





Contenu

d'entraînement

Entraînement du bloc-équipe

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 du bloc-équipe : 1. Jeu d'attaque

1. 11:0 occupation du terrain et conservation du ballon

Organisation :

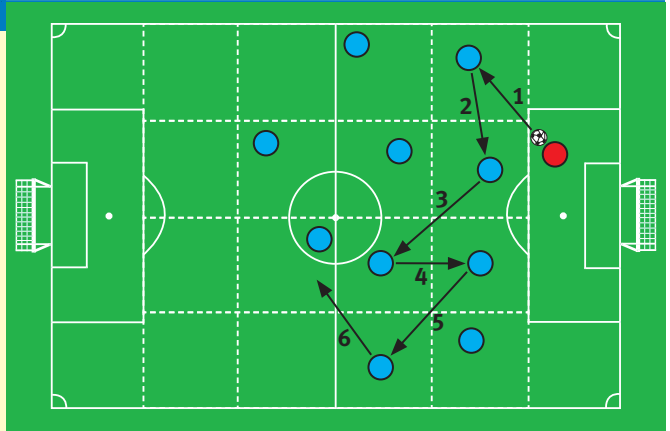
- L'équipe organisée selon le système de jeu (4-4-2 / 4-3-3 / 3-5-2 / etc.).
- Terrain délimité en zones sur la largeur et la longueur (repères d'occupation de zone).

Déroulement :

- A partir du gardien, le ballon circule dans l'équipe (1-2 touches), les joueurs en bloc compact sont en mouvement, et occupent les zones.
- La conservation du ballon peut se faire dans une moitié de terrain, dans la zone centrale ou d'attaque.
- L'entraîneur dirige l'équipe. Qualité des passes, occupation du terrain, mouvement d'ensemble.

Variante :

- L'entraîneur met le ballon en jeu après une action, chaque fois dans une autre zone.



2. 11:1 conservation et conclusion

Organisation :

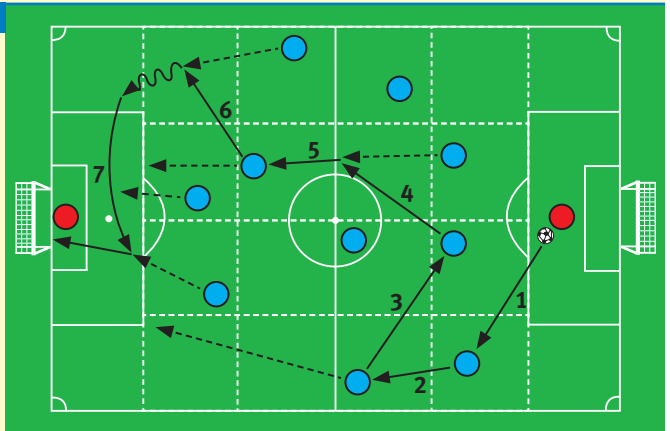
- L'équipe (blue circle) organisée selon le système de jeu.
- Terrain délimité en zones sur la largeur et la longueur (repères d'occupation de zone).
- L'action commence depuis les gardiens (les joueurs en position défensive se déploient dès réception du ballon).

Déroulement :

- Faire circuler rapidement le ballon (1-2 touches), créer des actions ou exécuter des situations de jeu, puis chercher la conclusion.
- Limiter le nombre de passes avant la conclusion.
- Toute l'équipe en mouvement, passe dans la course, appel de ballon.

Variante :

- Avec une organisation défensive adverse passive (cônes, mannequins, joueurs passifs).
- Sans délimitation des zones.



