

8. Les capacités de coordination

Les capacités de coordination, appelées aussi “agilité” ou “adresse” ou qualités psychomotrices, permettent à un footballeur de contrôler et de régler avec précision ses mouvements et d’apprendre plus rapidement les gestes techniques et technico-tactiques.

→ La coordination, base et fondement de la technique gestuelle

Les facteurs de coordination (O. R. D. R. E.)

Orientation

Faculté de se situer dans l’espace et le temps.

Modifier la position du corps en fonction des perceptions et les réorienter.

Réaction

Capacité qui permet de réagir très vite à des signaux, à des situations de jeu.

Exécuter le geste technique juste, mais aussi très vite.

Différenciation

Capacité qui permet de traiter de manière différentes les informations perçues par les organes des sens.

Exécuter les gestes partiels d’un mouvement global.

Le dosage dans les passes.

Rythme

Capacité qui permet d’élaborer un mouvement en rythme.

Alternance vitesse-lenteur.

Le dribble, la feinte.

Equilibre

Capacité qui permet de maintenir l’équilibre pendant une action, ou lors d’un geste.

Retrouver son équilibre après un duel, une charge, et après une feinte.

Le mouvement des appuis dans les gestes techniques.

L'entraînement de la coordination

L'entraînement des capacités de coordination convient aux adultes, mais particulièrement aux jeunes enfants où le système nerveux est encore au stade de développement et donc ouvert aux stimulations externes. Pour profiter au maximum de cette "ouverture" temporaire du système nerveux, il est conseillé de placer systématiquement les jeunes en situation d'exercices de coordination séparés et intégrés (8-12 ans). En âge de croissance (11-14 ans), ils sont confrontés au phénomène de transformation physique : leurs membres vont s'allonger et leur coordination en pâtir. A cet âge, un entraînement de coordination est donc indispensable.

Chez les jeunes, il est idéal d'avoir un entraînement spécifique de coordination et de coordination-vitesse avec un travail des appuis au moins deux fois par semaine.

Il faut en général consacrer deux à trois fois par semaine de 15 à 20 minutes d'entraînement pour la coordination. La phase d'échauffement s'y prête bien.

On peut affirmer que de 8 à 9 ans et jusqu'à 15-16 ans la coordination fait partie intégrante du processus d'entraînement, comme la base de la technique, car les gestes techniques ne suffisent pas. Il faut s'entraîner dans des situations d'enchaînements (enchaînements de gestes), mais aussi d'actions de jeu diverses qui stimulent le système nerveux.

On comprend donc que l'apprentissage par gestes isolés statiques ne répond plus aux exigences du football moderne. Le mouvement, les déplacements, les changements de direction doivent être intégrés à tous les exercices de coordination et de technique.

Même si chez l'adulte la "soif d'apprendre" du système nerveux est moins développée que chez les jeunes, il est encore possible d'améliorer le répertoire gestuel moteur et même technique. Par l'école de course, de bondissement ou encore par des exercices de coordination avec ballon (rythme, différenciation, orientation), il a été prouvé que le bagage psychomoteur des joueurs s'améliore encore, même à plus de 25 ans.

Les capacités de coordination s'améliorent par des entraînements complémentaires (autres sports) ou par des entraînements intégrés. Comme la vitesse, l'entraînement de coordination ne devrait pas s'effectuer en état de fatigue, car les processus de contrôle et d'apprentissage y sont imparfaits.

Les exercices doivent être répétés, drillés et progressivement intégrés dans des enchaînements multiples faisant appel à toutes les capacités de coordination.

Les exercices de coordination sont donc une excellente phase préparatoire à l'entraînement technique et technico-tactique.

Les capacités de coordination ne sont entraînées d'une manière optimale que si elles sont combinées avec les facteurs de condition physique vitesse, force et endurance.

Le joueur talentueux, le bon technicien a souvent des capacités de coordination plus développées que les autres joueurs. Une bonne maîtrise des mouvements, de bonnes qualités de coordination favorisent aussi la confiance du joueur, ce qui influence positivement le développement de sa personnalité.

→ La coordination et la technique à la base de l'entraînement de la préformation

N.B. Vous trouverez au chapitre 10 **Joueur de demain** quelques principes essentiels pour la préparation physique des jeunes footballeurs.

1.3 La séance d'entraînement

La séance d'entraînement fait partie du micro-cycle, elle est le "cœur" même du plan hebdomadaire. Chaque jour, l'entraîneur doit construire et planifier sa séance en fonction des objectifs journaliers, des objectifs d'apprentissage à moyen et long terme, des sollicitations physiologiques et physiques et du mental de l'équipe. Elle doit être variée, non pas au niveau des objectifs, mais essentiellement au niveau des méthodes et des formes d'entraînement utilisées. Sa durée totale est de 80' à 100', selon le type de séance, les objectifs et le cycle d'entraînement.

La séance d'entraînement comporte trois phases

a) L'échauffement ou la mise en train

Partie préparatoire de la séance, elle doit être progressive, avec une première période de course, de déplacements variés avec ou sans ballon, à rythme lent à modéré pour stimuler le système organique. Des exercices d'assouplissement et de coordination la suivent puis on augmente progressivement le rythme par des exercices adaptés au football. Exercices à base de gammes techniques ou de jeux variés. Chez les jeunes, la coordination séparée et intégrée avec ballon doit être placée dans la mise en train.

En général, il y a toujours une relation avec le contenu de l'échauffement et les objectifs de la phase de performance.

→ La durée varie de 15' à 20'.

b) La phase de performance

Partie principale de la séance, c'est la période d'entraînement et d'enseignement à dominante et objectifs bien définis. Le contenu (jeux, exercices, activités d'apprentissage) doit être adapté aux objectifs, mais également proche de la réalité du match. Le dosage des activités d'entraînement doit être bien respecté, tant au niveau du volume, de la durée que de l'intensité. Les phases de récupération, le plus souvent actives, doivent être aussi organisées le plus souvent possible avec le ballon, surtout chez les jeunes.

Au niveau de la formation, principalement de la préformation, le football joué doit être au centre du processus d'entraînement. Il devrait occuper entre 50% et 60% de la durée de la séance, sans toutefois oublier l'acquisition des qualités techniques, tactiques et mentales par des exercices progressifs analytiques. Dans l'entraînement, le jeu gagne à être mieux réparti entre les formes jouées, sur grandes surfaces et sur petites surfaces, et les exercices d'entraînement.

Exemple : Dans un entraînement pour le tir au but, après les exercices répétitifs et les actions de jeu, les jeux réduits vont favoriser la situation de conclusion. Le tir au but doit donc être intégré dans la forme jouée afin de permettre aux joueurs de se trouver dans les situations réelles de match (jeu à thèmes).

C'est à l'entraîneur de concevoir l'alternance (jeu – exercice analytique – jeu), ou encore formes séparées sans ballon ou intégrées avec ballon.

Dans cette phase d'acquisition et d'apprentissage, la qualité du coaching (l'engagement de l'entraîneur, la justesse de ses interventions, la précision de ses corrections, son dynamisme) garantit l'engagement actif des joueurs et la réussite des objectifs d'entraînement.

→ La durée de cette période est variable : en général, elle est de 50' - 60' jusqu'à 70', selon les objectifs, le jour de la séance, les conditions climatiques, les habitudes culturelles et même selon le ressenti du coach.

c) Le retour au calme

Phase de relâchement physique et mental après la phase d'entraînement. Elle a lieu en général sur le terrain : course légère en groupe, exercices d'assouplissement et d'étirement musculaire. Complétée par une boisson hydratée ou énergétique, c'est la première action favorisant la récupération.

Chez les jeunes, cette phase est également éducative quant à leur bien-être et au respect de leur corps. C'est aussi le moment que choisit l'entraîneur pour évaluer la séance, pour fixer de nouveaux objectifs ou simplement pour communiquer avec eux.

→ La durée varie de 10' à 15'.

Les tableaux 9 et 10 présentent des exemples de séance d'entraînement.





Contenu

d'entraînement

Partie 1 : Entraînement technique

Partie 2 : Entraînement technico-tactique

LEGENDE

-  Course du joueur sans ballon
-  Course du joueur avec ballon
-  Course du ballon (passe ou tir)
-  L'entraîneur
- A, B, C, D Désignation de joueurs
- A1, A2 Positions du joueur A

Entraînement technique : 1. Passe et contrôle (prise de ballon)

1. Passe au sol et contrôle

Organisation :

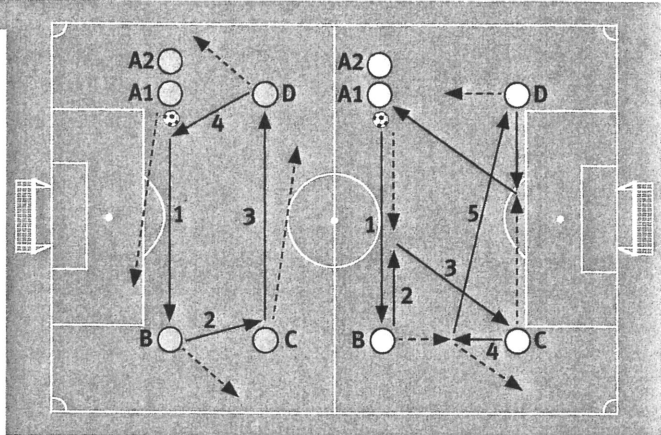
- 5 joueurs par exercice.
- Surfaces délimitées (par des cônes, assiettes, etc.).
- 1 puis 2 ballons.

Déroulement :

- Le joueur **A1** joue à **B**, puis prend la place de **B**.
- **B** contrôle orienté et joue dans la course de **C** et prend la place de **C**.
- **C** joue à **D** contrôle orienté et joue dans la course de **A2**.
- Après la passe, on change de position, selon les indications de l'entraîneur. - Changer de direction.

Variante :

- Passes et contrôles variés. - Exercice avec 2 ballons.
- Jeu direct à une touche (passe, remise, passe) selon exemple avec les joueurs \bigcirc .



2. Passe courte et longue aérienne

Organisation :

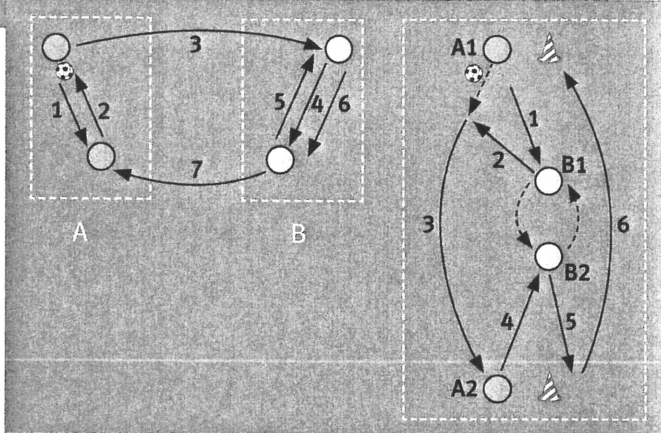
- 4 joueurs par exercice.
- Surfaces délimitées (par des cônes, assiettes, etc.).
- 1 ballon.

Déroulement :

- Les joueurs **A** en mouvement jouent en passes courtes directes.
- Après 3 à 4 passes, longue passe aux joueurs **B**.
- Un joueur **B** contrôle et joue avec son partenaire (passe directe).
- Passes pied droit et pied gauche.

Variante :

- **A1** joue à **B1** qui remise. **A1** longue passe au sol ou aérienne à **A2**.
- Les joueurs **B** jouent à 1 touche et permutent.



3. Passe et contrôle varié

Organisation :

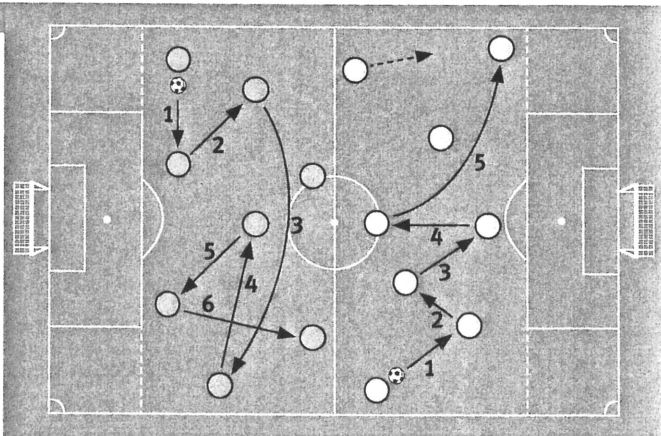
- 2 groupes de 6 à 8 joueurs.
- Surfaces délimitées (par des cônes, assiettes, etc.).
- 1 ballon par groupe.

Déroulement :

- Circulation du ballon à 2 touches dans le groupe, puis selon situation à 1 touche.
- Les joueurs occupent la surface du terrain et sont toujours en mouvement.
- On cherche la triangulation.
- Puis, 3 passes courtes suivies d'une longue.

Variante :

- Les 2 groupes jouent ensemble.
- On joue toujours sur le joueur d'une autre couleur.
- Avec 1, 2 ou 3 ballons.



4. Jeu 8:8 / 6:6 avec gardiens

Organisation :

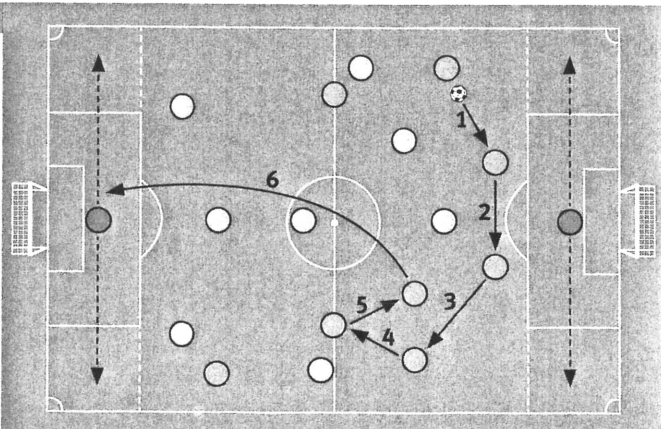
- 2 équipes de 8 joueurs.
- Surface délimitée (par des cônes, assiettes, etc.).
- 2 gardiens neutres jouent derrière la ligne de jeu.

Déroulement :

- Jeu de conservation et occupation du terrain.
- On joue à 3 touches maximum.
- On marque un but après 5 passes, puis passe aérienne dans les mains d'un gardien depuis le camp opposé.

Variante :

- On joue à 2 touches.
- Idem avec 2 buts.
- Après 5 passes, on peut marquer dans les deux buts.



Entraînement technique : 2. Passe et contrôle (prise de ballon)

1. Prise de ballon et passes courtes ou longues

Organisation :

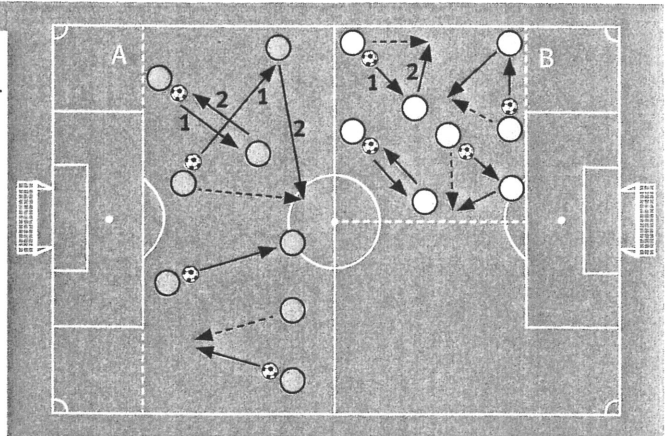
- 2 groupes de 8 joueurs par paire et par exercice; 1 ballon pour 2.
- Surfaces délimitées (A et B).
- On change de terrain après un temps limité.

Déroulement :

- Passe dans les pieds, prise de ballon orientée (intérieur / extérieur), par paire.
- Passe de l'intérieur ou du cou-de-pied; contrôle pied droit, passe pied gauche.
- Les joueurs en mouvement sur le terrain.
- Après 1', on change de partenaire.

Variante :

- Varier les passes et les trajectoires.
- Après passe aérienne, contrôle poitrine.



2. Prise de ballon, passe et va dans les positions

Organisation :

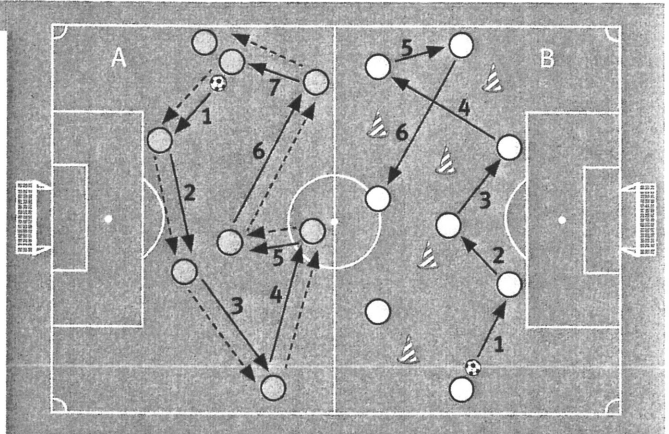
- 2 groupes de 7 ou 8 joueurs par exercice.
- 1 ballon par groupe.
- 5 à 6 cônes sur terrain B (comme adversaires).

