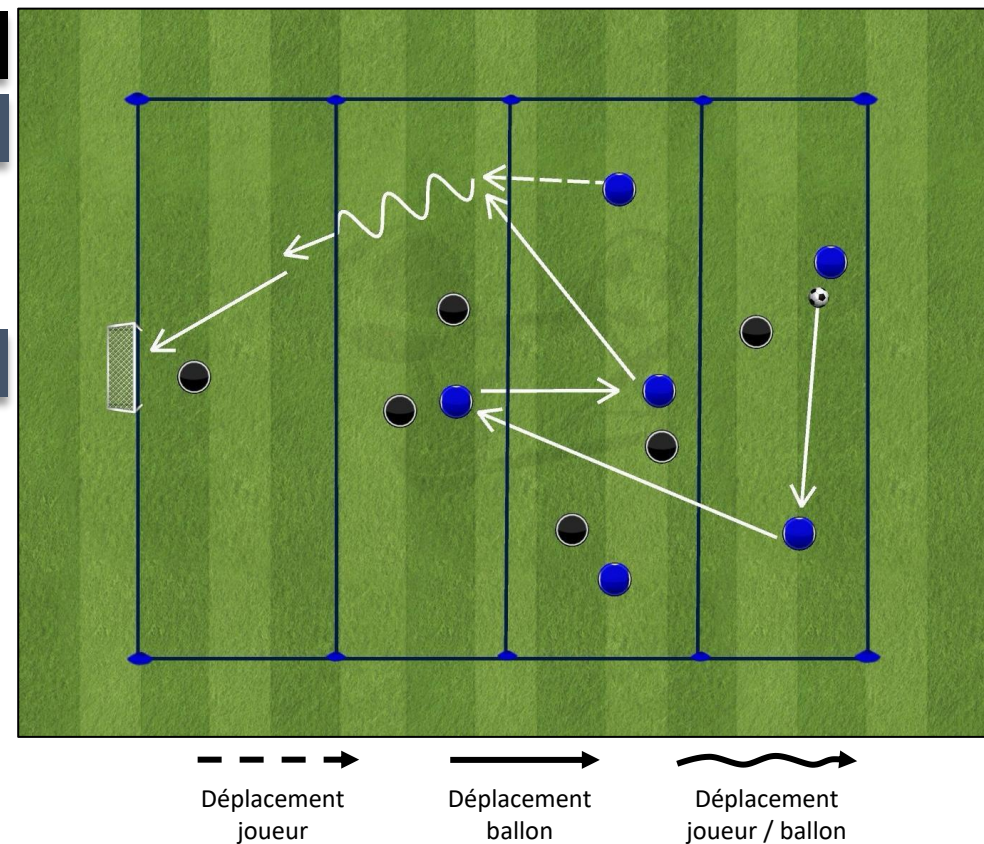
REGLES

- Le ballon part toujours des bleus
- Les défenseurs sont fixes dans leur zone (2-2-1)
- La ligne médiane doit être franchie par la passe uniquement
- Si les noirs récupèrent, 8 secondes pour aller faire un stop-ball derrière la ligne des bleus

TEMPS DE JEU

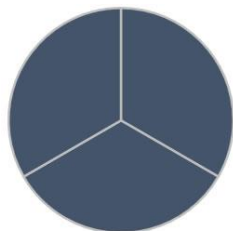


12 minutes temps effectif
3 séquences de 4 minutes



LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

DIFFICULTÉ



VARIABLES

Complexifiantes

- Réduire les dimensions du terrain
- Imposer un temps maximum pour marquer une fois la médiane franchie

Simplifiantes

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

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



JEU DE PROGRESSION - 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

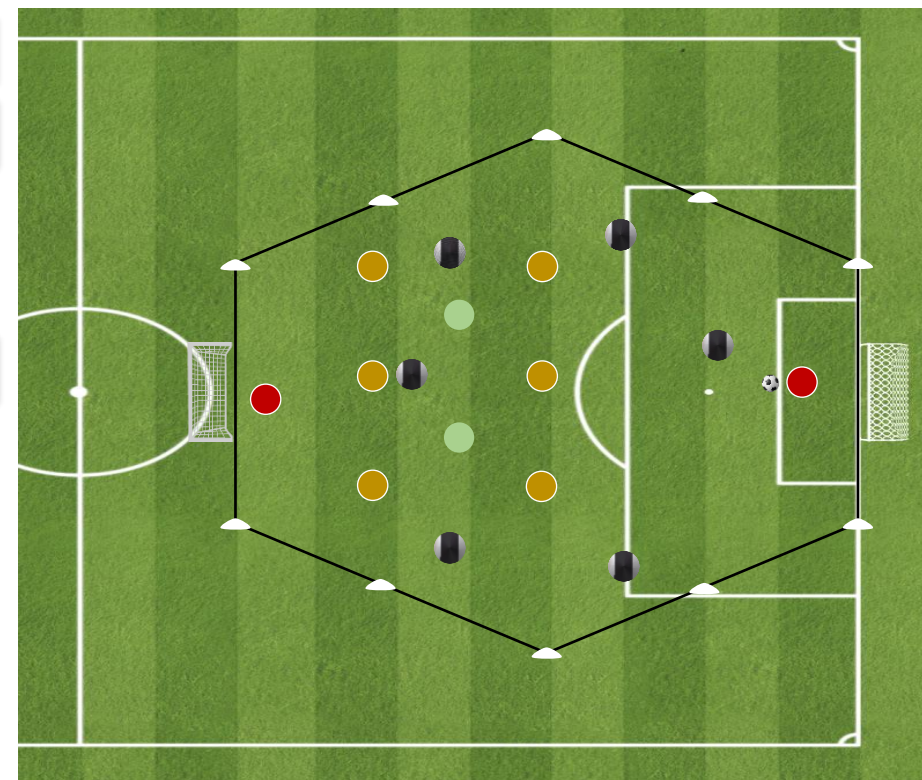
 20 minutes temps effectif
4 séquences de 5 minutes

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).



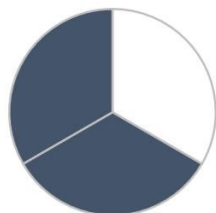
--->
Déplacement
joueur

—>
Déplacement
ballon

~~~~~>  
Déplacement  
joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



TACTIQUE - PAGE 44

### 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



# JEU DE PROGRESSION / RECHERCHE DE L'ESPACE DE PROFONDEUR

## ESPACE

Surface :  
55\*60m

## 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

## EFFECTIF

- 7 joueurs    ● 1 GB
- 8 joueurs    ●

## TEMPS DE JEU

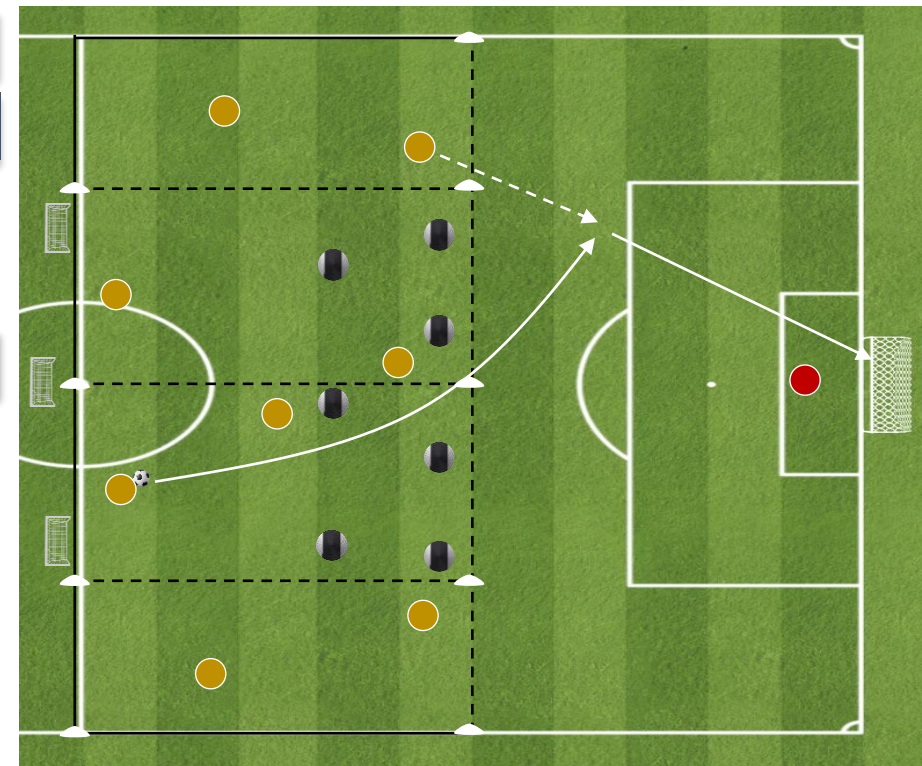
20 minutes temps effectif  
4 séquences de 5 minutes

## TRAVAIL INTEGRÉ

Athlétique : endurance - vitesse  
Mental : prise d'initiative

## REGLES

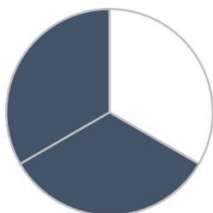
- Organisation cohérente avec celle que vous allez avoir le jour du match – Dans cet exemple, les jaunes sont en 2-3-3 ce qui correspond à un 4-2-3-1, le triangle au milieu représentant notre milieu de terrain.
- Interdit de défendre en zone basse tant que le ballon n'y est pas.
- Interdit de déséquilibrer 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 45

## 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

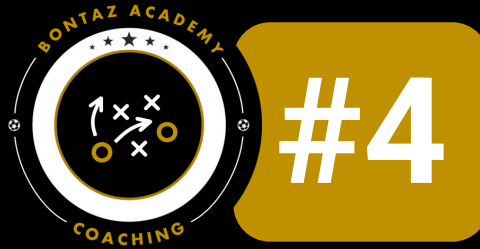
### Simplifiantes

- 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





---

# LES MATCHS A THEME



# MATCHS A THEME / RELATION DÉFENSEURS - MILIEUX

## ESPACE

**Surface :**  
45x40m



## BUT DU JEU

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

## EFFECTIF

- 5 joueurs
- 1 GB
- 4 joueurs
- /

## TEMPS DE JEU

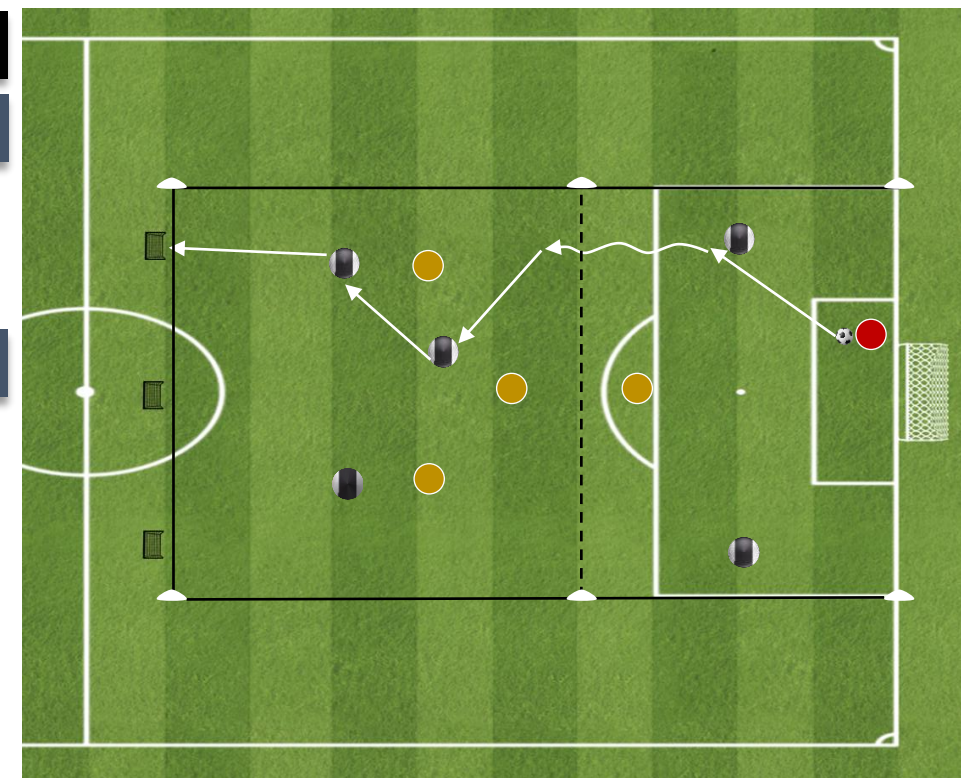
- 20 minutes
- 4 séquences de 5 minutes

## TRAVAIL INTEGRÉ

Athlétique : force  
Mental : prise d'initiative

## 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.



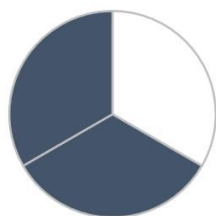
--->  
Déplacement  
joueur

——>  
Déplacement  
ballon

~~~~>  
Déplacement
joueur / ballon

LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

DIFFICULTÉ



TACTIQUE - PAGE 47

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.



