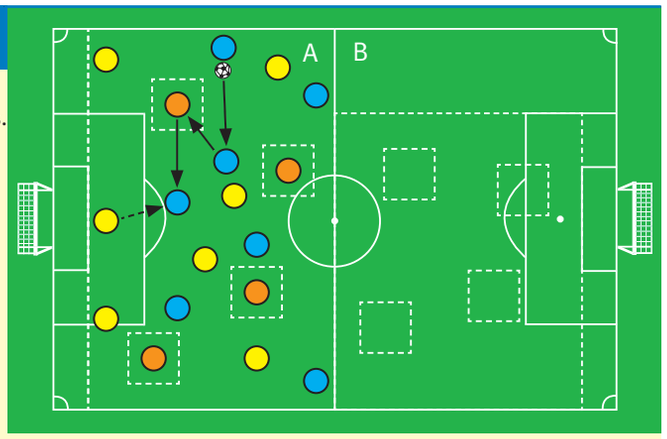
Entraînement technico-tactique : 2. Jeux variés sur surface moyenne

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.

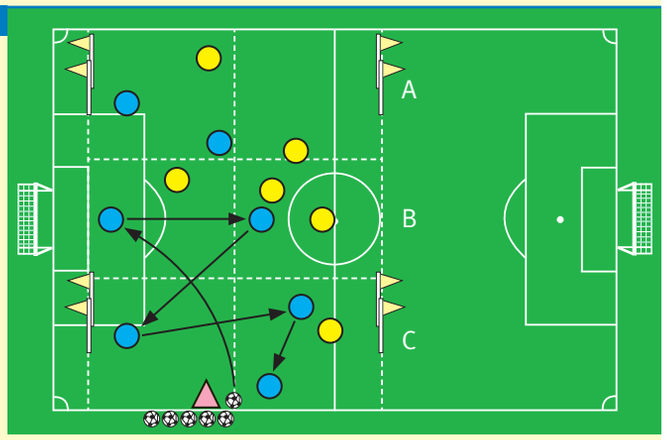


2. Jeu 7:7 (6:6) pour occuper le terrain

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).

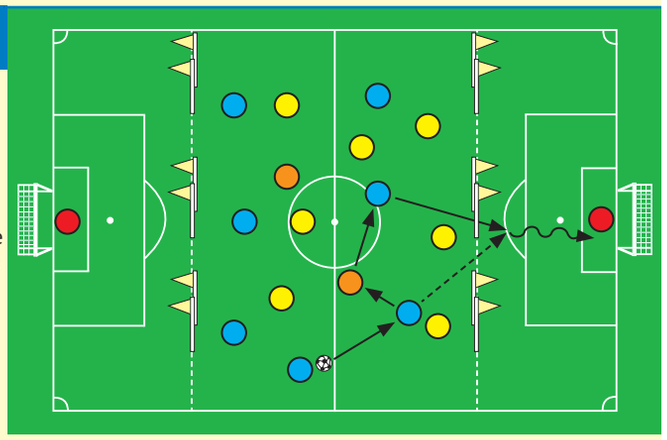


3. Jeu 7:7 + 1 joker pour entrer dans la zone de conclusion

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 2e attaquant vient en appui du porteur (2:1).
– Un 2e défenseur revient; puis tous les joueurs.

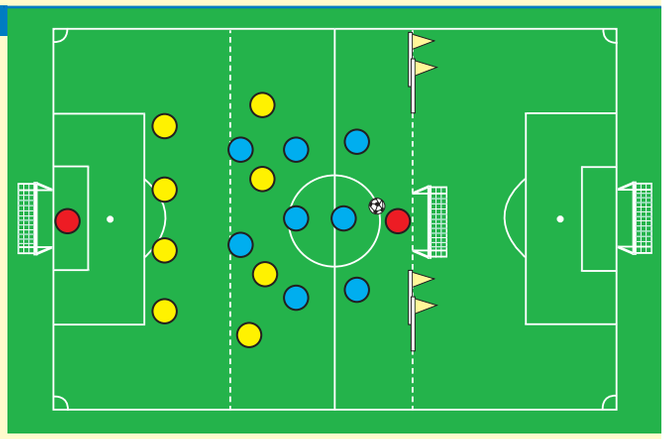


4. Jeu 8:8 (9:9) pour attaquer et défendre

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.



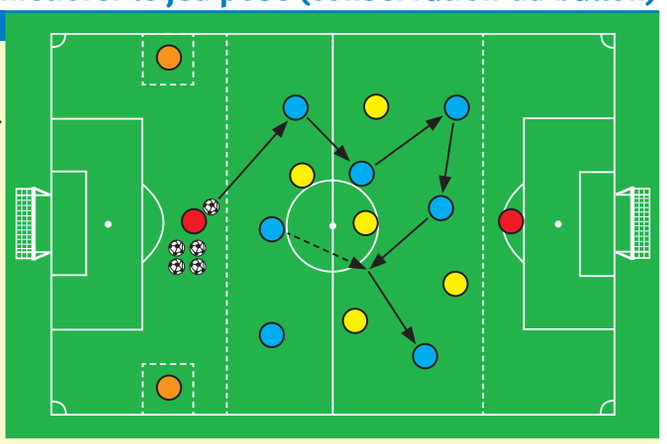
Entraînement technico-tactique : 3. Formes jouées en supériorité pour améliorer le jeu posé (conservation du ballon)

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

Organisation :
– L'équipe ● à 7 + gardien comme appui, l'équipe ● à 5 + gardien comme appui. – Les gardiens jouent avec les pieds.
– Surface délimitée.