3. 11:6 (7) + gardiens; chercher la conclusion

Organisation :

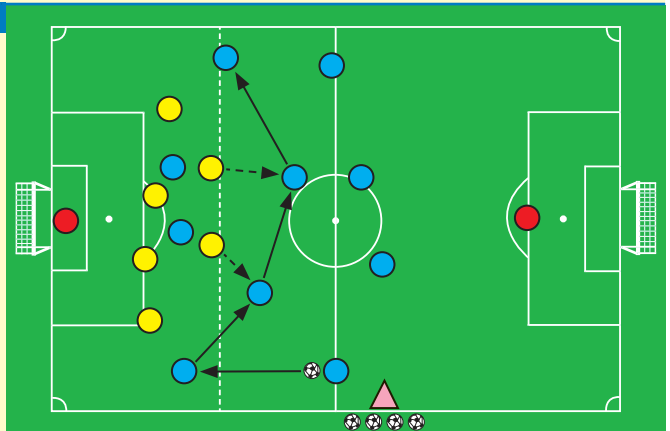
- L'équipe (blue circle) à 11 organisée selon le système de jeu attaque.
- L'équipe (yellow circle) à 6 défend en 2 blocs depuis le milieu du terrain.
- Terrain normal avec limite de la zone défensive.

Déroulement :

- L'entraîneur met le ballon en jeu, toujours aux (blue circle) qui cherchent à marquer.
- Si les (yellow circle) récupèrent le ballon, ils tentent de faire 4 passes pour marquer un point. Lorsque les (yellow circle) sont en possession du ballon, les (blue circle) essaient de le récupérer très vite.
- Transition attaque-défense-attaque.

Variante :

- Si les (yellow circle) récupèrent le ballon, ils peuvent jouer long sur le gardien des (blue circle).



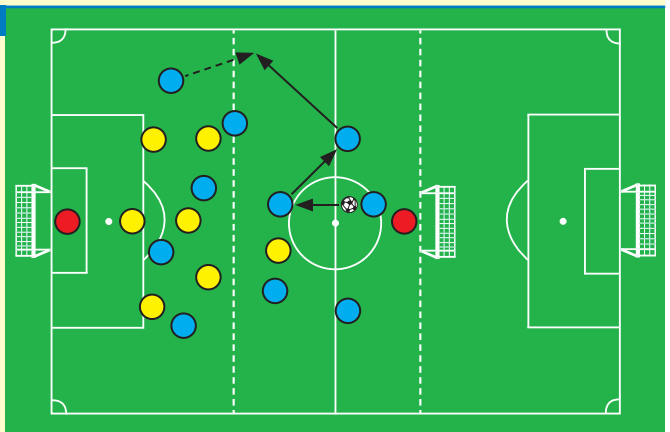
4. 10:7 (8) poser le jeu et conclure

Organisation :

- L'équipe (blue circle) en supériorité (10). L'équipe (yellow circle) en infériorité (7).
- 2 gardiens neutres jouent avec les 2 équipes.
- Terrain délimité.

Déroulement :

- L'équipe (blue circle) en jeu libre essaie de faire 10 passes avant de chercher à marquer sur l'un des 2 grands buts.
- L'équipe (yellow circle) tente de récupérer le ballon et, le plus vite possible, de marquer dans l'un des 2 grands buts.
- Le ballon est toujours mis en jeu par un des gardiens à l'équipe (blue circle).
- Transition attaque-défense (conservation du ballon, changement de rythme, pressing, récupération du ballon, conclusion).



Entraînement du bloc-équipe : 2. Jeu de défense

1. 0:11 jeu imaginaire

Organisation :

- L'équipe ● organisée en 4-4-2 (ou autre 4-3-3 / 3-5-2).
- Terrain délimité en zones (repères d'occupation de zone); organisation défensive adverse avec des piquets ou par des joueurs statiques.

Déroulement :

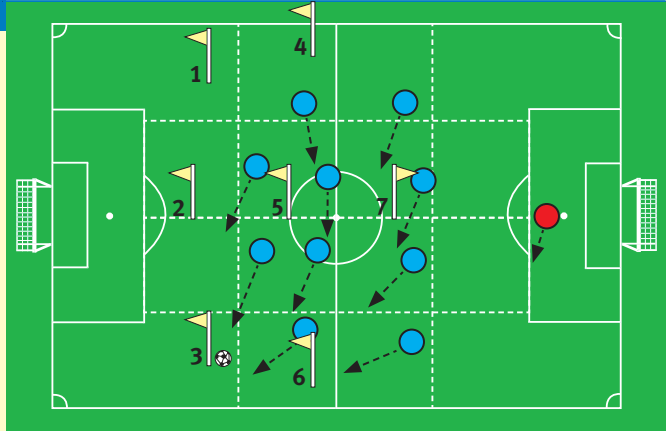
- L'équipe ● se déplace en fonction des directives données par l'entraîneur.