MATCHS A THEME / RELATION DÉFENSEURS - MILIEUX

ESPACE

Surface :
40*50m

BUT DU JEU

- Marquer = 1pt

EFFECTIF

- 8 joueurs ● 2 GB
- 8 joueurs ● /

TEMPS DE JEU

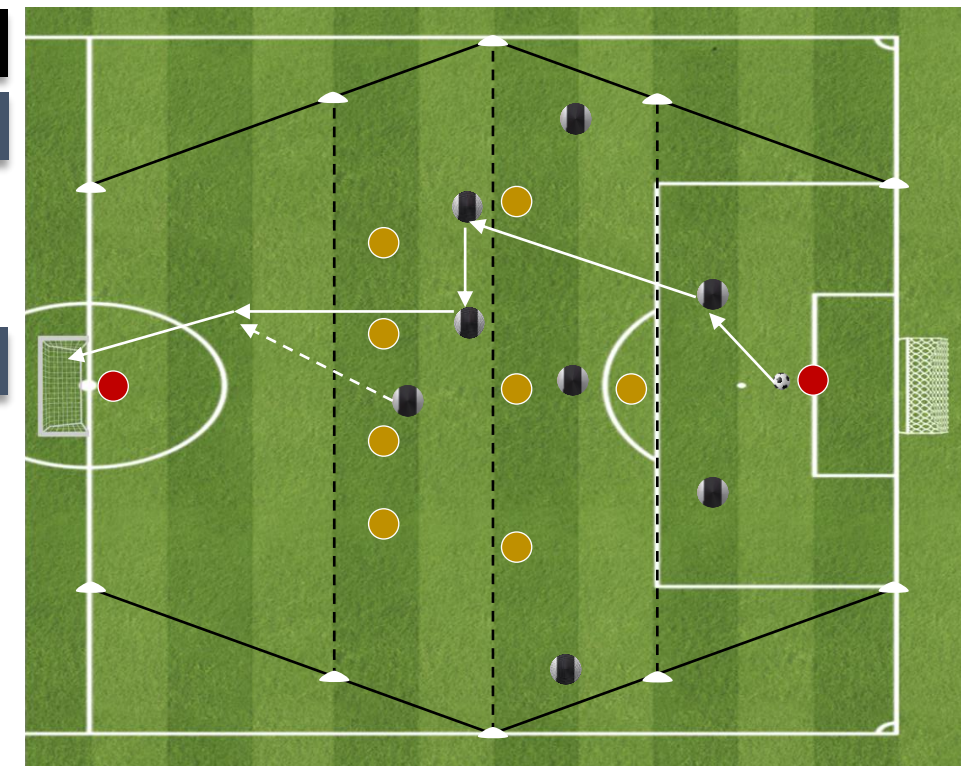
- 20 minutes temps effectif
- 5 séquences de 4 minutes

TRAVAIL INTEGRÉ

Athlétique : endurance
Mental : prise d'initiative

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



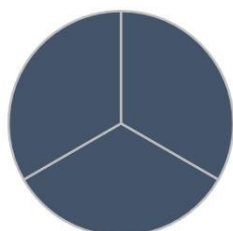
--->
Déplacement
joueur

—>
Déplacement
ballon

~~~~~>  
Déplacement  
joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

## DIFFICULTÉ



TACTIQUE - PAGE 48

## 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





# MATCHS A THEME / RECHERCHE DE L'ESPACE DE PROFONDEUR


## 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

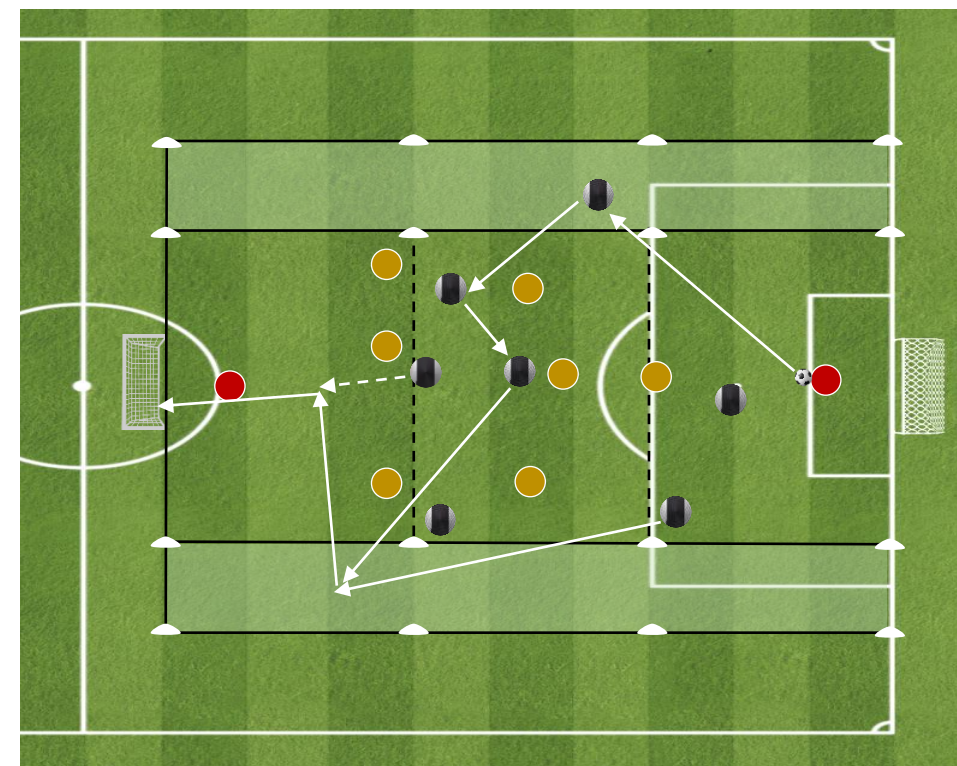
Athlétique : endurance  
Mental : prise d'initiative

## 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



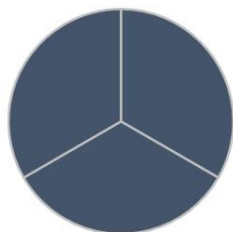
--->  
Déplacement  
joueur

—>  
Déplacement  
ballon

~~~~~>  
Déplacement
joueur / ballon

LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

DIFFICULTÉ



TACTIQUE - PAGE 49

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.



MATCHS A THEME / LE CONTRE PRESSING

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

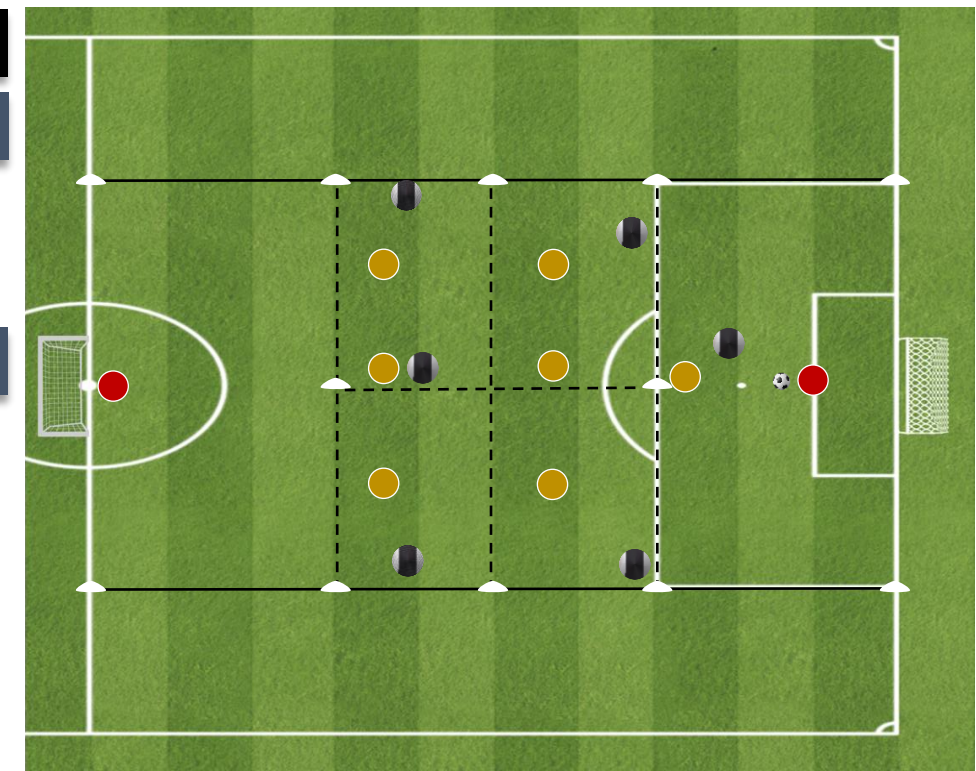
- Jeu au sol obligatoire
- 2 équipes contre une
- À la perte de balle, l'équipe qui a perdu le ballon devient instantanément l'équipe qui défend.

TEMPS DE JEU

 20 minutes temps effectif
4 séquences de 5 minutes

TRAVAIL INTEGRÉ

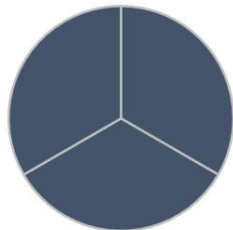
Athlétique : endurance
Mental : concentration



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

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



TACTIQUE - PAGE 50

### 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)





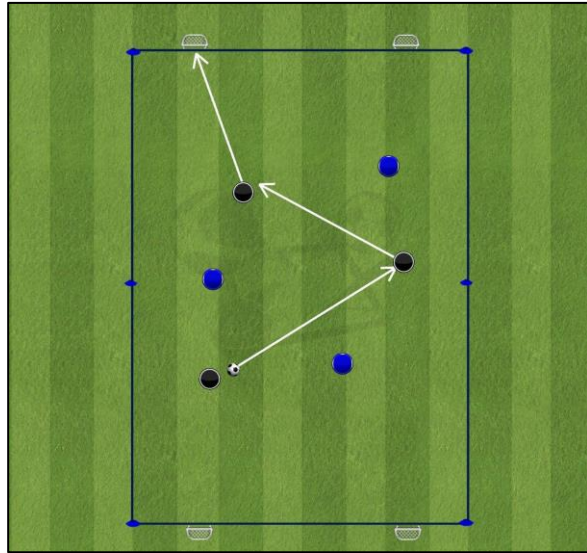
---

# **PROCEDES COMPLEMENTAIRES**

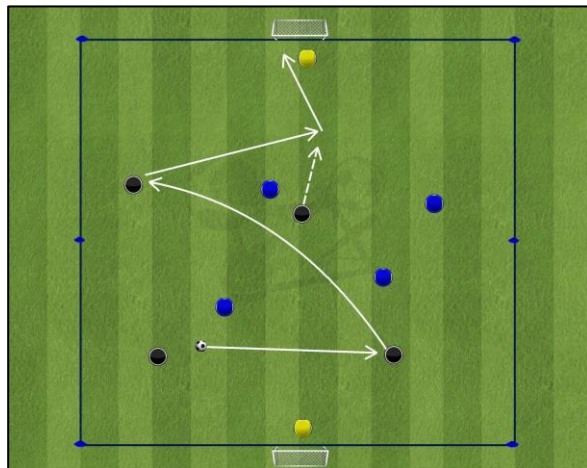


Adorés des joueurs, les jeux réduits ne ciblent pas une thématique précise de travail mais représentent l'essence même du jeu ! Ils sont donc un allié précieux dans le développement du joueur et dans l'aspect ludique voulu par l'entraîneur.