Déroulement :

- Les joueurs dans les positions.
- On joue dans les pieds, corps face au ballon.
- Prise de ballon orientée dans le sens de la passe, puis jouer (intérieur, extérieur, cou-de-pied).
- Après la passe, on prend la place du partenaire.

Variante :

- Augmenter le rythme de jeu.
- Sur terrain B, on joue à 1 touche ou 2 touches.
- On garde les positions, mais les joueurs sont toujours en mouvement.



3. Passe et circulation du ballon dans l'équipe

Organisation :

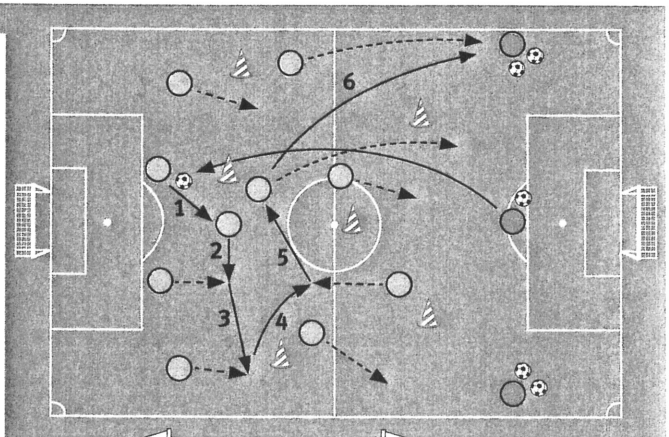
- L'équipe à 11, positionnée selon système de jeu.
- 2 à 3 gardiens pour commencer l'action.
- 5 à 6 cônes (comme adversaires).

Déroulement :

- Sur dégagement d'un des gardiens, contrôle du ballon et jeu posé (1 ou 2 touches) jusqu'à la conclusion au but.
- L'équipe suit le ballon, occupe le terrain et est en mouvement.
- Varier le jeu de passes, mettre du rythme.
- L'entraîneur peut diriger le jeu.

Variante :

- Mettre des cônes pour gêner la conservation du ballon, puis des adversaires passifs (3 à 5).
- Limiter le nombre de passes; limiter le temps avant la conclusion.
- Jeu aussi en équipe à 7 ou 9 joueurs.



4. Jeu 4:4 / 8:8 + 2 jokers

Organisation :

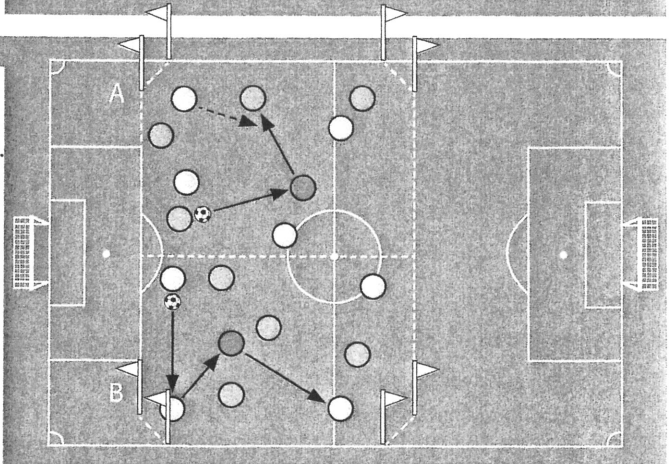
- 2 équipes de 8 joueurs + 2 jokers neutres (gardiens).
- Surface délimitée en 2 zones (A + B) et 4 petits buts aux angles.

Déroulement :

- Jeu dans chaque zone à 4:4 (1 ou 2 touches). Le joker neutre joue à 1 touche.
- On marque un point après 6 passes dans l'équipe (sans compter les remises du joker).
- Puis on joue 8:8 sur toute la surface; les jokers neutres restent chacun dans une zone.
- 1 point après 10 passes.

Variante :

- Jeu avec petits buts.
- Après 6 passes, on peut marquer dans un des 4 petits buts.
- Une équipe défend 2 buts et attaque dans les deux autres.



Entraînement technique : 3. Tir au but

1. Conduite du ballon et tir (cou-de-pied)

Organisation :

- Groupe de 6 à 8 joueurs par station + gardiens.
- 2 grands buts et 2 à 3 petits buts. - Ballons et cônes.

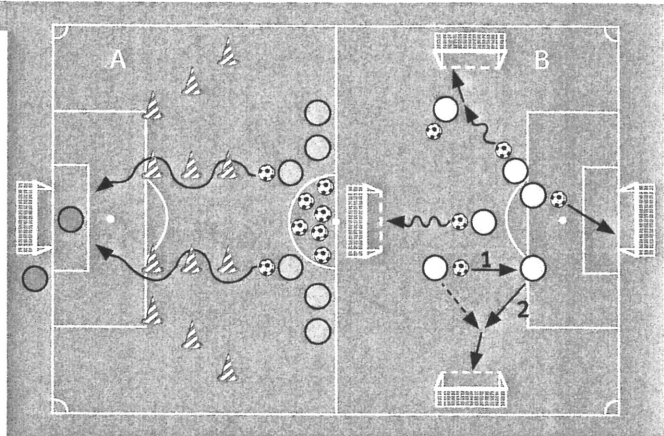
Déroulement :

Terrain A : - Conduite, slalom et tir (pied droit / gauche).
- Le joueur va chercher son ballon.

Terrain B : - Conduite du ballon en direction d'un but sans gardien et tir.
- Le joueur va chercher son ballon.
- Jonglage (3-4x) et tir.

Variante :

- Varier les frappes (intérieur, frappe brossée, etc.).
- Sur terrain B, 4 joueurs avec ballon, 2 sans ballon comme remiseurs.
- Frappe au but après une-deux.



2. Frappe directe après course

Organisation :

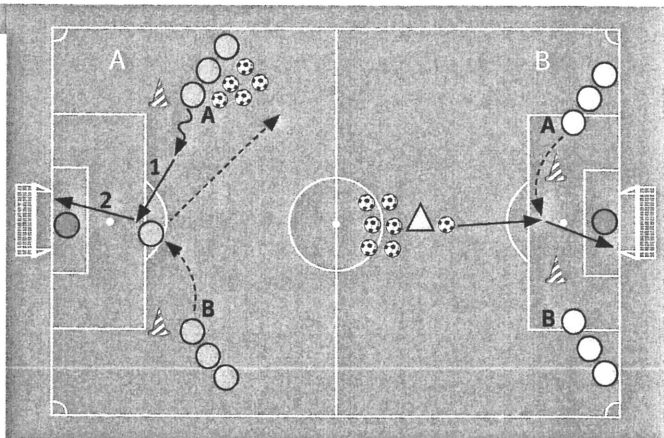
- Groupe de 6 à 8 joueurs par station + gardiens.
- 2 buts.
- Ballons et cônes.

Déroulement (Terrain A) :

- A conduit et joue dans la course à B qui tire en pivot.
- Après la passe et le tir, on change de position.
- L'action part d'un côté et, après quelques tirs, de l'autre.

Variante :

- A conduit et joue à B qui remise dans la course de A qui frappe directement.
- *Terrain B :* L'entraîneur joue entre les cônes pour A ou B qui viennent en course opposée.



3. Tir au but avec pression (physique)

Organisation :

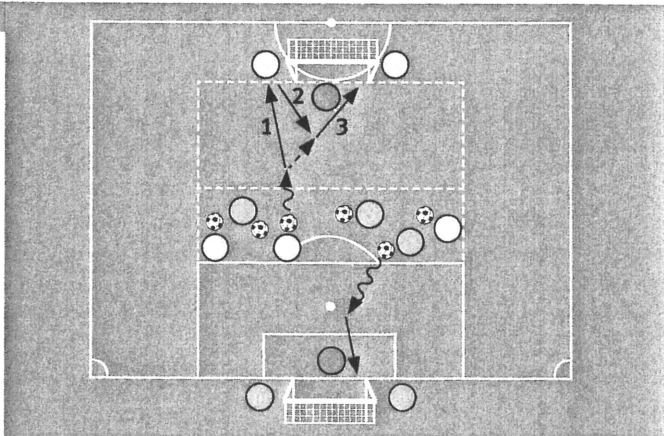
- 2 groupes de 3 à 5 joueurs numérotés + 2 gardiens.
- Surface délimitée.
- 1 ballon par joueur et cônes.

Déroulement :

- Chaque joueur conduit son ballon.
- A l'appel d'un numéro, les joueurs (●/○) entrent dans la surface de but et tirent au but.
- La frappe est libre (pied droit et pied gauche).
- L'entraîneur demande la surface de contact.

Variante :

- Le joueur entre dans la surface de but, joue avec l'appui remise et reprise directe.
- L'appui remise avec la main pour une frappe en demi-volée ou en volée.



4. Jeu 4:4 / 3:3 + gardiens

Organisation :

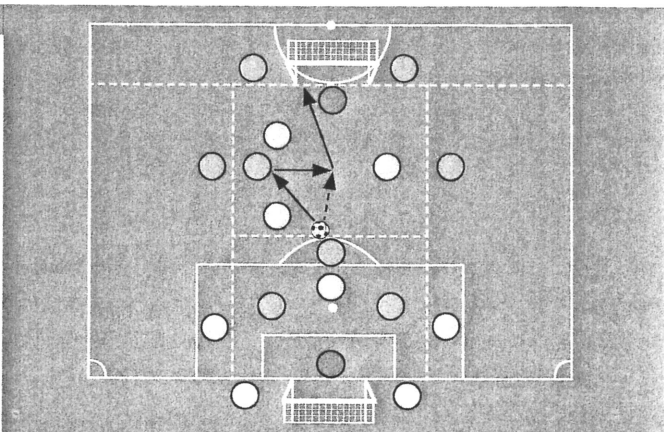
- 2 équipes de 4 joueurs + 2 gardiens; 4 appuis par équipe.
- Surface délimitée.
- 2 buts.

Déroulement :

- Jeu libre.
- Les appuis jouent à 1 touche (ou 2) et ne peuvent jouer entre eux.
- Changement de joueurs.

Variante :

- But sur frappe directe dans la zone d'attaque.
- But sur frappe directe après remise d'un appui.
- But sur frappe depuis son camp.



Entraînement technique : 4. Tir au but après passe

1. Tir au but après remise directe

Organisation :

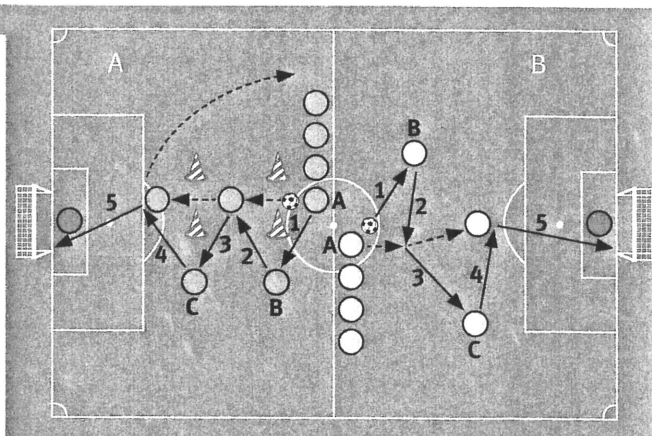
- Groupes de 6 à 8 joueurs par exercice.
- Travail sur deux buts avec les gardiens.
- Ballons et cônes.

Déroulement (Terrain A) :

- A joue à B en une-deux, puis à C qui remise dans la course.
- A frappe au but, puis revient en course lente.
- On change les remiseurs.
- On joue à droite et à gauche.
- Varier la distance de tir / aussi tir placé.

Variante (Terrain B) :

- A joue à B qui remise. A donne à C qui joue une passe latérale à A qui tire dans la course.
- On change de position sitôt l'action jouée.



2. Tir au but après passe en retrait

Organisation :

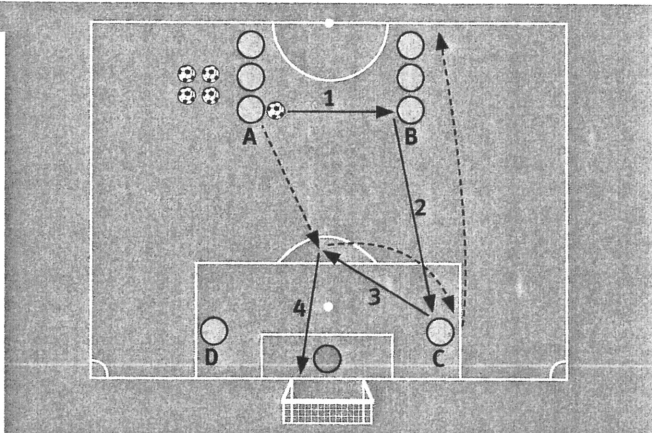
- Groupe de 6 à 8 joueurs par exercice + gardien.
- Ballons.
- On peut travailler sur les deux buts.

Déroulement :

- A joue à B; B à C.
- C joue en retrait à A qui tire au but.
- A prend la position de C et C prend la position de A.
- Puis on inverse le côté sur D.

Variante :

- Après la passe de B à C, B court derrière A pour faire opposition.



3. Tir au but après conduite rapide et passe

Organisation :

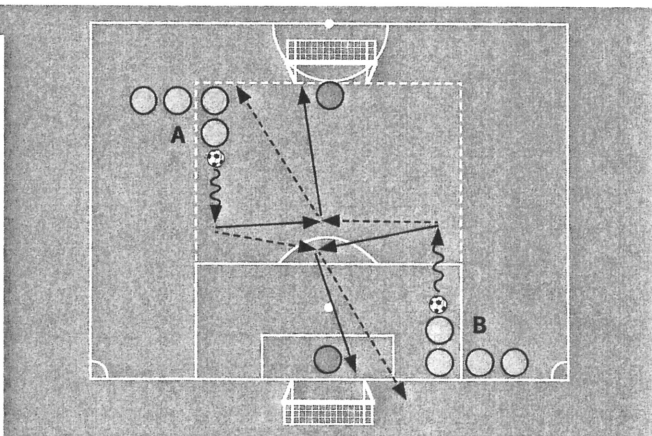
- 2 groupes de 4 à 5 joueurs + 2 gardiens.
- Surface délimitée + 2 buts.
- Ballons.

Déroulement :

- A et B conduisent le ballon, puis jouent une passe au sol sur le centre.
- A contrôle la passe de B et tire au but.
- B contrôle la passe de A et tire au but.
- Tir direct ou après contrôle.
- Puis on change de côté.

Variante :

- Varier les trajectoires des passes.
- Concours par équipe : quelle équipe marque le plus de buts après 6 tirs par chaque joueur ?



4. Jeu 4:4 / 3:3

Organisation :

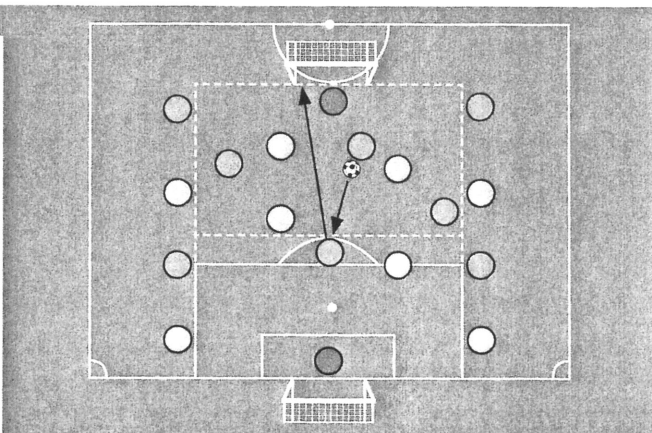
- 2 équipes de 4 joueurs + 2 groupes de 4 en appui + 2 gardiens.
- Surface délimitée + 2 buts.
- Ballons.

Déroulement :

- Jeu libre et conclure rapidement.
- Maximum 5 passes dans l'équipe, y compris avec les appuis qui jouent à une touche.
- Un joueur doit toujours rester dans la zone de défense.
- 1 point par but; 3 points sur frappe depuis la zone défensive.

Variante :

- But avant 3 passes (2 points), mais 1 passe obligatoire au moins.



Entraînement technique : 5. Tir au but après centre

1. Tir au but après centre ras-terre

Organisation :

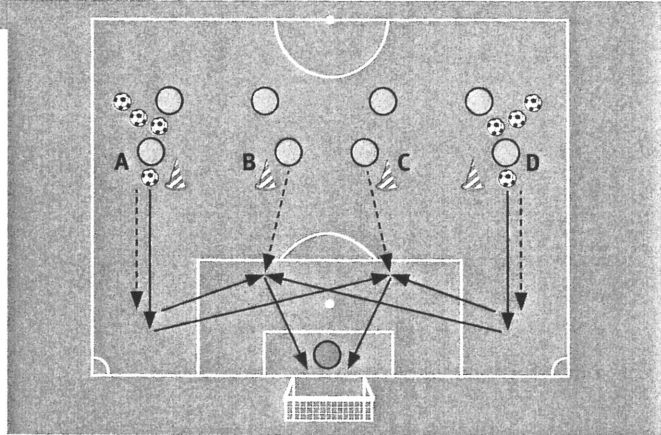
- 4 à 8 joueurs + gardien.
- Ballons et cônes.
- On peut travailler sur les deux buts.

