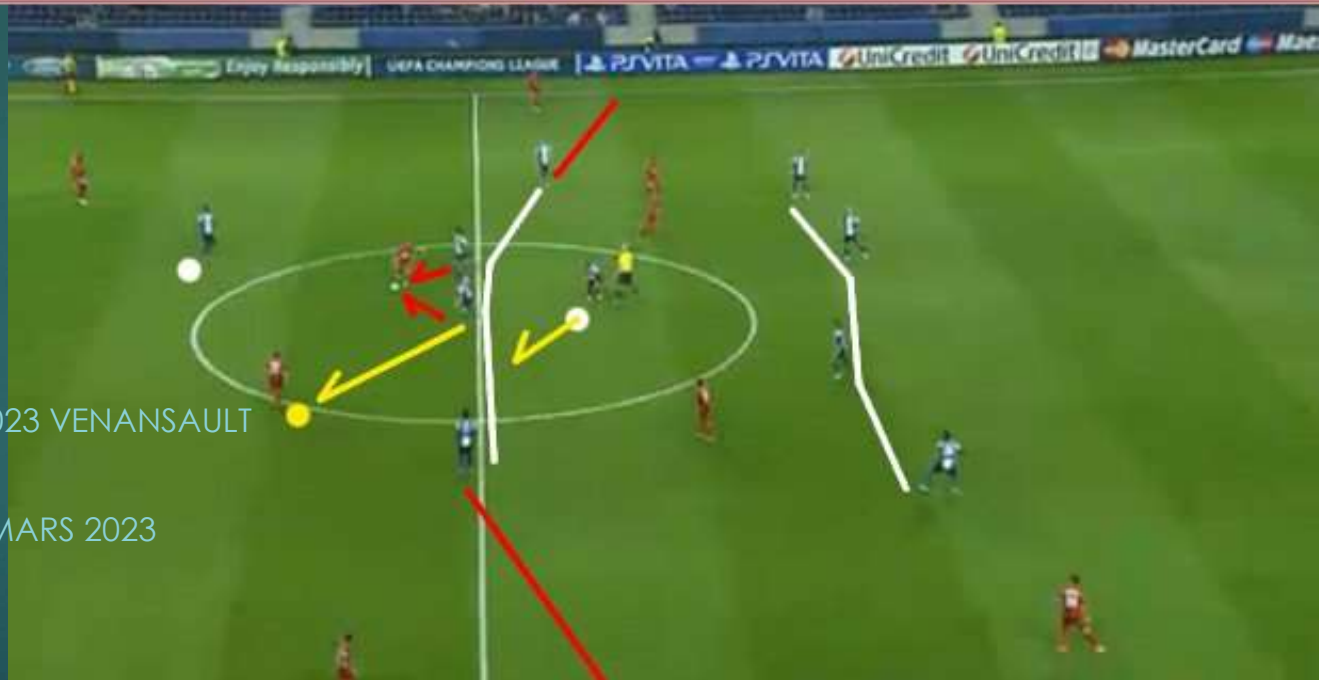




Les Transitions

- LUNDI 20 MARS 2023 VENANSAULT
- 19H00 – STADE
- ERIC BOURGET – MARS 2023





Les 4 moments de jeu



***Organisation offensive**



Transition offensive

Transition défensive



***Organisation défensive**



***Organisation: Organisation et Animation**

Terme dynamique regroupant l'organisation (système de jeu et missions) et les principes.
Chaque élément étant indissociable, interférent et influent.
* Néologisme créé par E.Bourget.



PRINCIPES

PRINCIPES OFFENSIFS

- 1- Occuper la largeur et la profondeur du terrain – Voir et être vu dans les intervalles.
- 2- Aider et utiliser un joueur soutien – Aider et utiliser un joueur appui.
- 3- Se démarquer – Créer des lignes de passes – Trouver le joueur libre.
- 4- Fixer côté et renverser opposé – Fixer axe et jouer côté – Alternier court-long.
- 5- Jouer dans le dos de l'adversaire – Jouer à contre-pied du joueur et du bloc.
- 6- Fixer un adversaire pour libérer un partenaire – Créer des fausses pistes – Trouver le joueur lancé.
- 7- Dès la récupération, jouer vers l'avant – Sortir le ballon de la densité – Limiter le nombre de passes – Changer de rythmes (courses et passes).

PRINCIPES DEFENSIFS

- 1- Coulisser en bloc – Réduire les angles de passes et les intervalles – Recul frein – Couvrir le joueur attaqué.
- 2- Contrôler son adversaire direct – Protéger le jeu de couloir direct – Gérer l'espace en profondeur – Gérer les joueurs lancés.
- 3- Cadrer – Harceler – Défendre en prise à 2.



Le projet d'équipe

Système socle



1 - 4 - 2 - 3 - 1

Flexibilité défensive



1 - 4 - 4 - 1 - 1

Flexibilité offensive



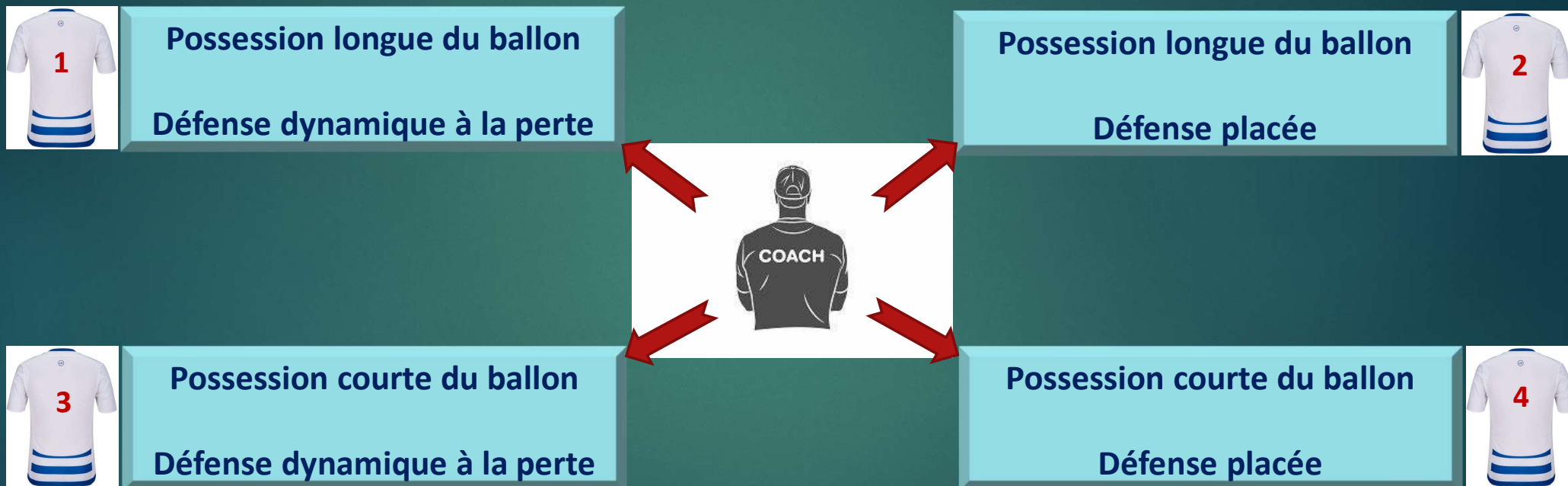
1 - 4 - 2 - 4



Curseur bloc



Le projet d'équipe



Passage d'un état à un autre, d'un statut à un autre

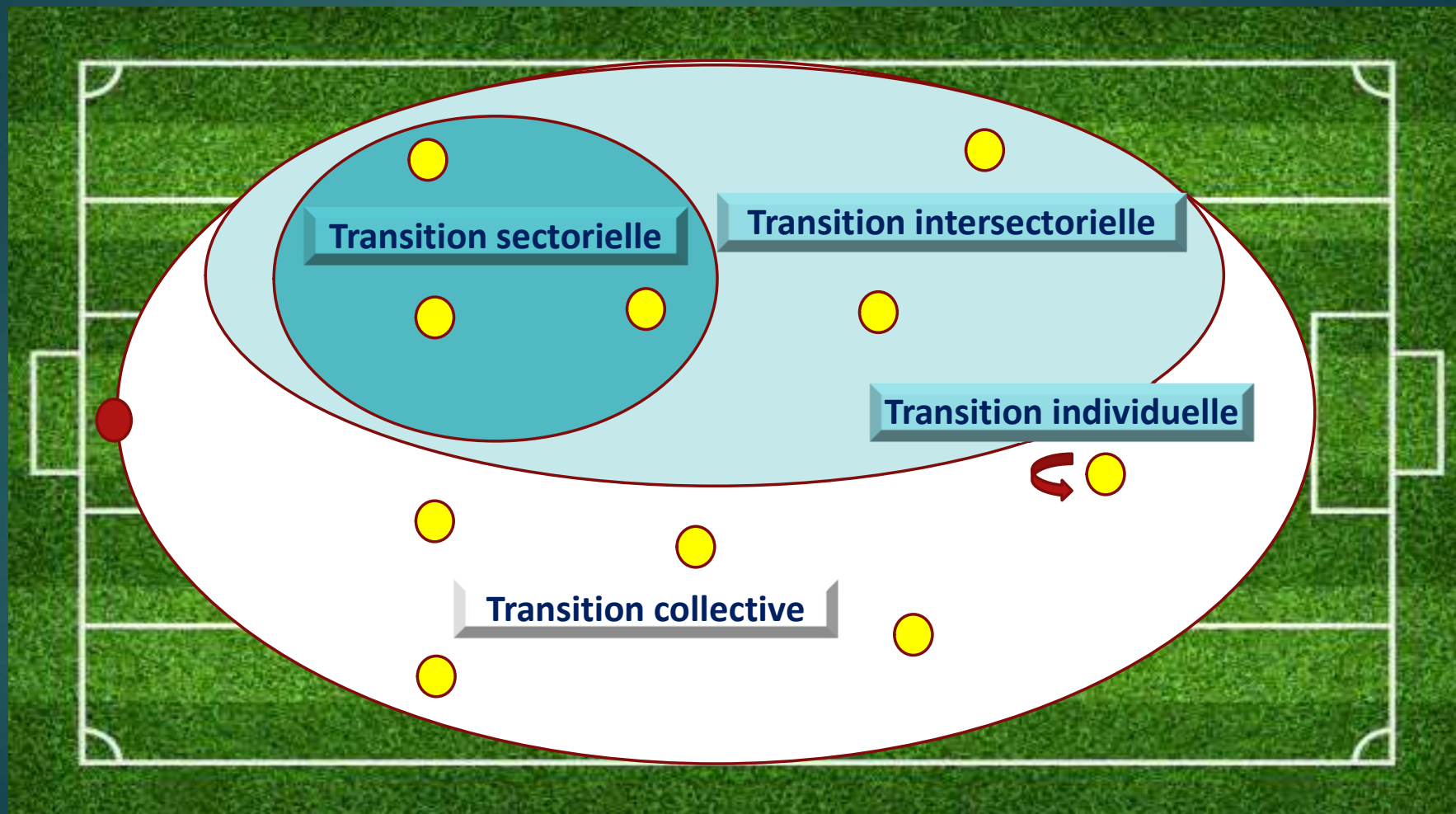
Transition défensive



Transition offensive



Les transitions





Transition offensive

11										
10										
9										
8										
7										
6										
5										
4										
3										
2										
1										
charge	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100



Transition défensive



Transition défensive

Pressing immédiat

Bloc haut

Repli défensif

Bloc médian

Repli défensif

Bloc bas

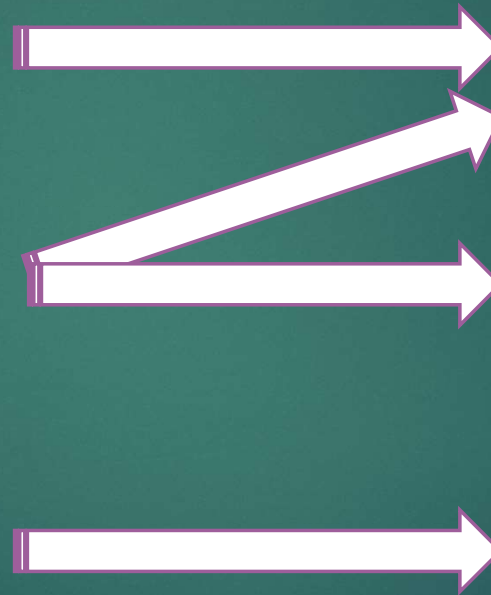


Transition offensive

Attaque immédiate - courte

Attaque placée

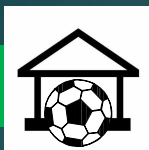
Contre-Attaque





Transition défensive

PRINCIPES	SOUS-PRINCIPES
Le pressing immédiat	<ul style="list-style-type: none">- Passer le plus rapidement possible d'une mentalité offensive à une mentalité défensive.- Protéger le jeu de couloir direct.- Cadrer le porteur du ballon.- Ne pas se faire éliminer en 1 contre 1.- Serrer le jeu – les partenaires du joueur qui cadre doivent se rapprocher de la zone du ballon pour créer une supériorité numérique et ainsi contrarier l'équipe adverse.
Le repli défensif	<ul style="list-style-type: none">- Dans la zone de perte du ballon, ralentir l'attaque adverse.- Passer le plus rapidement possible d'une mentalité offensive à une mentalité défensive.- Protéger le jeu de couloir direct.- Se replacer en barrage pour construire le bloc défensif dans une zone définie.- Recul frein collectif en fermant l'axe.- Contrôler les joueurs lancés.

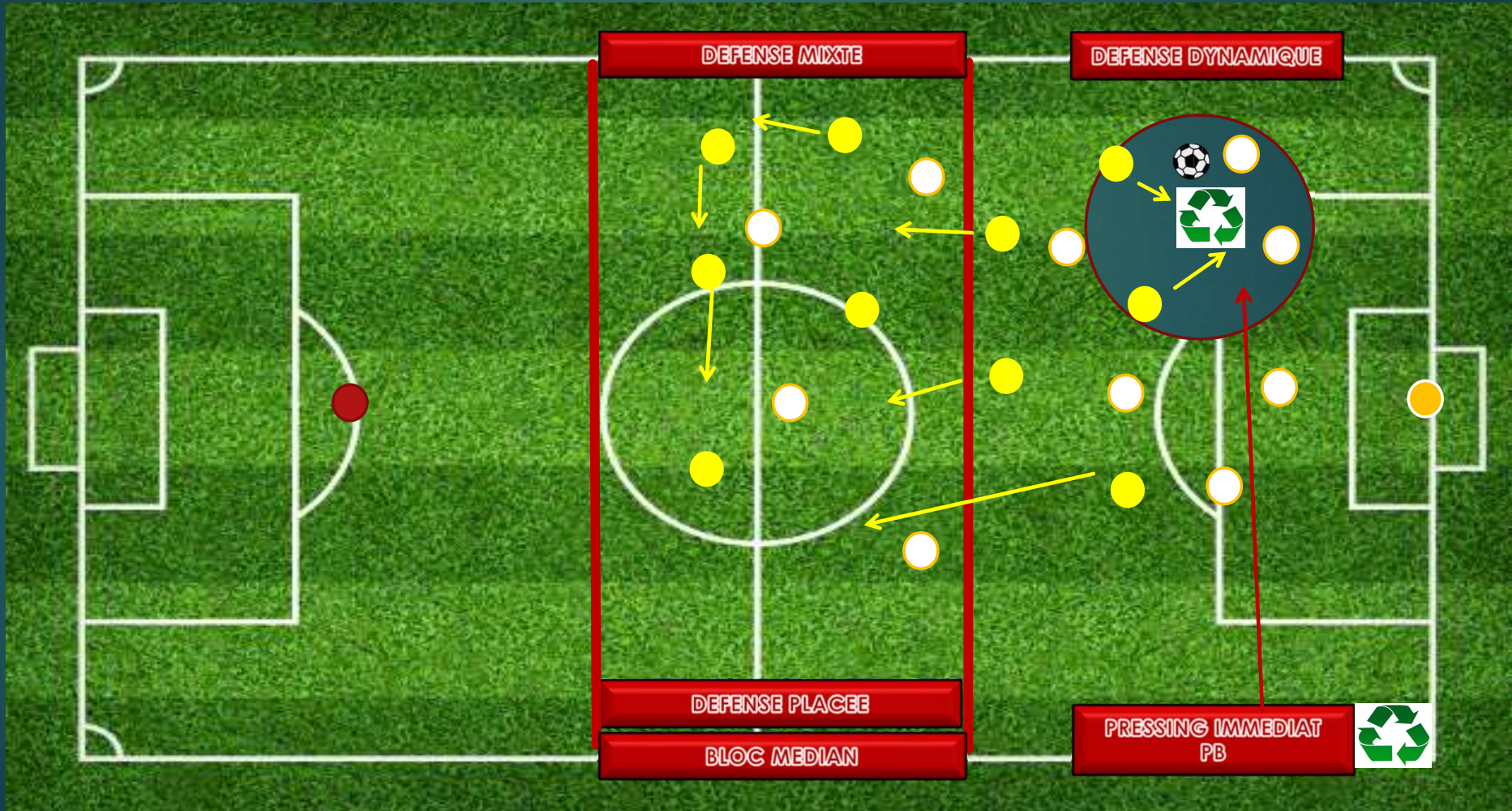


Transition offensive

PRINCIPES	SOUS-PRINCIPES
Attaque rapide	<ul style="list-style-type: none">- Passer le plus rapidement possible d'une mentalité défensive à une mentalité offensive.- Jouer vers l'avant dès la récupération du ballon.- Limiter le temps et le nombre de passes pour finir l'action.- Se déplacer dans les espaces libres.- Occuper la largeur et la profondeur.- Attaquer en égalité numérique ou en supériorité numérique.- Chercher un joueur lancé.
Attaque placée	<ul style="list-style-type: none">- Sortir le ballon de la densité.- Reprendre des positions offensives en largeur et en profondeur.- Vitesse de jeu – Changements de rythme.
Contre attaque	<ul style="list-style-type: none">- Passer le plus rapidement possible d'une mentalité défensive à une mentalité offensive.- Sortir le ballon de la densité.- Jouer vers l'avant dès la récupération du ballon.- Limiter le temps et le nombre de passes pour finir l'action.- Occuper la largeur et la profondeur.- Chercher un joueur lancé.