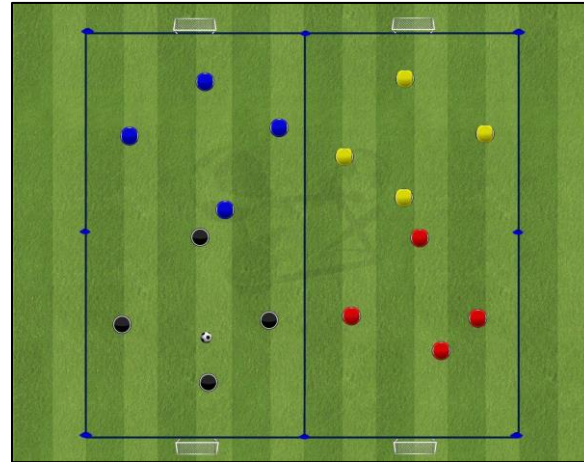
**Du 1v1 au 5v5, l'éducateur pourra varier les formes selon l'objectif recherché. Voici quelques idées :**



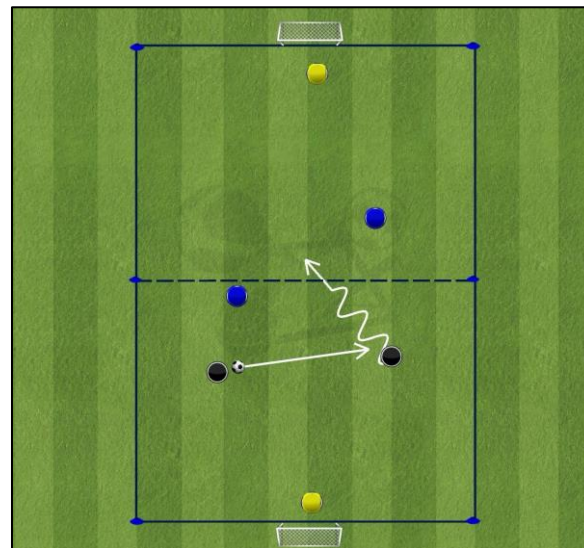
3v3 double but



Jeu « Banide » 4v4 avec ou sans appuis



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**



---

# LA TECHNIQUE ANALYTIQUE

# FORMATION JEU DE POSITION

## LE TRAVAIL TECHNIQUE

### POUR

- Permet de calibrer le nombre de répétitions par joueur
- Pas d'opposition donc permet de travailler précisément le geste
- Intéressant pour les mises en train
- Très intéressant pour le travail au poste

### CONTRE

- Pas contextualisé par rapport aux indicateurs de jeu
- Nécessite une énorme animation et compétition de l'éducateur pour que l'intensité soit présente
- « Sépare » l'aspect technique des autres facteurs de performance



BONTAZ ACADEMY  
COACHING

# FORMATION JEU DE POSITION

## LE TRAVAIL TECHNIQUE

### POUR

- Permet de calibrer le nombre de répétitions par joueur
- Pas d'opposition donc permet de travailler précisément le geste
- Intéressant pour les mises en train
- Très intéressant pour le travail au poste

### CONTRE

- Pas contextualisé par rapport aux indicateurs de jeu
- Nécessite une énorme animation et compétition de l'éducateur pour que l'intensité soit présente
- « Sépare » l'aspect technique des autres facteurs de performance



BONTAZ ACADEMY  
COACHING

## TECHNIQUE

## EXERCICE

## PRISE DE BALLE / PASSE COURTE

### ESPACE

**Surface :**  
12x12m à 15x15m

### EFFECTIF

- 6 joueurs    ● /
- 6 joueurs    ● /

### TEMPS DE JEU

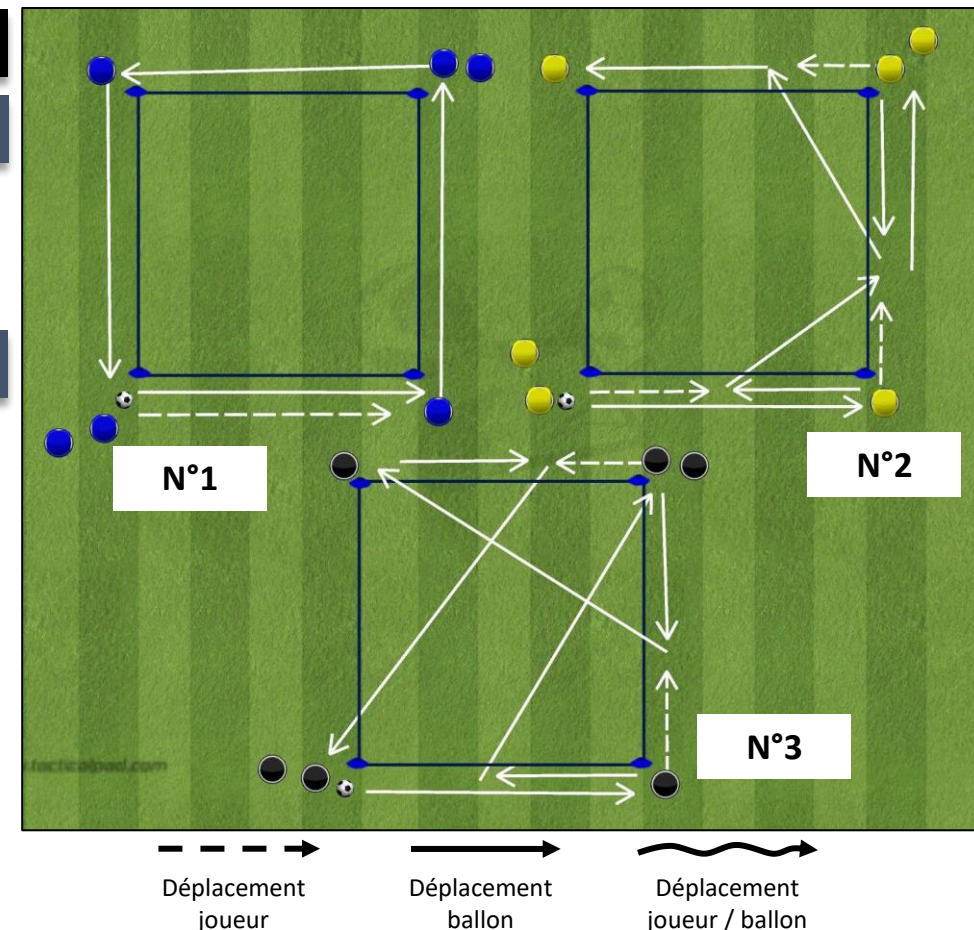
12 minutes temps effectif  
6 séquences de 2 minutes

### BUT DU JEU

- Faire un tour = 1 point
- Être l'équipe qui fait le plus de tours durant la séquence
- Comptabiliser le plus de points à la fin de l'exercice

### REGLES

- 2 ateliers de quatre à six joueurs
- Rester à son poste si seulement quatre joueurs par carré – passe et suit si plus de cinq joueurs par carré
- Définir un sens de rotation des passes
- Au départ de l'éducateur, le ballon est transmis au joueur suivant dans le sens de jeu indiqué
- Le joueur a obligation de faire une prise de balle avant de passer
- Le ballon doit toujours rester à l'extérieur du carré
  1. Tour simple
  2. Une deux à chaque poste
  3. Une-deux -> troisième à chaque poste



## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ

### VARIABLES

#### Complexifiantes

- Varier le sens de rotation
- Forcer la prise de balle pied opposé
- Augmenter les dimensions du carré

#### Simplifiantes

- Réduire les dimensions du carré

### 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

- Verrouiller la cheville pour faire une passe claquée et précise de l'intérieur du pied
- Avoir les épaules et le pied d'appui en direction du partenaire