Déroulement :

- **A** joue le ballon en direction de la ligne de but. Il court derrière son ballon et centre au sol sur **B**; après 5 passages, il centre sur **C**.
- Idem pour **D**.
- Après 10 passages, on change de rôle.

Variante :

- Avec centre aérien au 2^e poteau et ras-terre au 1^{er} poteau, **B** et **C** permutent devant le but.



2. Tir au but après centre en retrait

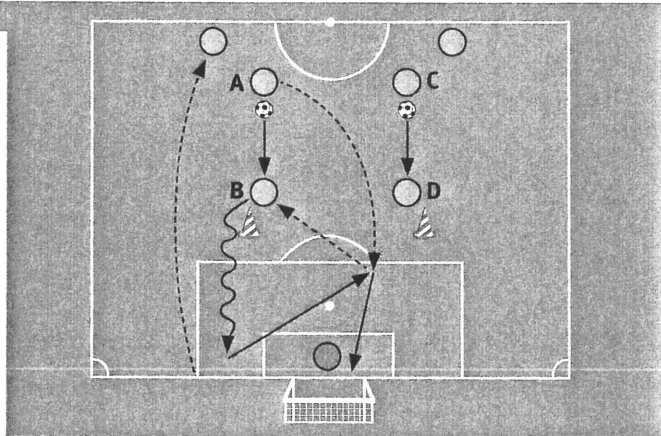
Organisation :

- 4 à 6 joueurs + gardien.
- Ballons et cônes.
- On peut travailler sur les deux buts.

Déroulement :

- **A** joue à **B** dos au but.
- **B** contrôle orienté sur l'extérieur, conduite et centre sur **A** qui tire dans la course.
- **A** et **B** permutent.
- Idem pour **C** et **D**.
- Varier les centres : tir direct sur centre ras-terre, aérien; aussi après contrôle.

→ **A** arrive sur le ballon avec une course arrondie.



3. Conclusion après centre aérien

Organisation :

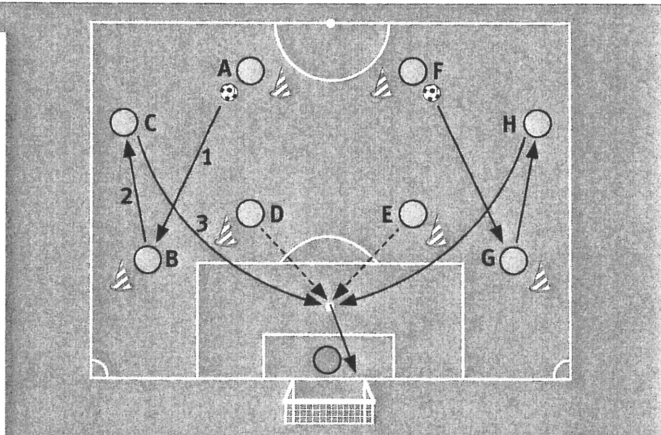
- 8 à 10 joueurs + gardien.
- Ballons et cônes.

Déroulement :

- **A** joue "fort" au sol à **B** qui remise directement sur **C**.
- **C** sans contrôle centre sur **D** ou **E**.
- Tir au but ou reprise (directe, après contrôle, remise) selon centre.
- **D** et **E** peuvent permuter (course croisée).

Variante :

- Avec un défenseur (passif / semi-actif) en opposition au centre.



4. Jeu 5:5 / 6:6 avec gardien

Organisation :

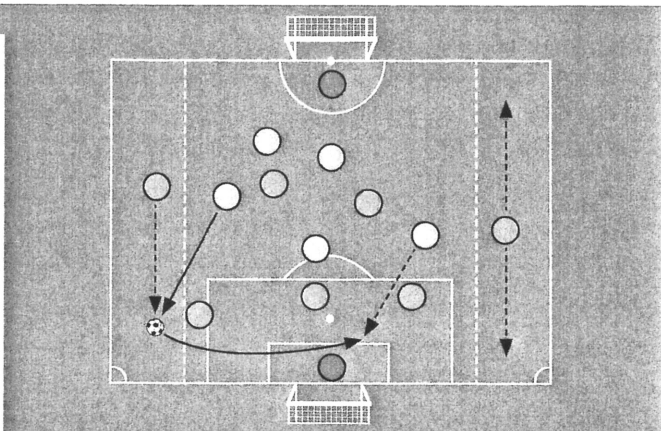
- 2 équipes de 5 + 2 appuis ○ neutres et 2 gardiens.
- Surface délimitée + 2 zones de couloir neutres + 2 buts.
- Ballons.

Déroulement :

- Jeu libre, chercher à marquer après un centre.
- Buts après centre (2 points); après centre et reprise directe (3 points); but normal (1 point).
- Obligation de faire 4 passes avant de centrer.

Variante :

- 5:5 à 3 touches maximum.
- Sans appuis fixes. On joue sur les côtés par un appel de ballon.



Entraînement technique : 6. Duel avec le gardien de but

1. Contrôle du ballon et affronter le gardien

Organisation :

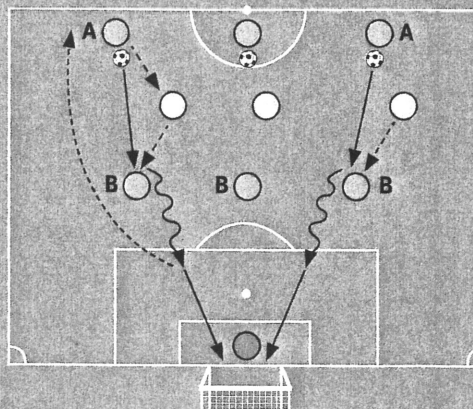
- 6 à 9 joueurs + gardien.
- 6 attaquants et 3 défenseurs.
- Ballons.

Déroulement :

- Le joueur **A** joue à **B** dos au but.
- **B** contrôle le ballon et affronte le gardien (tir ou dribble).
- **A** et **B** permutent après chaque passage.

Variante :

- Dès le contrôle du ballon, le défenseur **O** court derrière l'attaquant pour faire opposition.
- L'attaquant conduit le ballon depuis le milieu du terrain et a 6''- 8'' pour conclure.



2. Conclusion rapide

Organisation :

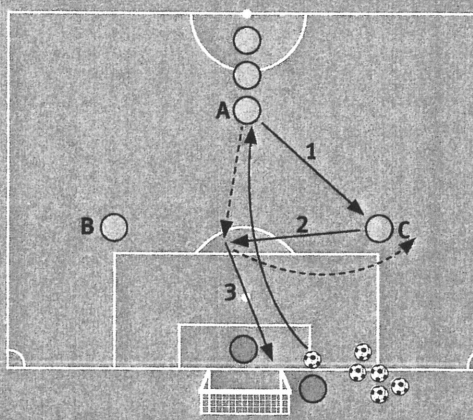
- 4 à 6 joueurs + 2 gardiens.
- Ballons.

Déroulement :

- Le gardien sur côté du but dégage (volée, passe ballon au sol, passe à la main) sur joueur **A**.
- **A** contrôle et joue avec **B** ou **C**.
- **B** ou **C** remise sur **A** qui tire dans la course ou affronte le gardien.
- Après le tir, **A** prend la place du remiseur qui prend la place de **A**.
- Augmenter le rythme.

Variante :

- Varier les remises (une-deux; latérale; en retrait; centre aérien).
- Après dégagement, le gardien vient faire opposition à **A**.



3. Forme jouée contre le gardien

Organisation :

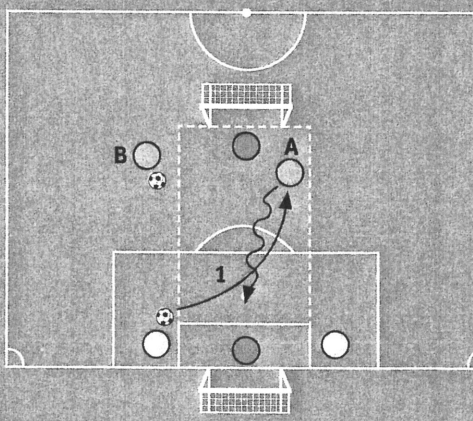
- 2 équipes et 2 joueurs + 2 gardiens.
- Surface délimitée.

Déroulement :

- Le joueur **O** joue (en diagonale) à **A** qui contrôle, affronte le gardien et conclut.
- Contrôle limité à 1, 2 touches avant de tirer.
- Puis **B** joue (en diagonale) à l'autre joueur **O** qui contrôle et conclut sur l'autre but.
- On change de côté après chaque action.
- Durée du jeu limitée.

Variante :

- L'attaquant cherche à dribbler le gardien qui vient à sa rencontre.
- Limiter le temps entre le contrôle et la conclusion (Ex.: 4''- 5'').



4. Jeu 4:4 / 5:5 + gardiens

Organisation :

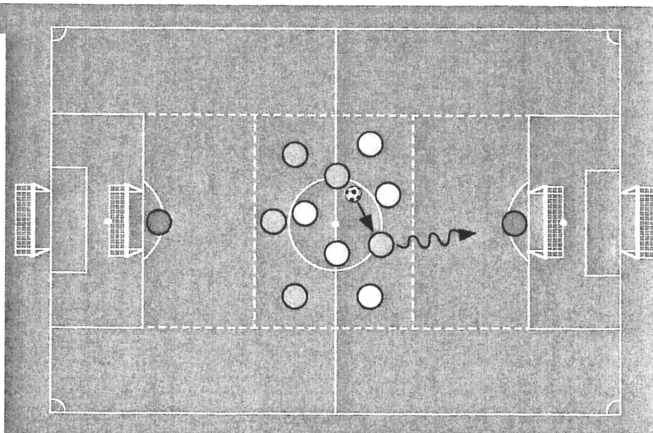
- 2 équipes de 5 joueurs + 2 gardiens.
- Surface délimitée en 3 zones.
- 2 buts.

Déroulement :

- Jeu libre dans la zone centrale.
- On cherche à franchir ballon au pied la ligne défensive adverse pour aller marquer le but.
- 1 point lorsqu'on franchit la ligne; 2 points si on marque le but.
- 1 point au gardien s'il retient le tir.

Variante :

- Un défenseur peut suivre l'attaquant dans la zone de but lorsque celui-ci affronte le gardien.



Entraînement technique : 7. Duel 1:1

1. Conserver et prendre le ballon

Organisation :

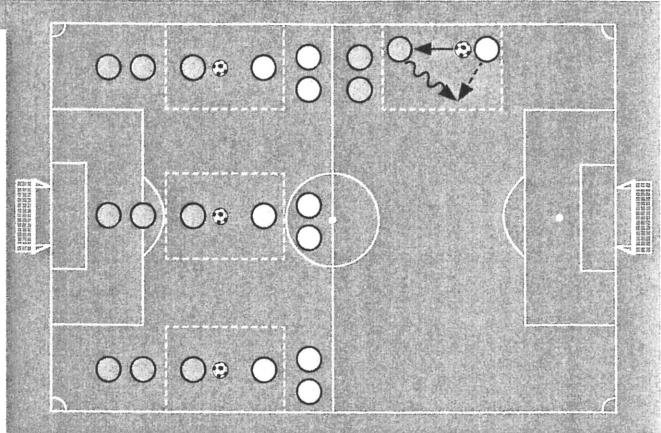
- 3 équipes de 2 ou 3 joueurs.
- Jeu 1:1 sur surfaces délimitées.
- Ballon mis en jeu entre les joueurs.
- Temps limité.

Déroulement :

- Le 1^{er} joueur cherche à conserver le ballon (couverture du ballon, protection, feinte).
- Le 2^e joueur cherche à le prendre ou à le sortir du terrain.
- Coaching de l'entraîneur sur l'attaquant (dribble), puis sur le défenseur (comportement défensif).

Variante :

- L'attaquant cherche à franchir la ligne de but du défenseur.
- Enseigner les comportements défensifs au défenseur et offensifs à l'attaquant.



2. Attaquer et défendre

Organisation :

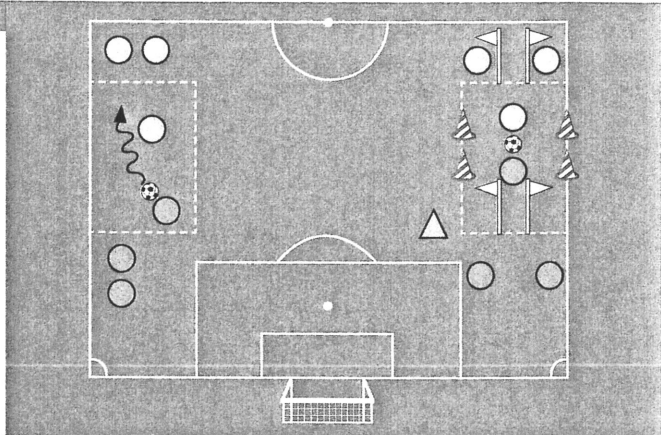
- Idem exercice 1 sur surfaces délimitées.
- Jeu stop-ballon, temps limité (Exemple : 1').

Déroulement :

- On joue en cherchant à stopper le ballon derrière la ligne adverse.
- L'action commence chez l'équipe qui a marqué le point.
- Coaching idem exercice 1.

Variante :

- On joue avec 2 ou 4 buts, chaque joueur peut marquer.
- Le ballon est mis en jeu au centre par l'entraîneur.



3. Conserver le ballon et attaquer

Organisation :

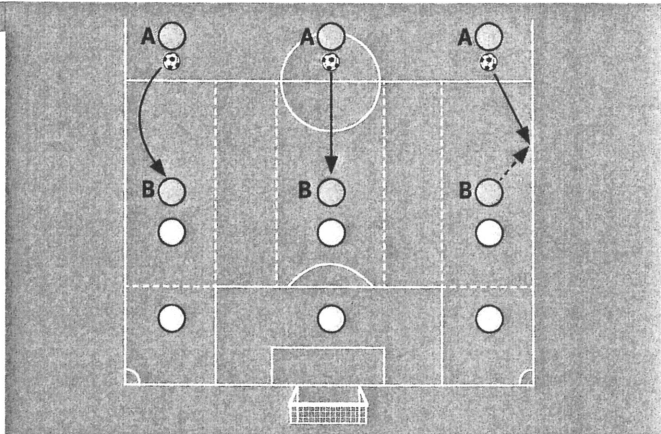
- 3 groupes de 4 joueurs.
- Surfaces délimitées.
- On joue 1:1, temps limité (dès ballon hors jeu).

Déroulement :

- A joue à B qui se libère du marquage du défenseur. Ballon aux pieds, il tente de le conduire derrière la ligne de défense.
- Si le défenseur récupère le ballon, il joue en retrait sur le défenseur derrière la ligne.

Variante :

- Si le défenseur sort le ballon par tackle ou sliding, il marque 1 point.



4. Jeu 1:1 / avec gardiens

Organisation :

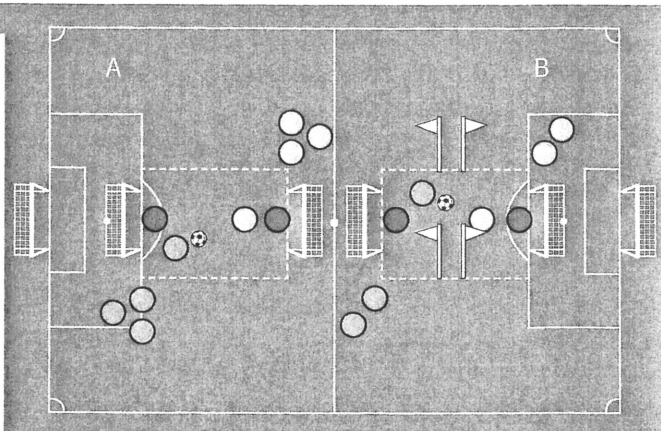
- 2 équipes de 3 à 4 joueurs + 2 gardiens.
- Surfaces délimitées + 2 buts.
- Gardien sur sa ligne.

Déroulement (Terrain A) :

- On joue avec 2 buts et on cherche à conclure.
- Le ballon est mis en jeu par le gardien à son joueur.
- Temps de jeu limité (Exemple : 1').

Variante (Terrain B) :

- Avec 2 buts et 2 petits buts dans lesquels chaque équipe peut marquer en franchissant la ligne ballon au pied.