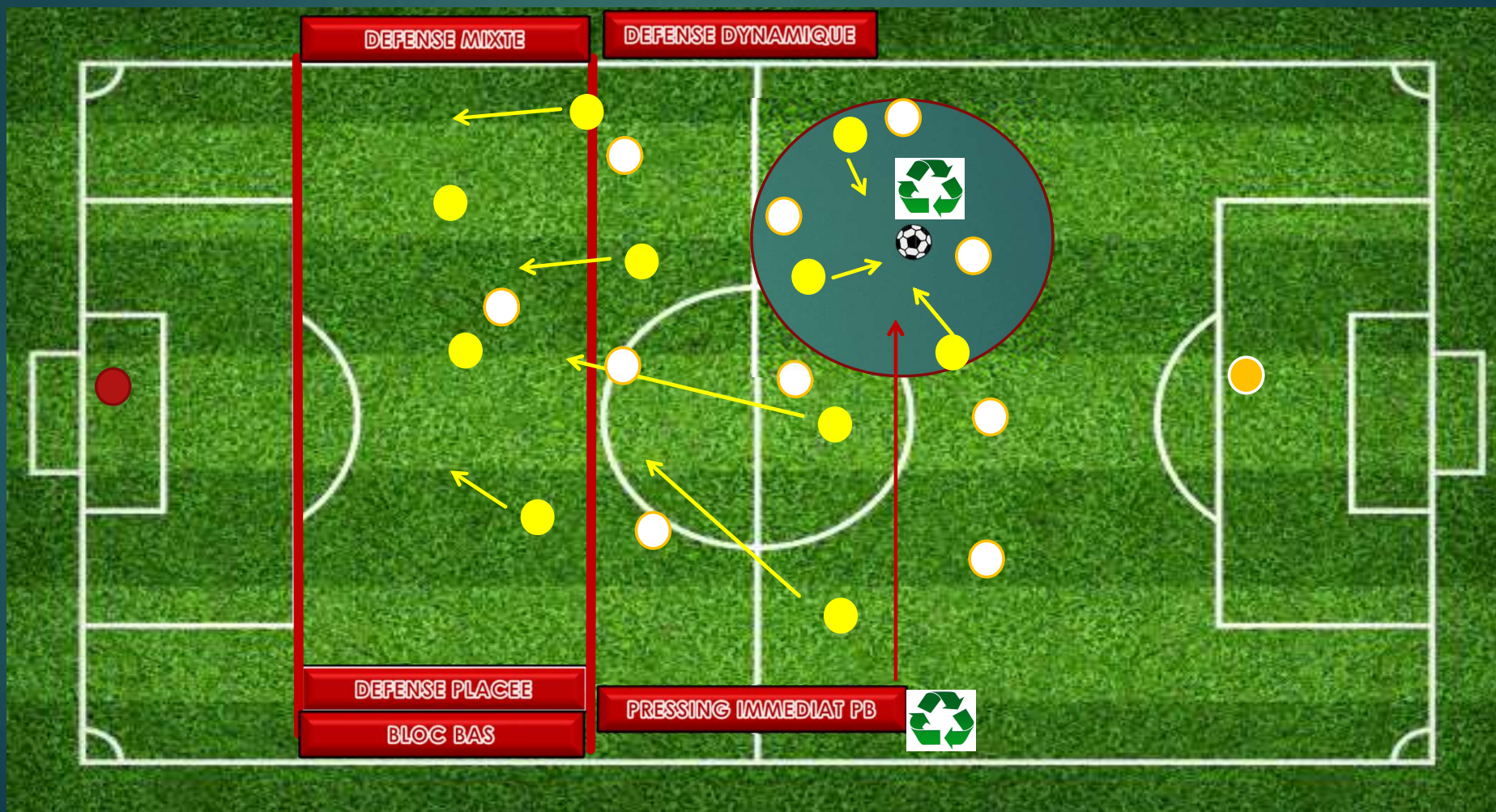
LE PROJET D'EQUIPE

TRANSITION ATTAQUE - DEFENSE A LA PERTE EN SITUATION HAUTE



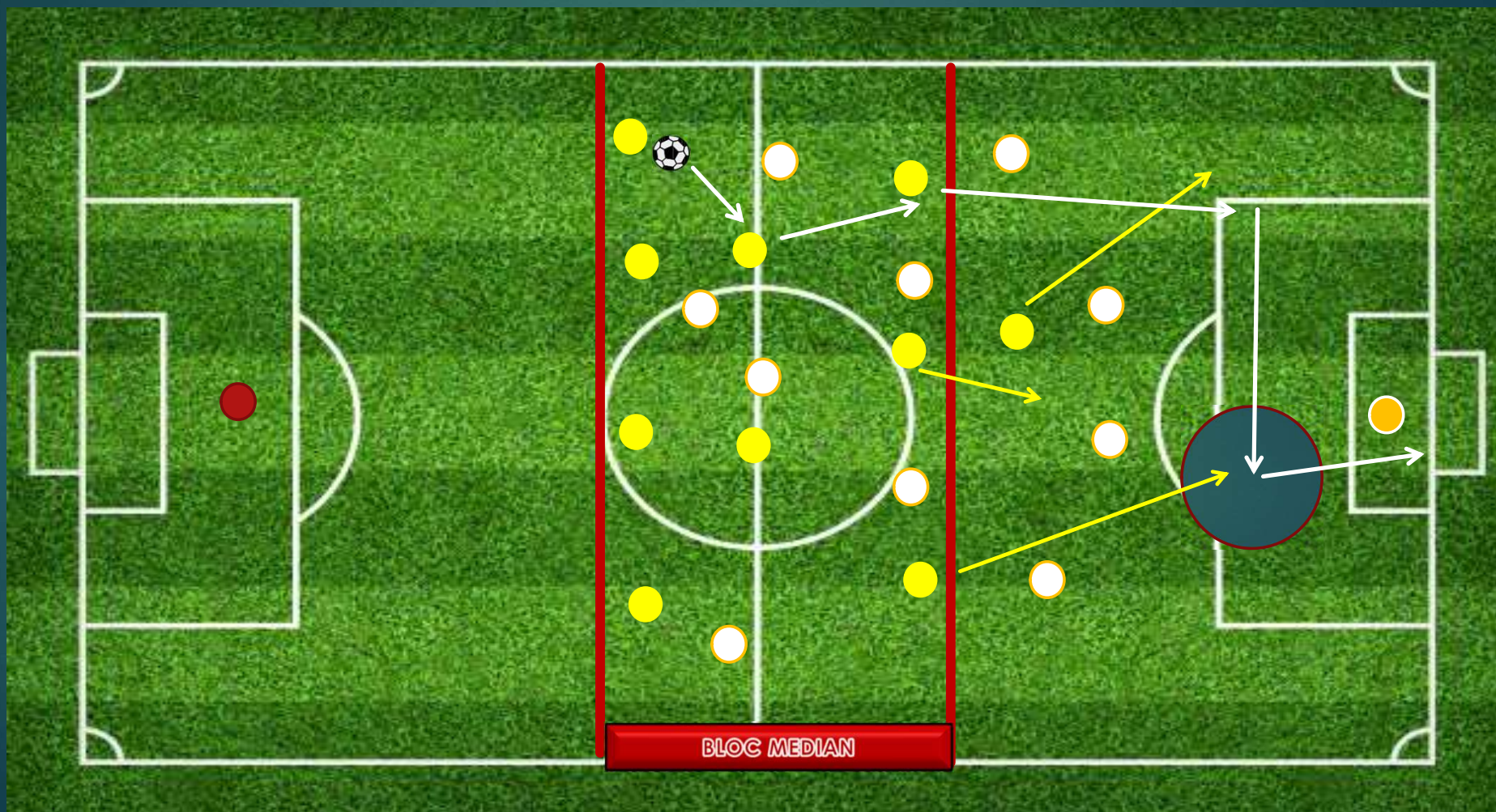
LE PROJET D'EQUIPE

TRANSITION ATTAQUE - DEFENSE A LA PERTE EN SITUATION MEDIANE



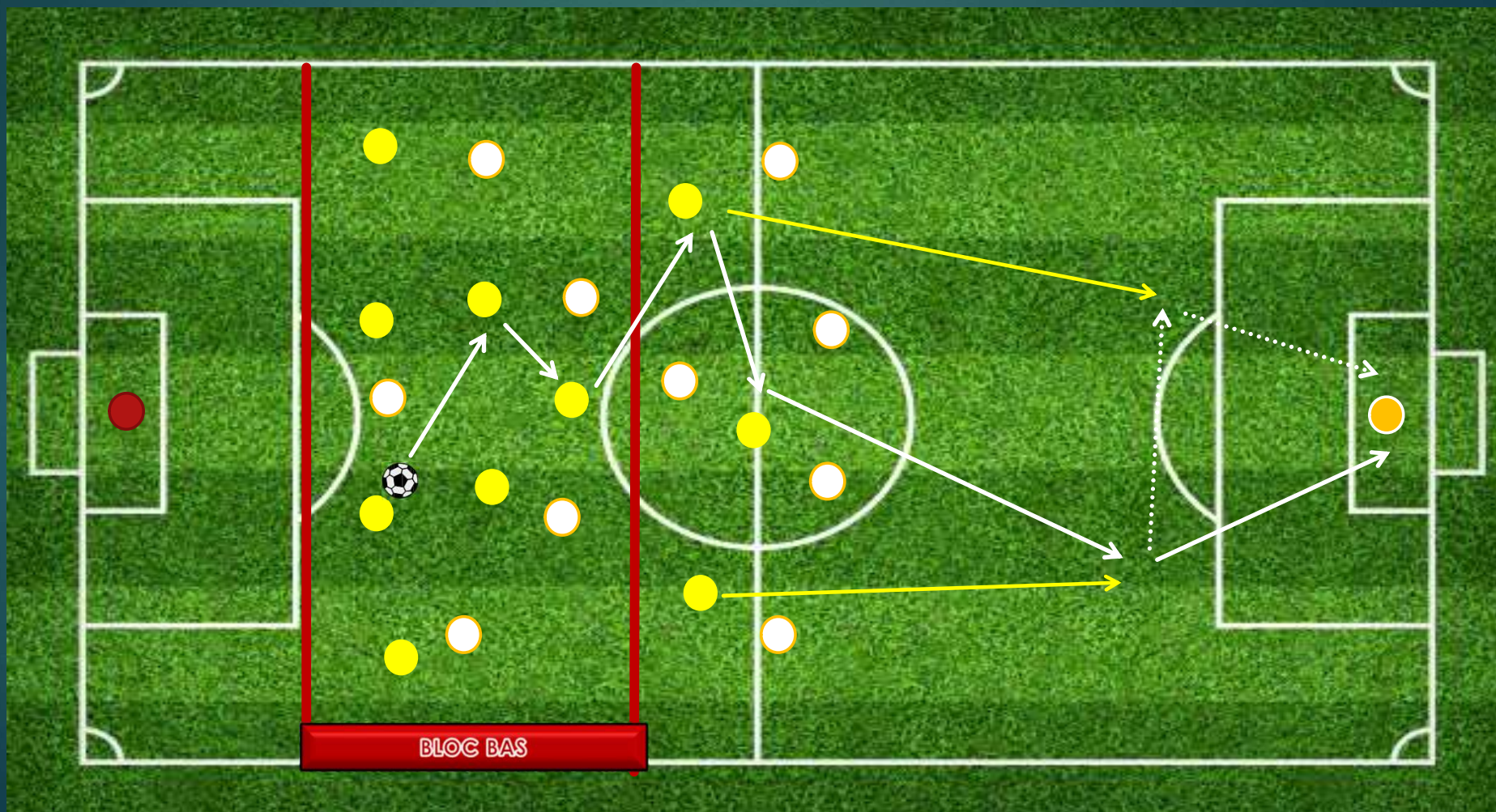
LE PROJET D'EQUIPE

POSSESSION COURTE - ATTAQUE COURTE EN 1-4-2-3-1



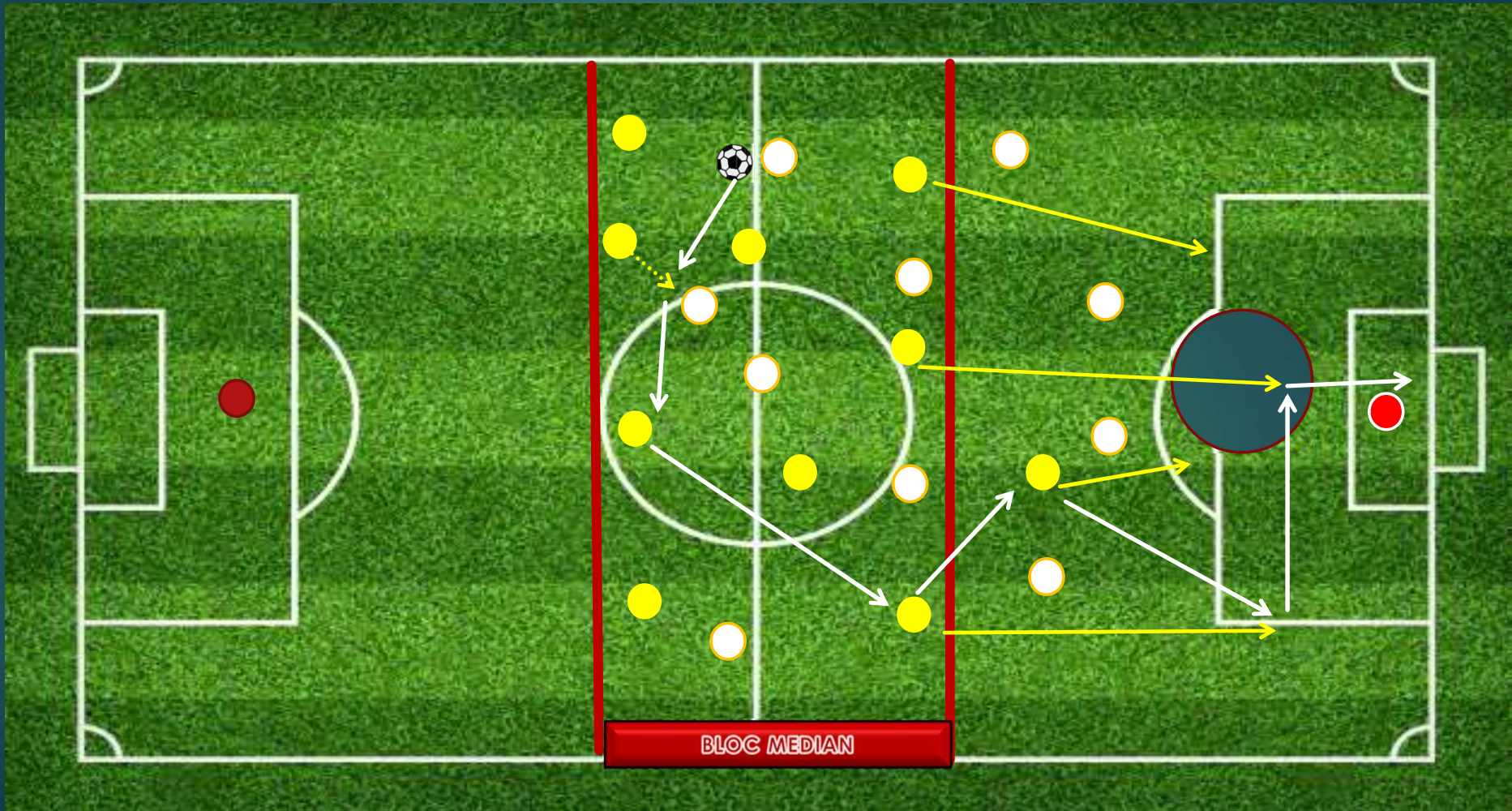
LE PROJET D'EQUIPE

POSSESSION COURTE - ATTAQUE COURTE RAPIDE EN 1-4-2-3-1



LE PROJET D'EQUIPE

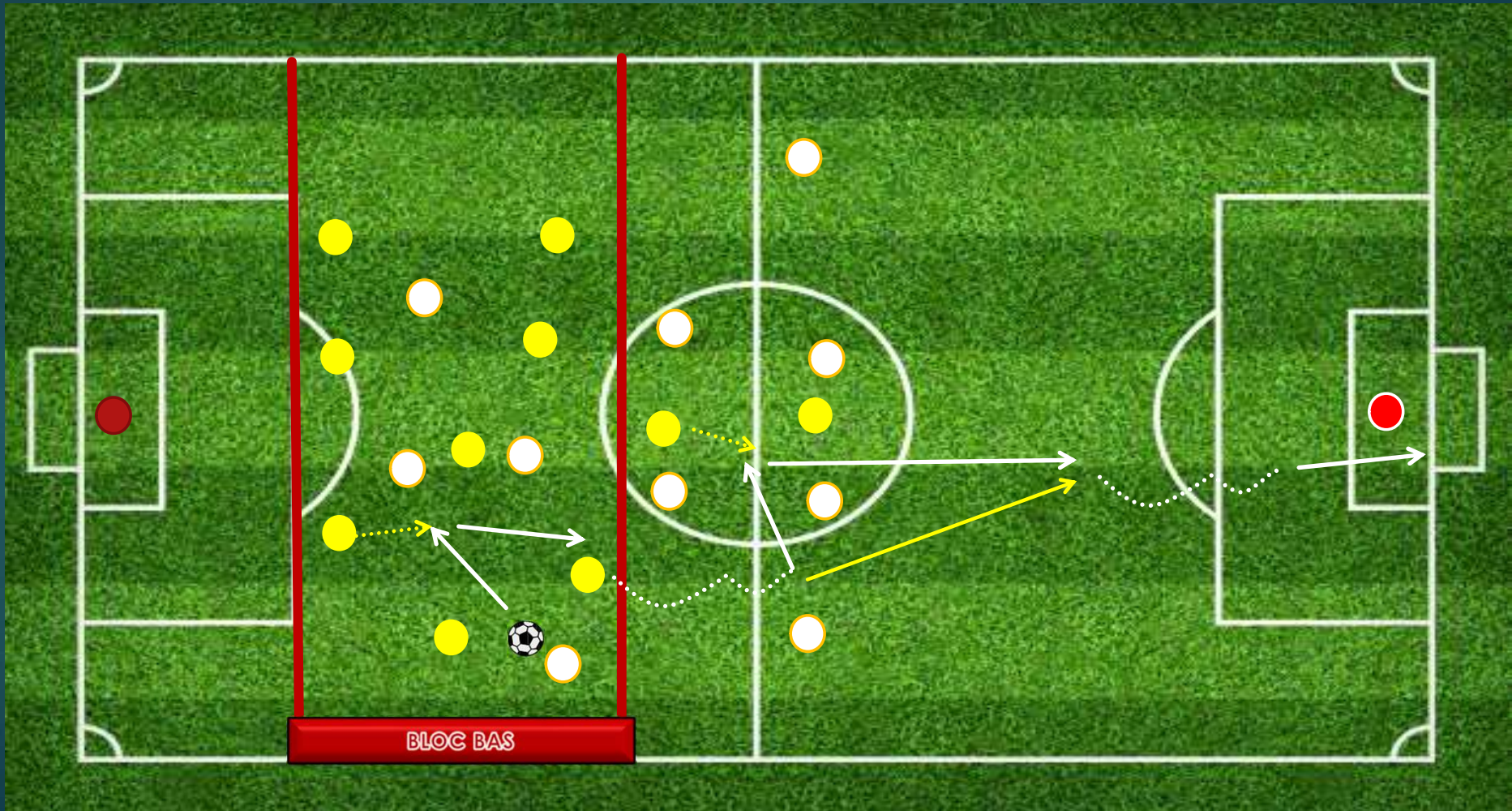
TRANSITION DEFENSE - ATTAQUE - ATTAQUE COURTE RAPIDE





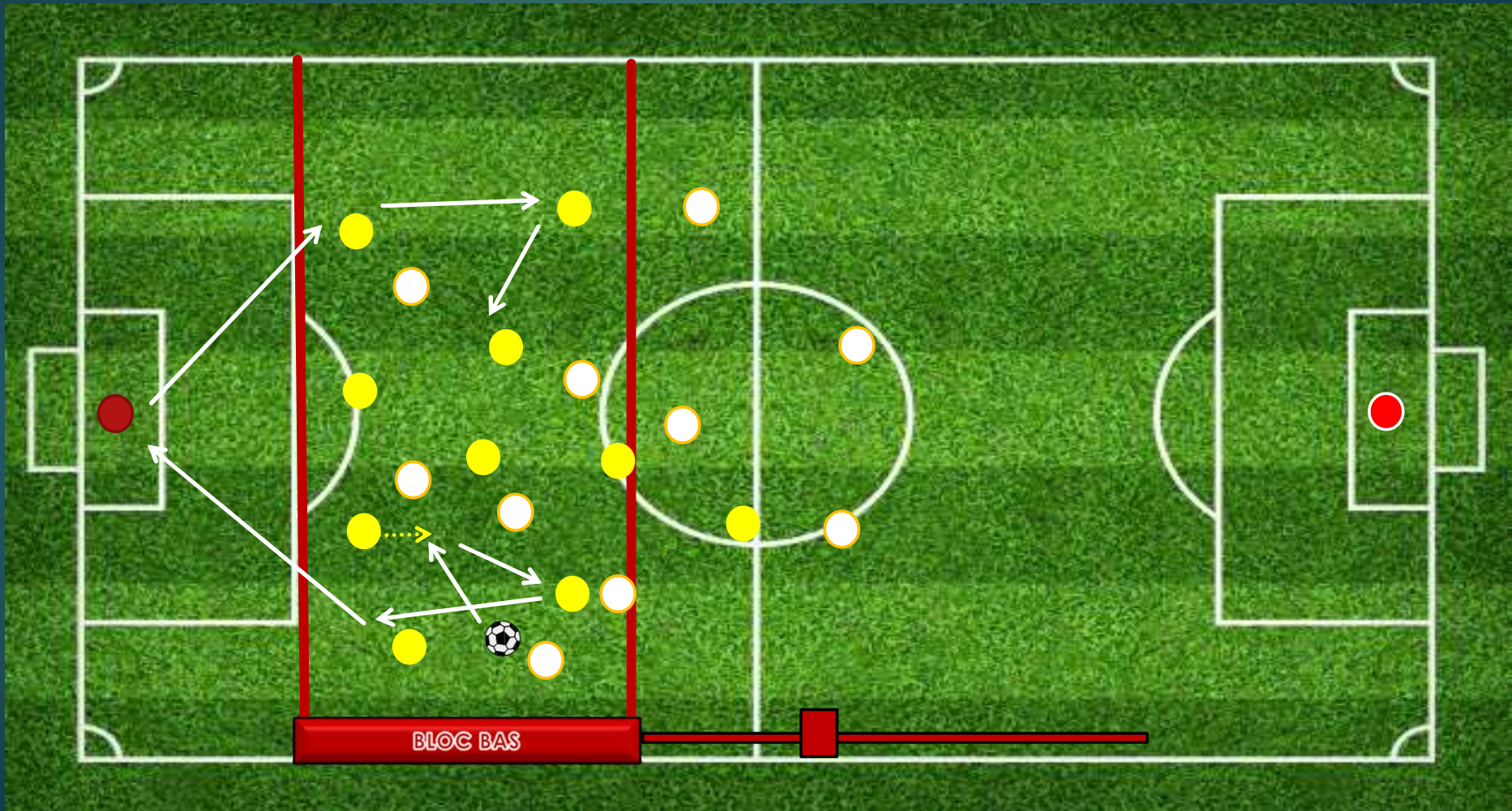
LE PROJET D'EQUIPE

TRANSITION DEFENSE - ATTAQUE - ATTAQUE COURTE RAPIDE



LE PROJET D'EQUIPE

TRANSITION DEFENSE - ATTAQUE - CONSERVATION



LE PROJET D'EQUIPE

RECUPERATION AXIALE - BLOC MEDIAN

PRINCIPES ET REGLES D' ACTIONS

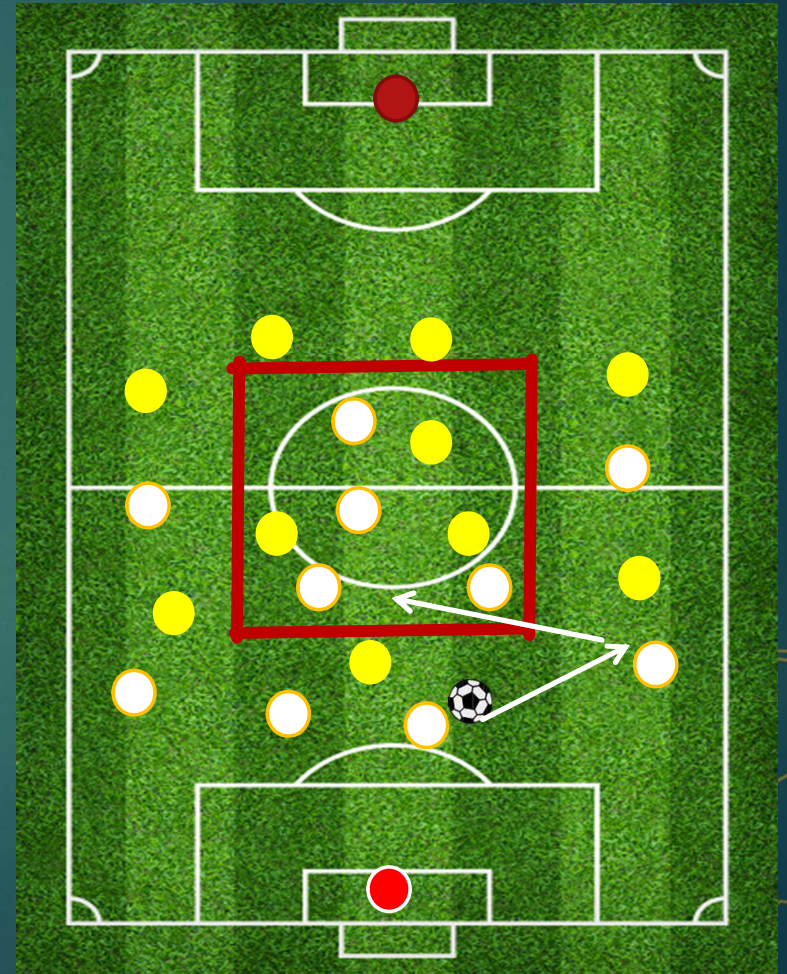
Système de jeu: 1.4.2.3.1

Orienter, par le positionnement des joueurs, la sortie adverse du ballon à l'intérieur du carré rouge:

- en « invitant » l'équipe adverse à jouer court, au sol par un positionnement « défense placée – bloc médian » avec dynamique défensive sur le porteur du ballon (cadrage).
- en évitant les passes longues dans le dos de notre défense.
- en fermant les possibilités de passe à l'extérieur du carré (ex: latéral sur joueur excentré).
- en exerçant dès que le ballon se trouve dans le carré un pressing « agressif » quelque soit la position du ballon (camp adverse ou propre camp).
- en « montant » la dernière ligne le plus haut possible pour réduire les espaces entre les lignes.
- en opérant « une prise à 2 » par le retour des attaquants vers leurs milieux de terrain, et fermer les possibilités de soutien.



BLOC MEDIAN





LE PROJET D'EQUIPE

RECUPERATION AXIALE - BLOC MEDIAN - ATTAQUE COURTE

PRINCIPES ET REGLES D'ACTIONS

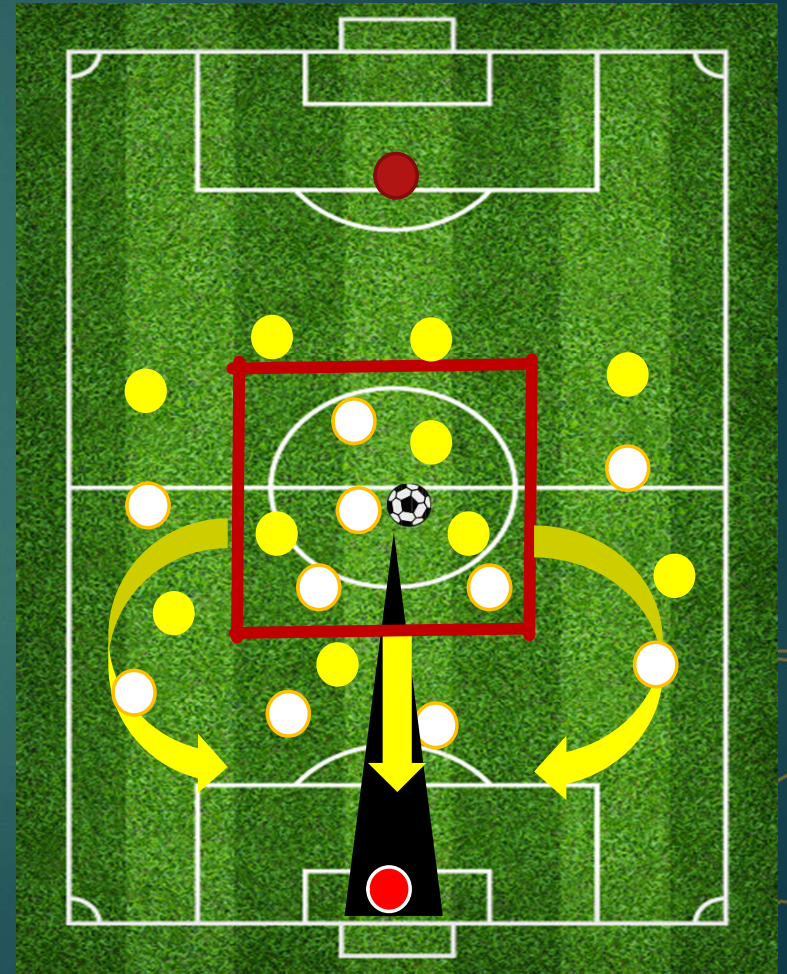
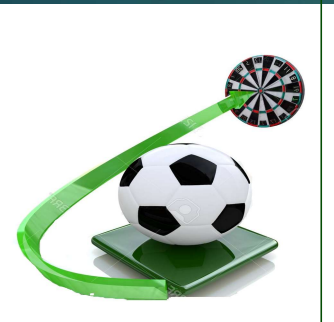
Système de jeu: 1.4.2.3.1

La conquête et la récupération du ballon dans cette zone permettent de pouvoir attaquer sur toute la largeur du terrain.