## ESPACE



**Surface :**  
25m entre les  
couppelles

## EFFECTIF

● 5 à 7 par atelier

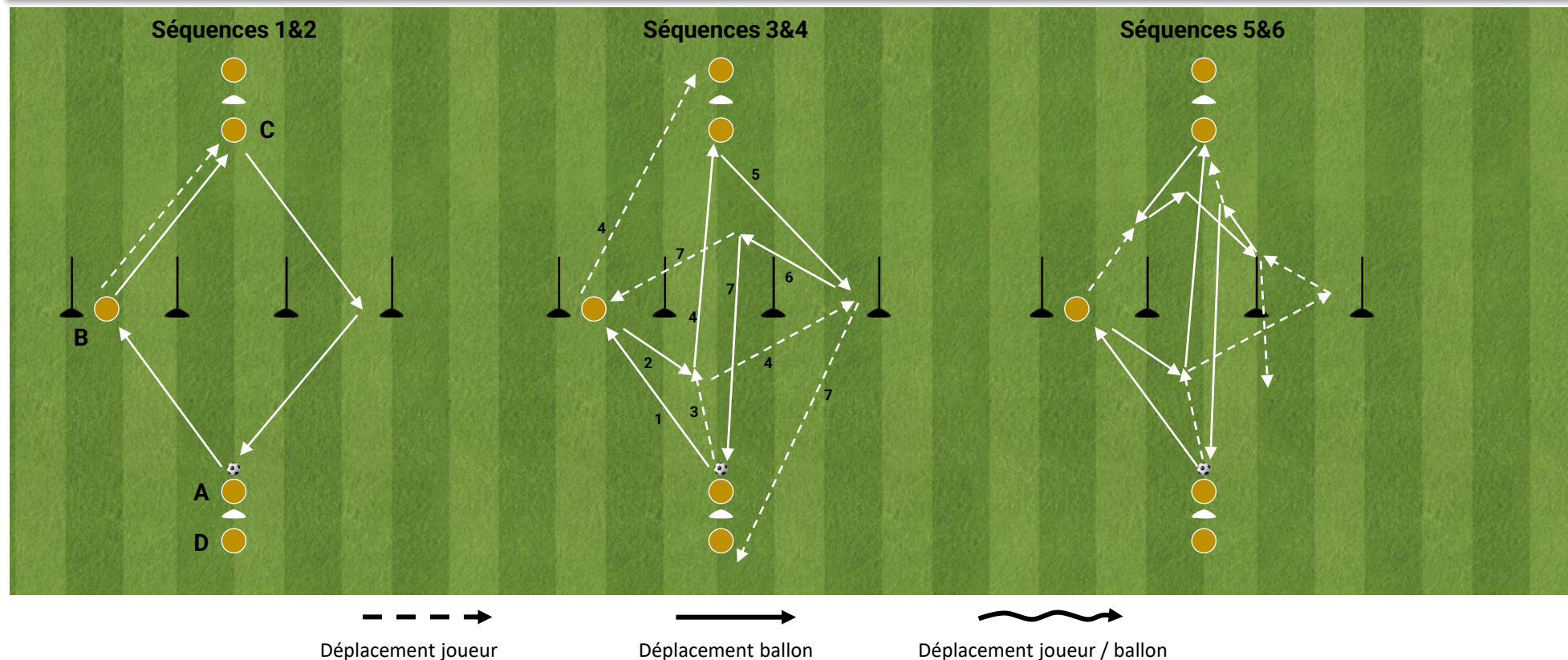
## TEMPS DE JEU



12 minutes temps effectif  
6 séquences de 2 minutes

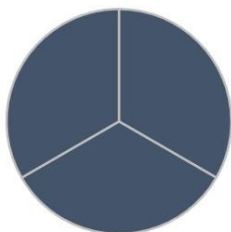
## TRAVAIL INTEGRÉ

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 :  
25\*25m

## EFFECTIF

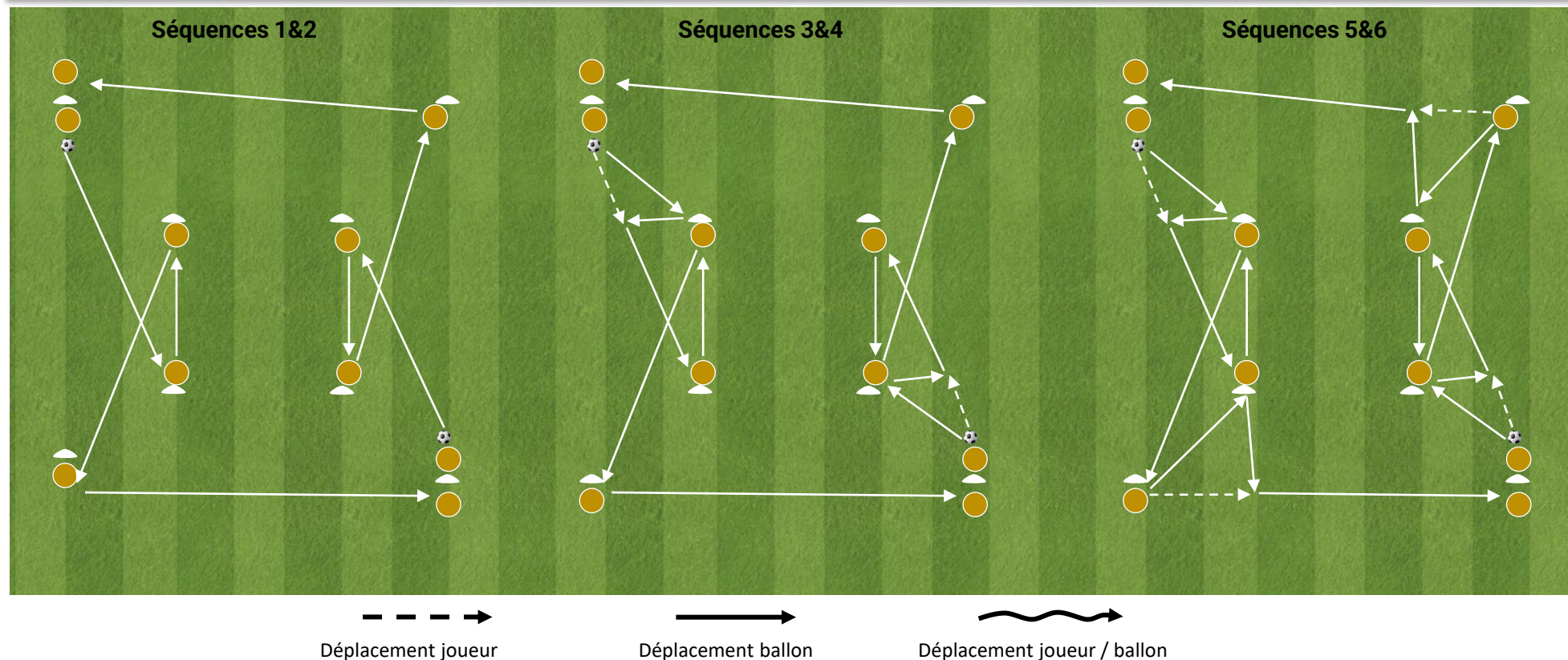
● 10 à 12 par atelier

## 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





## TECHNIQUE

## EXERCICE

## PRISE DE BALLE / PASSE COURTE

### ESPACE

#### Surface :

Distances de  
passes 12/15m

### EFFECTIF

● 6 joueurs ● /

● 6 joueurs ● /

### TEMPS DE JEU



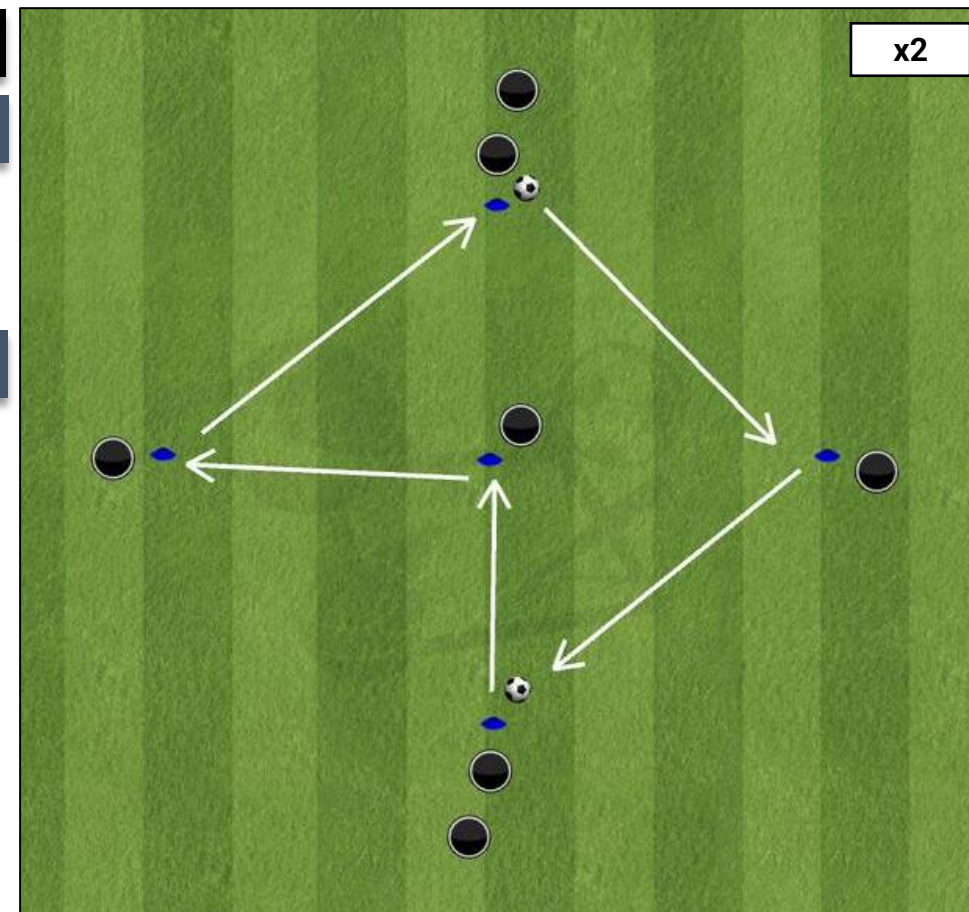
12 minutes temps effectif  
6 séquences de 2 minutes

### BUT DU JEU

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

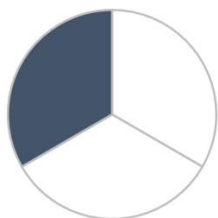
### REGLES

- 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



## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



### VARIABLES

#### 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  $\frac{3}{4}$  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

- Verrouiller la cheville pour faire une passe claquée et précise de l'intérieur du pied
- Avoir les épaules et le pied d'appui en direction du partenaire



## TECHNIQUE

## EXERCICE

## PRISE DE BALLE / PASSE COURTE

### ESPACE

#### Surface :

Distances de passes 12/15m

### EFFECTIF

● 6 joueurs ● /

● 6 joueurs ● /

### TEMPS DE JEU



12 minutes temps effectif  
6 séquences de 2 minutes

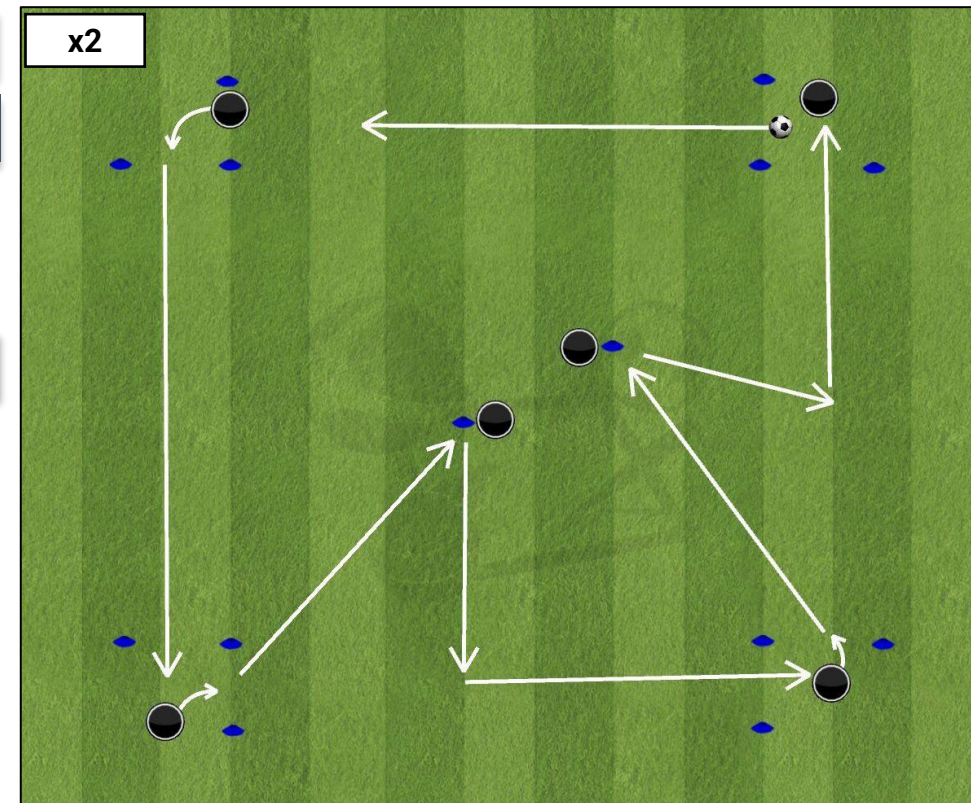
### BUT DU JEU

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

### REGLES

- Deux ateliers. Un pour les bleus, un pour les noirs
- Si six joueurs = chaque joueur reste fixe
- Si plus de six 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
- Les joueurs extérieurs doivent faire minimum une prise de balle pour donner leur ballon
- Les deux joueurs intérieurs jouent en une touche

x2



## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ

### VARIABLES

#### 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 distances de passe

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

#### LA PRISE DE BALLE

- Être de  $\frac{3}{4}$  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

- Verrouiller la cheville pour faire une passe claquée et précise de l'intérieur du pied
- Avoir les épaules et le pied d'appui en direction du partenaire





---

# LA TECHNIQUE DE FINITION



## TECHNIQUE

## EXERCICE

## CIRCUITS DE FINITION

### ESPACE

Surface : 40x30m

### BUT DU JEU

- 1 point par but
- Être l'équipe qui marque le plus de buts durant la séquence
- Être l'équipe qui remporte le plus de séquences

### EFFECTIF

### REGLES

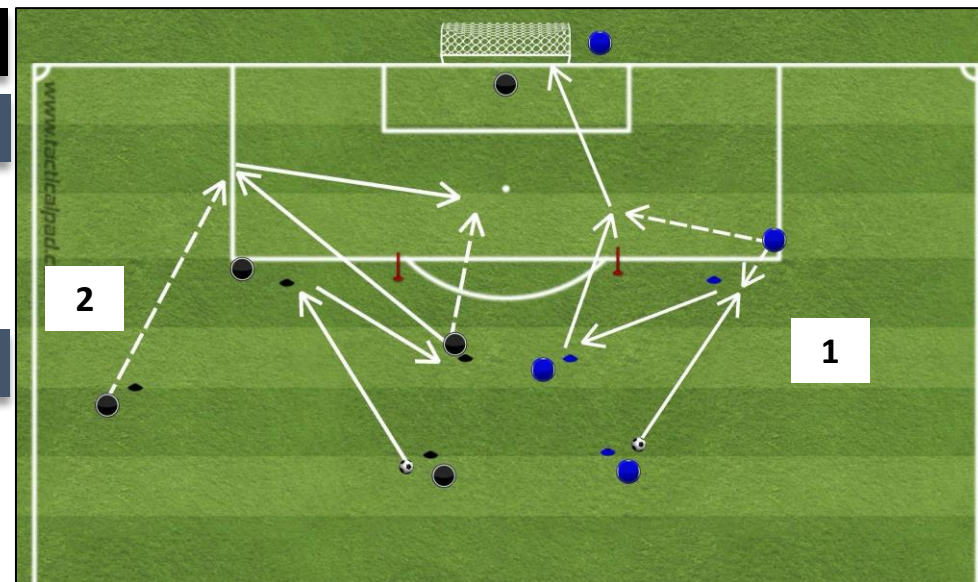
● 6 joueurs ● /

● 6 joueurs ● /

### TEMPS DE JEU

12 minutes temps effectif  
6 séquences de 12 ballons

- Chaque équipe joue de son côté
- Le milieu défensif joue pour l'attaquant
- Celui-ci remise au milieu offensif et demande en profondeur
- Le milieu lui transmet, l'attaquant a deux touches pour finir
- Si le gardien repousse, une touche pour marquer
- On change de côté au bout de 12 ballons
- SEQUENCE 2 : Ajouter un 4<sup>e</sup> joueur qui va centrer après le jeu combiné axial