Ex. : L'équipe se déplace en bloc en direction du piquet indiqué par l'entraîneur (piquets 1, 2, 3, etc.).

- Déplacement rapide et agressif; appliquer les principes tactiques demandés par l'entraîneur.

Variante :

- 6 joueurs à la place des piquets se passent lentement le ballon; l'équipe se déplace en bloc compact.



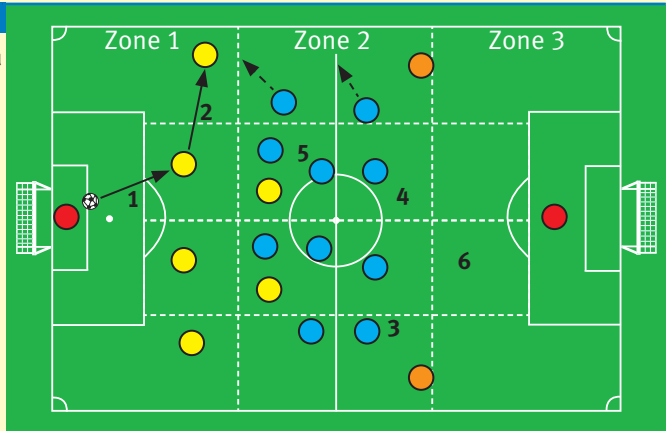
2. 5 (6):11 défendre dans le camp adverse

- #### Organisation :
- L'équipe ● organisée selon le système de jeu en supériorité.
 - L'équipe ● à 6 joueurs + 1 gardien et 2 appuis dans le camp adverse.
 - Terrain délimité en zones sur la largeur et la longueur (repères d'occupation de zone).

- #### Déroulement :
- L'équipe ● cherche à sortir le ballon de la zone défensive 1; après 2 ou 3 passes depuis le gardien, ils jouent long sur l'un des 2 appuis ●.
 - L'équipe ● empêche le jeu en profondeur et cherche à récupérer le ballon. Après récupération du ballon, les ● jouent en retrait, puis tentent de conserver le ballon en zone centrale 2.

- L'entraîneur dirige et corrige le jeu.

- #### Variante :
- Lorsqu'un joueur ● reçoit le ballon, il cherche la conclusion avec l'appui de l'autre ●; les défenseurs ● sont actifs en zone 3.



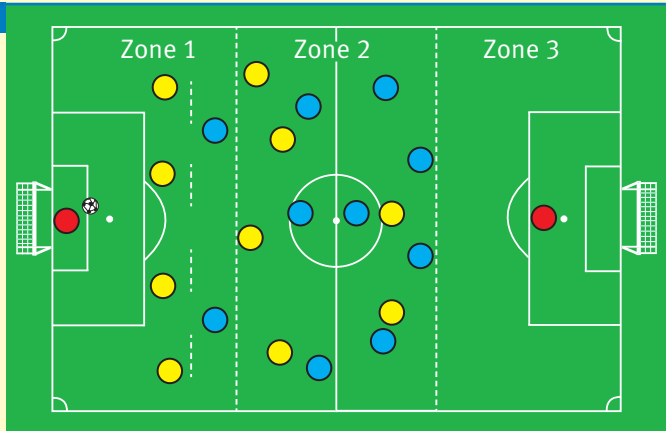
3. 8 + 2 attaquants défendent contre 10

Organisation :

- L'équipe ● défend à 10 (à 8 dans les zones 2 + 3).
- L'équipe ● joue à 10 sur tout le terrain.
- Terrain délimité en 3 zones. Jeu libre.
- Transition défense-attaque.

Déroulement :

- L'équipe ● attaque depuis le gardien. Dans la zone 1, seuls les 2 attaquants ● jouent un rôle défensif.
- Dans les zones 2 et 3, l'équipe ● défend à 8. Les ● jouent normalement et cherchent à marquer.
- A la récupération du ballon, les ● cherchent à jouer rapidement avec les 2 attaquants restés dans la zone 1 (zone du hors-jeu 5m). Dans la zone 1, le jeu est normal: les défenseurs ● défendent, les milieux ● viennent en appui des attaquants.