- chercher le jeu de couloir direct.
- chercher le jeu vertical par une passe de franchissement associée à une course vers le but.
- effectuer 1 à 2 passes de possession maximum pour créer le déséquilibre de la dernière ligne adverse et trouver la passe de franchissement pour créer une situation de but.



BLOC MEDIAN





TRANSITIONS DEFENSIVES

REPLI DEFENSIF

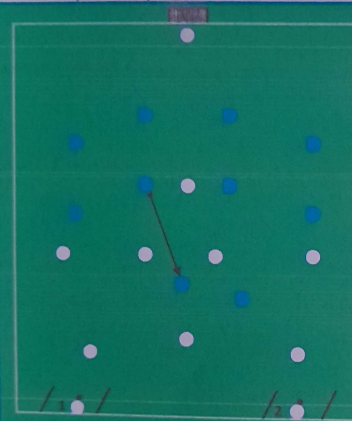
ENSEIGNEMENTS COLLECTIFS

Passer le plus rapidement possible d'une mentalité offensive à une mentalité défensive
Le joueur le plus proche du porteur du ballon adverse doit le cadrer
Serrer le jeu - les partenaires du joueur qui cadre doivent se rapprocher de la zone du ballon pour créer une supériorité numérique et ainsi perturber l'attaque adverse
Reconstruire le bloc défensif entre le ballon et le but
Garder un équilibre défensif en possession du ballon
Défendre en infériorité numérique

ENSEIGNEMENTS INDIVIDUELS

Réduire le temps entre la perte du ballon et l'action défensive (cadrer, serrer le jeu ou se replacer)
Ne pas se jeter, se faire éliminer ou faire une faute où le ballon a été perdu

Variable pour simplifier



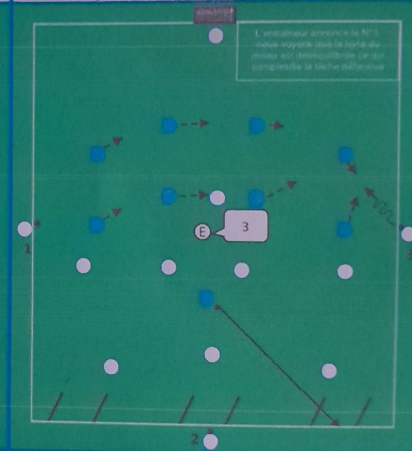
Nombre de joueurs :
11 bleus (dont le gardien) contre 10 blancs

Espace de jeu :
90 m de profondeur x 70 m de largeur

But :
Les bleus doivent marquer dans un des 2 mini-buts
Les blancs doivent marquer dans le but

Modification(s) :
Le rapport de force est modifié (11 bleus contre 10 blancs).
Quand les bleus marquent ou tirent dans un des 2 buts, l'entraîneur annonce un numéro (1 ou 2). Le joueur blanc appelé rentre dans le terrain pour créer une supériorité numérique et attaquer le but.

Variable pour complexifier



Nombre de joueurs :
10 bleus (dont le gardien) contre 10 blancs

Espace de jeu :
90 m de profondeur x 70 m de largeur

But :
Les bleus doivent marquer dans un des 3 mini-buts
Les blancs doivent marquer dans le but

Modification(s) :
La position des joueurs numérotés est modifiée, ils sont plus proche du but à attaquer.
Quand les bleus marquent ou tirent dans un des 3 buts, l'entraîneur annonce un numéro (1, 2 ou 3). Le joueur blanc appelé rentre dans le terrain pour créer une supériorité numérique et attaquer le but.



**TRANSITIONS
DEFENSIVES**

REPLI DEFENSIF

Exemple N°1 : L'équilibre défensif durant la phase offensive

Le milieu offensif (MO) en bleu effectue une passe au milieu latéral gauche qui dévie sur le défenseur latéral gauche (DLG). Le défenseur latéral droit en rouge (DLD) intercepte la passe et profite de l'espace à l'avant disponible pour avancer. Le milieu central gauche en bleu (MCG) compense la course du défenseur latéral gauche (DLG) pour garder l'équilibre défensif. En plus de cela, les 3 autres défenseurs et le milieu central droit (MCD) coulissent côté ballon afin de créer 2 rideaux défensifs et ainsi complexifier l'attaque des rouges.

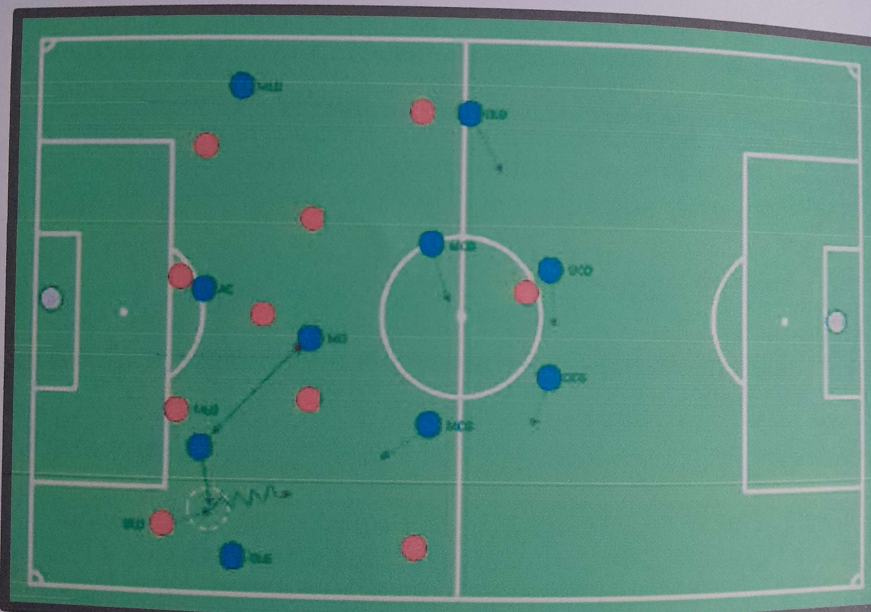


Figure n°3 : Représentation d'un équilibre défensif réalisé en cours de jeu



TRANSITIONS DEFENSIVES

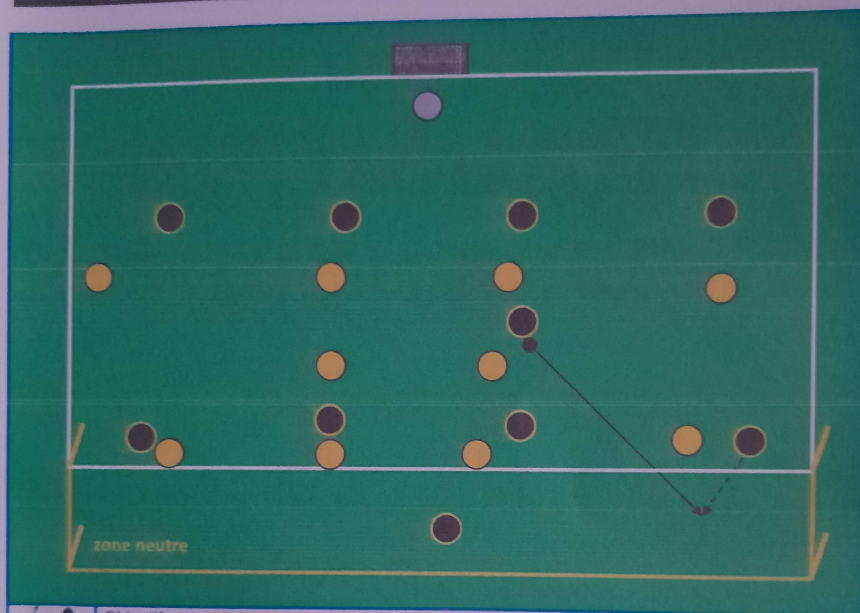
REPLI DEFENSIF

Modification du sens de jeu pour retrouver l'équilibre



BORUSSIA DORTMUND

De la perte du ballon au repli défensif



Objectif
Transition défensive – de la perte du ballon au repli défensif



Organisation
Espace de jeu - 50 m de profondeur x 70 m de largeur (une zone neutre de 10 m de profondeur et 70 m de largeur)
Nombre de joueurs - 10 contre 10 + 1 gardien



Explications
But :
Marquer dans le but = 1 point
Règles :
Les jaunes attaquent le but.
Les noirs défendent le but. Dès qu'ils récupèrent le ballon, les noirs doivent dans un premier temps envoyer le ballon par une passe dans la zone neutre avant de pouvoir attaquer le but.
Si les noirs réussissent à maîtriser le ballon en zone neutre, les jaunes se replacent pour défendre le but.
Interdit d'attaquer l'adversaire en zone neutre.
Application du hors-jeu dans le sens de jeu du but.



Variables
Simplifier
Agrandir le terrain en profondeur
Complexifier
Agrandir la zone neutre

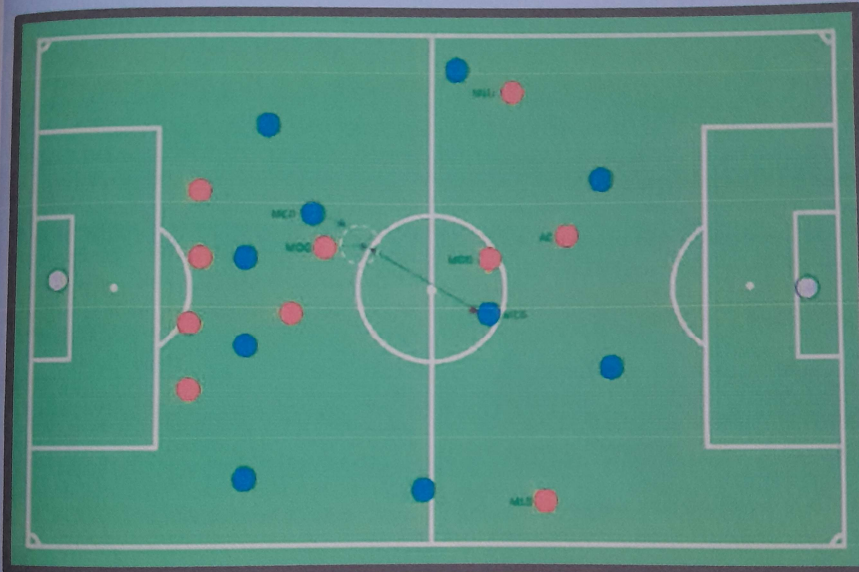


TRANSITIONS
DEFENSIVES

REPLI DEFENSIF

Exemple N°2 : De la perte du ballon au repli défensif

Le milieu central gauche en bleu (MCG) perd le ballon sur une passe en avant en direction du milieu central droit. Le milieu offensif gauche intercepte le ballon, il peut progresser facilement en conduite de balle ou par une passe.



Éléments favorables au repli défensif

Lieu de la perte du ballon :

- Médiane

Positionnement des partenaires :

- Le bloc équipe des bleus est étiré en largeur et en profondeur. En plus de cela, seulement 5 joueurs sont situés en couverture. De plus, 2 joueurs sont étirés sur la largeur et ils ne protègent pas

Positionnement des adversaires :

- 4 joueurs sont situés à l'avant du nouveau porteur du ballon

Hauteur de la défense :

- Basse

Type de perte du ballon :

- Le ballon est perdu sur une interception, ce qui facilite le changement de statut de l'adversaire (temps et espace disponible)



TRANSITIONS DEFENSIVES

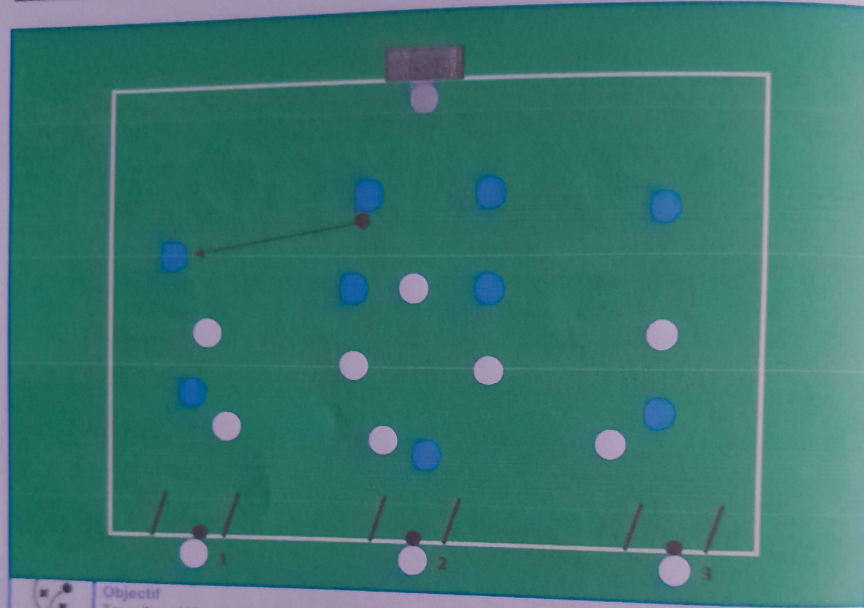
REPLI DEFENSIF

Positionner les lignes défensives entre le ballon et le but



MANCHESTER CITY

De la perte du ballon au repli défensif



Objectif

Transition défensive – de la perte du ballon au repli défensif



Organisation

Espace de jeu - 90 m de profondeur x 70 m de largeur – 3 portes de 4 m de largeur
Nombre de joueurs - 10 contre 11



Explications

But :

Marquer dans un mini-but pour les bleus = 1 point
Marquer dans le grand but pour les blancs = 1 point

Règles :

Les bleus doivent marquer dans un des 3 mini-buts.
Les blancs doivent marquer dans le but.
Quand les bleus marquent ou tirent dans un des 3 buts, l'entraîneur annonce un numéro (1, 2 ou 3).
Le joueur blanc appelé rentre dans le terrain pour créer une supériorité numérique et attaquer le but.



TRANSITIONS DEFENSIVES

REPLI DEFENSIF

Préserver l'équilibre défensif

VALENCE CF

De la perte du ballon au repli défensif



Objectif
Transition défensive – de la perte du ballon au repli défensif



Organisation
Espace de jeu - 90 m de profondeur x 60 m de largeur
Nombre de joueurs - 9 contre 9 dont 2 gardiens



Explications
But :
Marquer
Règles :
Chaque équipe a un sens de jeu pour marquer.
3 joueurs de chaque équipe sont fixes sur un côté et dans leur camp, ils peuvent défendre uniquement dans leur camp.
Dès qu'une équipe récupère le ballon dans le camp adverse, elle doit l'envoyer dans son camp en utilisant obligatoirement un joueur fixe et ensuite s'organiser pour attaquer le but central.
Dès qu'une équipe perd le ballon, elle doit empêcher l'adversaire d'envoyer le ballon dans son camp et / ou se replacer dans le camp adverse pour défendre le but. Si l'équipe se replace dans le camp adverse, 5 joueurs peuvent aller défendre.