Déroulement :
– L'équipe ● 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 ● relance l'action. – Si l'équipe ● récupère le ballon, en jeu libre elle cherche les joueurs ● avec un long ballon sur les côtés.
→ L'équipe ● cherche le mouvement, la triangulation, les changements de jeu, les une-deux, etc.

Variante :
– Si l'équipe ● récupère le ballon, elle fait 5 passes avant de donner aux joueurs ●. – Changer les rôles.

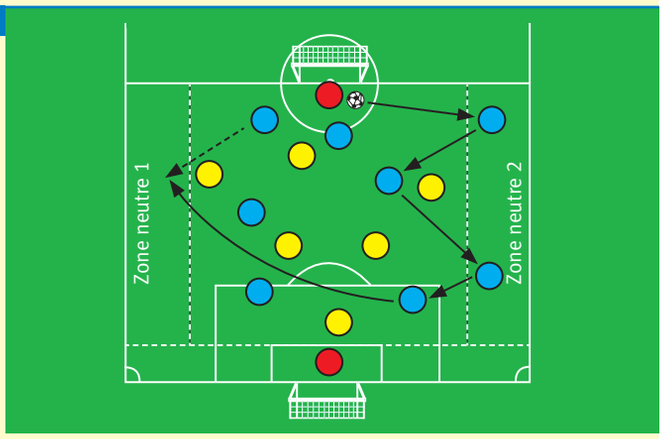


2. Jeu 8:6 (7:5 / 9:7) et gardiens neutres

Organisation :
– L'équipe ● à 8, l' équipe ● à 6. – Surface délimitée en 3 zones (centrale et 1 et 2). – 2 gardiens neutres.

Déroulement :
– L'équipe ● 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 ● récupère le ballon, elle peut marquer dans les 2 buts. – Chaque changement de jeu vaut 1pt. Les buts marqués 2pts. – Lorsque l'équipe ● 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 ●.

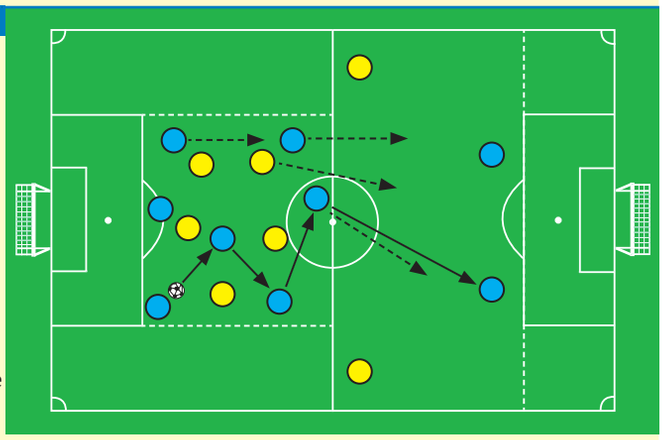


3. Jeu 7:5 à 9:7 (changement de camp)

Organisation :
– L'équipe ● à 7 en zone restreinte, à 9 en zone large.
– L'équipe ● à 5 en zone restreinte, à 7 en zone large.
– Surfaces délimitées.

Déroulement :
– L'équipe ● fait circuler le ballon à 2, 3 touches. – Après 5 à 6 passes, on joue long à joueur ● 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 ● récupère le ballon, elle joue à un des joueurs ● (1re passe) restés dans la zone large. – Le jeu reprend dans la surface restreinte.

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



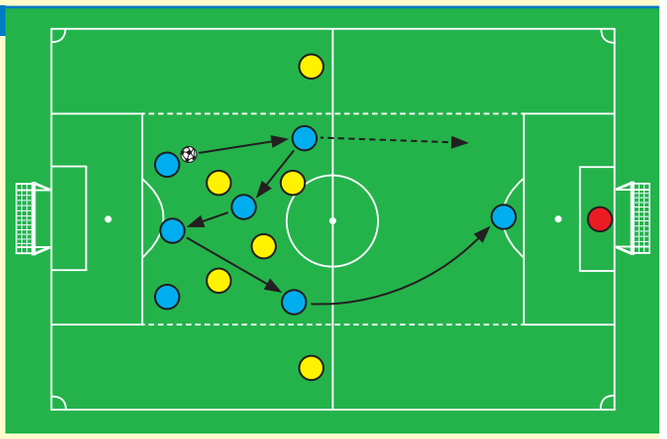
4. Jeu 6:4 (7:5) (jouer en profondeur)

Organisation : – L'équipe ● à 7 joueurs, l'équipe ● à 6 + gardien. – Surface délimitée + 1 grand but.

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

→ Combien de changements de camp sont-ils possibles ?
– Si l'équipe ● récupère le ballon, elle joue directement (1re passe) à un joueur ● à l'extérieur. – Le jeu recommence avec le ballon chez les ●.

Variante : – 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).



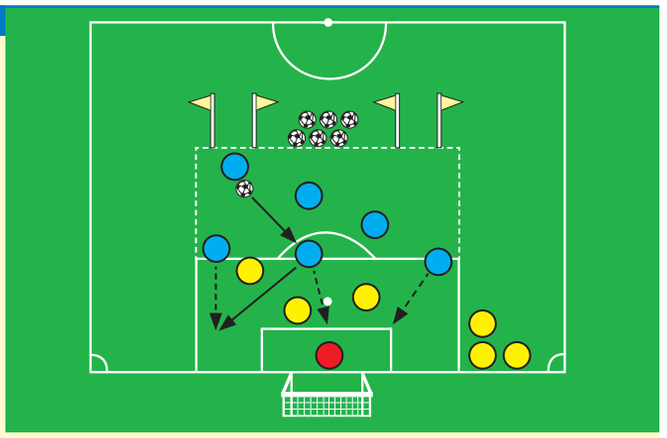
Entraînement technico-tactique : 4. Jeu de conclusion sur surfaces réduites

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 (1re 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.