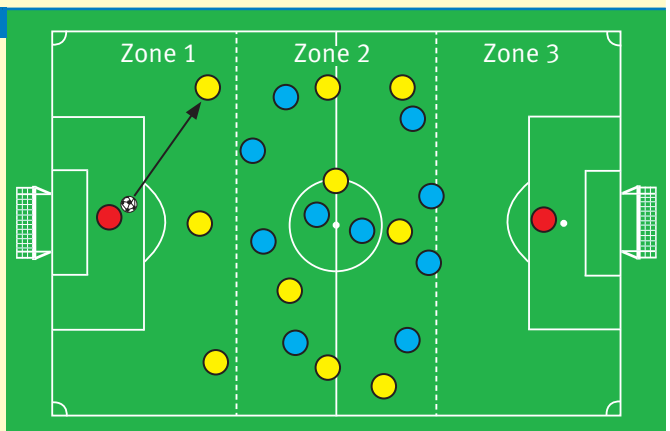
4. 11:11 transition défense-attaque

Organisation :

- L'équipe ● défend selon une organisation définie par l'entraîneur (4-4-2 / 4-3-3, etc.).
- L'équipe ● attaque dans une autre organisation.
- Terrain délimité en 3 zones.

Déroulement :

- L'équipe ● s'organise défensivement en fonction des zones:
 - **Zone 1**, freiner le jeu de l'adversaire.
 - **Zone 2**, empêcher l'adversaire de passer le milieu du terrain.
 - **Zone 3**, ne pas prendre de but.
- Dans le jeu en zone 1, l'équipe ● ne peut pas jouer un long ballon en profondeur.
- A la récupération du ballon de l'équipe ●, jeu libre ou selon les consignes de l'entraîneur.
- S'ouvrir, occuper les zones et chercher la profondeur.



Entraînement du bloc-équipe : 3. Jeu 11:11

1. 11:11 avec les côtés libres

Organisation :

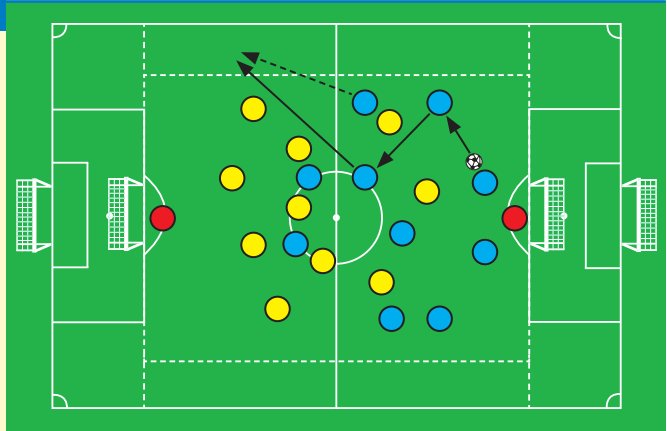
- 2 équipes à 11 sur surface de jeu délimitée avec les côtés libres.
- Les équipes organisées selon un système de jeu. (4-4-2 / 4-3-3 / etc.).

Déroulement :

- Jeu normal dans la surface de jeu centrale.
- Sur les côtés, un joueur peut y entrer par un appel de ballon; il peut jouer à trois touches maximum, puis il revient dans le jeu (contrôle, passe, centre).
- Aussi avec touches limitées (2-3) dans le jeu.
- But normal (1 pt); but après un centre (2 pts).

Variante :

- Après l'appel de ballon d'un attaquant sur le côté, un défenseur peut entrer dans la zone (duel 1:1).
- Aussi, avec 2 attaquants sur les côtés (situation de 2:1).