Variables
Simplifier
Réduire le terrain en largeur
Complexifier
Agrandir le terrain en largeur et en profondeur





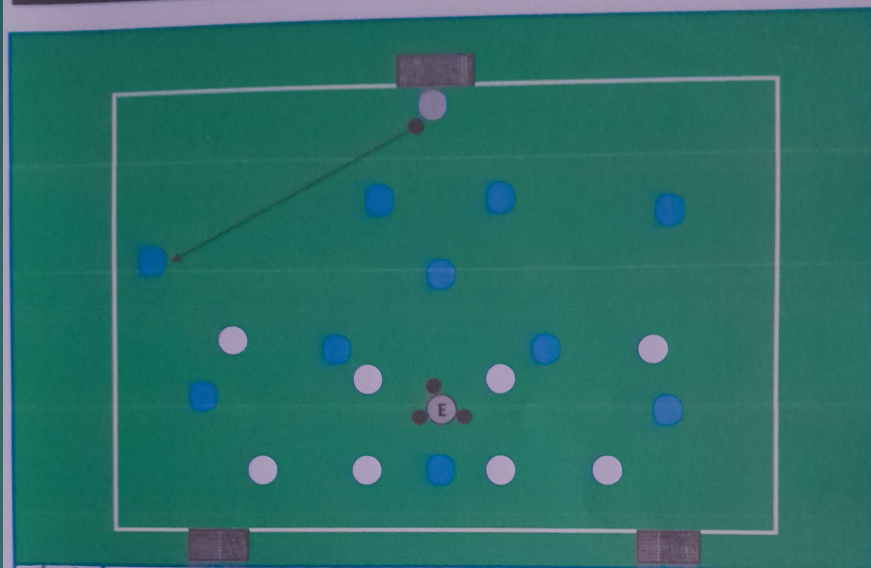
TRANSITIONS DEFENSIVES

REPLI DEFENSIF

Reconstruire le bloc défensif entre le ballon et le but

MANCHESTER CITY

De la perte du ballon au repli défensif



	Objectif Transition défensive – de la perte du ballon au repli défensif
	Organisation Espace de jeu - 90 m de profondeur x 70 m de largeur (2 mini-buts de 2 à 3 m) Nombre de joueurs - 11 contre 8
	Explications But : Marquer dans un mini-but pour les bleus = 1 point Marquer dans le but pour les blancs = 1 point Règles : L'équipe en bleu est en supériorité numérique (11 contre 8). La situation démarre du gardien de but qui relance sur un défenseur bleu. Si les blancs récupèrent le ballon ou si les bleus marquent dans un mini-but, l'entraîneur positionné au centre du terrain remet un nouveau ballon en jeu pour un blanc. Les bleus doivent se réorganiser en fonction de la remise en jeu de l'entraîneur.
	Variables Simplifier Modifier la position de l'entraîneur, il se positionne plus loin du but défendu par les bleus Complexifier Modifier la position de l'entraîneur, il se positionne plus proche du but défendu par les bleus



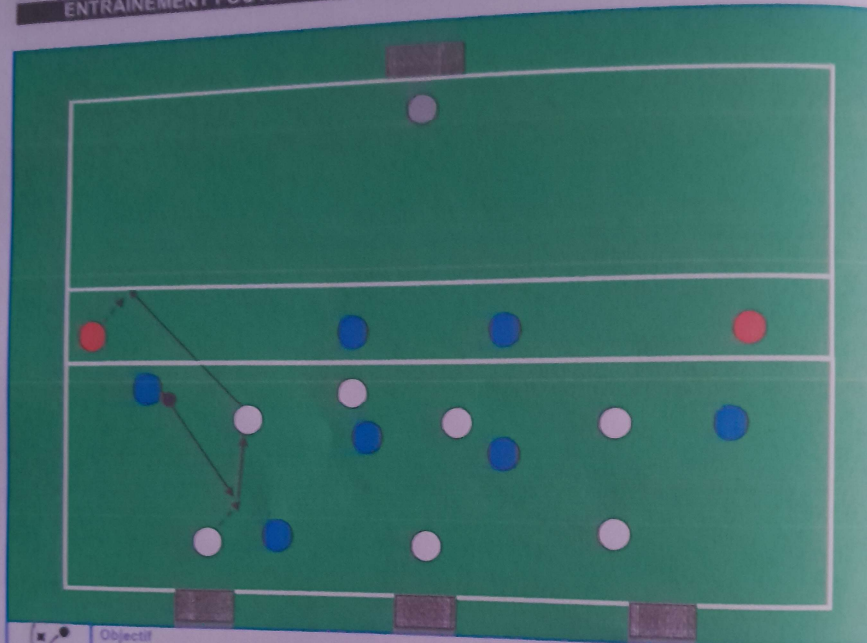
TRANSITIONS DEFENSIVES

REPLI DEFENSIF

Se replier et retrouver un équilibre défensif

ENTRAINEMENT FOOTBALL PRO

De la perte du ballon au repli défensif



Objectif
Transition défensive – de la perte du ballon au repli défensif



Organisation
Espace de jeu - 90 m de profondeur x 70 m de largeur (deux zones de 40 m de profondeur et une zone médiane de 10 m de profondeur) - 3 mini-but de 2 à 3 m
Nombre de joueurs - 8 contre 7 + 2 jokers



Explications
But
Marquer dans un mini-but ou réaliser 8 passes consécutives pour les bleus = 1 point
Marquer dans le grand but pour les blancs en moins de 8 secondes = 1 point
Règles
Les joueurs se positionnent comme sur le schéma ci-dessus : 2 bleus et 2 rouges dans la zone médiane et 5 bleus et 7 blancs en zone supérieure. Les deux jokers en rouge sont excentrés dans le couloir central.
La situation démarre avec les bleus dans la zone médiane.
Les bleus dans la zone médiane ne peuvent pas jouer ensemble.
Dès que le ballon est récupéré par les blancs, les joueurs ne sont plus fixes dans les zones.
Application du hors-jeu.
Dès que le ballon sort de l'espace de jeu ou un but est marqué, la situation redémarre par les bleus en zone médiane. Les joueurs reprennent leurs positions initiales.



Variables
Simplifier
Ajouter un 3^{ème} joueur en bleu dans le couloir central
Complexifier
Agrandir le terrain en profondeur et en largeur





TRANSITIONS DEFENSIVES

PRESSING IMMEDIAT

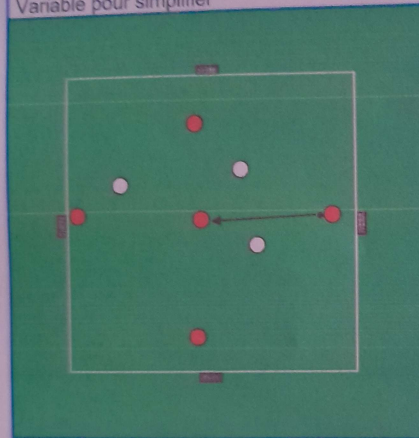
ENSEIGNEMENTS COLLECTIFS

Passer le plus rapidement possible d'une mentalité offensive à une mentalité défensive
Le joueur le plus proche du porteur du ballon doit le cadrer
Serrer le jeu – les partenaires du joueur qui cadre doivent se rapprocher de la zone du ballon pour créer une supériorité numérique et ainsi perturber l'attaque adverse
Défendre avec intensité et agressivité

ENSEIGNEMENTS INDIVIDUELS

Réduire le temps entre la perte du ballon et l'action défensive (cadrer ou serrer le jeu)
Ne pas se jeter, se faire éliminer ou faire une faute où le ballon a été perdu

Variable pour simplifier



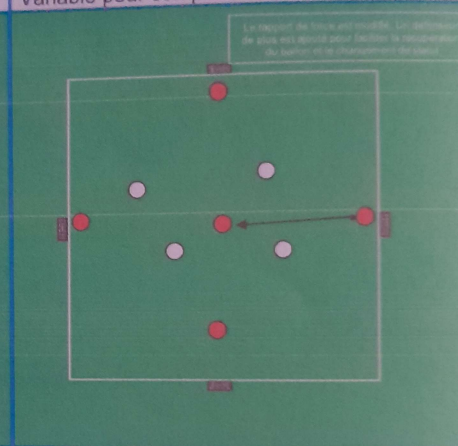
Nombre de joueurs :
6 rouges contre 3 blancs

Espace de jeu :
25 m de profondeur x 25 m de largeur – 4 mini-buts de 3 m de largeur

But :
Réaliser 10 passes pour les rouges = 1 point
Marquer en moins de 5 secondes pour les blancs = 1 point

Modification(s) :
Les rouges conservent le ballon malgré l'opposition des blancs.
Les blancs doivent récupérer le ballon et marquer dans un des 4 mini-buts en moins de 5 secondes.

Variable pour complexifier



Nombre de joueurs :
6 rouges contre 4 blancs

Espace de jeu :
25 m de profondeur x 25 m de largeur – 4 mini-buts de 3 m de largeur

But :
Réaliser 10 passes pour les rouges = 1 point
Marquer en moins de 5 secondes pour les blancs = 1 point

Modification(s) :
Les rouges conservent le ballon malgré l'opposition des blancs.
Les blancs doivent récupérer le ballon et marquer dans un des 4 mini-buts en moins de 5 secondes.



TRANSITIONS
DEFENSIVES

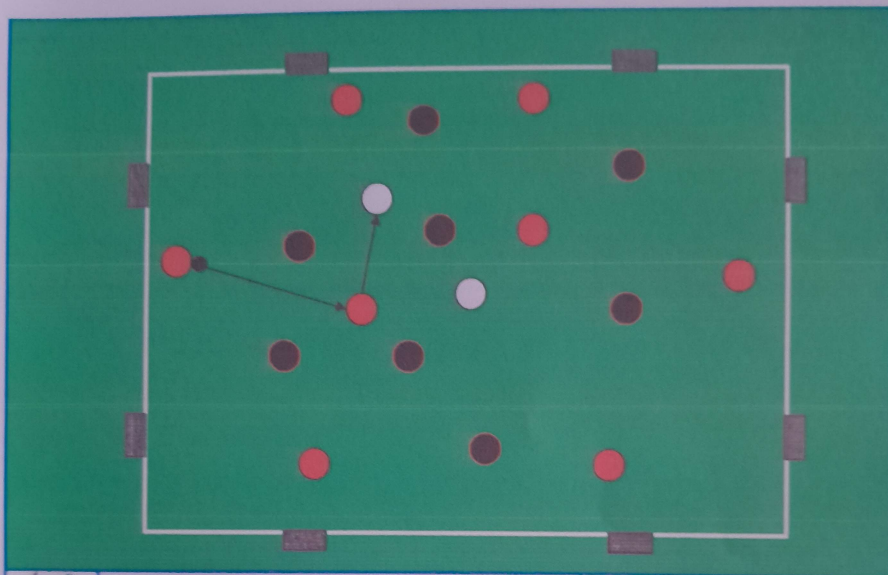
PRESSING
IMMEDIAT

Agir à la perte du ballon



BAYERN MUNICH

De la perte du ballon au pressing immédiat



Objectif

Transition défensive – de la perte du ballon au pressing immédiat



Organisation

Espace de jeu - 45 m de largeur x 45 m de profondeur - 8 mini-butts de 3 m de largeur

Nombre de joueurs - 8 contre 8 + 2



Explications

But :

Pour les rouges : Réaliser 10 passes à la suite = 1 point

Pour les noirs : Marquer dans un des 8 mini-butts en moins de 4 secondes = 1 point

Règles :

Les 2 jokers en blancs jouent avec l'équipe qui a le ballon.



Variables

Simplifier

Lorsque les noirs récupèrent le ballon, ils doivent marquer dans un des 8 mini-butts en moins de 4 passes

Complexifier

Lorsque les noirs récupèrent le ballon, ils doivent marquer dans un des 8 mini-butts en moins de 2 passes



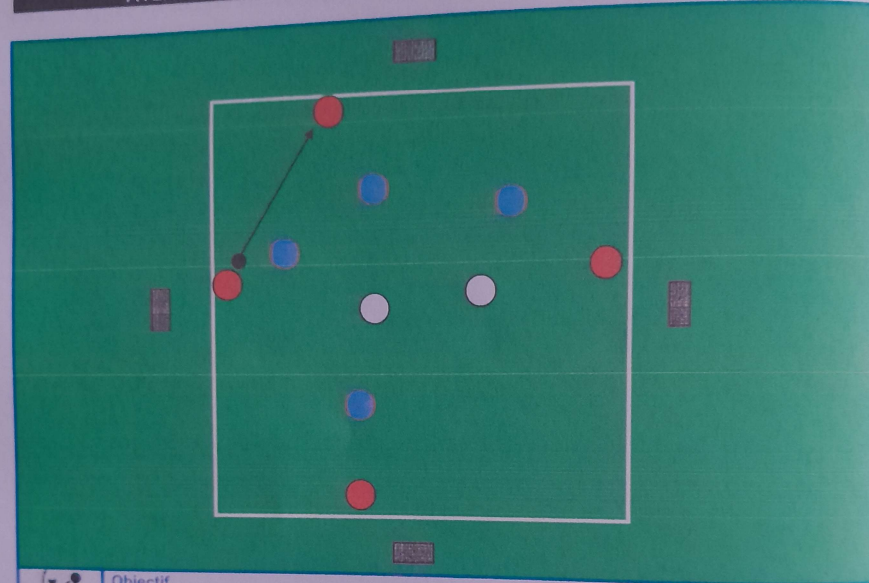
TRANSITIONS
DEFENSIVES

PRESSING
IMMEDIAT

Changer de statut le plus rapidement possible

ATLETICO MADRID

De la perte du ballon au pressing immédiat



	Objectif Transition défensive – de la perte du ballon au pressing immédiat
	Organisation Espace de jeu 24 m de profondeur x 24 m de largeur – 4 mini-buts de 3 m de largeur Nombre de joueurs – 4 contre 4 + 2
	Explications But : Réaliser 8 passes pour une équipe = 1 point Marquer dans un des 4 mini-buts pour une équipe = 1 point Règles : Les rouges et les blancs conservent le ballon ensemble. Les rouges se situent sur un côté du carré et ils se déplacent uniquement sur un côté. Les blancs se déplacent dans le terrain. Les blancs jouent avec l'équipe en possession du ballon. Dès que les bleus récupèrent le ballon, ils doivent marquer dans un des 4 mini-buts en moins de 2 passes malgré l'opposition des rouges. Dès que la situation se termine, les joueurs reprennent leurs positions initiales.
	Variables Simplifier Agrandir le terrain en largeur et en profondeur Complexifier Ajouter un joueur bleu





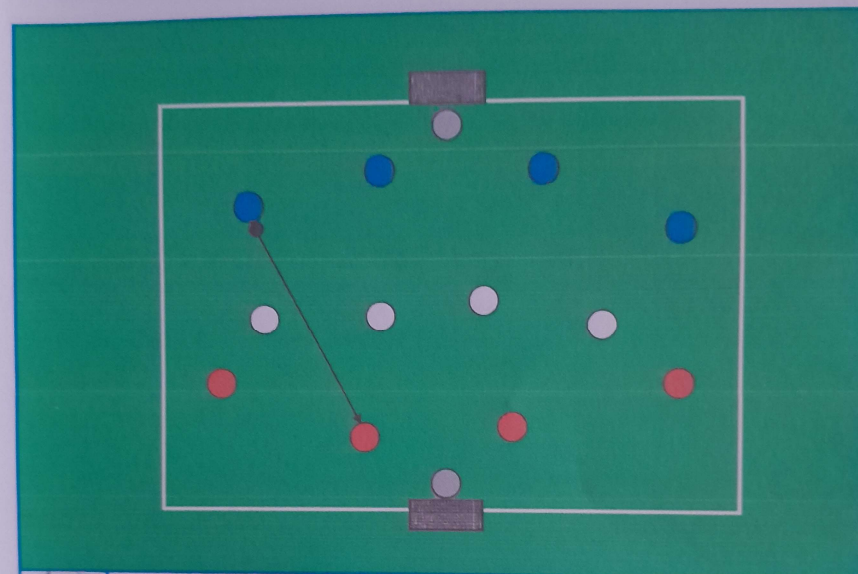
TRANSITIONS
DEFENSIVES

PRESSING
IMMEDIAT

Empêcher l'adversaire d'attaquer un but

ENTRAINEMENT FOOTBALL PRO

De la perte du ballon au pressing immédiat



	Objectif Transition défensive – de la perte du ballon au pressing immédiat
	Organisation Espace de jeu 32 m de profondeur x 40 m de largeur Nombre de joueurs - 3 équipes de 4
	Explications But : Réaliser 10 passes pour 2 équipes = 1 point Marquer dans un des 2 buts pour une équipe = 1 point Règles : Les rouges et les bleus conservent le ballon ensemble. Les rouges et les bleus jouent obligatoirement au sol. Les rouges et les bleus ont 2 touches maximum. Les blancs doivent récupérer le ballon et attaquer un des 2 buts. Si les blancs marquent en moins de 3 secondes, le but compte triple.
	Variables Simplifier Réduire le terrain en largeur et en profondeur Complexifier Enlever un défenseur en blanc



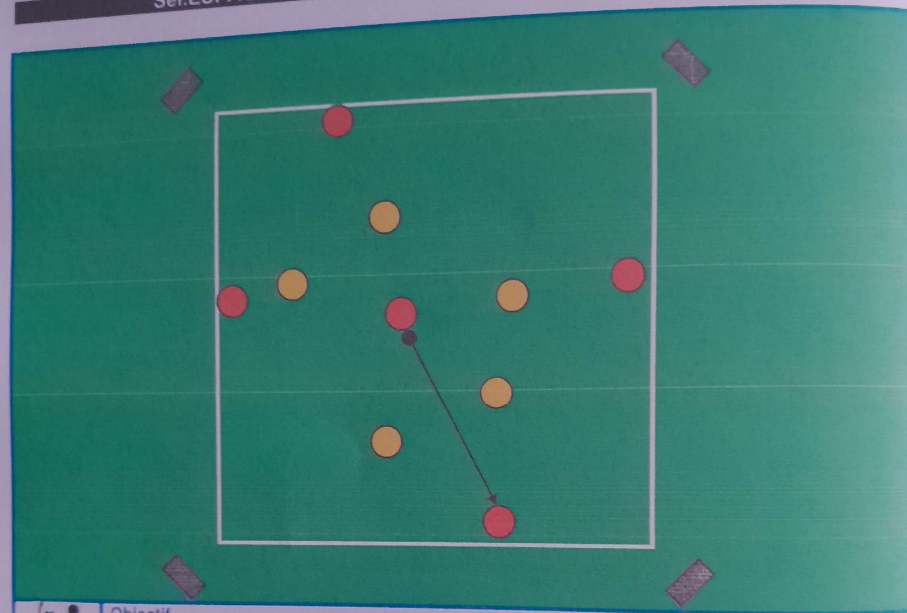
TRANSITIONS DEFENSIVES

PRESSING IMMEDIAT

Harceler le porteur de balle et les receveurs dès la perte du ballon

Sel. ESPAGNE

De la perte du ballon au pressing immédiat



Objectif
Transition défensive – de la perte du ballon au pressing immédiat



Organisation
Espace de jeu
30 m de profondeur x 30 m de largeur – 4 mini-buts de 3 m de largeur
Nombre de joueurs – 5 contre 5



Explications
But :
Réaliser 5 passes pour les rouges = 1 point
Marquer dans un des 4 buts pour les jaunes = 1 point
Règles :
Les rouges conservent le ballon dans l'espace de jeu.
Dès que les jaunes récupèrent le ballon, ils doivent marquer dans un des 4 mini-buts en moins de 4 passes malgré l'opposition des rouges.
Dès que la situation se termine (le ballon sort de l'espace de jeu ou but), une nouvelle situation redémarre avec les rouges en possession du ballon.