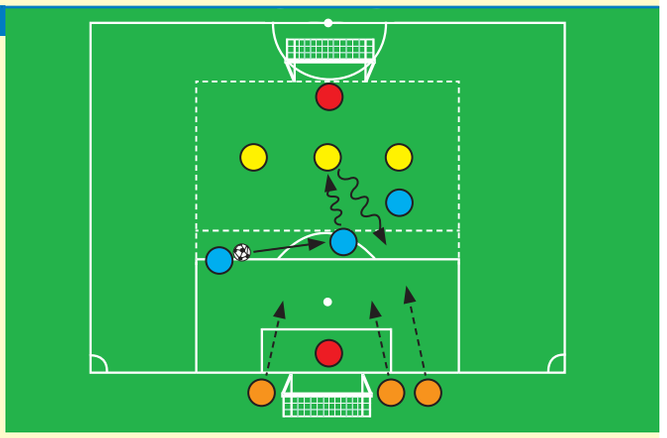


2. 3:3:3 (4:4:4) + 2 gardiens

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.

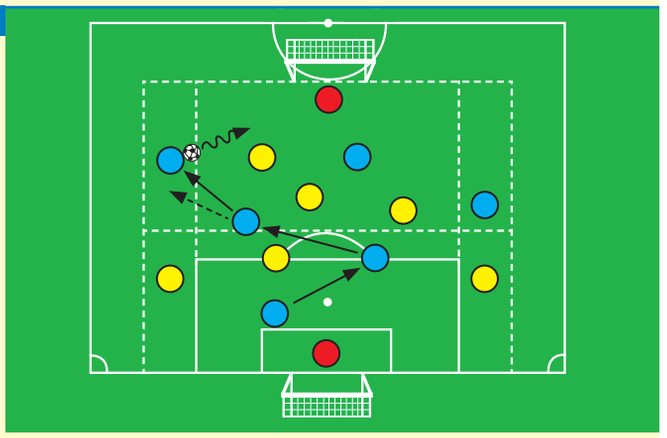


3. 5:5 / 6:6 + gardiens

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.

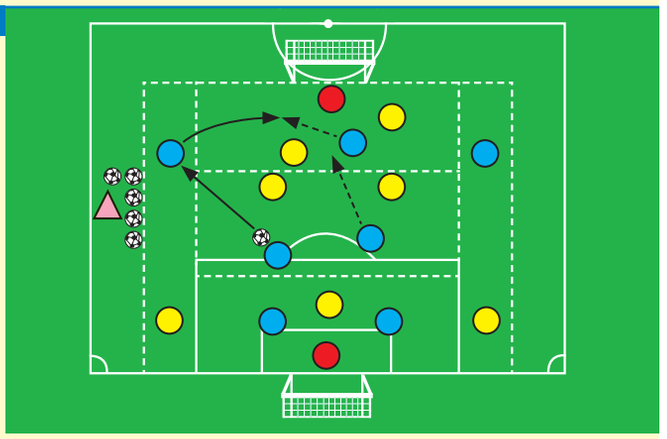
Variante :
– Touches limitées dans le jeu.
– But sur centre d'un appui = 2 points.



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

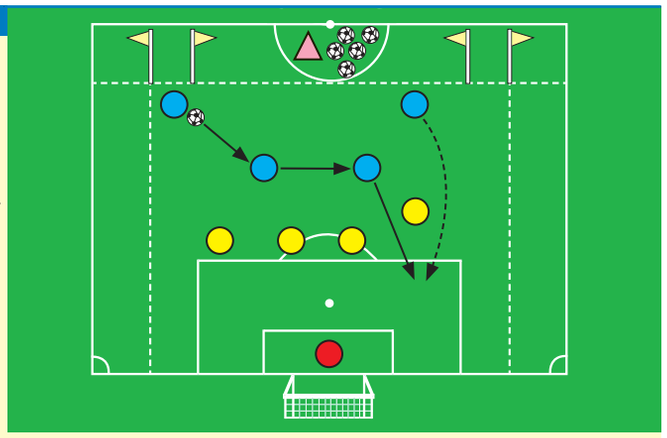
1. 4 attaquants contre 4 défenseurs

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.



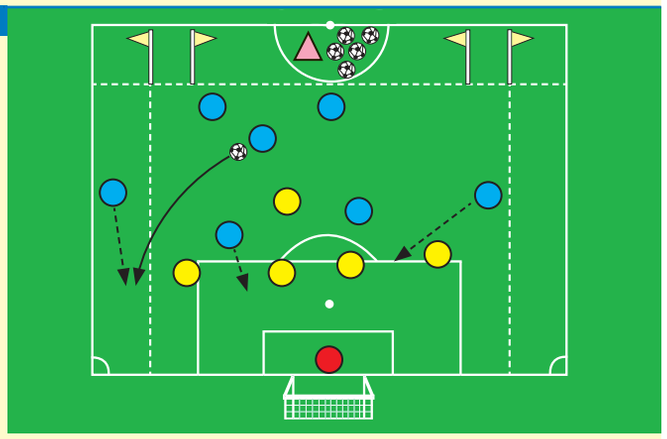
2. 7 attaquants contre 5 défenseurs

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.