--->  
Déplacement  
joueur

—>  
Déplacement  
ballon

~~~~>  
Déplacement
joueur / ballon

LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

DIFFICULTÉ

VARIABLES

Complexifiantes

- Instaurer rapidement la règle du hors jeu avec le jalon
- -1 point si frappe non cadrée
- Changer le circuit
- Forcer une prise de balle
- Forcer une frappe pied faible

COMPORTEMENTS ATTENDUS

- **Qualité dans les nombreux gestes demandés :**
 - Être en mouvement
 - Qualité technique de la première touche
 - Dosage des passes
 - Coordination dans les déplacements



TECHNIQUE

EXERCICE

CIRCUITS DE FINITION

ESPACE

Surface : 30m de profondeur

BUT DU JEU

- 1 point par but
- Être l'équipe qui marque le plus de buts durant la séquence
- Être l'équipe qui remporte le plus de séquences

EFFECTIF

● 6 joueurs ● /

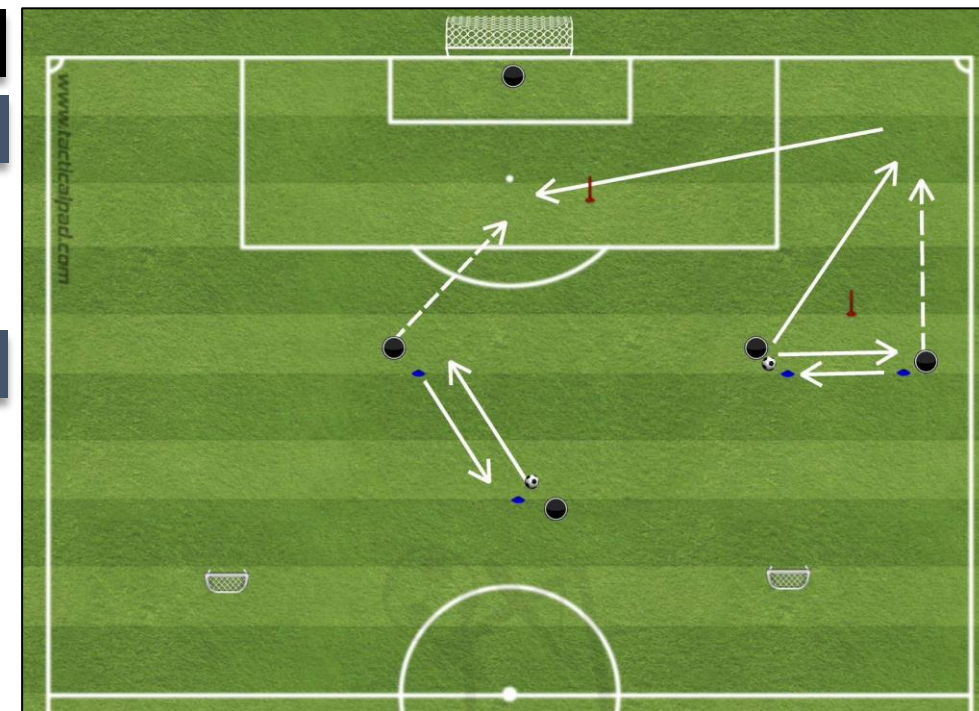
● 6 joueurs ● /

REGLES

- Un circuit par équipe
- Une deux dans l'axe pour l'attaquant qui va terminer
- Pendant ce temps, une deux sur le côté pour amener un centre vers l'attaquant qui vient de finir la première action
- Travail au poste ou changement régulier des postes

TEMPS DE JEU

12 minutes temps effectif
8 séquences de 10 ballons



Déplacement
joueur

Déplacement
ballon

Déplacement
joueur / ballon

LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

DIFFICULTÉ

VARIABLES

Complexifiantes

- Changer les positions de départ
- -1 point si frappe non cadrée
- Forcer une prise de balle
- Forcer une frappe pied faible

Simplifiantes

- Rapprocher la ligne de frappe

COMPORTEMENTS ATTENDUS

• Qualité dans les nombreux gestes demandés :

- Être en mouvement
- Qualité technique de la première touche
- Dosage des passes
- Coordination dans les déplacements



TECHNIQUE

EXERCICE

CIRCUITS DE FINITION

ESPACE

Surface : 30m de profondeur

EFFECTIF

● 6 joueurs ● /

● 6 joueurs ● /

TEMPS DE JEU



12 minutes temps effectif
6 séquences de 2 minutes

BUT DU JEU

- 1 point par but
- Être l'équipe qui marque le plus de buts durant la séquence
- Être l'équipe qui remporte le plus de séquences

REGLES

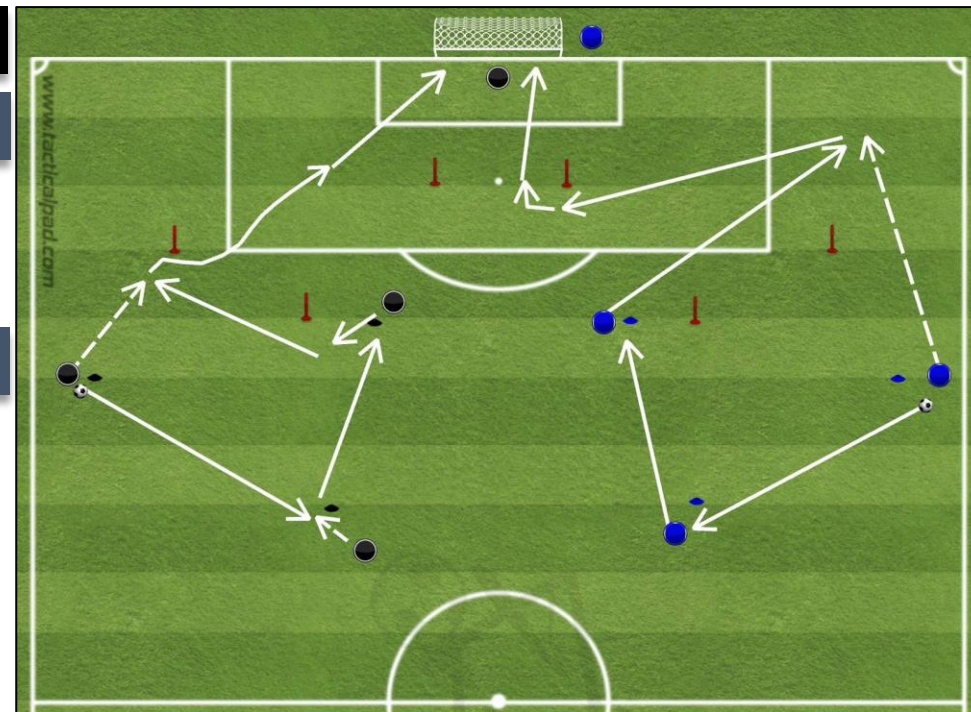
Circuit de gauche

1. Départ de l'excentré gauche vers le milieu axe
2. Appui avec l'attaquant qui joue en 2 touches vers l'excentré
3. L'excentré fait une prise de balle devant le cône et frappe au but

Circuit de droite

1. Départ de l'excentré droit vers le milieu axe
2. Appui avec l'attaquant qui joue en 2 touches vers l'excentré
3. L'excentré attaque la profondeur et centre pour l'attaquant qui doit terminer en une touche

Changer les postes à chaque passage
Changer de circuit à la moitié du temps



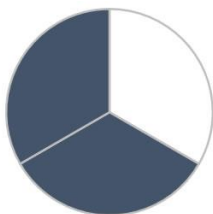
Déplacement
joueur

Déplacement
ballon

Déplacement
joueur / ballon

LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

DIFFICULTÉ



VARIABLES

Complexifiantes

- Imposer un temps pour finir le circuit
- Changer le réseau de passes

Simplifiantes



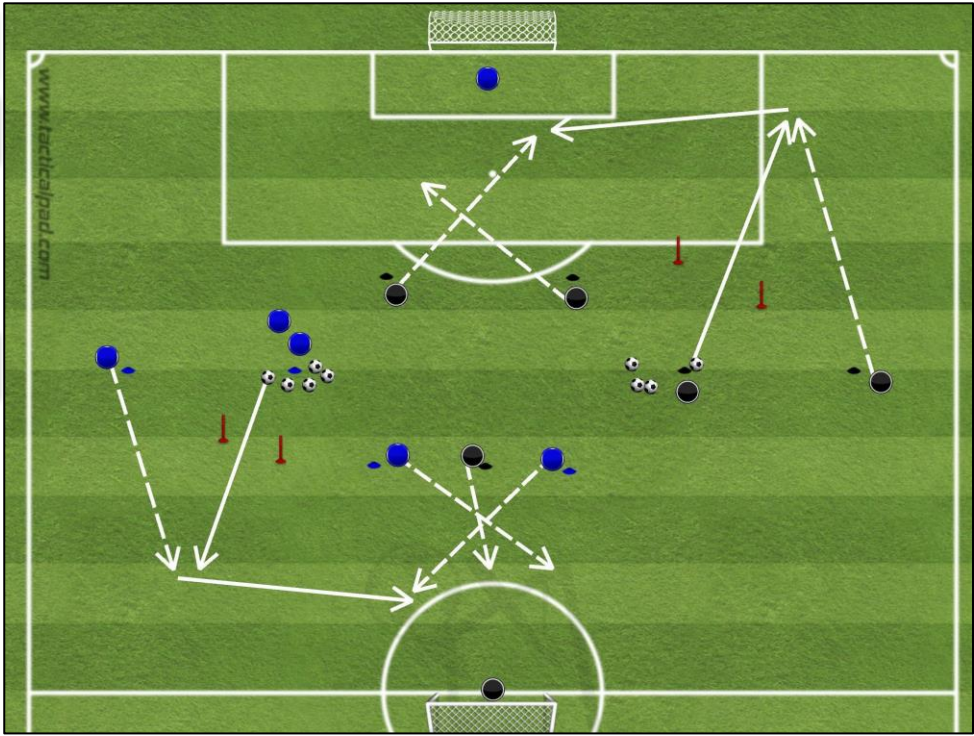
- Rapprocher les distances de passes

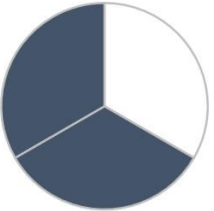
COMPORTEMENTS ATTENDUS

• **Qualité dans les nombreux gestes demandés :**

- Être en mouvement
- Qualité technique de la première touche
- Dosage des passes
- Coordination dans les déplacements



| TECHNIQUE | EXERCICE | CIRCUITS DE FINITION | |
|---|----------|---|--|
| ESPACE
 Surface : 40x30m | | BUT DU JEU <ul style="list-style-type: none"> • 1 point par but • Être l'équipe qui marque le plus de buts durant la séquence • Être l'équipe qui remporte le plus de séquences | |
| EFFECTIF
<div> <div>● 6 joueurs</div> <div>● /</div> </div> <div> <div>● 6 joueurs</div> <div>● /</div> </div> | | REGLES <ul style="list-style-type: none"> • Séquences 1&2 = Centre sans DEF • Les noirs à gauche et les bleus à droite • Séquences 1&2 sans postes fixe, passe et suit • On change de côté au bout de 2 minutes • Séquences 3&4 = Centre avec DEF • Les noirs à gauche et les bleus à droite • Séquences 3&4 au poste • On change de côté au bout de 2 minutes | |
| TEMPS DE JEU
 12 minutes temps effectif
6 séquences de 2 minutes | |  <div> <div>---></div> Déplacement joueur </div> <div> <div>—></div> Déplacement ballon </div> <div> <div>~~~~></div> Déplacement joueur / ballon </div> | |

| LE COIN DE L'ÉDUCATEUR | | |
|---|---|---|
| DIFFICULTÉ
 | VARIABLES <p><u>Complexifiantes</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Changer l'angle du départ • Changer l'approche du centre <p><u>Simplifiantes</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Rapprocher les distances de passes | COMPORTEMENTS ATTENDUS <p>LE PASSEUR : Donne un ballon dans l'espace avant du centreur</p> <p>LE CENTREUR : Prend l'information sur les appels des attaquants et cherche une zone entre le gardien et le dernier défenseur, ou en retrait</p> <p>LES ATTAQUANTS :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coordonnent leurs courses pour arriver en mouvement. • Proposent des courses non droites • Le joueur le plus loin adapte son appel par rapport au 1er |





LE CONTRE PRESSING

FORMATION JEU DE POSITION

LE CONTRE PRESSING



BONTAZ ACADEMY
COACHING

TRANSITION OFF -> DEF

- Le joueur le plus proche de la perte va chasser le porteur pour l'empêcher de progresser
- Les autres joueurs ferment les lignes de passe vers l'avant
- Le bloc se remet en place le plus rapidement possible

TRANSITION DEF -> OFF

Le porteur de balle :

- Sortir rapidement de la densité (lieu de la perte)
- Identifier s'il peut jouer ou vers l'avant ou s'il faut conserver

Les non-porteurs de balle :

- Se rendre immédiatement disponible dans la largeur et la profondeur
- S'orienter pour être capable d'enchaîner vers l'avant

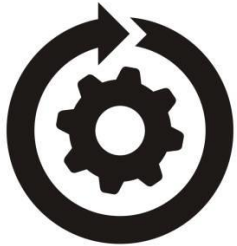
FORMATION JEU DE POSITION

LE CONTRE PRESSING



PREREQUIS NUMERO 1

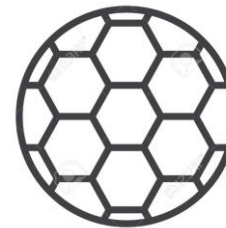
Permettre une continuité au jeu



Autoriser les
transitions multiples



Faire des séquences
courtes mais intenses



Avoir une très grosse
source de ballons



BONTAZ ACADEMY
COACHING

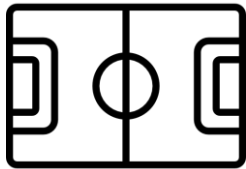
FORMATION JEU DE POSITION

LE CONTRE PRESSING



PREREQUIS NUMERO 2

Favoriser la perte du ballon en jouant sur l'aménagement du jeu



Dimensions du terrain



Règles du jeu



BONTAZ ACADEMY
COACHING

FORMATION JEU DE POSITION

LE CONTRE PRESSING



PREREQUIS NUMERO 3

La posture de l'éducateur



Valoriser les
bons comportements



Réguler le
Manque d'efforts ou concentration



BONTAZ ACADEMY
COACHING

LE CONTRE PRESSING

ESPACE

Surface :
8x16m
Zone bleue 3m

EFFECTIF

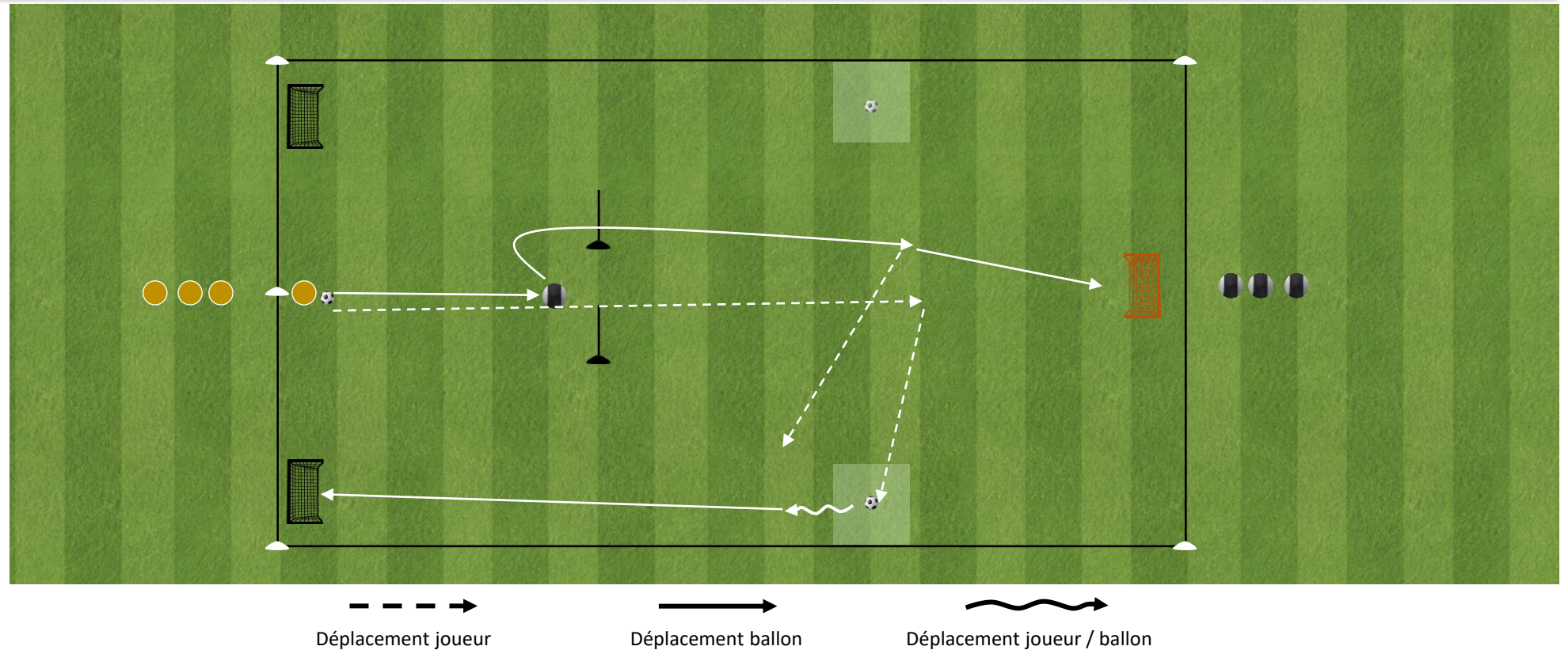
● 8 joueurs ●
● 8 joueurs ●

TEMPS DE JEU

16 minutes temps effectif
4 séquences de 4 minutes

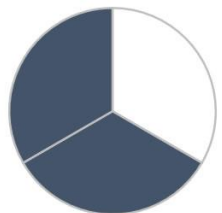
TRAVAIL INTEGRÉ

Athlétique : force - vitesse
Mental : détermination - concentration



LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

DIFFICULTÉ



TECHNIQUE - PAGE 71

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.



LE CONTRE PRESSING

ESPACE

Surface :
40*20m
(2 carrés de 20x20m)



BUT DU JEU

- Faire 6 passes dans le carré = 1 point
- Marquer plus de points que l'équipe adverse

EFFECTIF

- 6 joueurs ● /
- 6 joueurs ● /

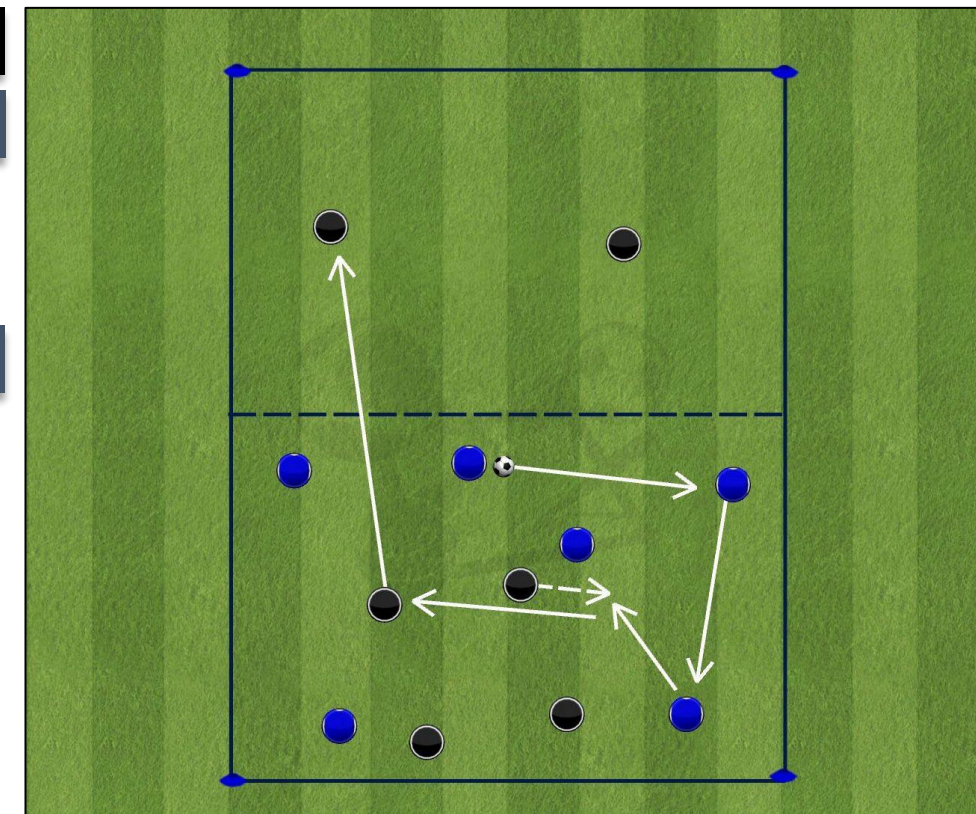
TEMPS DE JEU



12 minutes temps effectif
4 séquences de 3 minutes

REGLES

- Chaque équipe a un carré à elle
- 6 contre 3 dans un carré pour démarrer
- Ici, les bleus doivent faire 6 passes pour marquer un point
- Si les noirs récupèrent, ils tentent de transmettre à un des trois joueurs noirs en attente dans l'autre carré
- Si le ballon est transmis, le jeu devient un 6v3 pour les noirs dans l'autre carré



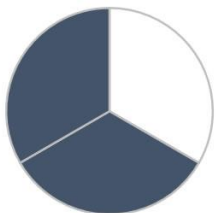
--->
Déplacement
joueur

—>
Déplacement
ballon