Entraînement technique : 8. Dribble et feinte

1. Répétition de dribbles

Organisation :

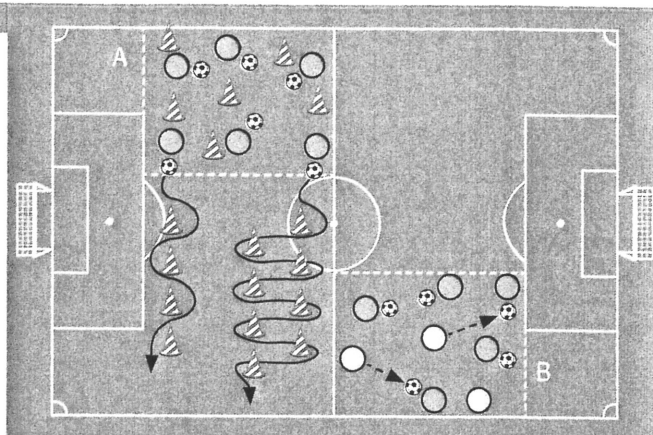
- 2 groupe de 6 à 8 joueurs.
- Surfaces délimitées.
- 1 ballon par joueur + cônes.

Déroulement :

- Sur surface réduite, les joueurs conduisent leur ballon.
- Face à un cône, dribble et enchaînement conduite.
- Chaque joueur exécute "son dribble".
- Au signal de l'entraîneur, les joueurs enchaînent le dribble entre les cônes (divers dribbles).

Variante (Terrain B) :

- 5 joueurs conduisent le ballon.
- 3 "chasseurs" sans ballon font opposition.
- Les 3 "chasseurs" tentent de prendre le ballon (pour porteur du ballon : couverture, dribble de sécurité).



2. Enchaînement de dribbles

Organisation :

- 3 à 4 joueurs par surface.
- Surfaces délimitées + 1 ballon par joueur (ou 1 pour 2).

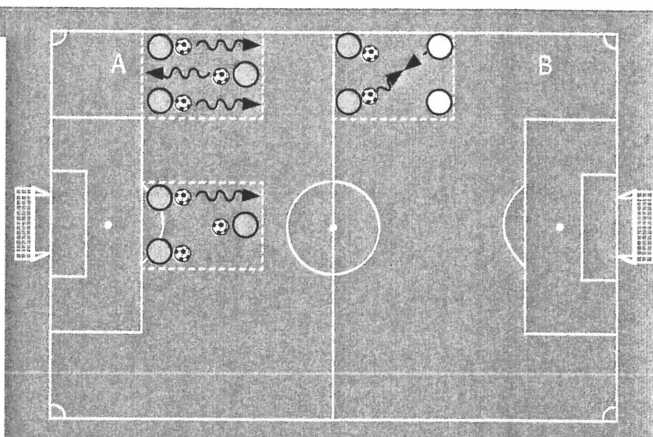
Déroulement (Terrain A) :

- Le joueur conduit le ballon et exécute le(s) dribble(s) avant la ligne.
 - crochet int./ext.
 - crochet derrière la jambe d'appui
 - double contact (intérieur)
 - passement de jambe
 - double passement (dr/g)
 - aérien (jonglage et enchaînement)

- Varier le rythme.

Variante (Terrain B) :

- Le porteur du ballon le conduit en évitant le joueur venu en opposition (feinte, dribble, changement de rythme).



3. Dribble, feinte et tir

Organisation :

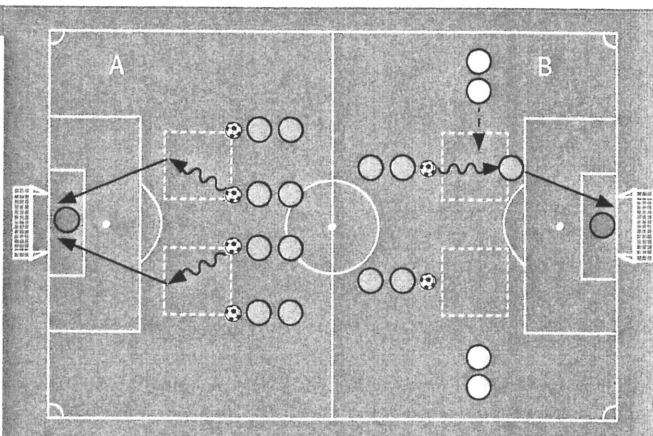
- 4 à 8 joueurs par exercice + gardien.
- 1 ballon par joueur (ou 1 pour 2).

Déroulement (Terrain A) :

- Le joueur conduit et enchaîne double dribble (crochet, passement de jambe, etc.) et tire au but.
- Augmenter le rythme.
- Varier les trajectoires de course avec le ballon.

Variante (Terrain B) :

- Le porteur du ballon traverse le carré pour tirer au but.
- Le défenseur tente de faire opposition.
- Changer la direction de course du défenseur pour varier les dribbles.



4. Jeu 1:1

Organisation :

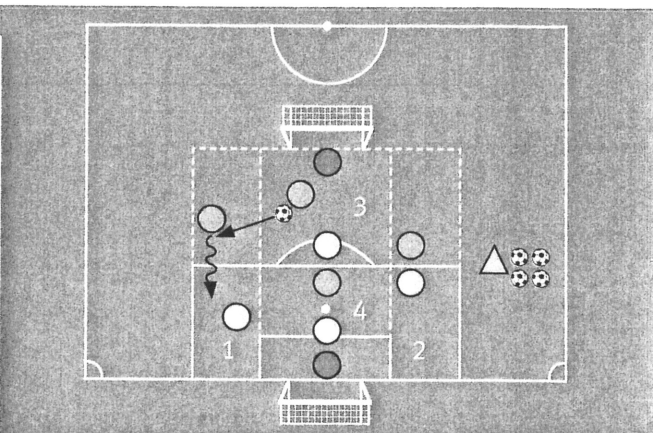
- 2 équipes de 4 joueurs + 2 gardiens.
- Surface délimitée en 4 zones (1, 2 = zones de couloir gauche/droite; 3, 4 = zones centrales).
- 2 buts.

Déroulement :

- Jeu libre, chercher la conclusion.
- Les joueurs restent dans leur zone respective (duel 1:1).

Variante :

- Limiter le temps de jeu dans la zone (Ex.: 10" max.).
- Après ce temps, l'entraîneur remet un ballon en jeu.



Entraînement technique : 9. Jeu de tête

1. Geste technique de base

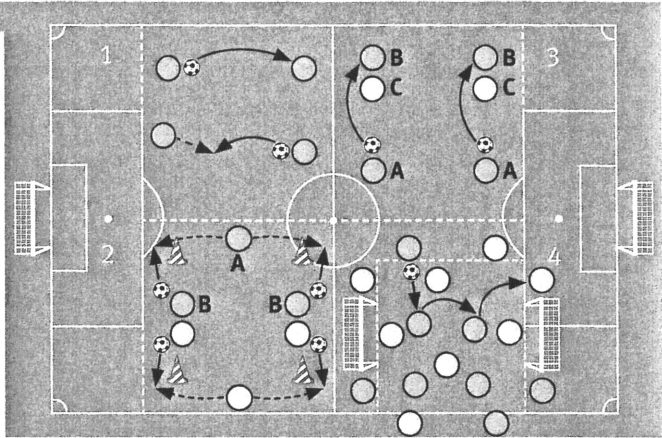
Organisation :

- 4 à 6 joueurs par atelier.
- Terrain délimité en 4 zones (1, 2, 3 et 4) + 2 buts.
- Ballons et cônes.

Déroulement :

- 1 Lancer le ballon et le joueur remet de la tête (sans saut; saut des 2 pieds; avec élan), aussi en se déplaçant.
- 2 Lancer le ballon sur le joueur qui se déplace derrière les cônes (varier l'attaque du ballon).
- 3 Lancer le ballon par-dessus le joueur en opposition passive. Jeu de tête avec détente et frappes variées (au sol; de dégagement).
- 4 Jeu
 - 4:4 avec appuis et 2 buts (sans gardien).
 - Jeu avec les mains (1 point remise de la tête sur un appui; 2 points frappe de la tête dans le but).

Variante : - Le lancer du ballon se fait avec le pied.



2. Jeu de tête défensif

Organisation :

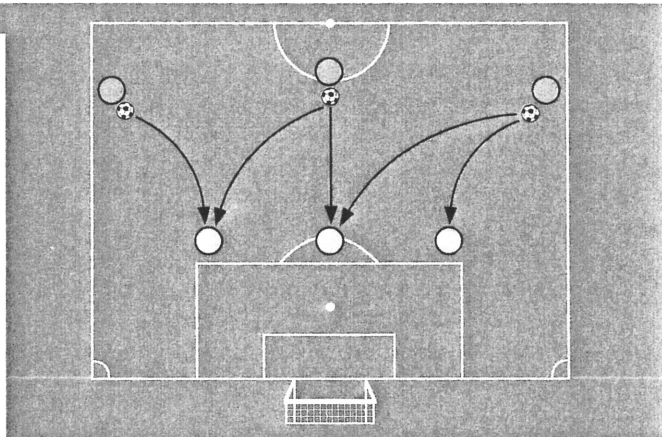
- 6 à 8 joueurs.
- 3 défenseurs et 3 passeurs.
- Ballons.

Déroulement :

- Les 3 défenseurs dans leur zone.
- Alternativement, les passeurs jouent le ballon à un défenseur qui renvoie de la tête.
- Varier les trajectoires et la direction du renvoi de la tête.
- Le passeur joue le ballon en volée, puis avec une frappe longue.

Variante :

- Avec défenseurs en opposition, puis en duel.
- En récupération, passe de la tête à 3 joueurs, puis à 6 en mouvement.



3. Jeu de tête offensif

Organisation :

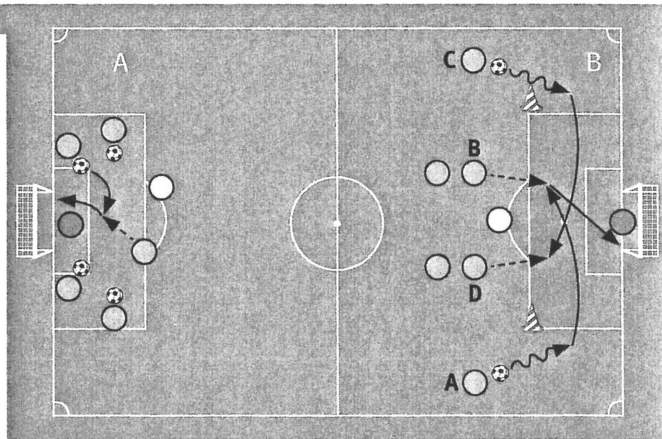
- 5 à 6 joueurs par exercice + gardien.
- Ballons et cônes.

Déroulement (Terrain A) :

- Sur passe avec les mains, le joueur frappe de la tête dans le but.
- Varier les courses.
- Passes avec les pieds.
- Aussi avec opposition "passive" d'un défenseur ○.

Variante (Terrain B) :

- Jeu de tête sur centre; A sur B, C sur D.
- B et D partent en même temps (1^{er}, 2^e poteau).
- Aussi avec opposition "passive" d'un défenseur ○.



4. Jeu 3:3 (4:4) + 2 appuis

Organisation :

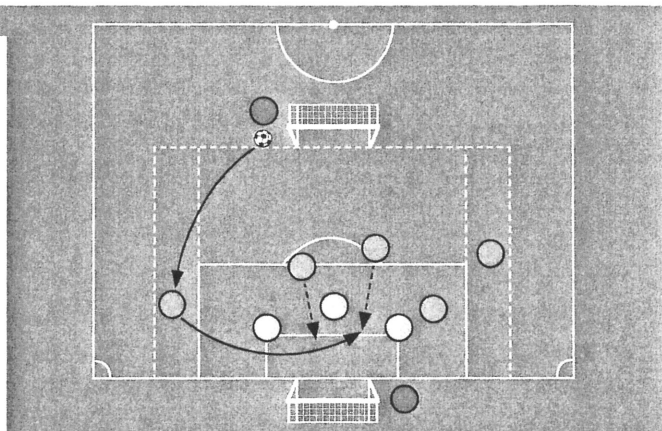
- 2 équipes de 3 joueurs + 2 gardiens (passifs / actifs).
- 2 appuis neutres qui centrent.
- Surface délimitée.

Déroulement :

- Le gardien joue toujours sur un des appuis ● qui centre (alternativement sur un des buts). Les attaquants cherchent à marquer de la tête.
- Si un défenseur renvoie, l'action reprend depuis le gardien.

Variante :

- Avec les gardiens dans les buts.
- Après le centre et la reprise de la tête, si pas de but, le jeu se poursuit normalement.
- Aussi agrandir la surface de jeu.



Entraînement technico-tactique : 1. Formes jouées de base

1. 1:1 / 2:2 avec appuis

Organisation :

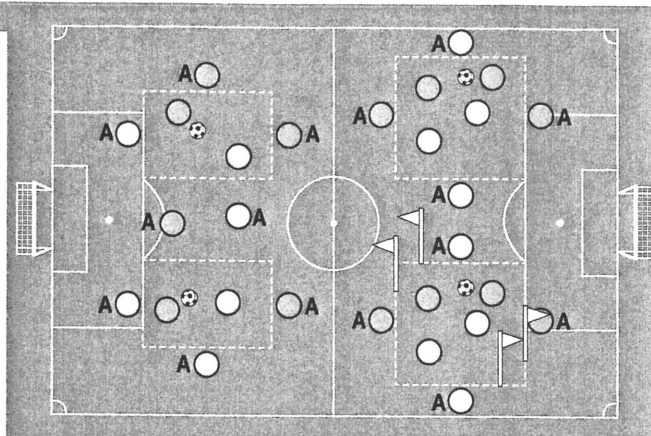
- 6 à 8 joueurs par surface.
- Surfaces délimitées.
- Jeu 1:1 et 2:2 avec appuis neutres.

Déroulement :

- On joue 1:1 et 2:2. Les appuis jouent à 1 et 2 touches. Ils ne jouent pas entre eux.
- Chercher à garder le ballon, donner des solutions pour le porteur du ballon.
- Durée de jeu limitée, puis changer de joueurs.

Variante :

- On obtient des points en amenant le ballon derrière la ligne des défenseurs ou en marquant dans les petits buts aux angles du carré délimité.



2. 2:2 / 3:2 / 4:4

Organisation :

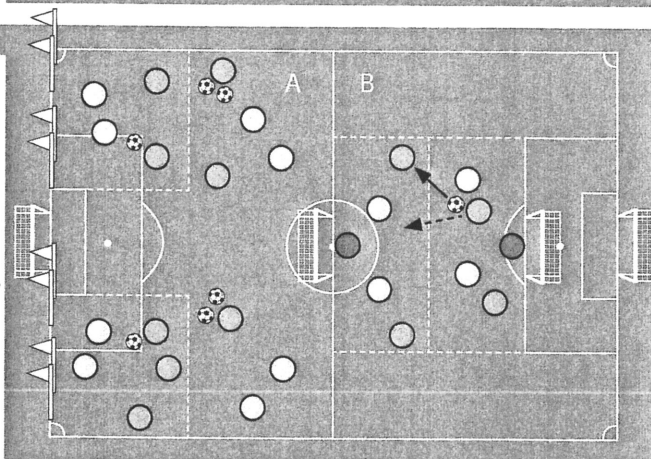
- 8 joueurs par surface; jeu 2:2 et 3:2.
- Surfaces délimitées et 4 petits buts.
- Durée de jeu limitée et changer de rôle.

Déroulement (Terrain A) :

- L'équipe \odot cherche à marquer dans les deux petits buts.
- L'équipe \circ défend. A la récupération, elle sort le ballon par une passe en avant sur les joueurs \circ en attaque (en attente).
- L'action part toujours des attaquants \odot .

Variante (Terrain B) :

- Jeu 4:4 avec 2 gardiens. On joue 2:2 dans chaque zone. Chercher à marquer.
- En zone d'attaque, on peut jouer à 3 joueurs (3:2).



3. 6:4 / 6:6

Organisation :

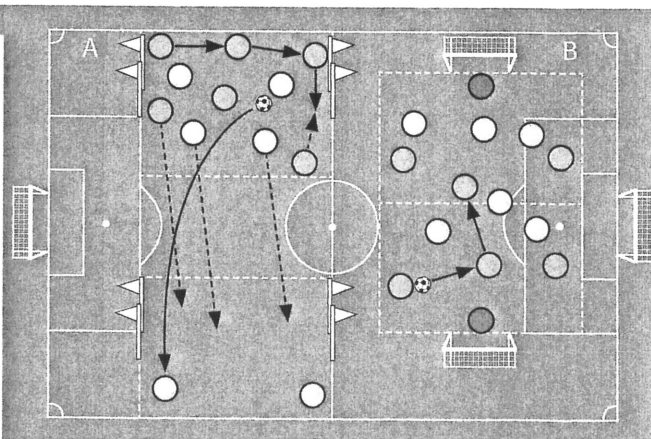
- 2 équipes de 6 joueurs; jeu 6:4.
- Surfaces délimitées + 2 petits buts par surface.

Déroulement (Terrain A) :

- L'équipe \odot conserve le ballon (1 à 2 touches) et cherche à faire 5 à 6 passes.
- Après 5 à 6 passes, on obtient 1 point en marquant sur passe directe dans un des petits buts.
- L'équipe \circ défend. A la récupération du ballon, elle cherche un partenaire en attente (changement de jeu) et les 4 \circ changent de côté et 4 \odot viennent défendre (2 \circ restent).
- Si le changement est réussi, le jeu s'engage sur l'autre surface à 6 \circ contre 4 \odot .

Variante (Terrain B) : - Jeu libre 6:6 avec 2 gardiens.