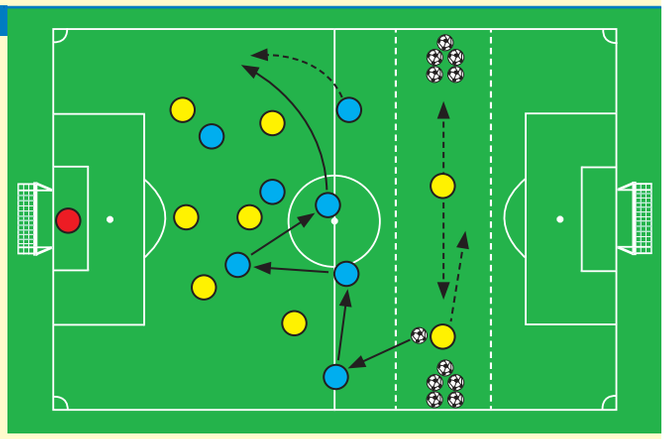


3. 7 attaquants contre 6 défenseurs

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.

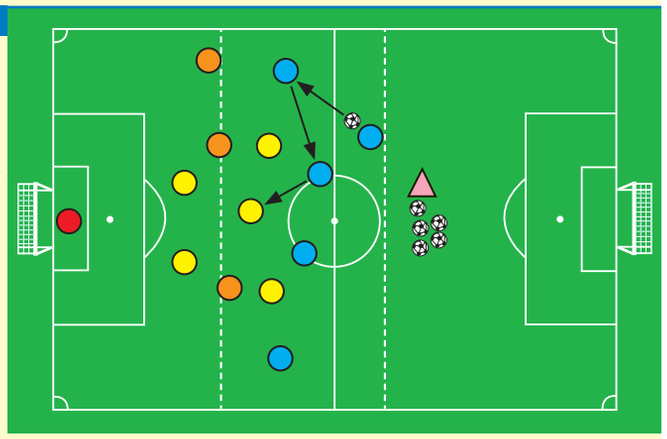
→ L'entraîneur dirige le jeu et donne des consignes.



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 (1re 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 🔵.



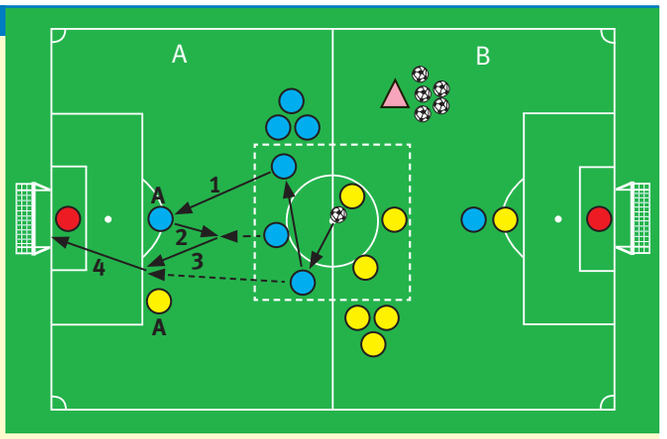
Entraînement technico-tactique : 6. L'attaque rapide

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.

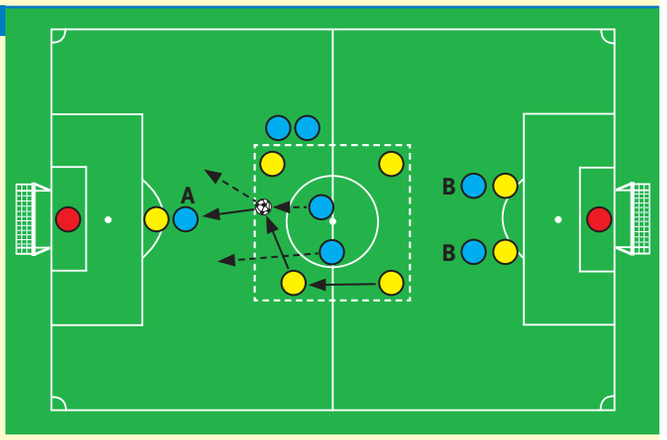


2. Attaque dans l'axe après récupération

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 ●.

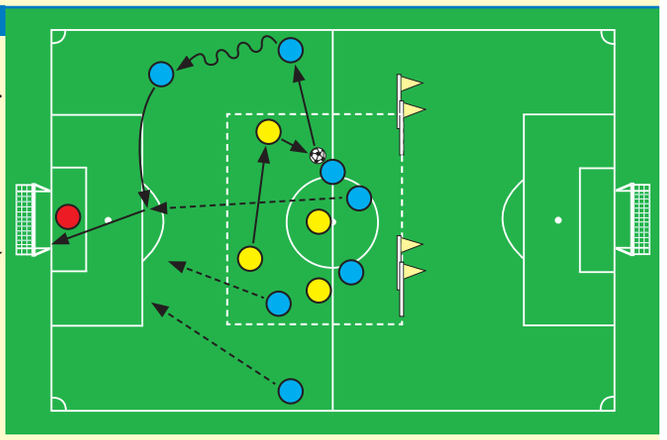


3. Attaque par les côtés après récupération dans l'axe

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 (1re 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.