Variables
Simplifier
Aggrandir le terrain en largeur et en profondeur
Complexifier
Marquer en moins de 2 passes dans un des 4 mini-buts



TRANSITIONS
DEFENSIVES

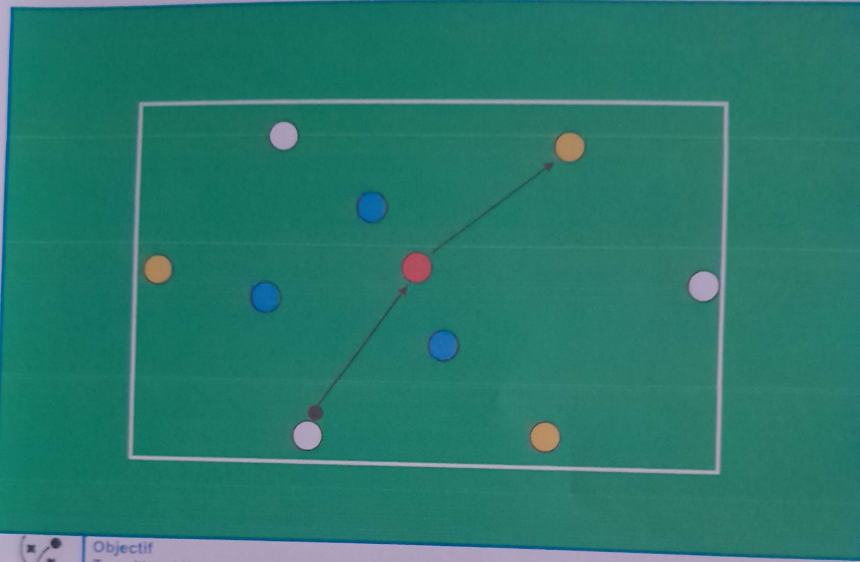
PRESSING
IMMEDIAT

Jeu de position et transition



REAL MADRID CF

De la perte du ballon au pressing immédiat



Objectif
Transition défensive – de la perte du ballon au pressing immédiat



Organisation
Espace de jeu - 18 m de largeur x 22 m de profondeur
Nombre de joueurs - 3 équipes de 3 + 1



Explications
But :
Effectuer 10 passes consécutives dans la zone ou trouver le joker qui remet sur un 3^{ème} joueur = 1 point
Règles :
2 équipes + le joker conservent le ballon ensemble contre une équipe.
L'équipe qui perd le ballon défend à l'intérieur de l'espace de jeu.
L'équipe qui récupère le ballon se positionne à la place de l'équipe qui vient de perdre le ballon.
Le joker joue dans le terrain en 1 touche de balle.
Si le joker perd le ballon, c'est l'équipe qui lui a effectué la dernière passe qui défend.
Les joueurs se déplacent sur la largeur d'un côté.



Variations
Simplifier
Ajouter un second joueur joker en rouge
Complexifier
Interdit de jouer avec la même couleur



TRANSITIONS
DEFENSIVES

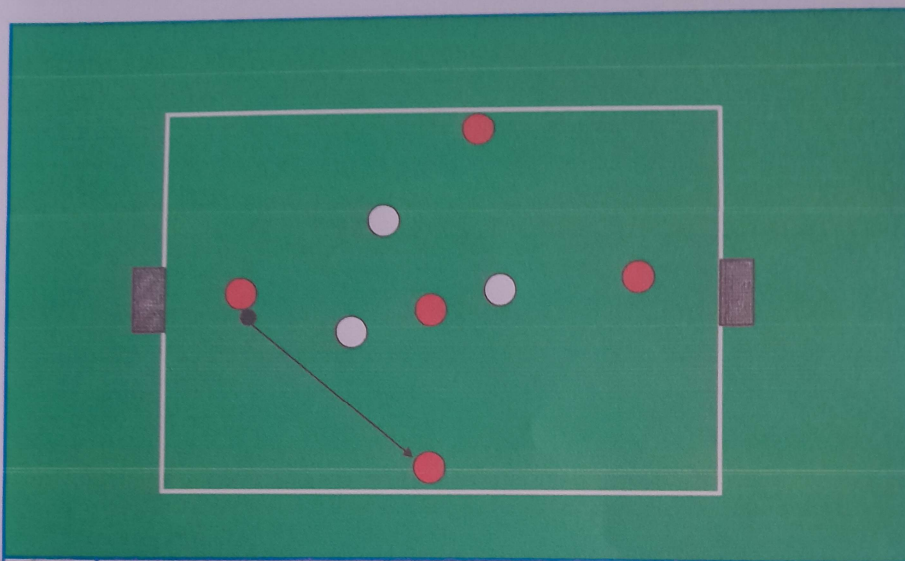
PRESSING
IMMEDIAT

Réduire le temps et l'espace à la perte du ballon



AJAX AMSTERDAM

De la perte du ballon au pressing immédiat



Objectif

Transition défensive – de la perte du ballon au pressing immédiat



Organisation

Espace de jeu - 28 m de profondeur x 20 m de largeur – 2 mini-buts de 3 m de largeur

Nombre de joueurs - 5 contre 3



Explications

But :

Réaliser 10 passes pour les rouges = 1 point

Marquer en moins de 5 secondes pour les blancs = 1 point

Règles :

Les rouges conservent le ballon malgré l'opposition des blancs.

Les blancs doivent récupérer le ballon et marquer dans un des 2 mini-buts en moins de 5 secondes.

Les rouges doivent occuper l'espace en largeur et en profondeur.

Les rouges sont limités à 2 touches maximum.

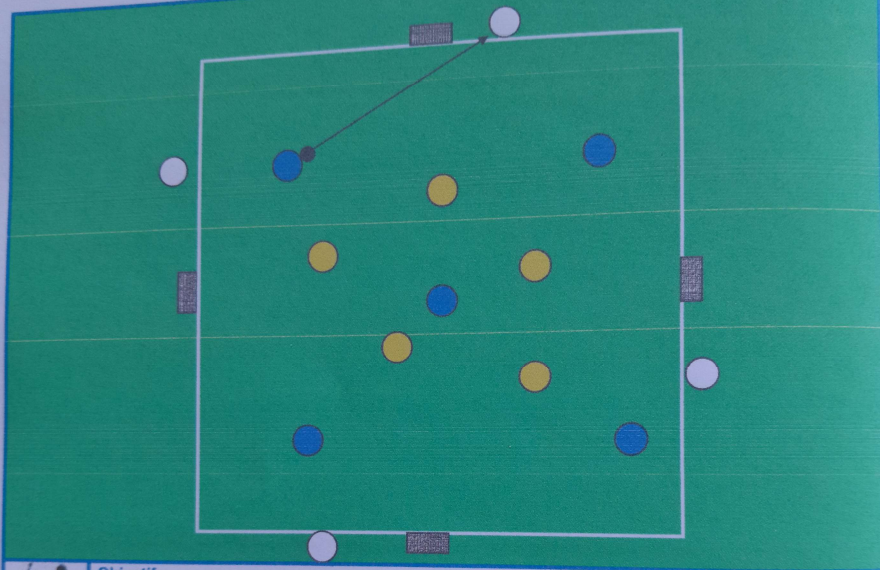


TRANSITIONS DEFENSIVES

PRESSING IMMEDIAT

Reprendre des positions défensives et agir à la perte du ballon

ENTRAINEMENT FOOTBALL PRO *De la perte du ballon au pressing immédiat*



Objectif

Transition défensive – de la perte du ballon au pressing immédiat



Organisation

Espace de jeu - 50 m de profondeur x 50 m de largeur

Nombre de joueurs - 5 contre 5 + 4



Explications

But :

Réaliser 10 passes pour les bleus = 1 point

Les jaunes doivent marquer dans un mini-but en moins de 6 secondes = 1 point

Règles :

Les blancs conservent le ballon uniquement avec les bleus.

Les blancs se déplacent sur les lignes sans rentrer dans le terrain.

Les blancs peuvent être attaqués.

Les joueurs sont limités à 2 touches maximum.



Variables

Simplifier

Les joueurs sont limités à 3 touches maximum

Complexifier

Ballon au sol obligatoire



TRANSITIONS OFFENSIVES

ATTAQUE PLACEE

ENSEIGNEMENTS COLLECTIFS

Passer le plus rapidement possible d'une mentalité défensive à une mentalité offensive

En priorité, sortir le ballon de la densité adverse

Occuper la largeur et la profondeur

Augmenter la vitesse du jeu (vitesse du ballon sur les passes, réduire le temps de perception et de décision)

ENSEIGNEMENTS INDIVIDUELS

Porteur du ballon

Dès que le ballon est récupéré, sortir le ballon de la densité adverse

Augmenter la vitesse du jeu (vitesse du ballon sur les passes, réduire le temps de perception et de décision)

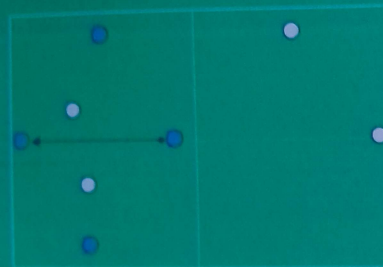
Receveur(s)

Reprendre des positions offensives

Occuper la largeur et la profondeur du terrain

Voir et être vu dans les intervalles

Variable pour simplifier



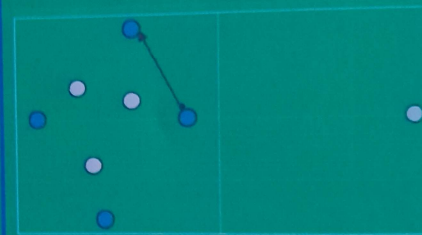
Nombre de joueurs :
4 bleus contre 4 blancs

Espace de jeu :
36 m de profondeur x 28 m de largeur

But :
Effectuer 10 passes consécutives dans sa zone = 1 point

Modification(s) :
Agrandir le terrain dans la largeur. Pour le joueur qui récupère le ballon, il sera plus facile de trouver un partenaire dans l'autre zone.

Variable pour complexifier



Nombre de joueurs :
4 bleus contre 4 blancs

Espace de jeu :
36 m de profondeur x 18 m de largeur

But :
Effectuer 10 passes consécutives dans sa zone = 1 point

Modification(s) :
A la perte du ballon, 3 joueurs désignés à l'avance doivent empêcher le ballon de passer dans le camp adverse et / ou défendre dans leur propre camp.
A la récupération du ballon, il faut sortir le ballon du camp adverse pour le conserver en 4 contre 3 dans sa zone de jeu.

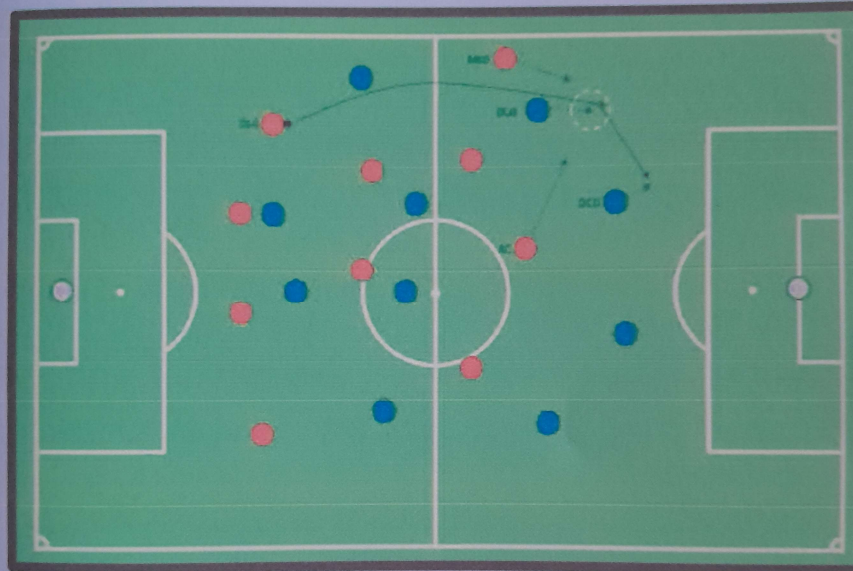


TRANSITIONS
OFFENSIVES

ATTAQUE PLACEE

Exemple N°1 : De la récupération du ballon à l'attaque placée

Le défenseur latéral droit en bleu (DLD) récupère le ballon sur une passe longue du défenseur latéral gauche en rouge (DLG). Le défenseur latéral droit (DLD) est dos au jeu et cadré par son adversaire direct. Il effectue une passe en soutien au défenseur central droit (DCD).



Eléments favorables à l'attaque placée

Lieu de récupération :

- Basse

Positionnement des adversaires :

- La totalité des adversaires en rouge se trouvent en barrage lors de la récupération du ballon. De plus, le milieu latéral gauche et l'avant-centre empêchent le jeu vers l'avant dès la récupération du ballon par leurs déplacements.

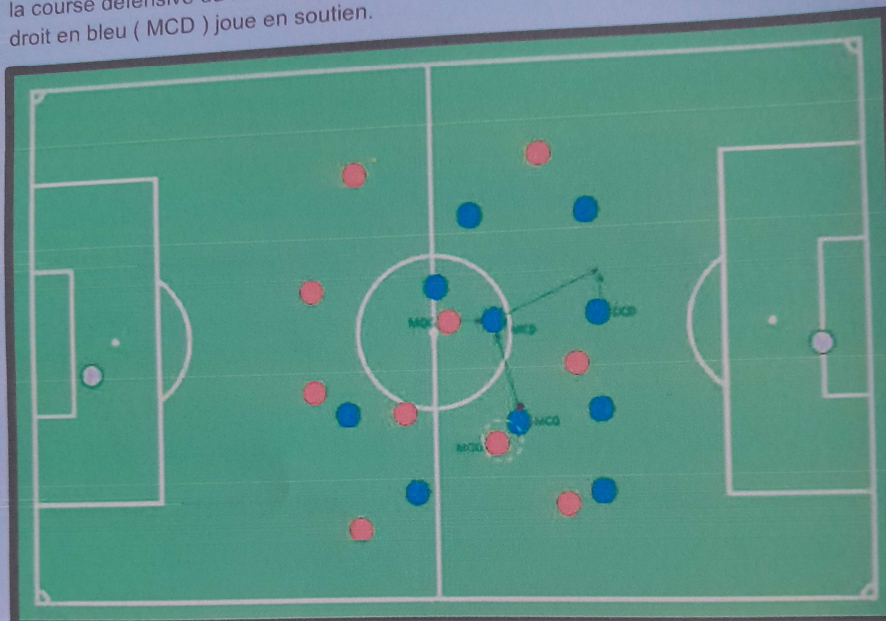


TRANSITIONS OFFENSIVES

ATTAQUE PLACEE

Exemple N°2 : De la récupération du ballon à l'attaque placée

Le milieu central gauche en bleu (MCG) récupère le ballon sur un duel. Il joue latéralement sur son partenaire (MCD) qui est en crise de temps et d'espace due à la course défensive du milieu offensive gauche adverse (MOG). Le milieu central droit en bleu (MCD) joue en soutien.