- Limiter le nombre de touches (2) dans le camp de défense.



4. 7:7 + gardiens

Organisation :

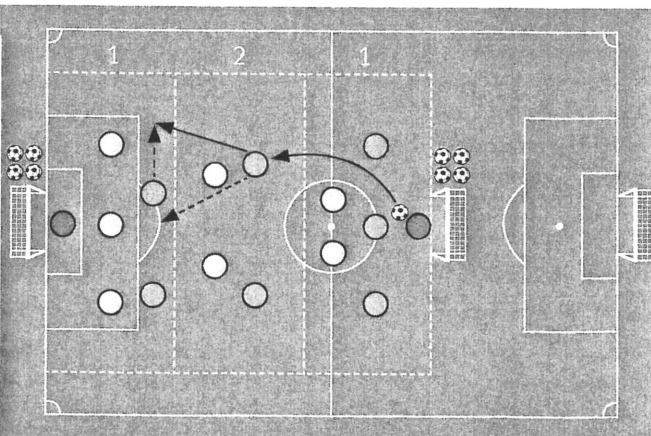
- 2 équipes de 7 + 2 gardiens.
- Surface délimitée en 3 zones.
- Jeu : 2:2 et 3:3 dans les zones.

Déroulement :

- Le jeu part du gardien qui dégage au milieu du terrain. Jeu 2:2.
- L'équipe \odot cherche à jouer avec un attaquant \circ qui se démarque.
- Si réussite, un milieu peut aller en zone d'attaque (3:3).

Variante :

- Deux milieux peuvent aller en zone d'attaque.
- Un ou deux défenseurs peuvent monter au milieu.



Entraînement technico-tactique : 2. Jeux variés sur surface moyenne

1. Jeu 7:7 (8:8) pour améliorer le mouvement et le jeu de position

Organisation :

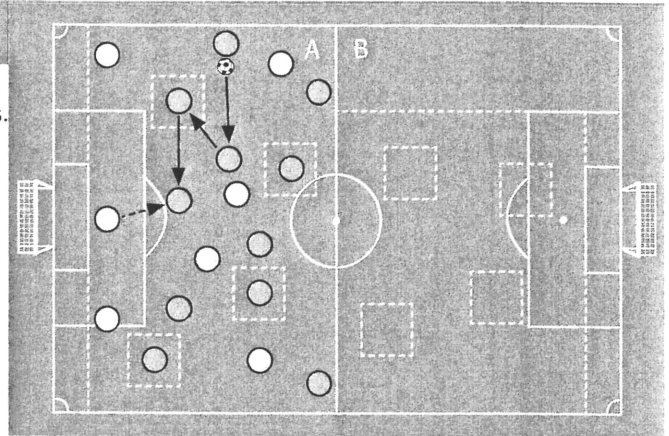
- 2 équipes de 7 joueurs et 4 remiseurs neutres dans les carrés.
- Surfaces délimitées et 4 carrés. - Ballon.

Déroulement (Terrain A) :

- Jeu libre ou à touches limitées (2, 3). Les remiseurs jouent à 1 ou 2 touches.
- Chercher à conserver le ballon, à changer de jeu et jouer avec les remiseurs.
- Après réussite d'un remiseur à l'équipe qui joue avec lui, on marque 1 point.

Variante (Terrain B) :

- Une équipe joue seulement avec 2 remiseurs.
- Permuter avec ses remiseurs.
- Jeu idem, mais sur plus petite surface.



2. Jeu 7:7 (6:6) pour occuper le terrain

Organisation :

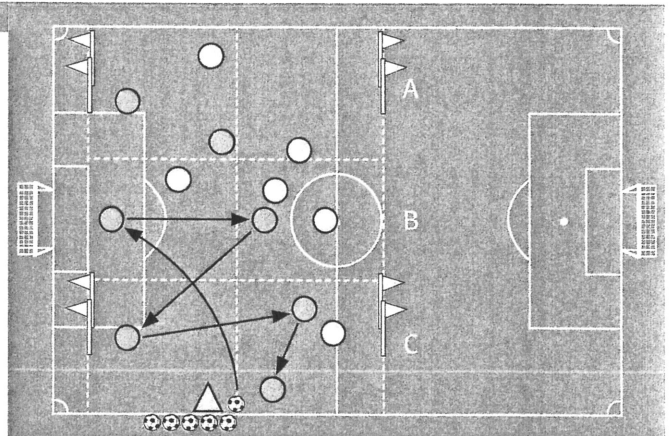
- 2 équipes de 7 joueurs.
- Surface délimitée en 6 zones + 4 petits buts (portes avec piquets).
- Lorsque le ballon sort du terrain, l'entraîneur relance le jeu.

Déroulement :

- Jeu à touches limitées (1, 2 à 3 max.).
- Faire circuler le ballon et chercher à marquer. Le but s'obtient sur un tir direct.
- Avant de marquer, obligation de passer par 4 zones.
- Jamais plus de 3 joueurs de la même équipe dans une zone.

Variante :

- Dans le camp de défense, on joue à 1 ou 2 touches. Jeu libre en zone d'attaque.
- Jeu idem, mais dans 2 zones (A+B).

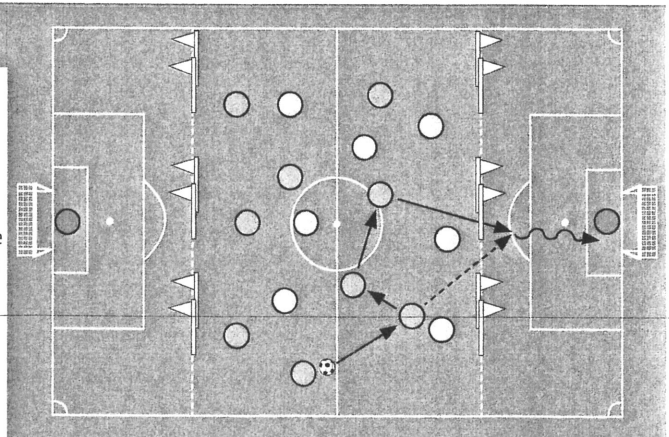


3. Jeu 7:7 + 1 joker pour entrer dans la zone de conclusion

- Organisation :**
- 2 équipes de 7 joueurs + 2 jokers neutres et 2 gardiens. - Surface délimitée en 3 zones + 6 petits buts.
 - Cônes ou piquets.

- Déroulement :**
- Jeu libre ou à touches limitées (2, 3) dans la zone centrale. - On cherche à entrer dans la zone de but par une des trois portes (passe ou ballon au pied). - Conclure face au gardien (1:1). - Les jokers jouent avec les attaquants, mais occupent chacun un camp. - Goal : 1 point en franchissant la porte, 2 points dans le but.

- Variante :**
- Un défenseur peut venir faire opposition à l'attaquant. - Un 2^e attaquant vient en appui du porteur (2:1).
 - Un 2^e défenseur revient; puis tous les joueurs.



4. Jeu 8:8 (9:9) pour attaquer et défendre

Organisation :

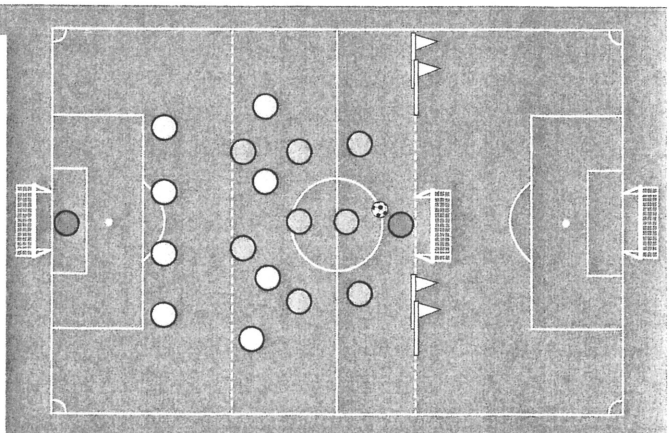
- 2 équipes de 8 joueurs + 2 gardiens.
- Surface délimitée + 2 grands buts et 2 petits buts.
- Le jeu commence toujours par l'équipe ● qui attaque.

Déroulement :

- L'équipe ○ défend en 4-4. L'équipe ● attaque en 3-3-2 (ou autre).
- Jeu libre ou à touches limitées pour l'équipe qui attaque.
- On cherche à marquer; en cas de récupération du ballon, l'équipe ○ doit faire 5 à 6 passes pour obtenir 1 point.
- On change les rôles après 10 attaques.

Variante :

- Lorsque les ○ récupèrent le ballon, ils peuvent marquer tout de suite dans le grand ou les deux petits buts.
- Agrandir ou diminuer la surface de jeu.



Entraînement technico-tactique : 3. Formes jouées en supériorité pour améliorer le jeu posé (conservation du ballon)

1. Jeu 7:5 ou 7:6 (8:6)

Organisation :

- L'équipe \odot à 7 + gardien comme appui, l'équipe \circ à 5 + gardien comme appui. - Les gardiens jouent avec les pieds.
- Surface délimitée.

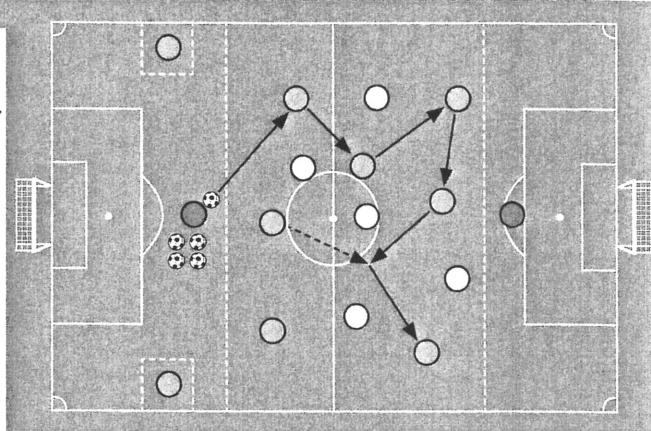
Déroulement :

- L'équipe \odot fait circuler le ballon à 2 (1 ou 3) touches le plus longtemps possible (1 point après 10 passes). - Lorsque le ballon sort du jeu, le gardien des \odot relance l'action. - Si l'équipe \circ récupère le ballon, en jeu libre elle cherche les joueurs \odot avec un long ballon sur les côtés.

→ L'équipe \odot cherche le mouvement, la triangulation, les changements de jeu, les une-deux, etc.

Variante :

- Si l'équipe \circ récupère le ballon, elle fait 5 passes avant de donner aux joueurs \odot . - Changer les rôles.



2. Jeu 8:6 (7:5 / 9:7) et gardiens neutres

Organisation :

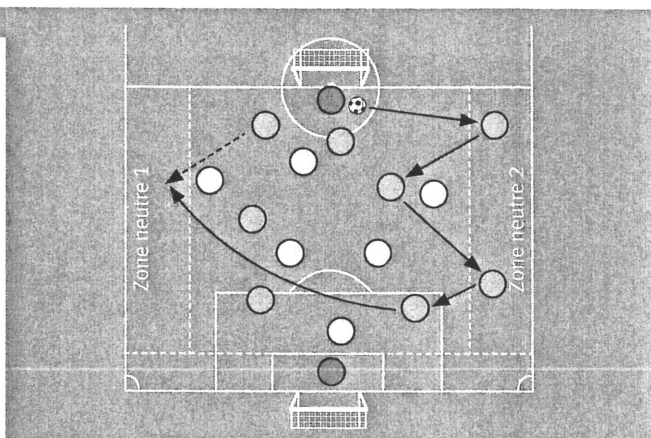
- L'équipe \odot à 8, l'équipe \circ à 6. - Surface délimitée en 3 zones (centrale et 1 et 2). - 2 gardiens neutres.

Déroulement :

- L'équipe \odot conserve le ballon (1, 2 touches dans la zone centrale et la zone neutre 2). Après 8 passes suivies, changement de côté et on recommence. - Lorsque l'équipe \circ récupère le ballon, elle peut marquer dans les 2 buts. - Chaque changement de jeu vaut 1pt. Les buts marqués 2pts. - Lorsque l'équipe \odot défend, elle cherche à récupérer le ballon pour jouer avec un gardien.

Variante :

- Si la longue passe et le changement de jeu ne sont pas réussis, le ballon est donné au gardien qui remet à un joueur \circ .



3. Jeu 7:5 à 9:7 (changement de camp)

Organisation :

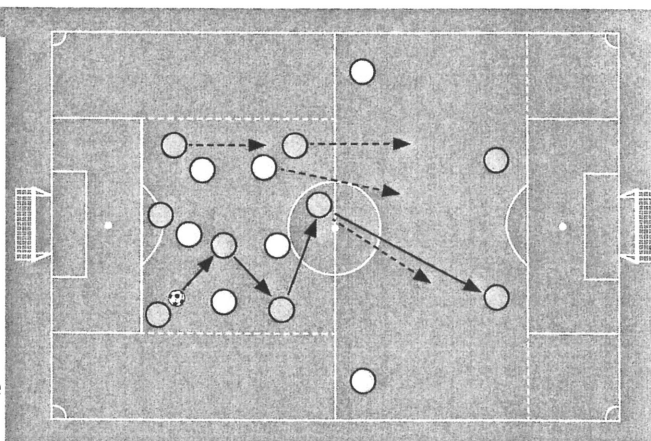
- L'équipe \odot à 7 en zone restreinte, à 9 en zone large.
- L'équipe \circ à 5 en zone restreinte, à 7 en zone large.
- Surfaces délimitées.

Déroulement :

- L'équipe \odot fait circuler le ballon à 2, 3 touches. - Après 5 à 6 passes, on joue long à joueur \odot se trouvant dans la zone large et toute l'équipe monte dans le camp offensif et s'organise pour faire circuler le ballon à 1 touche (9:7). - Si l'équipe \circ récupère le ballon, elle joue à un des joueurs \circ (1^{re} passe) restés dans la zone large. - Le jeu reprend dans la surface restreinte.

Variante :

- A 9:7, en zone large, l'équipe \circ qui récupère le ballon cherche à son tour à faire 5 passes. - L'équipe \odot tente de récupérer le ballon pour le jouer en retrait à au joueur \odot resté dans le camp.



4. Jeu 6:4 (7:5) (jouer en profondeur)

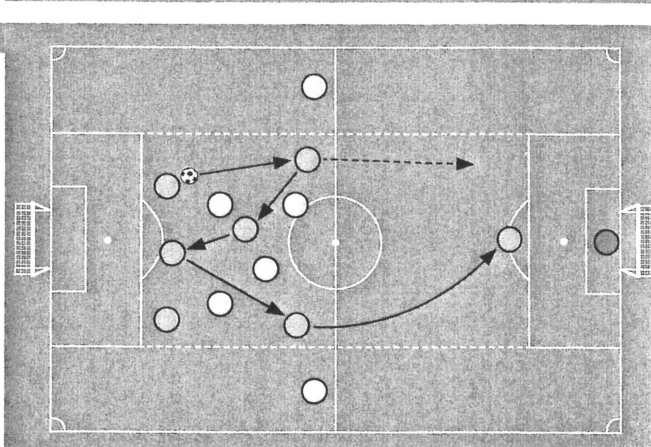
- L'équipe \odot à 7 joueurs, l'équipe \circ à 6 + gardien. - Surface délimitée + 1 grand but.

- Dans son camp, l'équipe \odot joue à 1 ou 2 touches de ballon. Après 8 ou 10 passes, on cherche la profondeur à un joueur \odot à la limite des 16 m. - Les joueurs \odot , sauf un qui reste, vont dans l'autre camp pour jouer. Les joueurs \circ qui défendent reviennent.

→ Combien de changements de camp sont-ils possibles ?

- Si l'équipe \circ récupère le ballon, elle joue directement (1^{re} passe) à un joueur \odot à l'extérieur. - Le jeu recommence avec le ballon chez les \odot .

- Dans le camp d'attaque, après 4 passes, on peut tirer au but. - En zone d'attaque, on peut aussi jouer par les côtés (ailes) (du jeu posé à l'attaque rapide).



Entraînement technico-tactique : 4. Jeu de conclusion sur surfaces réduites

1. 6:3 + gardien

Organisation :

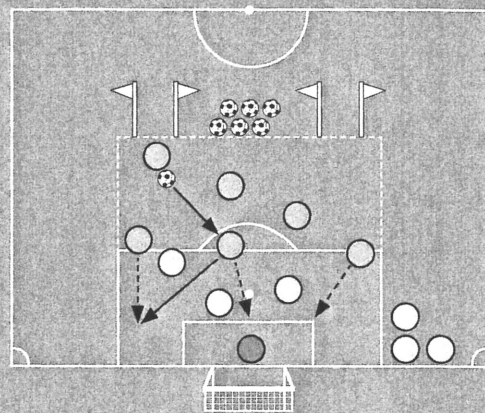
- 2 équipes de 6 joueurs + gardien. On joue 6:3.
- Surface délimitée. - 1 grand but; 2 petits buts.