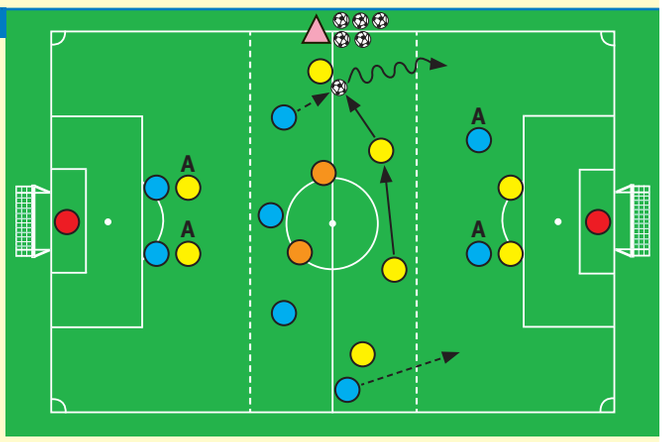


4. Jeu d'attaque rapide 8:8

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** (1re 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.



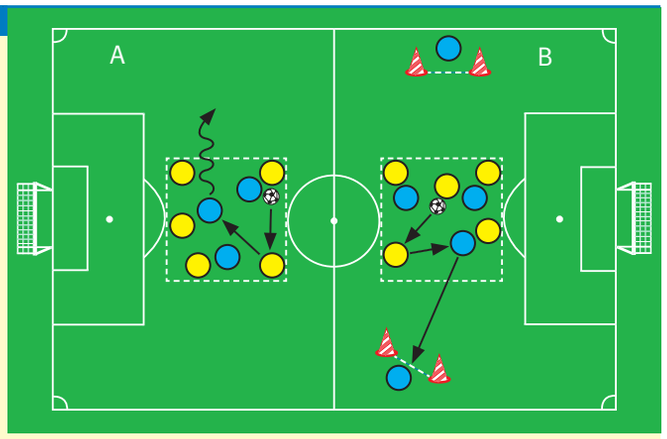
Entraînement technico-tactique : 7. La contre-attaque

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.

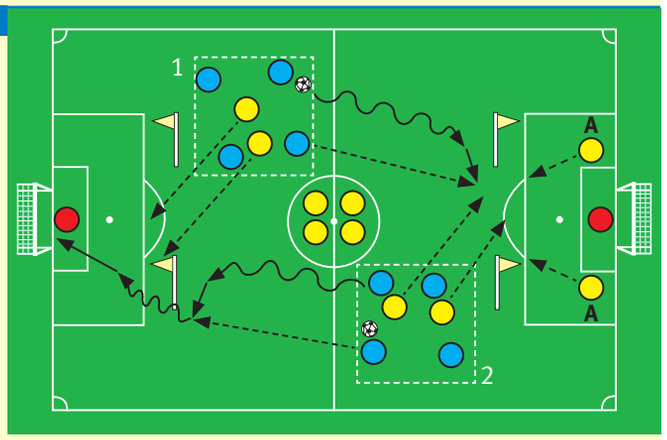


2. Partir en contre-attaque

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.

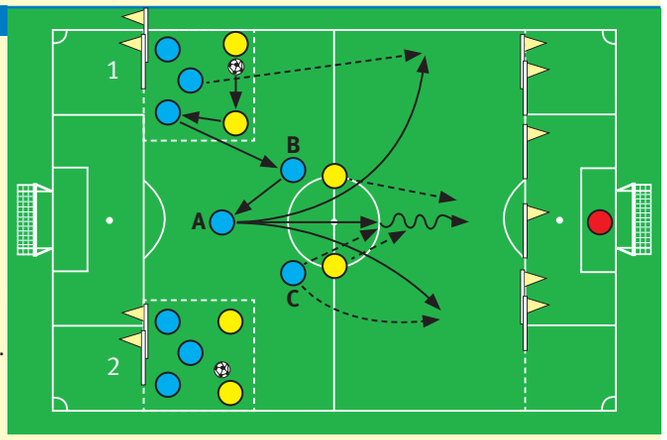


3. Sortir d'un pressing et contre-attaque

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 (1re 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.

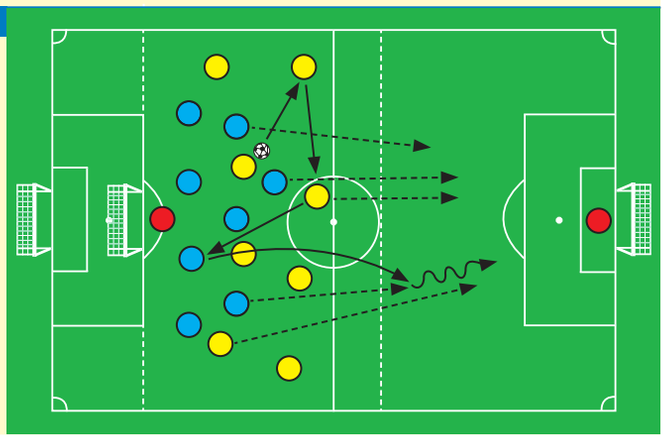
Variante : – Les défenseurs ● de la surface de jeu peuvent aussi venir défendre.



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.



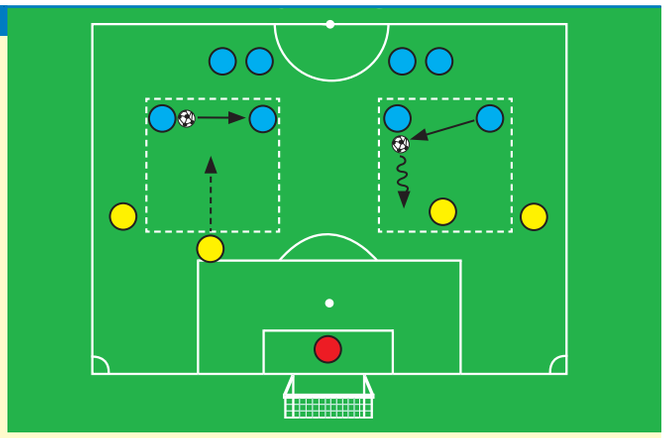
Entraînement technico-tactique : 8. Défense de zone (bloc de défense)

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.