~~~~~>  
Déplacement  
joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



### VARIABLES

#### Complexifiantes

- Mettre un nombre de touches maximum
- Réduire l'espace de jeu
- Valoriser 1 point si la transmission à l'opposé de la récupération est faite en une ou deux touches collectives
- Le joueur qui reçoit la passe qui franchit la ligne joue en une touche

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

#### **TRANSITION OFF**

Identifier si l'on peut aller marquer ou s'il faut conserver  
Transmettre rapidement le ballon hors de la densité

#### **TRANSITION DEF**

Le joueur le plus proche de la perte tente d'empêcher la progression de l'adversaire  
Les autres joueurs ferment les angles de passe





# LE CONTRE PRESSING

## 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

## REGLES

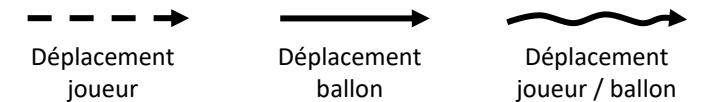
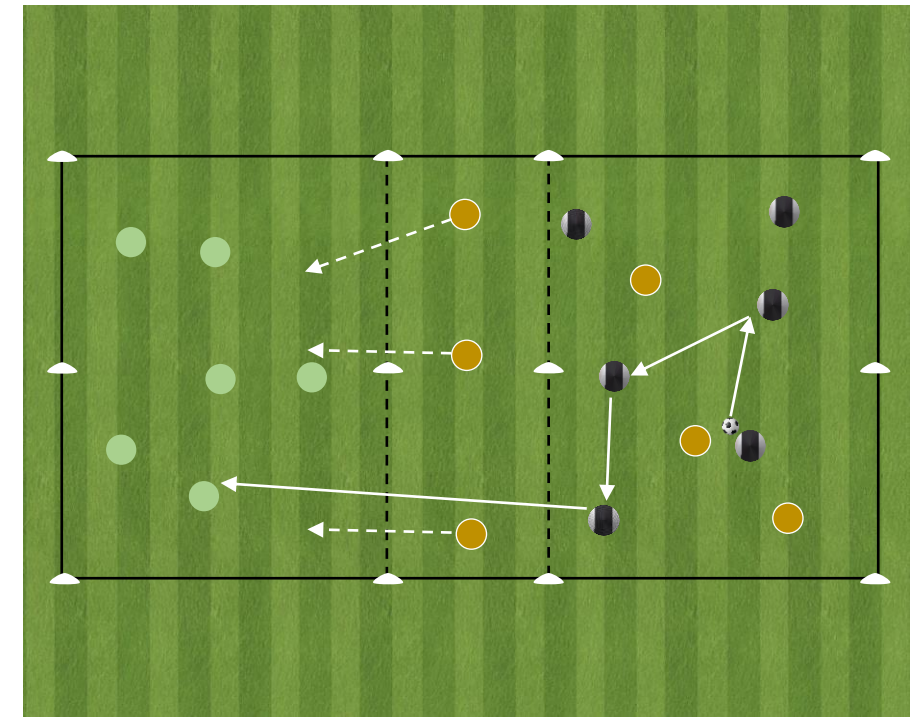
- Jeu au sol obligatoire
- Les noirs doivent enchaîner minimum 3 passes avant d'essayer de transmettre aux bleus.
- Au moment où les noirs donnent aux bleus, les 3 jaunes en attente dans la rivière peuvent aller défendre.
- Les bleus ont aussi minimum 3 passes à enchaîner avant de redonner aux noirs.
- 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.

## TEMPS DE JEU

18 minutes temps effectif  
6 séquences de 3 minutes

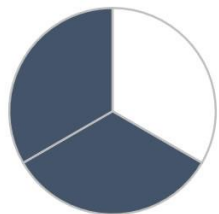
## TRAVAIL INTEGRÉ

Athlétique : force  
Mental : concentration



## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



TACTIQUE - PAGE 73

### 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)



# LE CONTRE PRESSING

## 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

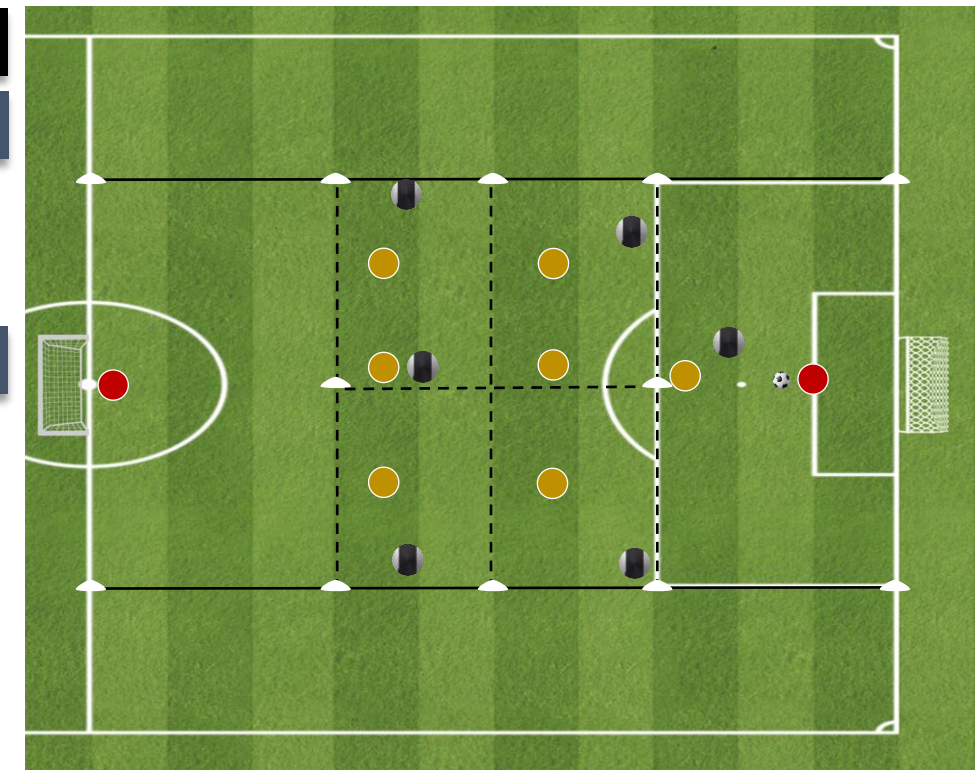
- Jeu au sol obligatoire
- 2 équipes contre une
- À la perte de balle, l'équipe qui a perdu le ballon devient instantanément l'équipe qui défend.

## TEMPS DE JEU

- 20 minutes temps effectif
- 4 séquences de 5 minutes

## TRAVAIL INTEGRÉ

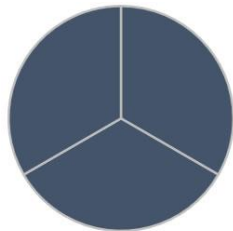
Athlétique : endurance  
Mental : concentration



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

LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

DIFFICULTÉ



TACTIQUE - PAGE 74

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)



LE CONTRE PRESSING

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

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.