Déroulement :

- L'équipe ○ à 6 cherche à marquer dans le grand but.
- Après un goal ou arrêt du gardien, le ballon est remis en jeu par l'équipe ○ depuis son camp.
- Si les défenseurs récupèrent le ballon, ils peuvent marquer de suite dans un des deux petits buts (1^{re} passe).
- Après un temps limité, les 3 défenseurs changent.
- Durée du jeu limitée.

Variante :

- Si les défenseurs marquent dans les petits buts, de suite on inverse les rôles. Ils jouent alors à 6 et les attaquants à 3 jouent comme défenseurs.



2. 3:3:3 (4:4:4) + 2 gardiens

Organisation :

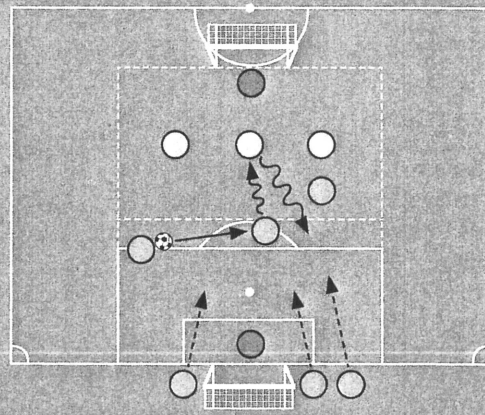
- 3 équipes de 3 (ou 4 joueurs) + 2 gardiens.
- Surface délimitée.
- 2 grands buts.

Déroulement :

- L'équipe ○ tente de marquer. Si elle perd le ballon, l'équipe ○ attaque sur l'autre but défendu par l'équipe ○. L'équipe ○ sort du jeu.
- L'équipe qui marque garde le ballon et reste en jeu pour attaquer sur l'autre but.
- Jeu libre.

Variante :

- En zone d'attaque, si les attaquants perdent le ballon, possibilité de le récupérer par pressing et marquer.



3. 5:5 / 6:6 + gardiens

Organisation :

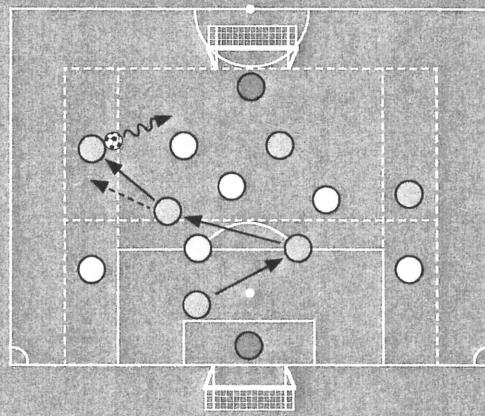
- 2 équipes de 6 joueurs + 2 gardiens.
- Surface délimitée + 2 grands buts.

Déroulement :

- Jeu libre. On joue à 4:4 + 2 appuis par équipe sur les côtés.
- Lorsqu'un appui reçoit le ballon, il peut jouer à 2 touches ou entrer dans le jeu ballon au pied.
- Le joueur qui a joué avec l'appui prend sa place.

Variante :

- Touches limitées dans le jeu.
- But sur centre d'un appui = 2 points.



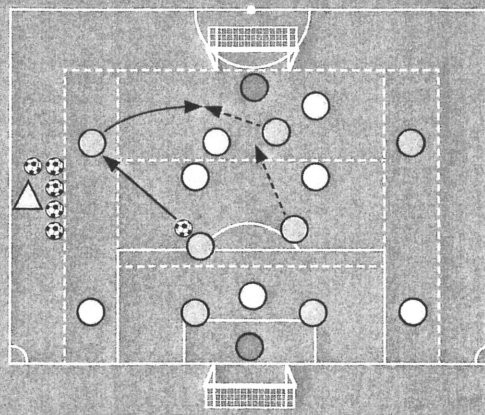
4. 7:7 (2:2 / 2:2 / 2:2) + gardiens

Organisation :

- 2 équipes de 7 joueurs + 2 gardiens.
- Surface délimitée en 3 zones + 2 buts.

Déroulement :

- Jeu libre 5:5 avec 2 appuis par équipe sur les côtés.
- Le jeu commence dans la zone centrale en 2:2.
- L'équipe en possession du ballon cherche à jouer avec l'attaquant ou avec un appui.
- Un joueur du milieu peut entrer dans la zone d'attaque pour jouer en 2:2.
- Les appuis jouent à 2 touches de ballon.
- Si les défenseurs récupèrent le ballon, ils jouent toujours avec un joueur du milieu.
- But sur centre = 2 points; but normal = 1 point.



Entraînement technico-tactique : 5. L'attaque placée

1. 4 attaquants contre 4 défenseurs

Organisation :

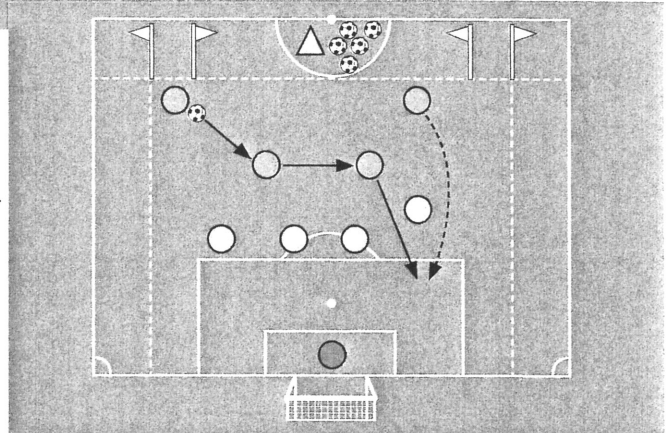
- 4 attaquants ○, 4 défenseurs ○ + gardien.
- Surface délimitée.
- 1 grand but et 2 petits buts.

Déroulement :

- Les attaquants cherchent des solutions offensives par circulation du ballon et mouvements des joueurs.
- Si les défenseurs ○ récupèrent le ballon, ils jouent rapidement sur l'entraîneur se trouvant dans le rond central.
- L'entraîneur est le donneur de ballons.

Variante :

- Si les défenseurs ○ récupèrent le ballon, ils peuvent marquer directement dans les 2 petits buts.
- Quelques passes obligatoires avant de conclure.



2. 7 attaquants contre 5 défenseurs

Organisation :

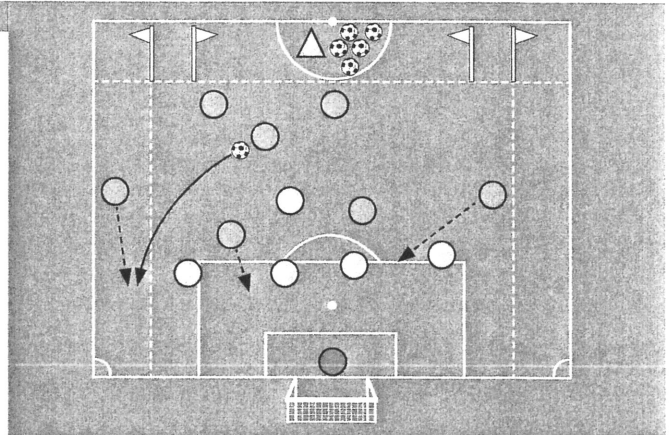
- 7 attaquants ○ (3 attaquants + 4 milieux).
- 5 défenseurs ○ en 4-1 + gardien.
- Surface délimitée.
- 1 grand but + 2 petits buts.

Déroulement :

- En supériorité numérique, les ○ cherchent des solutions offensives par circulation du ballon, joueurs en mouvement avec occupation large du terrain.
- Si les défenseurs récupèrent le ballon, ils peuvent marquer dans les petits buts.
- Chercher le passage par les côtés.

Variante :

- Lorsque le ballon est joué sur un côté pour un centre, seuls les attaquants peuvent conclure dans les 16m.



3. 7 attaquants contre 6 défenseurs

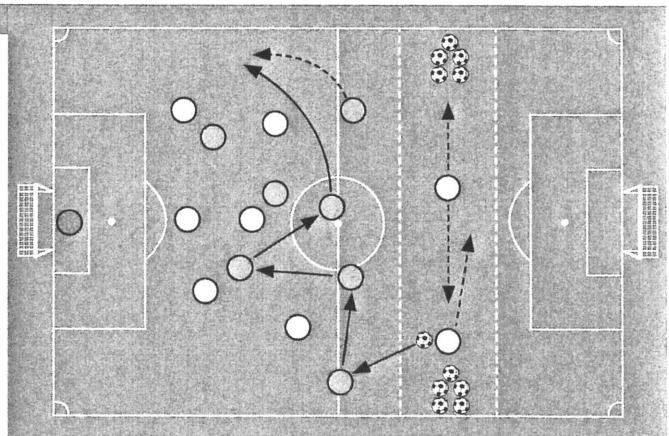
Organisation :

- 7 attaquants ○, 6 défenseurs ○ + gardien.
- Surface délimitée.
- 2 défenseurs en attente.

Déroulement :

- En supériorité, l'équipe ○ cherche des solutions offensives par circulation du ballon. L'action part toujours d'un côté (par ○ en attente ou remise en touche).
- Si l'équipe ○ qui défend en 3:3 récupère le ballon, elle cherche à faire 2 passes et joue long sur les 2 ○ qui font un appel de ballon.

→ L'entraîneur dirige le jeu et donne des consignes.



4. 8 attaquants contre 5 défenseurs

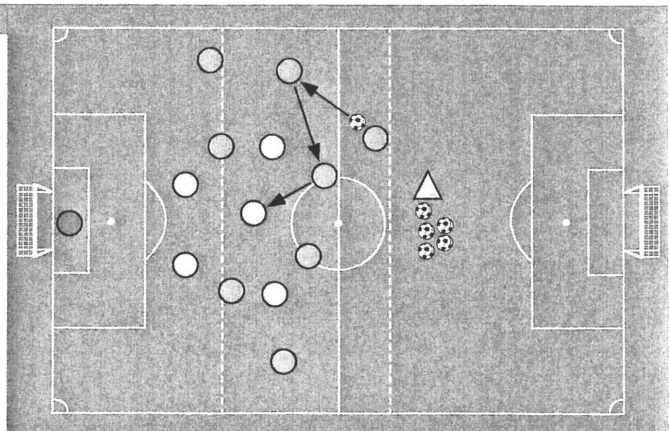
Organisation :

- L'équipe ○ attaque à 8 joueurs (5 ○ + 3 ○).
- L'équipe ○ défend à 5 + gardien.
- Surface délimitée + buts.

Déroulement :

- L'équipe ○ cherche des solutions offensives dès le milieu de terrain pour entrer dans la zone d'attaque.
- Par circulation du ballon, en zone centrale (5:3) après 6 passes obligatoires, on cherche les attaquants ○ dans la zone d'attaque (ceux-ci ne peuvent pas revenir en zone centrale).
- A 3:2, les ○ cherchent à marquer le plus vite possible.
- Si l'équipe ○ qui défend en zone centrale récupère le ballon, elle peut marquer 1 point en jouant long sur l'entraîneur (1^{re} passe). En récupérant le ballon dans leur zone défensive, les ○ jouent à leur gardien.

- Le jeu part toujours depuis l'entraîneur qui joue pour les ○.



Entraînement technico-tactique : 6. L'attaque rapide

1. Attaque dans l'axe simple (passe en profondeur)

Organisation :

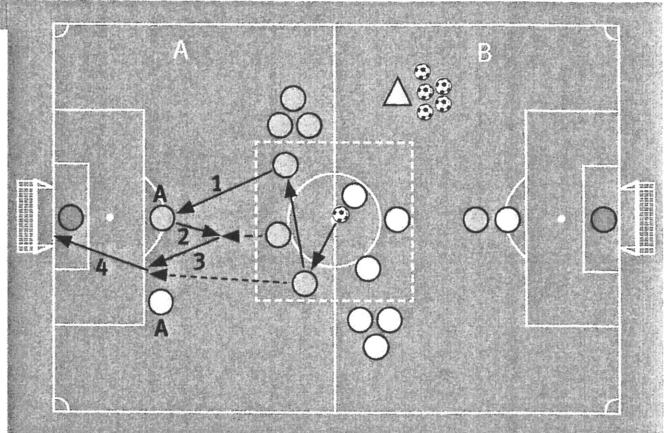
- 8 joueurs par exercice + 2 gardiens.
- On joue dans la surface délimitée.
- Travail sur les 2 buts; changer de côté à chaque action.

Déroulement (Terrain A) :

- Le 3 joueurs ● et ○ se font des passes à 1 touche. Au signal de l'entraîneur, le porteur du ballon joue en profondeur sur l'attaquant A de sa couleur qui décroche pour recevoir le ballon.
- Dès le contrôle, 2 ou 3 passes directes avant la conclusion par un des joueurs venant de la surface de jeu.
- Les 3 attaquants changent après chaque action.

Variante (Terrain B) :

- Un défenseur ○ fait opposition à l'attaquant.



2. Attaque dans l'axe après récupération

Organisation :

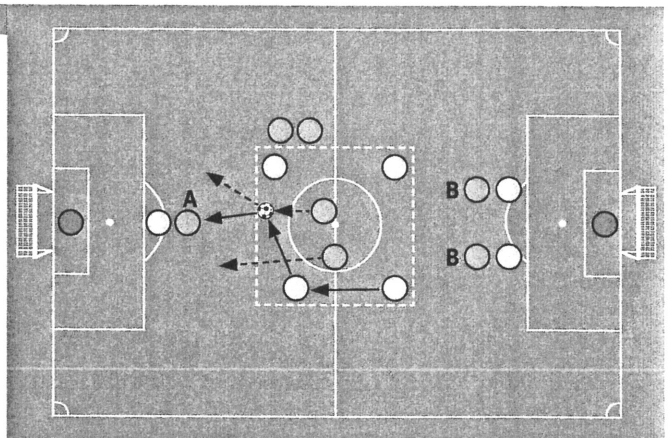
- 6 à 8 joueurs ● attaquent; 8 à 9 joueurs ○ en défense + 2 gardiens.
- Travail sur les 2 grands buts.
- On joue sur la surface délimitée.

Déroulement :

- Jeu 4:2 à 1 touche de ballon dans la surface délimitée.
- A la récupération du ballon par un ●, on joue en profondeur sur l'attaquant ● A ou sur les 2 attaquants ● B.
- Choix selon le joueur qui intercepte le ballon. Les deux ● suivent la passe. On attaque à 3:1 ou 4:2.
- Les 4 joueurs ○ restent dans la surface de jeu.

Variante :

- Finir l'action avant 10".
- Retour défensif des joueurs ○.



3. Attaque par les côtés après récupération dans l'axe

Organisation :

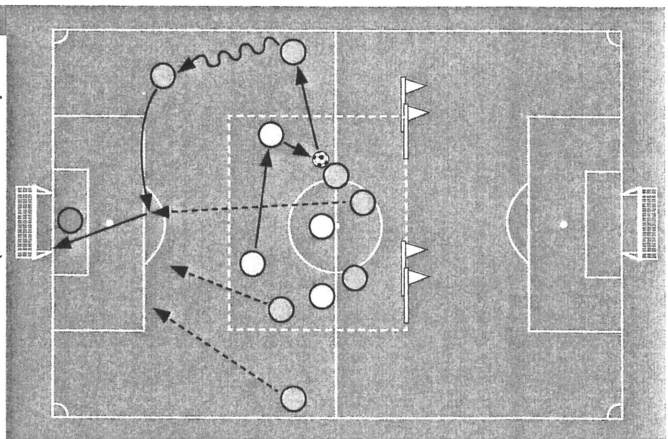
- 6 joueurs ●attaquent; 4 à 5 joueurs ○ en défense + gardien.
- On joue sur surface délimitée.

Déroulement :

- Jeu 4:4 dans la surface centrale délimitée.
- L'équipe ○ cherche à marquer dans les 2 petits buts (touches limitées éventuelles).
- Lorsque l'équipe ● récupère le ballon, on joue (1^{re} passe) sur un côté au joueur ● en appui qui, en 3 contacts de ballon maximum, va au but pour centrer.
- 2 joueurs ● de la surface de jeu et le joueur opposé suivent l'action pour conclure. 1 ou 2 ○ reviennent pour défendre.

Variante :

- Placer 1 à 2 défenseurs ○ en attente en zone de défense.



4. Jeu d'attaque rapide 8:8

Organisation :

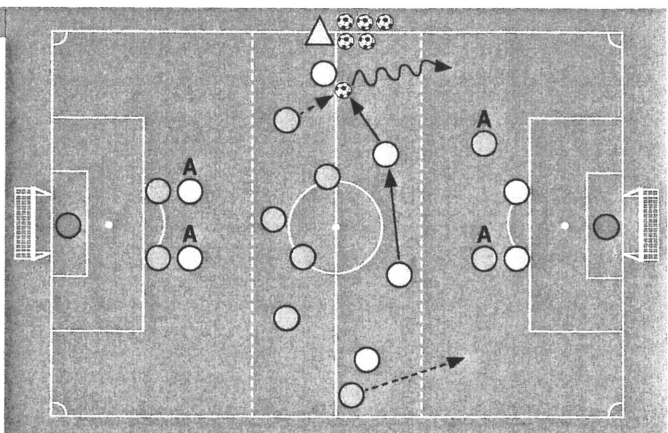
- 2 équipes de 8 joueurs + 2 gardiens et 2 jokers ●. - On joue 4:4 et 2 jokers ● en zone centrale délimitée. - Le ballon est toujours donné par l'entraîneur dans la zone de jeu.