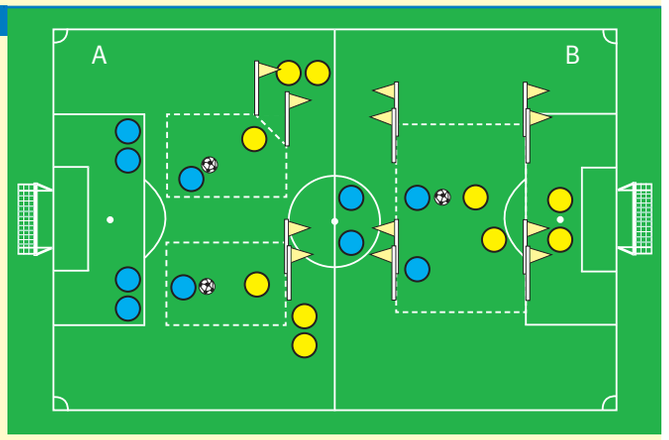
Variante :
– Lorsque les attaquants ● ont traversé le carré, ils cherchent à conclure.



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.

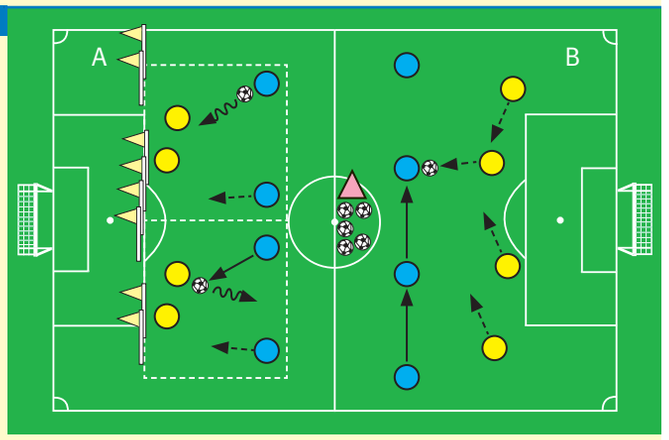
Déroulement :
– ***Terrain A :*** On joue 1:1. Le joueur ● cherche à marquer dans le petit but. Le défenseur ● fait opposition en poussant l'adversaire sur un côté et en cherchant à récupérer le ballon. A la fin de l'action, on change de joueur.
– ***Terrain B :*** On joue 2:2. Chercher à marquer dans 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.

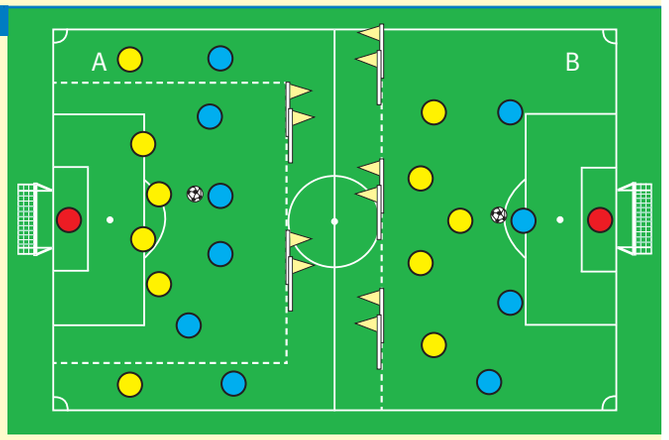


4. Jeu 4:4 (5:5)

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.



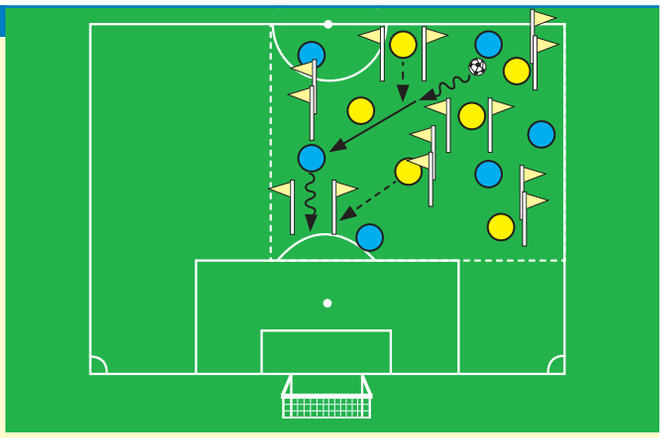
Entraînement technico-tactique : 9. Défense de zone (défense et milieu)

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.

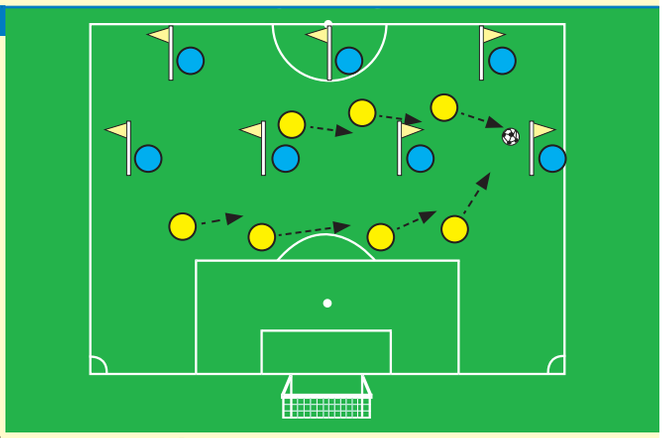


2. Défendre en bloc compact

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.