Eléments favorables à l'attaque placée

Positionnement des adversaires :

□ 7 joueurs en rouge sont positionnés en barrage lors de la récupération du ballon des bleus. De plus, les 3 milieux centraux en rouge sont à proximité de la zone où le ballon a été récupéré. Ils empêchent les bleus de progresser vers l'avant.

Positionnement des partenaires :

□ Lors de la récupération du ballon, la plupart des joueurs se trouvent à l'arrière du porteur du ballon

Type de récupération :

□ La récupération du ballon sur le duel limite le nouveau porteur du ballon car il est en crise d'espace et de temps. Il est donc difficile de progresser vers l'avant sur la première passe.



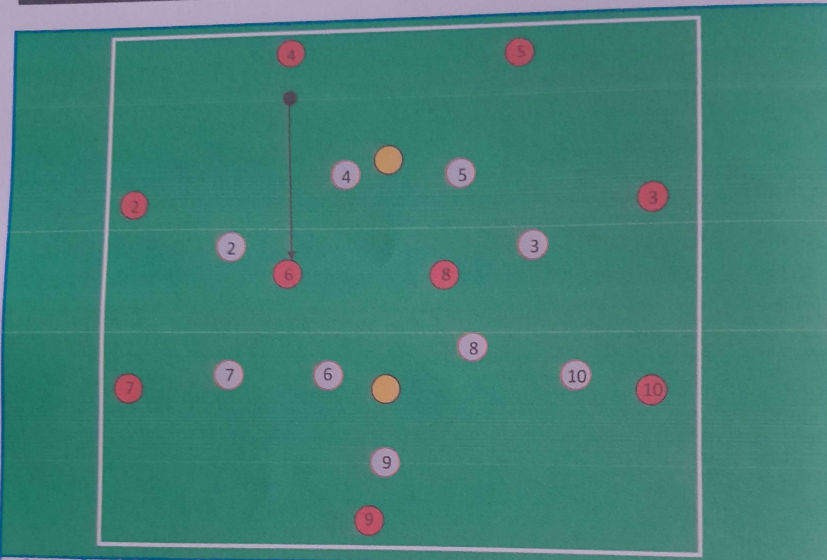
TRANSITIONS OFFENSIVES

ATTAQUE PLACEE

Attaque positionnelle en 9 contre 9 + 2

MAYENCE 05

De la récupération à l'attaque placée



Objectif
Transition offensive – de la récupération à l'attaque placée



Organisation
Espace de jeu - 50 m de profondeur x 45 m de largeur
Nombre de joueurs - 9 contre 9 + 2



Explications
But :
Effectuer un aller – retour d'un défenseur central (4 ou 5) à l'attaquant (9)
Règles :
Une équipe + les jokers en jaune conservent le ballon ensemble contre une équipe.
Deux jokers se positionnent à l'intérieur de l'espace de jeu.
L'équipe qui récupère le ballon prend la place de l'équipe qui perd le ballon de façon à s'organiser en 4-4-1 + les 2 jokers à l'intérieur du jeu.
L'équipe qui perd le ballon va défendre à l'intérieur de l'espace de jeu.
Les joueurs se déplacent sur la largeur de leur côté sans sortir du terrain et sans croiser un partenaire.



Variables
Simplifier
Agrandir l'espace de jeu en largeur et en profondeur
Complexifier
Réduire l'espace de jeu en largeur et en profondeur



TRANSITIONS OFFENSIVES

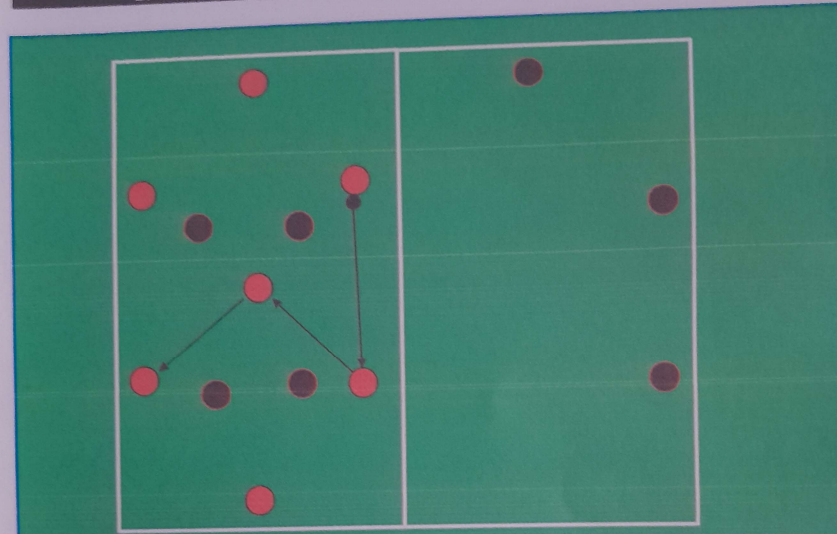
ATTAQUE PLACEE

Sortir le ballon de la densité et reprendre des positions offensives



BAYERN MUNICH

De la récupération à l'attaque placée



Objectif
Transition offensive – de la récupération à l'attaque placée



Organisation
Espace de jeu - 50 m de profondeur x 44 m de largeur – 2 zones de 25 m de profondeur x 22 m de largeur
Nombre de joueurs - 7 contre 7



Explications
But :
Réussir 10 passes consécutives dans son camp = 1 point
Règles :
Chaque équipe doit conserver le ballon dans sa zone respective et réussir un minimum de 10 passes pour marquer un point.
L'équipe qui récupère le ballon doit l'envoyer dans son camp avant de réussir le nombre de passes
L'équipe qui perd le ballon empêche l'adversaire d'envoyer le ballon dans son camp. Si l'adversaire réussit à amener le ballon dans sa zone, 4 joueurs vont tenter de le récupérer. L'entraîneur doit nommer 4 joueurs pour aller « chasser » dans le camp adverse.
Quand l'équipe est en possession du ballon, elle s'organise de façon à avoir les 6 joueurs dans le rectangle mais sur les côtés et un joueur à l'intérieur.
Le jeu est limité à 2 touches maximum pour avoir du mouvement.



Variables
Simplifier
3 joueurs vont tenter de récupérer le ballon dans le camp adverse
Complexifier
Ballon au sol obligatoire





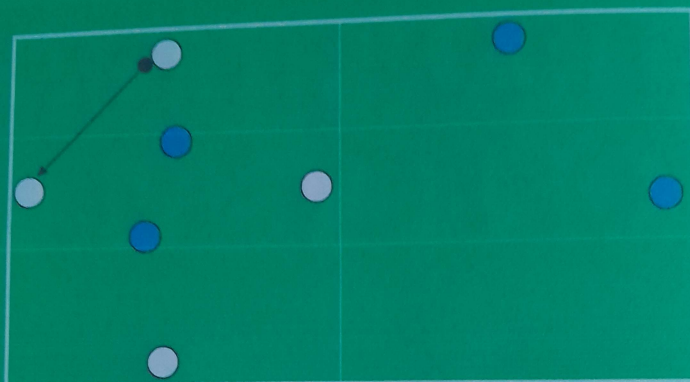
TRANSITIONS OFFENSIVES

ATTAQUE PLACEE

Sortir le ballon de la densité en 4 contre 2 + 2

REAL MADRID CF

De la récupération à l'attaque placée



Objectif

Transition offensive – de la récupération à l'attaque placée



Organisation

Espace de jeu - 36 m de profondeur x 18 m de largeur

Nombre de joueurs - 4 contre 4



Explications

But :

Effectuer 10 passes consécutives dans sa zone préalablement défini = 1 point

Règles :

Chaque équipe a une zone pour conserver le ballon.

A la perte du ballon, 2 joueurs désignés à l'avance par l'entraîneur doivent empêcher le ballon de passer dans le camp adverse et/ou défendre dans leur propre camp.

A la récupération du ballon, il faut sortir le ballon du camp adverse pour conserver le ballon en 4 contre 2 dans sa zone.

De plus, les joueurs qui récupèrent le ballon doivent se positionner sur un côté libre dans leurs zones respectives pour occuper les 4 côtés du carré.

3 touches maximum.



TRANSITIONS OFFENSIVES

ATTAQUE RAPIDE

ENSEIGNEMENT COLLECTIF

Passer le plus rapidement possible d'une mentalité défensive à une mentalité offensive
 Jouer vers l'avant dès la récupération du ballon
 Circulation du ballon rapide et verticale
 Limiter le temps et le nombre de passes pour finir l'action

ENSEIGNEMENT INDIVIDUEL

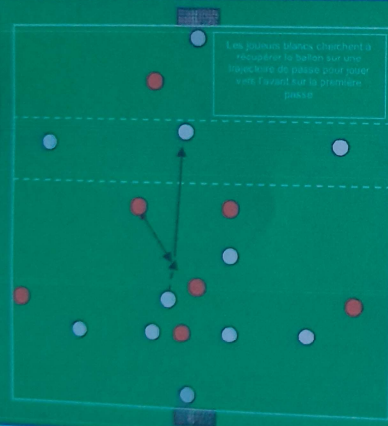
Porteur du ballon

Dès que le ballon est récupéré, jouer vers l'avant
 Par ordre de priorité, jouer vers l'avant par une passe ou avancer en conduite de balle
 Réduire le temps de possession individuelle

Receveur(s)

Importance de se démarquer en appui ou en profondeur
 Privilégier les appels dans l'espace de jeu direct
 Occuper la largeur et la profondeur du terrain

Variable pour simplifier



Nombre de joueurs :

11 blancs contre 8 rouges

Espace de jeu :

80 m de profondeur x 55 m de largeur (une zone défensive de 40 m de profondeur + une zone médiane de 15 m de profondeur + une zone offensive de 25 m)

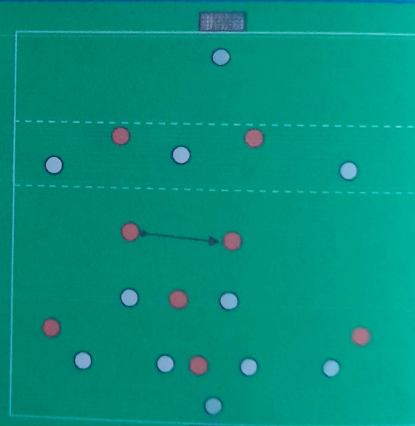
But :

Pour les rouges : Marquer sur une attaque placée
 Pour les blancs : Marquer sur une contre-attaque

Modification(s) :

Un défenseur en rouge est positionné seul dans sa zone défensive.
 Il défend uniquement dans sa zone défensive.

Variable pour complexifier



Nombre de joueurs :

11 blancs contre 8 rouges

Espace de jeu :

80 m de profondeur x 55 m de largeur – une zone défensive de 40 m de profondeur + une zone médiane de 15 m de profondeur + une zone offensive de 25 m

But :

Pour les rouges : Marquer sur une attaque placée
 Pour les blancs : Marquer sur une contre-attaque

Modification(s) :

Deux défenseurs en rouge sont positionnés en zone médiane de façon à réduire le rapport de force (2 c 3)



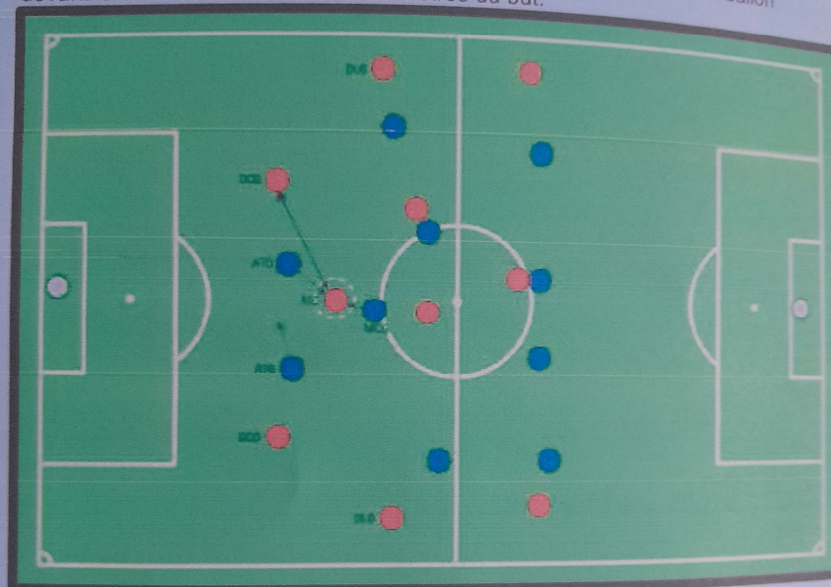


TRANSITIONS
OFFENSIVES

ATTAQUE RAPIDE

Exemple N°1 : De la récupération du ballon à l'attaque rapide

Le milieu central gauche (MCG) et l'attaquant droit (ATD) en bleu récupèrent le ballon sur une prise en tenaille (prise à 2) face au milieu central en rouge (MC) sur une mauvaise passe. L'équipe en bleu se trouve en possession du ballon devant la défense et dans l'axe à 35 mètres du but.



Éléments favorables à l'attaque rapide

Lieu de récupération :

Haute

Positionnement des adversaires :

Les rouges perdent le ballon en arrière de l'espace de jeu effectif. Seulement 2 joueurs sont « en barrage » pour ralentir l'attaque adverse.

Positionnement des partenaires :

Lors de la récupération du ballon, les bleus se trouvent en supériorité numérique pour attaquer le but (3 contre 2)

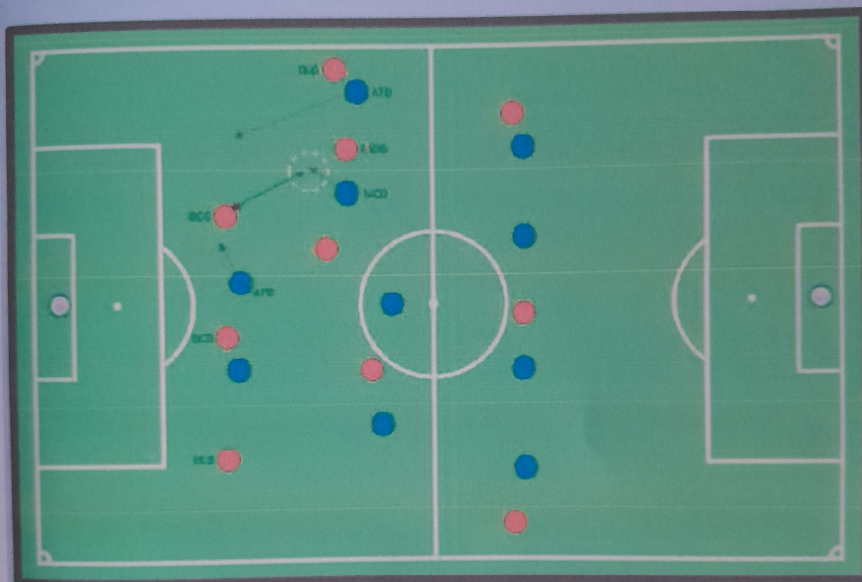


TRANSITIONS
OFFENSIVES

ATTAQUE RAPIDE

Exemple N°2 : De la récupération du ballon à l'attaque rapide

Le milieu central droit en bleu (MCD) intercepte le ballon sur une mauvaise passe du défenseur central gauche en rouge (DCG) . L'équipe en bleu se trouve en possession du ballon devant la défense et dans le couloir de jeu droit à 35 mètres du but.