TEMPS DE JEU

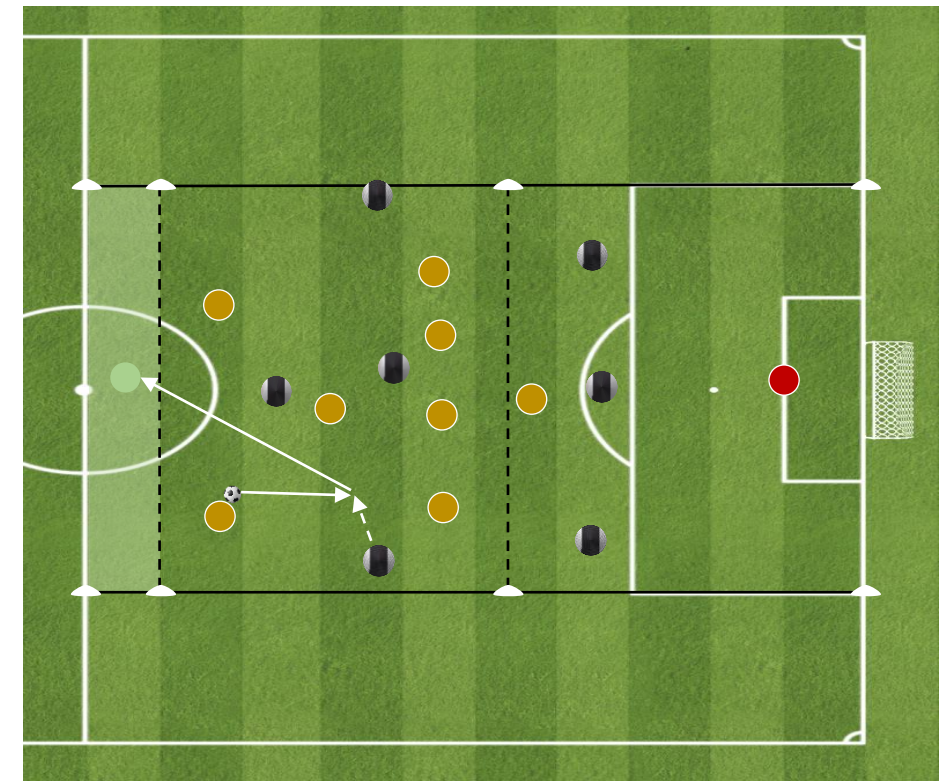
18 minutes temps effectif
3 séquences de 6 minutes

TRAVAIL INTEGRÉ

Athlétique : endurance
Mental : concentration

ASTUCE

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



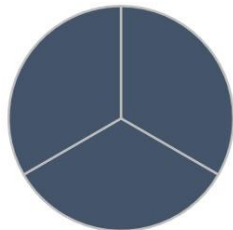
--->
Déplacement
joueur

—>
Déplacement
ballon

~~~~~>  
Déplacement  
joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

## DIFFICULTÉ



TACTIQUE - PAGE 75

## 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.





# CASSER LE CONTRE PRESSING

## ESPACE

Surface :  
60\*40m

## BUT DU JEU

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

## EFFECTIF

- 7 joueurs ●
- 7 joueurs ●

## REGLES

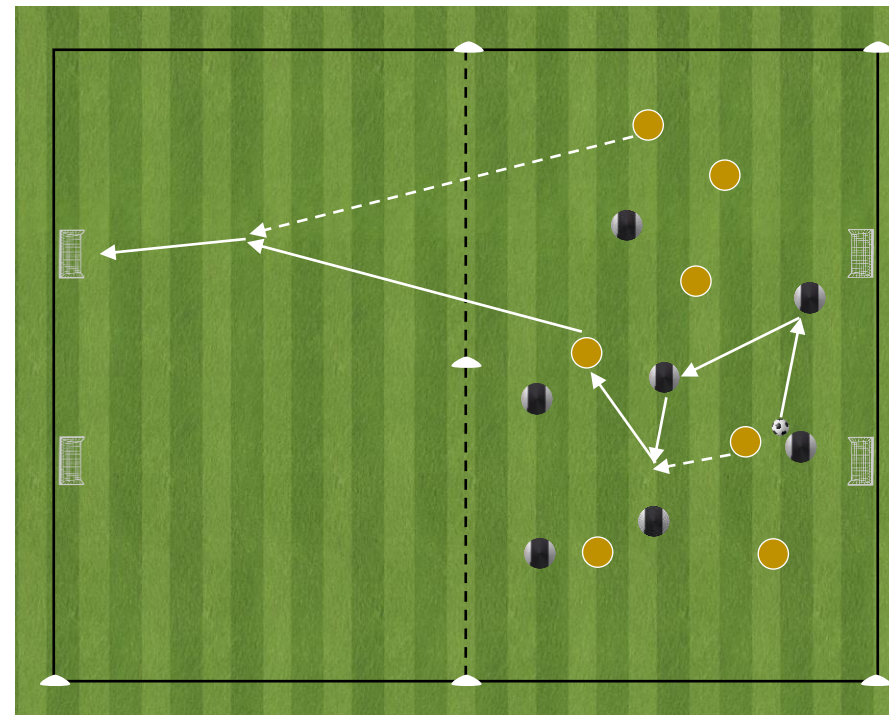
- On joue sur la moitié du terrain.
- Les noirs doivent faire 10 passes pour pouvoir marquer dans les 2 buts qui se trouvent dans leur camp.
- Les jaunes doivent récupérer le ballon et l'emmener dans leur camp. S'ils y arrivent, ils peuvent marquer dans les 2 buts sans faire les 10 passes, mais en moins 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.

## TEMPS DE JEU

18 minutes temps effectif  
6 séquences de 3 minutes

## TRAVAIL INTEGRÉ

Athlétique : force  
Mental : concentration



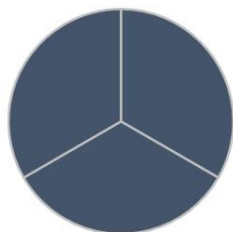
--->  
Déplacement  
joueur

——>  
Déplacement  
ballon

~~~~~>  
Déplacement
joueur / ballon

LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

DIFFICULTÉ



TACTIQUE - PAGE 76

VARIABLES

Simplifiantes

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

Complexifiante

- Autoriser à se projeter que sur du jeu au sol

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.





LA PRISE D'INFORMATIONS

FORMATION JEU DE POSITION

LA PRISE D'INFORMATIONS



LA PRISE D'INFORMATIONS

- Réussir à se déplacer tout en prenant les informations extérieures (cible, adversaires, partenaires, zone du terrain)
- Avoir une posture et une orientation de corps permettant de voir le maximum d'indicateurs

= Scanner le terrain avant de recevoir le ballon

= Pouvoir jouer rapidement après avoir perçu où et à qui donner



BONTAZ ACADEMY
COACHING

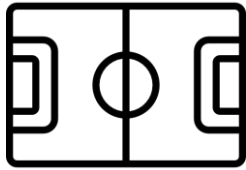
FORMATION JEU DE POSITION

LA PRISE D'INFORMATIONS



POSSIBILITE NUMERO 1

Travailler la prise d'informations à travers le jeu



Espaces petits pour
réduire le délai de perception



Règles du jeu
(Nombre de touches, temps...)



BONTAZ ACADEMY
COACHING

FORMATION JEU DE POSITION

LA PRISE D'INFORMATIONS

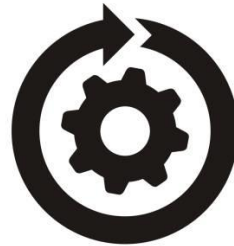


POSSIBILITE NUMERO 2

Travailler la prise d'informations de manière spécifique



Avoir des petits effectifs
pour favoriser la répétition



Règles du jeu nombreuses
= Augmenter la concentration



BONTAZ ACADEMY
COACHING

LA PRISE D'INFORMATIONS

ESPACE

Surface :
12x12m

BUT DU JEU

- Réussir l'enchaînement demandé = 1 point
- Marquer plus de points que les autres joueurs

EFFECTIF

● X joueurs ● /
● / ● /

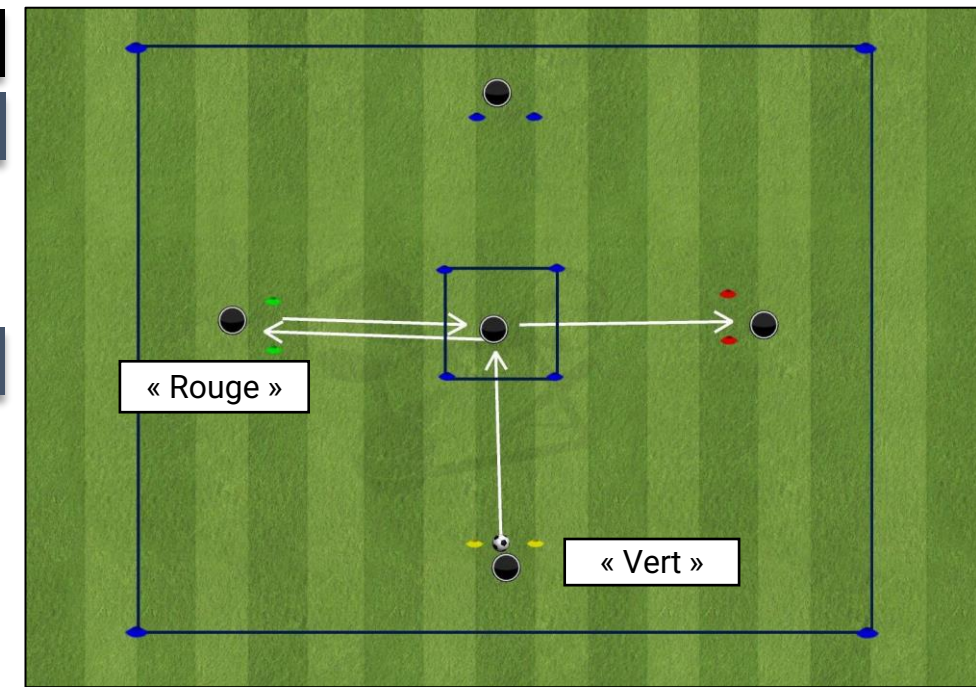
REGLES

- Un joueur au centre du carré
- 4 portes de couleur sur les côtés avec un joueur dans chaque
- Le premier joueur de côté transmet le ballon au joueur central et lui annonce une couleur pendant le temps de passe
- Le joueur du milieu doit orienter sa prise de balle et transmettre au joueur de la couleur concernée
- Et ainsi de suite pendant une minute

TEMPS DE JEU

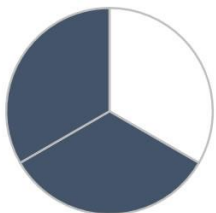


12 minutes temps effectif
6 à 8 séquences



LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

DIFFICULTÉ



VARIABLES

Complexifiantes :

- Imposer deux touches de balle
- Demander des passes fortes pour réduire le temps du joueur central

Simplifiantes :

- Augmenter les distances pour avoir plus de temps

COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Réussir à scanner le terrain et percevoir les portes
- Orienter sa prise de balle dans la direction souhaitée
- Faire l'enchaînement le plus rapide possible



LA PRISE D'INFORMATIONS

ESPACE

Surface :
20x20m

BUT DU JEU

- Marquer un but = 1 pt
- Marquer plus de points que les autres joueurs

EFFECTIF

● X joueurs ● /
● / ● /

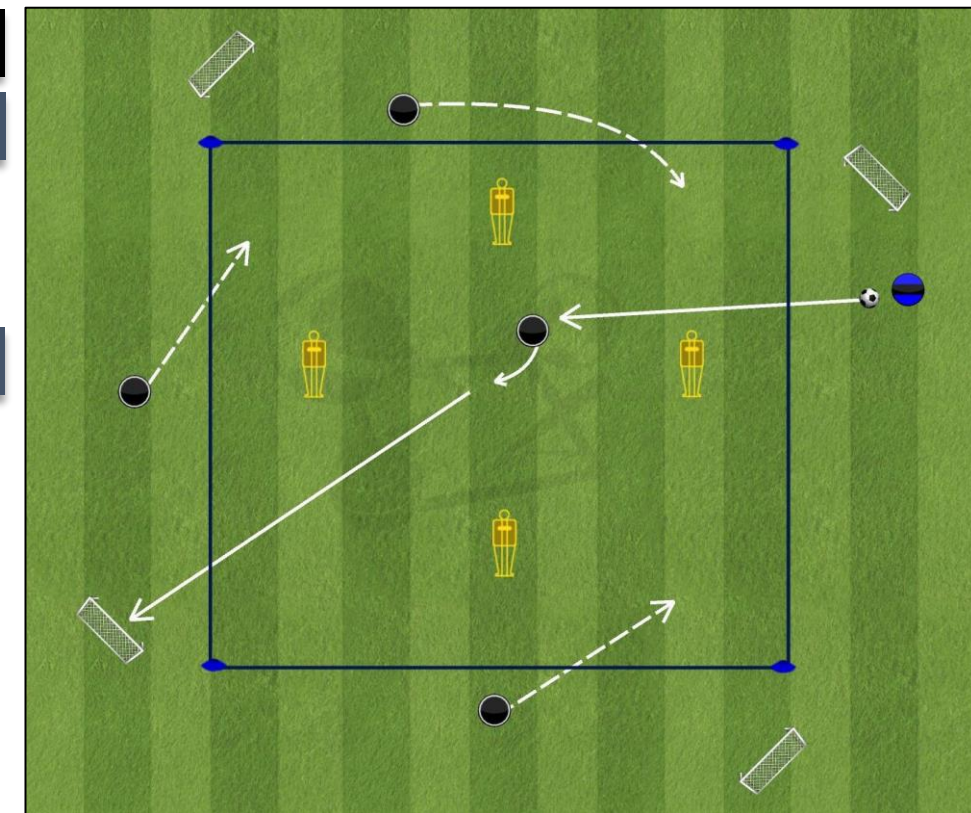
TEMPS DE JEU



12 minutes temps effectif
6 à 8 séquences

REGLES

- Deux ateliers avec 4 mannequins, 4 petits buts et 3 « adversaires ».
- Le joueur qui travaille est au centre du carré
- Pendant que le coach effectue une passe en direction du joueur au centre, les 3 autres joueurs se placent en même temps devant une cage (dans la « ligne de passe » entre le joueur venant de réaliser sa prise de balle et un mini-but).
- Le joueur au centre doit effectuer un contrôle orienté en direction du but libre et marquer.
- Puis il se replace rapidement au centre du carré pour jouer un autre ballon
- Au bout de 5 ballons, c'est un autre joueur qui passe au milieu