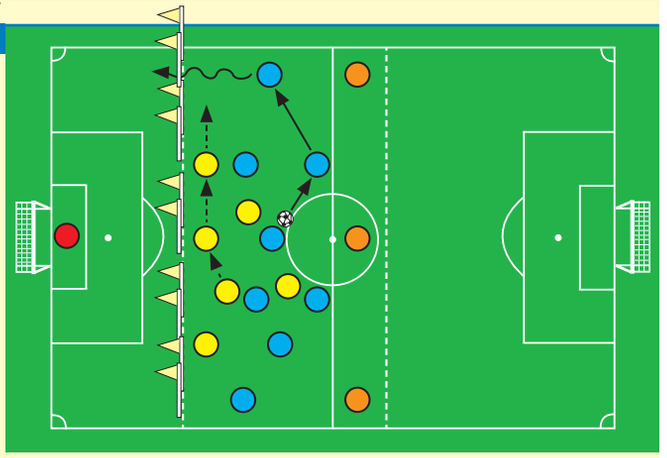
Variante (transition défense-attaque) **:**
– Exercice sans les piquets. Les ● font circuler le ballon. A la récupération, les ● se déploient et cherchent à faire 10 passes.
– Les ● font une opposition passive au début, puis jeu normal.



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 = 1point. S'ils marquent dans le grand but = 2 points. La longue passe de l'équipe ● sur un joueur ● = 1 point.

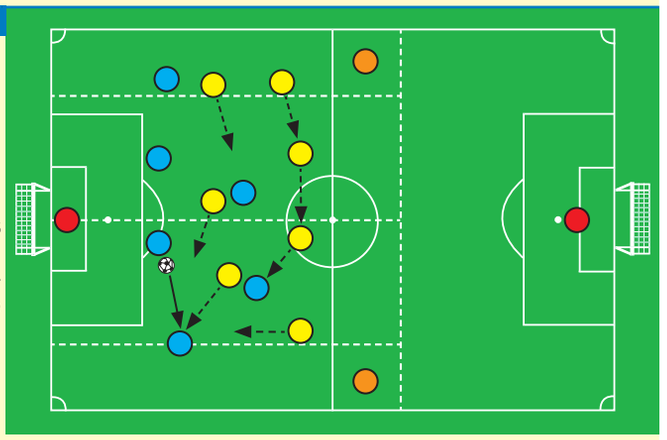


4. Jeu 7:6 (8:6) pour récupérer le ballon

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

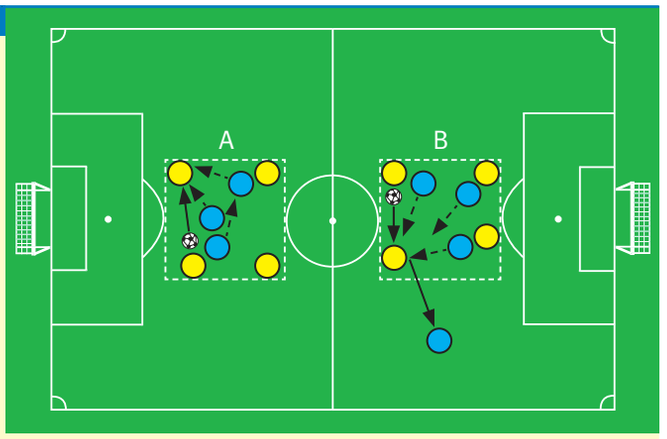
1. Forme jouée 3:4

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 3e 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.

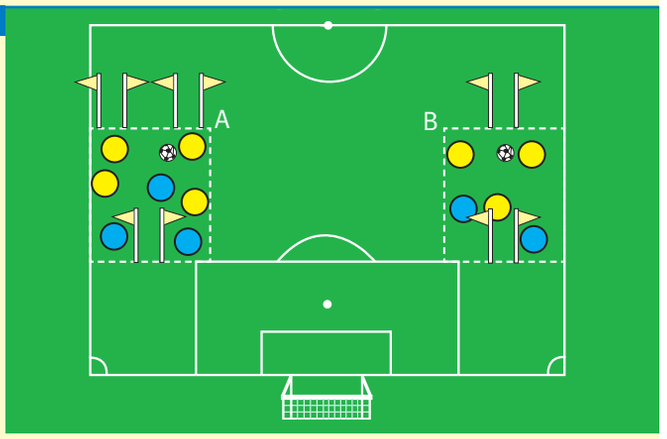


2. Forme jouée 3:4 (3:2)

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 1re 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.



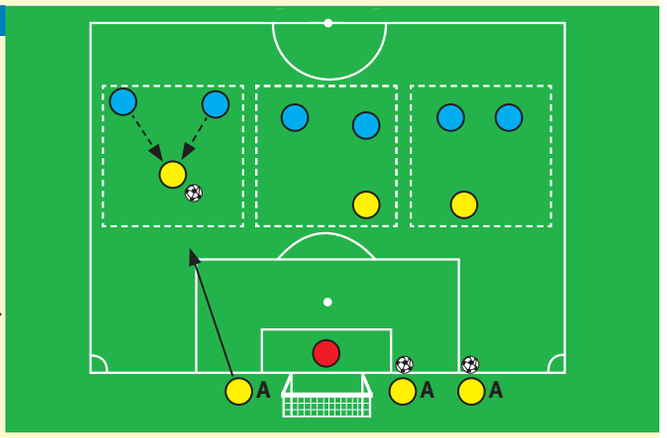
3. Exercice 1:2; pressing d'attaque

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).