Déroulement :

- Le ballon est donné à l'équipe ○ à 4 joueurs qui cherchent à faire 5 à 6 passes. L'équipe ● + 2 jokers ● cherchent à récupérer le ballon. - Après récupération des ●, on joue sur les 2 attaquants ● A (1^{re} passe) ou en dribble pour entrer dans la zone d'attaque et chercher à marquer en situation 4:2. - Après chaque action, l'entraîneur donne le ballon à une autre équipe.

Variante :

- L'équipe ○ peut revenir défendre. - Jeu aussi à 9:9 / 10:10.



Entraînement technico-tactique : 7. La contre-attaque

1. Jouer le ballon rapidement après récupération

Organisation :

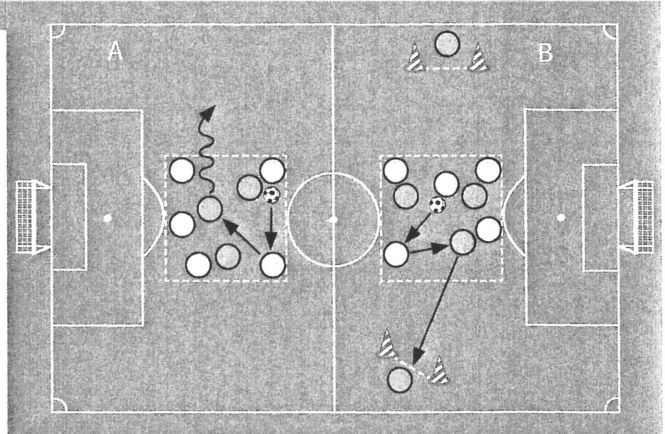
- 8 joueurs par surfaces délimitées + cônes.
- Travail sur les 2 surfaces.
- On joue 5:3 (possible 6:4).

Déroulement (Terrain A) :

- L'équipe ○ tente de garder le ballon à une touche.
- L'équipe ● cherche à récupérer le ballon. Si un joueur ● récupère le ballon, il tente de le sortir du carré le plus vite possible.
- Le joueur qui récupère le ballon peut aussi faire une passe à un coéquipier avant de sortir le ballon.
- Changer les rôles.

Variante :

- Le défenseur qui récupère le ballon sort du carré et fait une passe au joueur ● entre les cônes.



2. Partir en contre-attaque

Organisation :

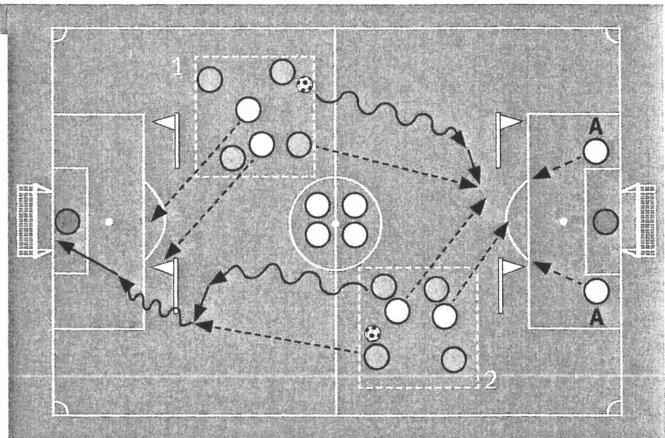
- 6 joueurs par surface délimitée (1 et 2). 4 à 6 en attente.
- 2 gardiens. - 4 piquets (ou cônes) comme adversaires.
- On joue 4:2; changer les 2 défenseurs.

Déroulement :

- Au signal de l'entraîneur, le porteur du ballon ● part ballon au pied avec 2 coéquipiers. Il fixe le piquet et joue avec un coéquipier pour conclure (max. 3 passes).
- Les 2 défenseurs ○ courent pour faire opposition vers le but le plus proche (Ex.: les défenseurs ○ du terrain 2 font opposition aux attaquants ● du terrain 1).

Variante :

- Limiter le temps de la contre-attaque.
- Les 2 défenseurs A ○ à côté du but peuvent aussi faire opposition.



3. Sortir d'un pressing et contre-attaque

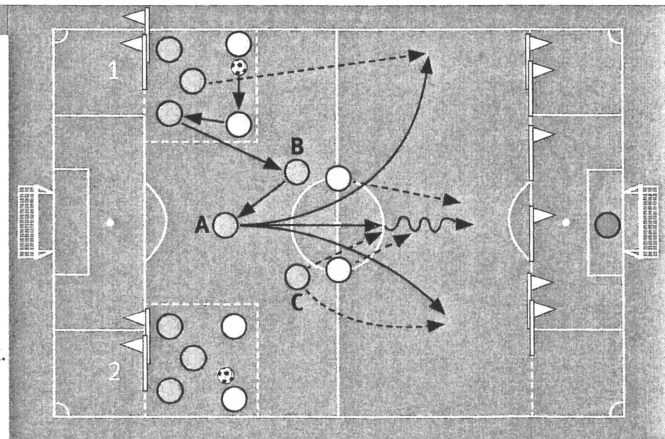
Organisation :

- 5 joueurs par carré et 5 joueurs dans le jeu + gardien.
- Surface délimitée + carrés 1 et 2 + petits buts.
- Les ● attaquants, les ○ défenseurs.

Déroulement :

- On joue 3:2 dans les carrés. L'action commence toujours sur le terrain 1, puis on passe au terrain 2.
- Les 2 défenseurs ○ cherchent à marquer dans le petit but.
- Les 3 attaquants ● défendent. Lorsque qu'ils récupèrent le ballon, on joue (1^{re} passe) à l'attaquant B qui remet dans l'axe à A, puis jeu en profondeur sur un attaquant du carré ou à l'attaquant C. Pour conclure, passer dans une porte et tirer au but.
- Seuls les attaquants du carré concerné et le joueur C ou B partent en contre.

- Variante :** - Les défenseurs ○ de la surface de jeu peuvent aussi venir défendre.



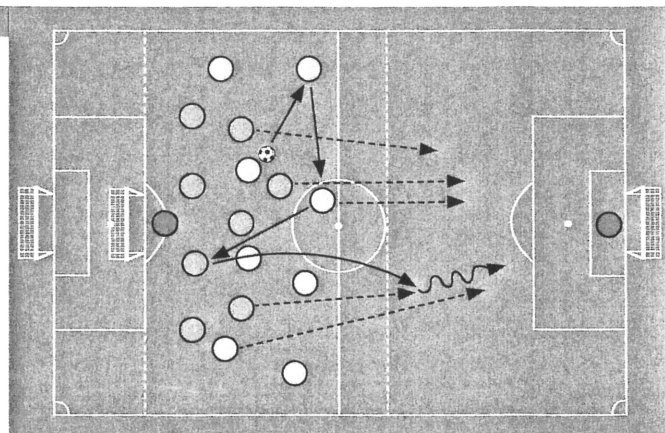
4. Jeu de contre-attaque 8:8

Organisation :

- 2 équipes de 8 joueurs + 2 gardiens.
- Surface délimitée + 2 grands buts.
- Le jeu commence toujours dans la zone de jeu.

Déroulement :

- Les ○ jouent à 3 ou 2 touches de ballon et cherchent à marquer.
- Lorsque les ● récupèrent le ballon, ils cherchent la contre-attaque rapide en sortant de la zone (par dribble ou passe).
- 3 à 4 joueurs ● partent en contre.
- Les ○ reviennent pour défendre.
- Limiter le temps de la contre-attaque ou le nombre de passes avant de conclure.



Entraînement technico-tactique : 8. Défense de zone (bloc de défense)

1. Situation de base 2:1

Organisation :

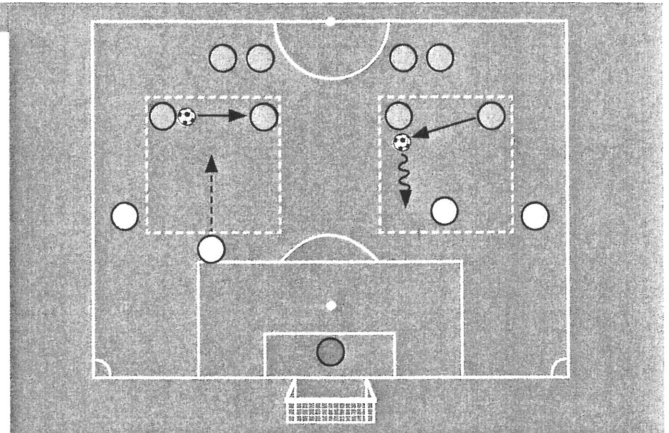
- 6 joueurs par poste.
- On joue 2:1 dans une surface délimitée.
- Changer les joueurs après 5 à 6 passages.

Déroulement :

- Les 2 attaquants ● tentent de traverser le carré pour aller stopper le ballon derrière la ligne.
- Apprendre à défendre en fonction de la situation de jeu.
- Le défenseur ○ se déplace entre les deux attaquants, freine l'action sans se lancer, provoque l'erreur.

Variante :

- Lorsque les attaquants ● ont traversé le carré, ils cherchent à conclure.



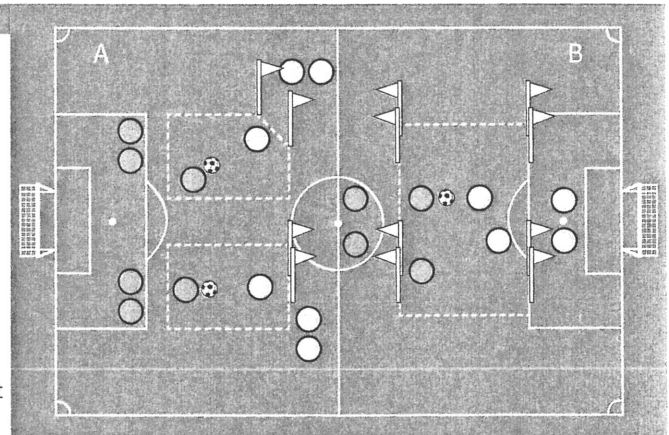
2. Du 1:1 au 2:2

Organisation :

- 6 à 8 joueurs par poste + petits buts.
- On joue 1:1 et 2:2.
- Surfaces délimitées (*terrain A et terrain B*).
- Inverser les joueurs. Temps de jeu limité.

Déroulement :

- **Terrain A :** On joue 1:1. Le joueur ● cherche à marquer dans le petit but. Le défenseur ○ fait opposition en poussant l'adversaire sur un côté et en cherchant à récupérer le ballon. A la fin de l'action, on change de joueur.
- **Terrain B :** On joue 2:2. Chercher à marquer dans les 2 petits buts.
- Les défenseurs font opposition, ferment les angles, jouent en couverture mutuelle.



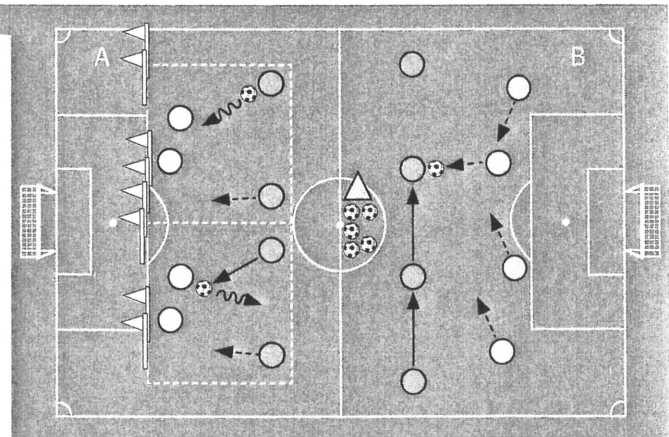
3. Du 2:2 au 4:4 (ou 3:3)

Organisation :

- 8 joueurs par poste. - Sur surfaces délimitées (*A + B*), on joue 2:2. - Au signal de l'entraîneur, on joue 4:4 (aussi 3:3).

Déroulement :

- **Terrain A :** L'équipe ● cherche à marquer dans les 2 petits buts (jeu 2:2), puis dans les 4 buts (jeu 4:4).
 - Si l'équipe ○ récupère le ballon, elle cherche à marquer en franchissant la ligne du fond (stop-ballon).
 - Les équipes passent de la défense à 2 (sur une seule surface) à 4 joueurs sur les 2 surfaces. On applique les principes défensifs de zone.
- **Terrain B :** Travail analytique. Les 4 défenseurs ○ se déplacent en fonction de la position du ballon joué par les attaquants ● (inverser les rôles).
- L'entraîneur dirige et corrige l'exercice.



4. Jeu 4:4 (5:5)

Organisation :

- 2 équipes de 5 joueurs + gardien. - On joue 4:4 + 1 gardien et 2 joueurs en appui. - Surfaces délimitées (*A + B*) + 2 grands et petits buts. - Chaque 3', on inverse les rôles.

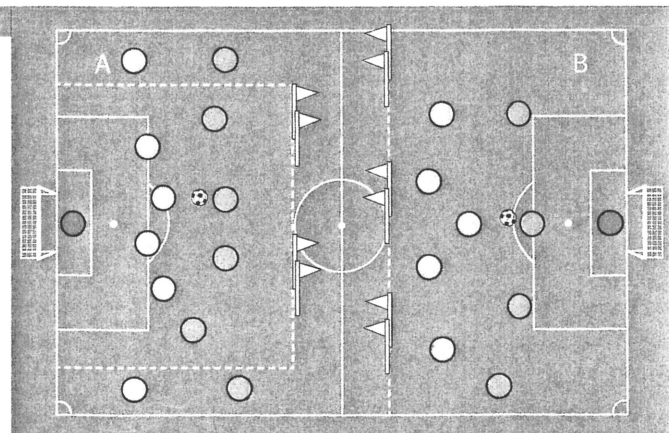
Déroulement (Terrain A) :

- L'équipe ● attaque et cherche à marquer sur le grand but.
- L'équipe ○ défend en zone et peut marquer dans les petits buts. - Lorsque le ballon sort, un des joueurs en appui fait la remise en touche.

Variante (Terrain B) :

- 5 défenseurs ○ (4 + 1 milieu) défendent 3 petits buts et marquent dans le grand but. - Les 4 ● + gardien marquent dans les petits buts.

- Appliquer les principes défensifs de zone.



Entraînement technico-tactique : 9. Défense de zone (défense et milieu)

1. Jeu d'introduction 6:6 (7:7)

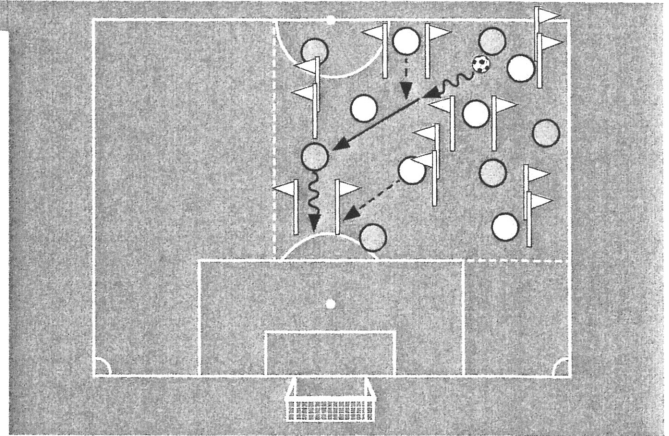
Organisation :

- 2 équipes à 6:6.
- Jeu libre sur surface délimitée et 7 portes.
- Jeu aussi possible avec les mains.

Déroulement :

- L'équipe ● avec le ballon attaque et cherche à franchir les portes, soit par une passe sur un coéquipier, soit ballon au pied (1 point).
- Lorsqu'un joueur ○ ferme une porte (par sa présence dans la porte), il est impossible de marquer.
- Durée : 1' ou 2'; changer les rôles. Qui marque le plus de buts ?

→ Travail de collaboration + communication.



2. Défendre en bloc compact

Organisation :

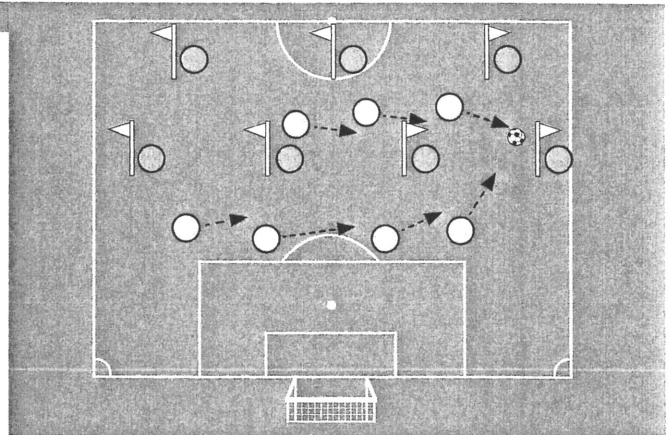
- L'équipe ○ à 7 joueurs (à 6 ou 8) est positionnée en 2 blocs compacts.
- 7 piquets (couleurs différentes) ou 7 joueurs ●.
- On travaille les déplacements du bloc.