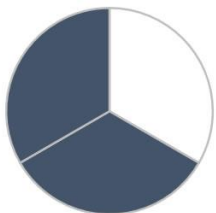
--->
Déplacement
joueur

—>
Déplacement
ballon

~~~~~>  
Déplacement  
joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



### VARIABLES

Complexifiantes :

- Imposer un temps pour marquer
- Imposer un nombre de touches pour forcer l'orientation de la prise de balle et donc une bonne prise d'informations
- Plus le joueur sera à l'aise, plus la passe peut être forte pour lui laisser moins de temps pour scanner

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Réussir à scanner le terrain et percevoir l'espace libre
- Orienter sa prise de balle dans le sens souhaité
- Faire l'enchaînement le plus rapide possible



## LA PRISE D'INFORMATIONS

### ESPACE

**Surface :**  
30x20m



### BUT DU JEU

- Marquer un but en franchissant une porte avec le ballon = 1 pt
- Marquer plus de buts que l'équipe adverse

### EFFECTIF

- 5 joueurs    ● /
- 5 joueurs    ● /

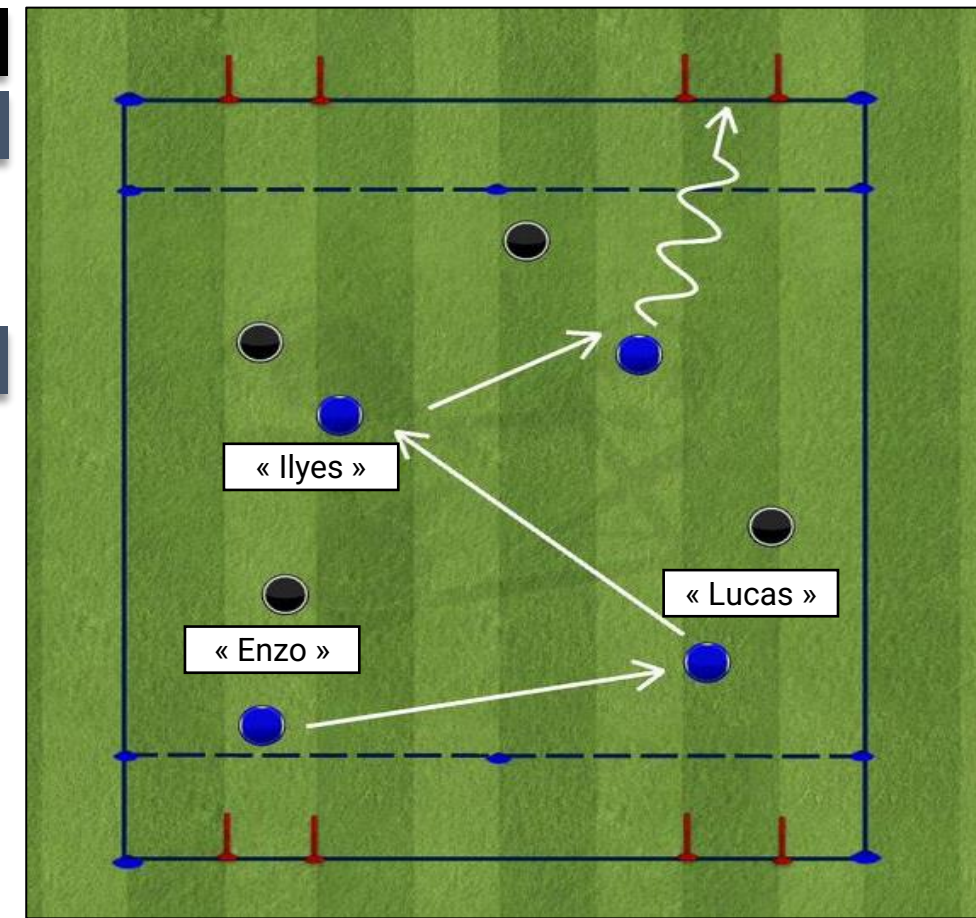
### TEMPS DE JEU



12 minutes temps effectif  
3 séquences de 4 minutes

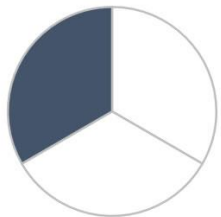
### REGLES

- Le jeu se déroule avec un ballon « virtuel ».
- Lever la main au-dessus de la tête quand le joueur est en possession du ballon « virtuel » sans quoi balle à l'adversaire
- Annoncer d'une voix forte le prénom de son partenaire pour lui transmettre le ballon « virtuel ».
- Interdiction d'être dans la zone devant les buts tant que le joueur n'a pas le ballon.
- Toucher le porteur de balle pour récupérer la possession



## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



### VARIABLES

#### Complexifiantes :

- Interdire les passes « impossibles » (qui passe au dessus de plusieurs adversaires)
- Réduire les distances du terrain

#### Simplifiantes :

- Augmenter les distances du terrain

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Réussir à se déplacer tout en prenant les informations extérieures (cible, adversaires, partenaires, zone du terrain)
- Pouvoir jouer rapidement après avoir perçu où et à qui donner
- Être capable de feinter son adversaire sur une course ou des appuis pour l'éliminer





## LA PRISE D'INFORMATIONS

### ESPACE

Surface :  
15x15m

### BUT DU JEU

- L'ensemble du groupe a 10 points
- Garder son capital de 10 points le plus longtemps possible
- Compétition avec l'éducateur, le perdant a un gage

### EFFECTIF

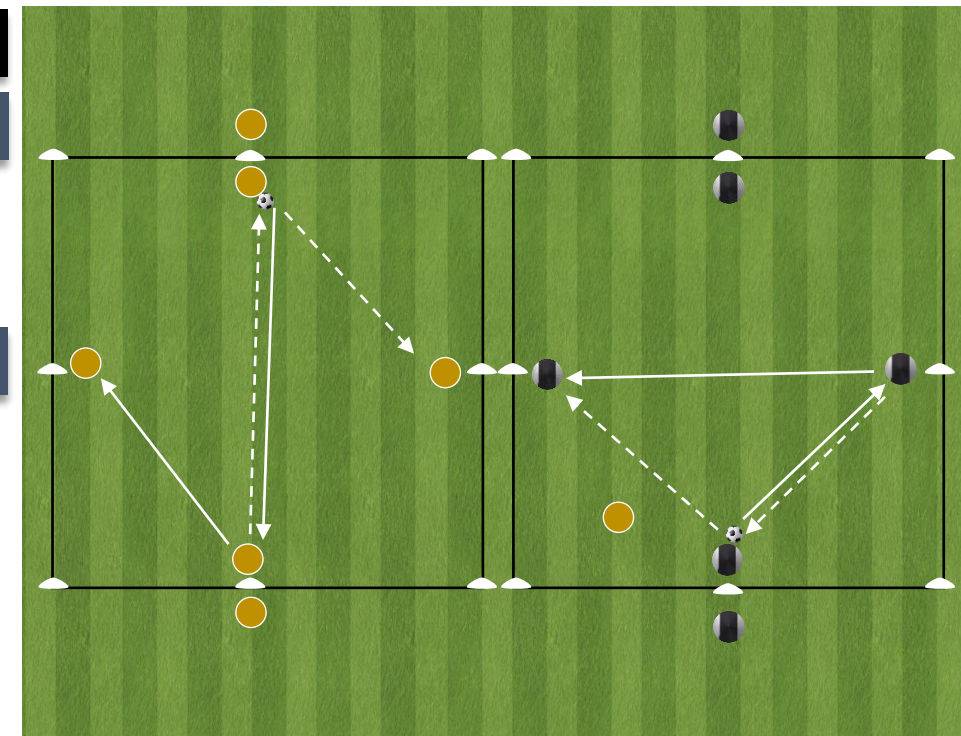
- X joueurs ●
- X joueurs ●

### REGLES

- Le jeu au sol est obligatoire
- On joue en trois touches de balle maximum
- Le passeur donne son ballon puis se déplace à une autre coupelle
- Il ne doit jamais y avoir un coin où il n'y a personne (faculté à prendre l'information pour percevoir quelle colonne remplir)

### TEMPS DE JEU

12 minutes temps effectif  
6 séquences de 2 minutes



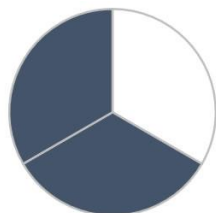
--->  
Déplacement  
joueur

——>  
Déplacement  
ballon

~~~~~>  
Déplacement
joueur / ballon

LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

DIFFICULTÉ



TECHNIQUE - PAGE 84

VARIABLES

Complexifiantes :

- EVOLUTION 1 : Le receveur n'a pas le droit de jouer dans la colonne d'où vient le ballon (2 solutions)
- 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)
- 2 touches de balle obligatoires

COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Réussir à prendre les informations extérieures pendant les temps de passes (colonne d'où vient le ballon, course du partenaire...).
- Pouvoir jouer rapidement après avoir perçu où et à qui donner.
- Être capable d'orienter sa prise de balle pour gagner du temps sur un potentiel adversaire.
- Qualité technique malgré la grosse contrainte d'attention demandée.



LA 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

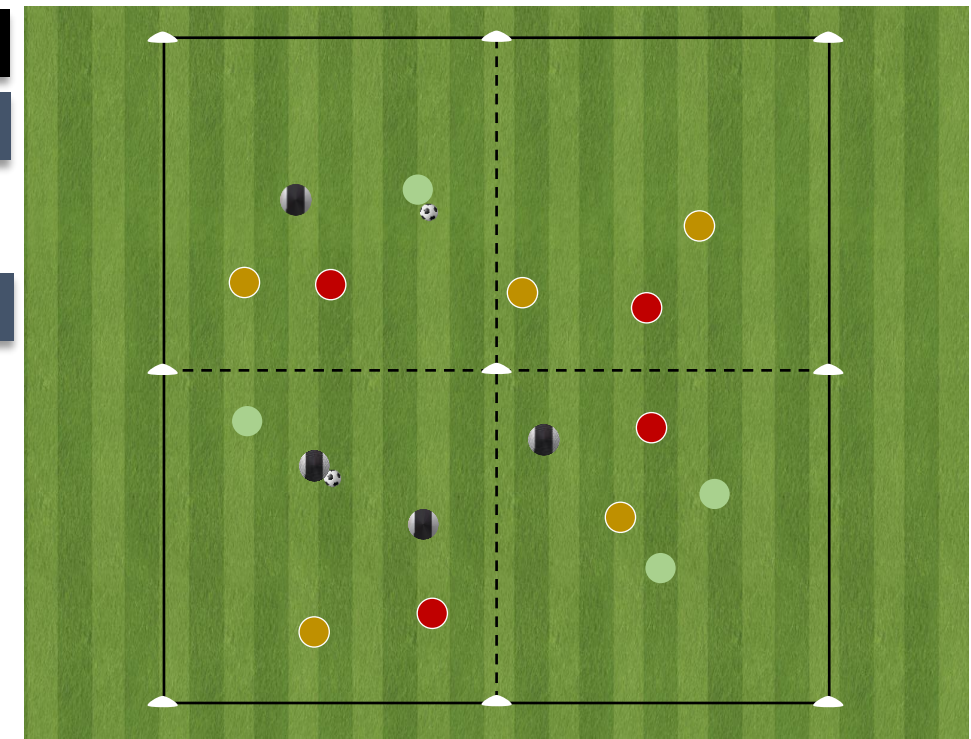
Interdiction de jouer avec un joueur de ma couleur.

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 85

### 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.