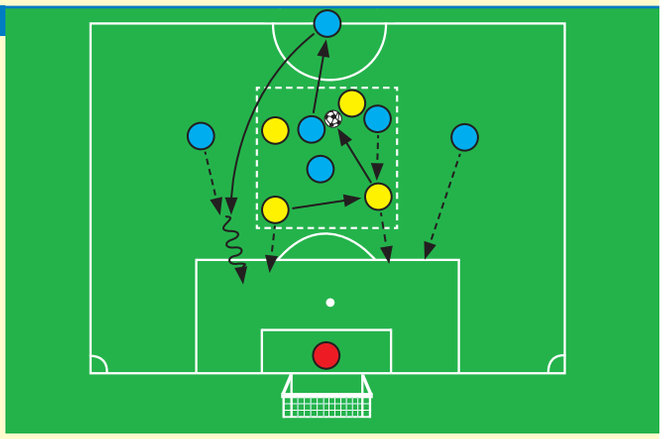
4. Exercice de 3:4 ou 6:4; pressing et contrer

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.

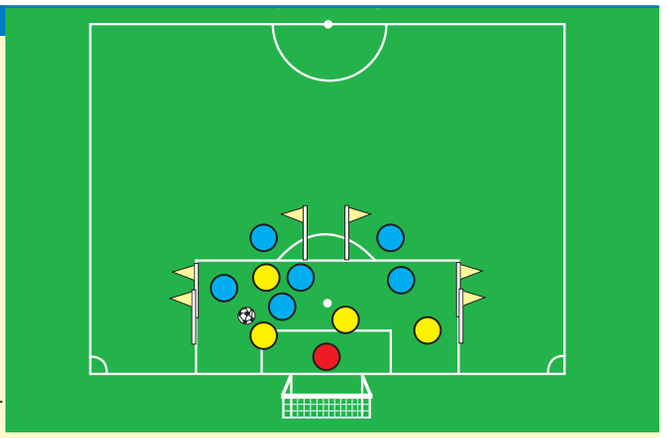


Entraînement technico-tactique : 11. Le pressing

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.

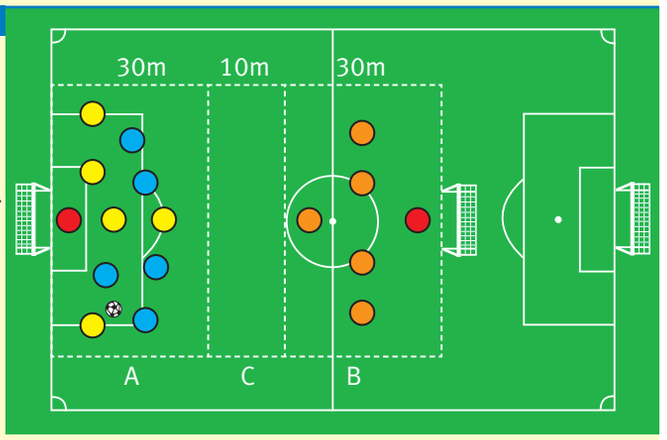


2. Jeu 5:5:5; pressing d'attaque

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.

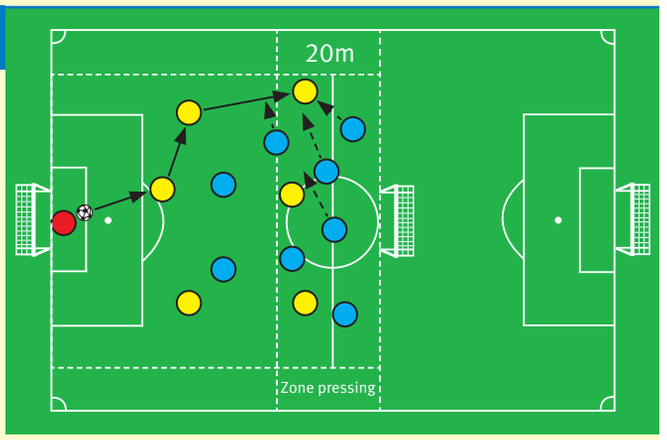


3. Jeu 8:6; pressing en milieu de terrain (transition défense-attaque)

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.

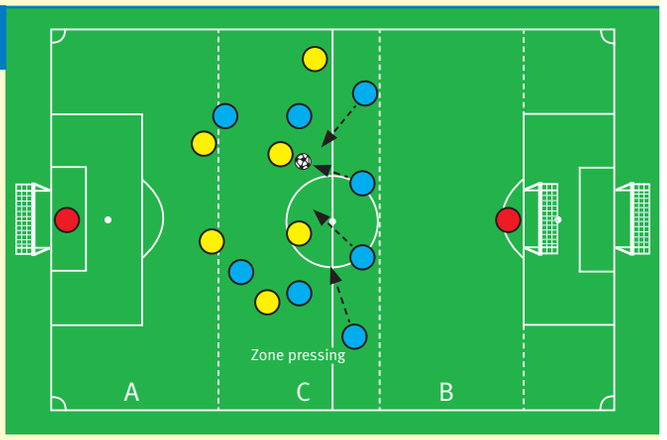
Déroulement :
– Les ● cherchent à conclure dans le but sans gardien. But sur reprise directe dans la zone de pressing.
– Les ● défendent en pressing dans la zone délimitée pour récupérer le ballon et attaquer rapidement.
→ L'équipe déclenche le pressing selon la situation de jeu.

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.