Déroulement :

- L'entraîneur indique le piquet où le ballon joué par les ● doit être donné (au ralenti puis à rythme normal).
- L'équipe ○ se déplace en fonction du ballon et entraîne les principes défensifs de zone.

Variante (transition défense-attaque) :

- Exercice sans les piquets. Les ● font circuler le ballon. A la récupération, les ○ se déploient et cherchent à faire 10 passes.
- Les ● font une opposition passive au début, puis jeu normal.



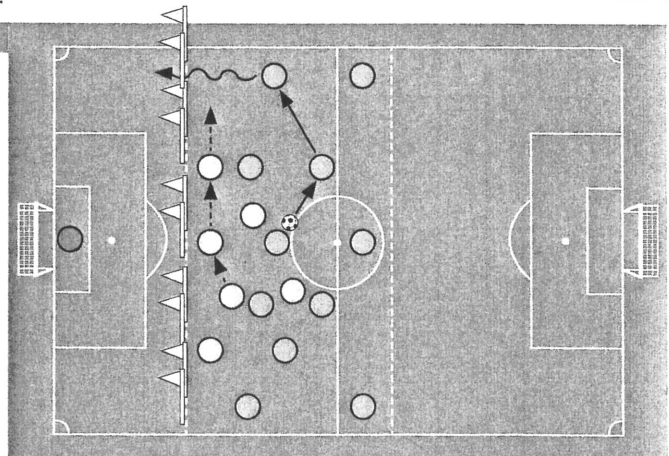
3. 6:8 (5:7) collaboration défenseurs et milieux

Organisation :

- 2 équipes. L'équipe ○ en défense à 6 joueurs + gardien, l'équipe ● à 8 joueurs attaque.
- Jeu libre sur surface délimitée avec un grand but et 5 portes.

Déroulement :

- L'équipe ● en jeu libre doit franchir une porte ballon au pied et chercher à conclure.
- L'équipe ○ défend en zone et empêche les ● de marquer.
- En récupérant le ballon, un joueur ○ adresse une passe précise sur les 3 joueurs ●.
- Si un ● franchit une porte, les autres joueurs peuvent entrer dans la zone de défense se trouvant derrière les portes.
- Si les attaquants ● franchissent une porte = 1 point. S'ils marquent dans le grand but = 2 points. La longue passe de l'équipe ○ sur un joueur ● = 1 point.



4. Jeu 7:6 (8:6) pour récupérer le ballon

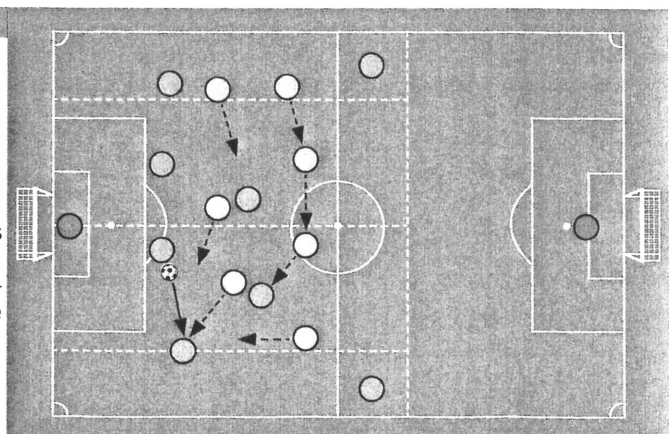
Organisation :

- L'équipe ○ à 7 joueurs défend haut sur le terrain pour chercher à conquérir le ballon. - L'équipe ● à 6 joueurs + gardien.
- Surface délimitée en 4 zones. - Le jeu commence toujours par l'équipe ○.

Déroulement :

- Les joueurs ● cherchent à jouer en profondeur sur les appuis ●. Chaque passe réussie = 1 point. - Les défenseurs ○ cherchent à freiner l'action et à récupérer le ballon. - Si les ○ récupèrent le ballon, ils peuvent le conserver ou chercher à conclure rapidement (transition défense/attaque).

Variante : - Les joueurs ●, après le contrôle du ballon, peuvent aller marquer dans le but défendu par le gardien de l'équipe ○. - Retour défensif de toute l'équipe ○.



Entraînement technico-tactique : 10. Le pressing de base

1. Forme jouée 3:4

Organisation :

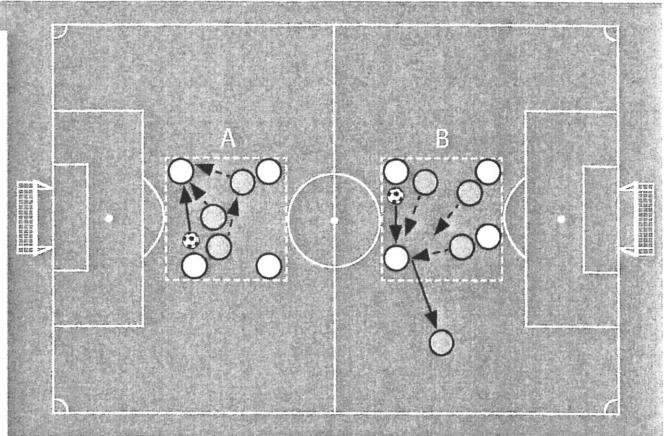
- 7/8 joueurs par carré délimité.
- On joue 4:3 (+ 1 appui à l'extérieur du terrain B).
- Changer les rôles après un temps de jeu déterminé.
- Le jeu commence toujours par l'équipe ○.

Déroulement (Terrain A) :

- Les 4 ○ jouent à 2 ou 3 touches.
- Les 3 joueurs ● au milieu cherchent à intercepter le ballon. Ils choisissent le bon moment pour déclencher le pressing à 2. Le 3^e vient en couverture.
- Choisir le bon moment; mettre le porteur sous pression; créer le surnombre; agressivité.

Variante (Terrain B) :

- Lorsque les joueurs ● récupèrent le ballon, ils cherchent à faire une passe à l'appui.



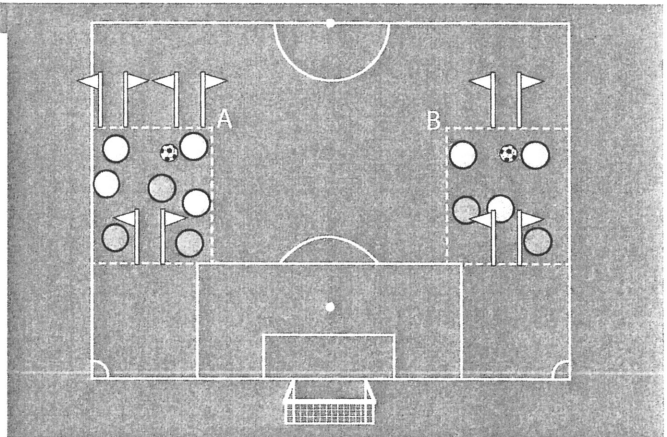
2. Forme jouée 3:4 (3:2)

Organisation :

- On joue 4:3 (terrain A); 3:2 (terrain B). Carrés délimités.
- Les 3 joueurs ● attaquent sur les 2 petits buts (terrain A) et les ○ sur 1 petit but. Sur terrain B, chaque équipe attaque sur 1 petit but.
- Changer les rôles et les terrains après un temps de jeu déterminé.

Déroulement :

- Le jeu commence toujours par l'équipe ○ qui cherche à marquer.
- Après la 1^{re} passe des ○, les ● cherchent à récupérer le ballon (en pressing) et à marquer rapidement.
- Les ● jouent pour créer le surnombre sur le porteur du ballon; poussent l'adversaire à l'extérieur ou à l'intérieur selon la situation; cherchent le pressing.



3. Exercice 1:2; pressing d'attaque

Organisation :

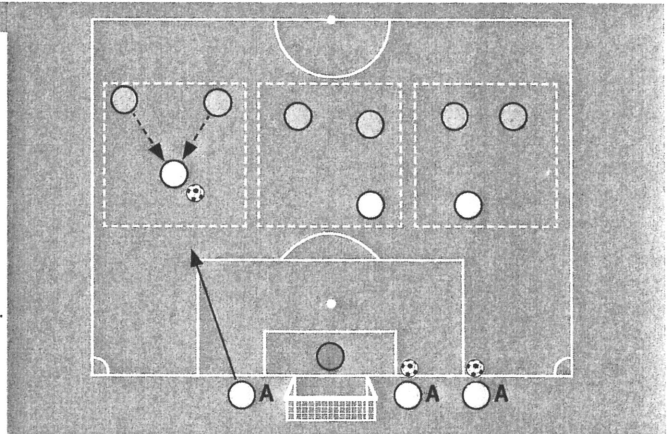
- 3 joueurs par carré délimité + 3 passeurs A.
- On joue 2:1 + 1 passeur. / 1 gardien.
- On travaille sur 3 postes. - Changer les rôles et les postes.

Déroulement :

- Le passeur ○ A joue sur son partenaire de même couleur qui cherche à garder le ballon.
- Les 2 joueurs ● attaquent le porteur du ballon ○, et cherchent à le récupérer pour conclure rapidement.
- Contrer l'adversaire; venir en soutien; chercher le duel 1:2.

Variante :

- Lorsque les ● partent en attaque pour conclure, le passeur ○ A entre dans le jeu pour défendre et permettre à son coéquipier de revenir (situation 2:2).



4. Exercice de 3:4 ou 6:4; pressing et contrer

Organisation :

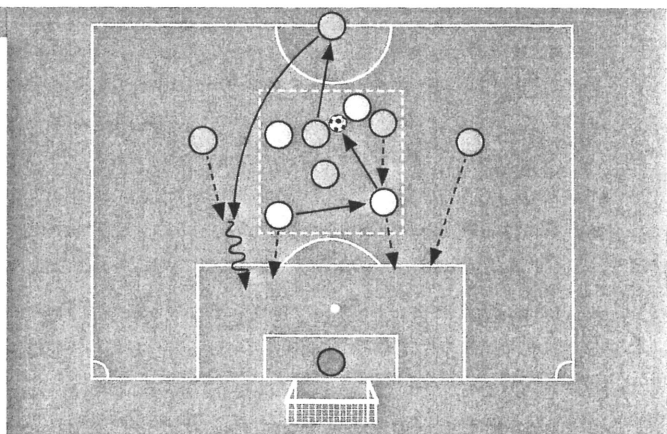
- 10 joueurs + gardien. - On joue 4:3 sur carré délimité.
- 3 joueurs ● en appui à l'extérieur.
- Changer la position des joueurs ● après quelques actions.
- Changer le rôle des équipes.

Déroulement :

- Les 4 joueurs ○ conservent le ballon à 2 ou 3 touches.
- Les 3 joueurs ● cherchent à intercepter le ballon; en le récupérant, ils attaquent sur le grand but à 6 joueurs. Les 4 joueurs ○ viennent défendre (6:4).
- Choisir le bon moment pour déclencher le pressing. Attaque libre sur le but; action individuelle ou jeu de passes.

Variante :

- Changer la position de la surface de jeu; aussi sur les côtés.



Entraînement technico-tactique : 11. Le pressing

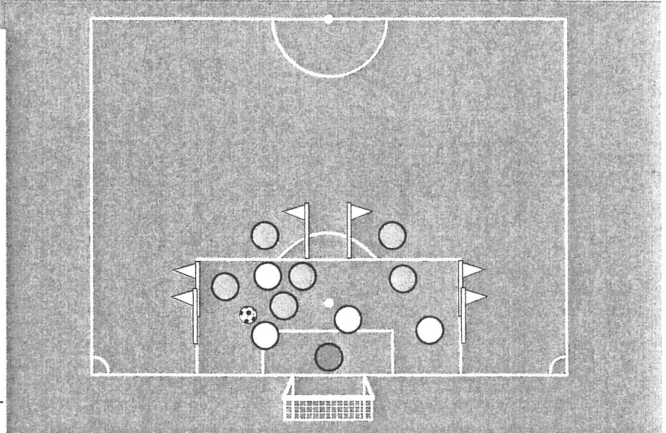
1. Forme jouée 6:4; pressing d'attaque

Organisation :

- 11 joueurs dans la surface des 16m.
- On joue 6:4 + gardien dans le grand but + 3 petits buts.
- Changer les rôles après un temps de jeu déterminé.
- Le jeu à 4:4 commence toujours depuis le gardien qui joue le ballon à l'équipe ○.

Déroulement :

- Le jeu commence à 4:4.
- Les attaquants ● cherchent à marquer dans le grand but.
- Les défenseurs ○ défendent le grand but et marquent dans les 3 petits buts.
- Les attaquants ○ jouent le pressing offensif avec les 2 appuis (pour le surnombre) et cherchent à marquer rapidement.
- Organisation défensive: occuper la surface, créer le surnombre près du ballon, pousser l'adversaire à la faute; agressivité.



2. Jeu 5:5:5; pressing d'attaque

Organisation :

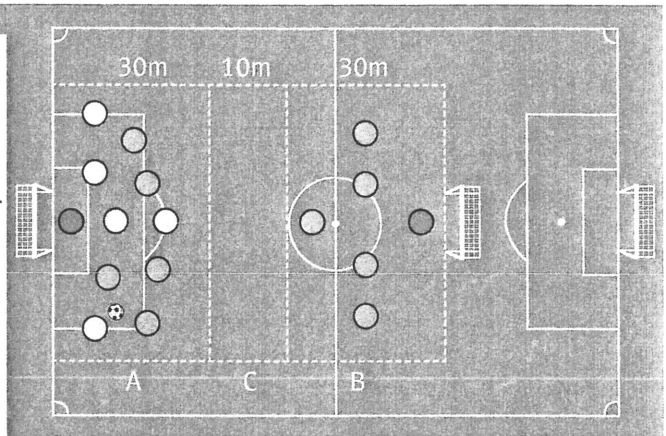
- 3 équipes de 5 joueurs avec 2 gardiens. - Surface de jeu délimitée en 3 zones (A, B et C). - On joue 5:5 dans les zones A + B. La zone C est neutre. - Durée de jeu à déterminer.

Déroulement :

- L'équipe ○ cherche à sortir le ballon de la zone A à la zone C.
- Les ● jouent le pressing dans la zone A pour récupérer le ballon et cherchent à marquer le plus vite possible. - Lorsque les ○ réussissent à sortir de la zone A pour entrer dans la zone C, ils attaquent l'équipe ● qui défend le grand but de la zone B. Lorsque les ● récupèrent le ballon, les ○ jouent le pressing en zone B. - Si les ● marquent, le jeu reprend dans la zone A par l'équipe ○.

Variante :

- Limiter le nombre de touches dans les zones A + B.



3. Jeu 8:6; pressing en milieu de terrain (transition défense-attaque)

Organisation :

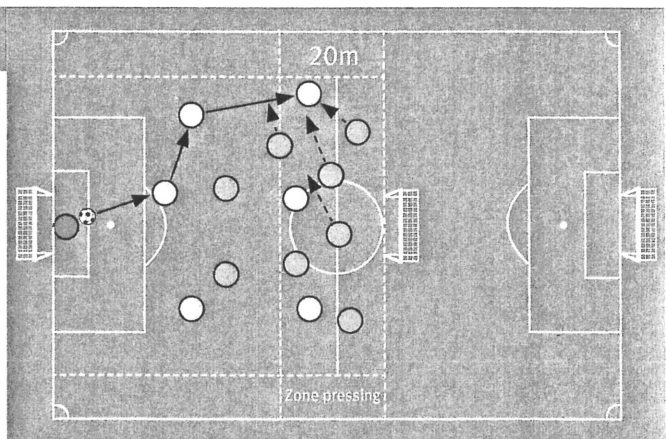
- L'équipe ○ à 6 joueurs + gardien.
- L'équipe ● à 8 joueurs défend le grand but sans gardien.
- Surface de jeu délimitée avec une zone de pressing.

Déroulement :

- Les ○ cherchent à conclure dans le but sans gardien. But sur reprise directe dans la zone de pressing.
- Les ● défendent en pressing dans la zone délimitée pour récupérer le ballon et attaquer rapidement.
- L'équipe déclenche le pressing selon la situation de jeu.

Variante :

- Limiter le nombre de touches pour l'équipe ○.
- Dès récupération du ballon par l'équipe ●, limiter le temps de l'attaque (Ex.: moins de 10").



4. Jeu 8:6; pressing en milieu de terrain (transition défense-attaque)

Organisation :

- L'équipe ○ à 6 + gardien. - L'équipe ● à 8 + gardien.
- Surface de jeu délimitée en 3 zones (A, B et C).

Déroulement :

- L'équipe ○ joue dans les zones A et C et cherche à franchir (par dribble, passe) la ligne de défense de l'équipe ●. Un seul joueur ○ part affronter le gardien (duel 1:1). - L'équipe ○ positionnée selon son système de jeu, défend et cherche le pressing dans la zone C. En récupérant le ballon, elle contre-attaque ou joue par jeu posé. → Déclenchement du pressing selon la situation et dans les zones préférentielles (sur les côtés).

Variante :

- Lorsque l'équipe ○ entre dans la zone B, elle cherche à conclure. Les ● viennent défendre.