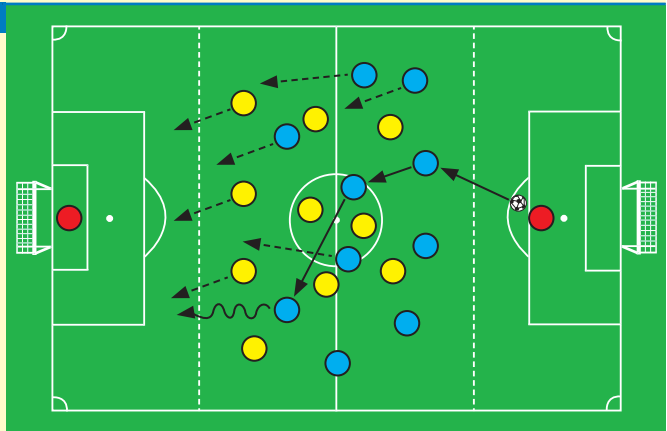
2. 11:11 en zone centrale

- Organisation :**
- L'équipe ● en 4-4-2; l'équipe ● en 4-3-3.
 - Jeu dans la surface délimitée. - Signaler les hors-jeu.

- Déroulement :**
- Le gardien joue toujours à son équipe dans la zone centrale.
 - L'équipe en possession du ballon joue à 2 touches et cherche à entrer dans la zone défensive adverse (par passes ou par dribbles) en franchissant la ligne.
 - Une fois dans la zone défensive, le jeu se déroule normalement.
 - But valable lorsque toute l'équipe a franchi la ligne médiane (sauf le gardien).
 - Si l'équipe adverse récupère le ballon, elle joue en retrait à son gardien avant d'attaquer.

→ Transition attaque-défense / défense-attaque.

- Variante :**
- Après récupération du ballon, l'équipe peut de suite attaquer et chercher la conclusion (sans revenir en arrière).



3. 11:11 dans le camp adverse

Organisation :

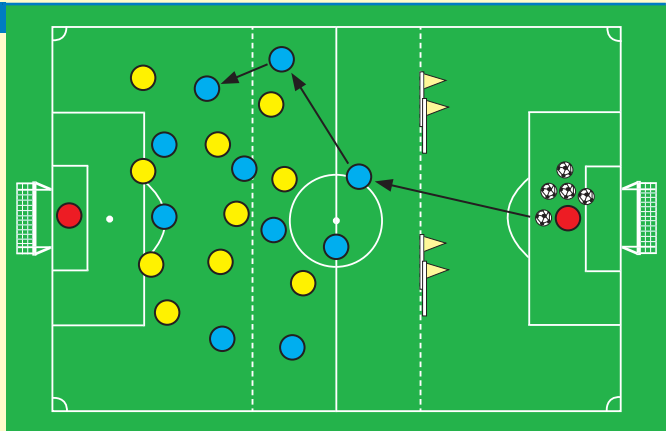
- L'équipe ● en 4-4-2 attaque sur le grand but.
- L'équipe ● en 4-3-3 (ou autre) défend mais peut contre-attaquer.
- Jeu dans la surface délimitée.

Déroulement :

- Le jeu commence toujours par le gardien de l'équipe qui attaque sur le grand but.
- L'équipe ● cherche des solutions pour marquer.
- Si l'équipe ● récupère le ballon, les joueurs peuvent marquer un but dans une petite porte (par passe au sol ou conduite de ballon). Un 2^e but peut être réalisé lorsque le joueur qui franchit une porte, ballon au pied, marque dans le grand but (duel 1:1 contre le gardien).

Variante :

- Lorsqu'un joueur ● va seul au but, un joueur ● vient faire opposition.



4. 11:11 (match de vérification)

Organisation :

- Match normal sur tout le terrain.
- Chaque équipe joue selon son système de jeu.
- Durée du jeu: 3x15' / 3x20' / autre).

Déroulement :

- Jeu libre ou à consignes particulières.
 - Exemple : durant 15', l'équipe ● joue en 4-4-2; l'équipe ● défend dans son camp en 3-5-2 et joue en contre-attaque. Puis pendant 15', l'équipe ● joue en 4-3-3.
 - Les dernières 15', on décide que l'équipe ● mène 2 à 1 et défend ce résultat, alors que les ● cherchent à égaliser.
- L'entraîneur dirige le jeu ou laisse jouer.
Il peut entraîner son équipe à différentes organisations de jeu et corriger les erreurs tactiques.