Éléments favorables à l'attaque rapide

Lieu de récupération :

- Haute

Type de récupération du ballon :

- Un joueur intercepte le ballon ce qui facilite la progression vers le but adverse lors du changement de statut.

Positionnement des adversaires :

- Les rouges perdent le ballon en arrière de l'espace de jeu effectif. Seulement 3 joueurs sont « en barrage » et en plus dispersés sur la largeur

Positionnement des partenaires :

- Lors de la récupération du ballon, les bleus se trouvent en égalité numérique dans l'axe du terrain (2 contre 2)



TRANSITIONS OFFENSIVES

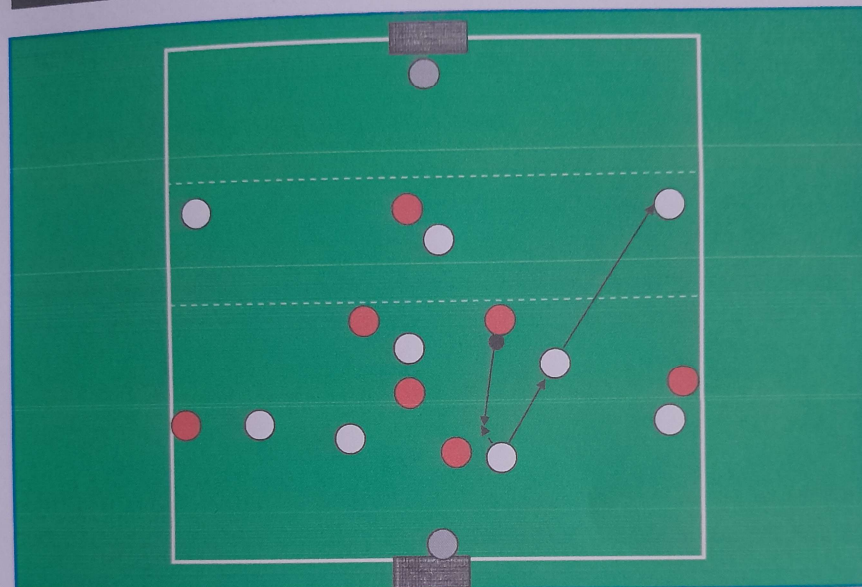
ATTAQUE RAPIDE

Attaque rapide en supériorité numérique



MANCHESTER UNITED

De la récupération à l'attaque rapide



Objectif

Transition offensive – de la récupération à l'attaque rapide



Organisation

Espace de jeu - 80 m de profondeur x 55 m de largeur (une zone défensive de 40 m de profondeur + une zone médiane de 15 m de profondeur + une zone offensive de 25 m)

Nombre de joueurs - 8 contre 10



Explications

But :

Pour les rouges : Marquer sur une attaque placée = 1 point

Pour les blancs : Marquer sur une contre-attaque = 1 point

Règles :

Les joueurs se positionnent comme sur l'illustration ci-dessus : 6 contre 6 en zone défensive + 1 contre 3 en zone médiane.

Les rouges doivent marquer sur une attaque placée.

Dès la récupération dans le jeu et en moins de 4 secondes, les blancs doivent trouver un partenaire en zone médiane pour ensuite attaquer le but.

Dès que la situation est terminée (le ballon sort des limites du terrain, tir au but, un rouge récupère le ballon en zone médiane ou dans sa zone défensive), les joueurs recommencent la situation en reprenant leurs positions initiales.

Application du hors-jeu.



TRANSITIONS OFFENSIVES

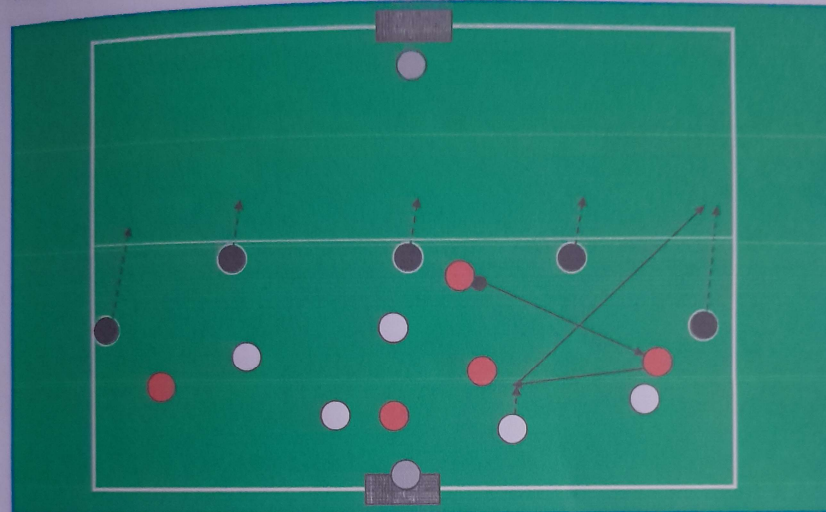
ATTAQUE RAPIDE

Attaquer la profondeur et finir



MANCHESTER UNITED

De la récupération à l'attaque rapide



	Objectif Transition offensive – de la récupération à l'attaque rapide
	Organisation Espace de jeu - 80 m de profondeur x 60 m de largeur (2 zones de 40 m de profondeur x 60 m de largeur) Nombre de joueurs - 3 équipes de 5 + 2 gardiens
	Explications But : Marquer Règles : Les rouges doivent marquer sur une attaque placée malgré l'opposition des blancs. Les noirs se positionnent comme sur l'illustration. Si les blancs récupèrent le ballon, ils doivent le transmettre à l'équipe noire. Dès la récupération d'un joueur blanc, les noirs ont 8 secondes pour terminer l'action (transition off.) malgré l'opposition des rouges qui doivent défendre en poursuite (transition déf.). Application du hors-jeu en zone défensive. A la fin de la situation les rôles s'inversent, les noirs doivent marquer sur une attaque placée, les rouges défendent en 4 - 1 (4 défenseurs + 1 milieu) et les blancs sont positionnés afin de finir l'action sur une attaque rapide.
	Variables Simplifier Agrandir le terrain en largeur et en profondeur Complexifier Réduire le temps pour finir l'action (ex : 5 secondes)



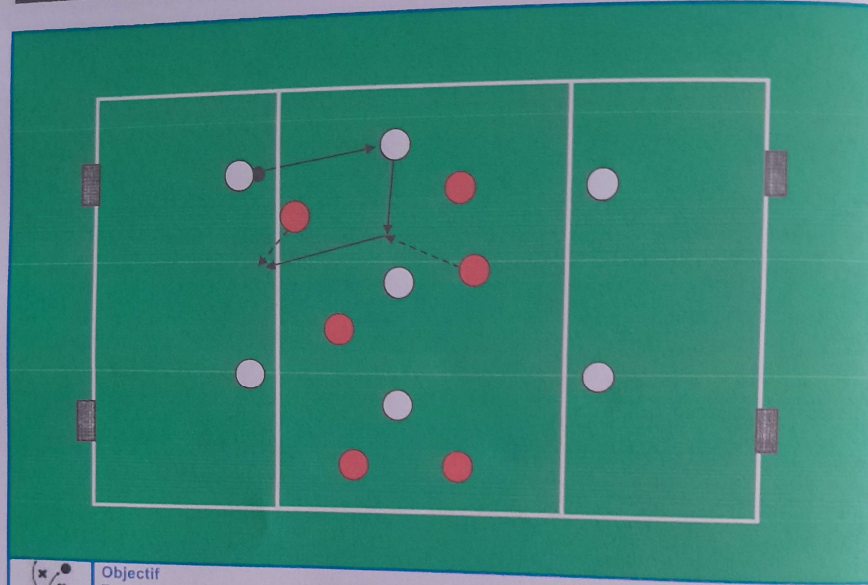
TRANSITIONS OFFENSIVES

ATTAQUE RAPIDE

Conservation du ballon face à une attaque rapide en égalité numérique

ENTRAINEMENT FOOTBALL PRO

De la récupération à l'attaque rapide



Objectif
Transition offensive – de la récupération à l'attaque rapide



Organisation
Espace de jeu - 60 m de profondeur x 50 m de largeur diviser en 3 zones (la zone central de 24 m de profondeur x 50 m de largeur)
Nombre de joueurs - 7 contre 6



Explications
But :
Pour les blancs : Joindre les joueurs cibles en aller-retour = 1 point
Pour les rouges : Marquer dans un des 4 mini-buts = 1 point
Règles :
Les joueurs cibles en blanc se trouvent à l'extérieur du rectangle central.
Les blancs ont 3 touches maximum.
A la récupération du ballon, les rouges doivent choisir un sens de jeu et marquer en moins de 5 secondes dans un mini-but (transition offensive).
A la perte du ballon, les blancs doivent protéger un des 2 mini-buts que les rouges attaquent (transition défensive).



Variables
Simplifier
Agrandir le terrain en profondeur dans le sens des mini-buts
Complexifier
Réduire le terrain en profondeur dans le sens des mini-buts



TRANSITIONS OFFENSIVES

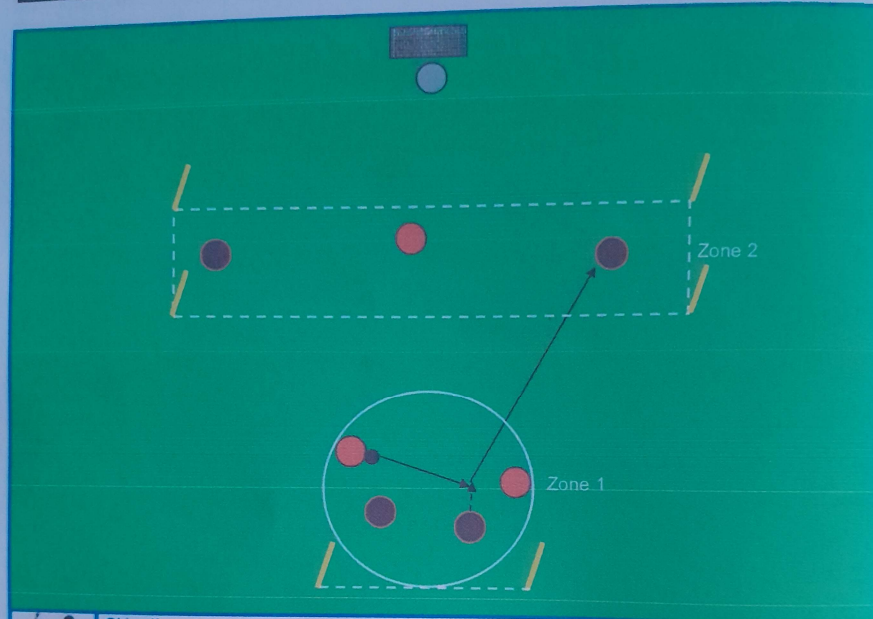
ATTAQUE RAPIDE

Garder le temps d'avance pour finir l'action



BAYERN MUNICH

De la récupération à l'attaque rapide



	<p>Objectif Transition offensive – de la récupération à l'attaque rapide</p>
	<p>Organisation Espace de jeu - zone 1 : rond central - Zone 2 : 10 m de profondeur x 40 m de largeur - La zone 2 se trouve à 25 m de la ligne de but Nombre de joueurs – 4 contre 3 + 1 gardien</p>
	<p>Explications But : Stop-balle dans la porte jaune pour les rouges dans le rond central = 1 point Marquer pour les noirs = 1 point Règles : Les joueurs se positionnent comme sur l'illustration ci-dessus. La situation démarre par les rouges en égalité numérique (2 contre 2) qui doivent réaliser le stop-balle. L'opposition se joue uniquement dans le rond central. Si les rouges marquent, il faut recommencer la situation. A l'inverse, si les noirs récupèrent le ballon, ils doivent transmettre le ballon à un partenaire en position d'appui (2 contre 1) Obligation de réceptionner le ballon dans la zone 2 avant de marquer. Dès que le ballon rentre dans la zone 2, les noirs ont 6 secondes maximum pour terminer l'action. Application du hors-jeu.</p>
	<p>Variables Simplifier Ajouter un joueur en rouge dans le rond central (3 contre 2) Complexifier Réduire la zone 2 en largeur Réduire le temps pour finir l'action</p>





TRANSITIONS OFFENSIVES

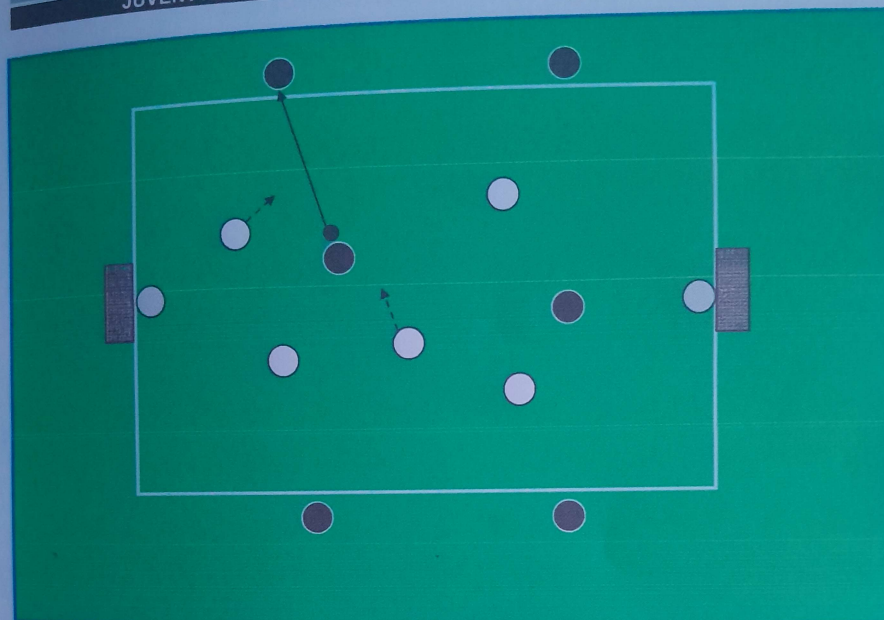
ATTAQUE RAPIDE

Profiter du déséquilibre numérique pour finir



JUVENTUS TURIN

De la récupération à l'attaque rapide



Objectif

Transition offensive – de la récupération à l'attaque rapide



Organisation

Espace de jeu - 45 m de profondeur x 30 m de largeur

Nombre de joueurs - 6 contre 5 + 2 gardiens



Explications

But :

Pour les noirs : Joindre les joueurs cibles en aller-retour = 1 point

Pour les blancs : Marquer dans un des 2 buts = 1 point

Règles :

Les joueurs cibles en noirs se trouvent à l'extérieur du terrain.

Les joueurs ont 2 touches maximum.

A la récupération du ballon, les blancs doivent choisir un sens de jeu et marquer en moins de 5 secondes dans un des 2 buts (transition offensive).

Application du hors-jeu.



Variables

Simplifier

Ajouter un joueur en blanc pour faciliter la récupération du ballon et la transition offensive

Complexifier

Ajouter un joueur en noir pour complexifier la récupération du ballon et la transition offensive





TRANSITIONS OFFENSIVES CONTRE ATTAQUE

ENSEIGNEMENTS COLLECTIFS	
<p>Passer le plus rapidement possible d'une mentalité défensive à une mentalité offensive Ne pas forcer le jeu Accepter un temps de préparation avant d'attaquer le but adverse Sortir le ballon de la densité avant de se projeter vers l'avant Limiter le temps et le nombre de passes pour finir l'action</p>	
ENSEIGNEMENTS INDIVIDUELS	
<p>Porteur du ballon Dès que le ballon est récupéré, sortir de la densité adverse pour se redonner du temps Rechercher un joueur libre pour progresser Jouer vers l'avant ou à l'opposé Réduire le temps de possession individuelle</p> <p>Receveur(s) Importance de se démarquer en appui ou en profondeur Privilégier les appels dans l'espace de jeu direct Occuper la largeur et la profondeur du terrain</p>	
Variable pour simplifier	Variable pour complexifier
<p>Nombre de joueurs : 7 noirs contre 5 blancs (dont le gardien)</p> <p>Espace de jeu : 65 m de profondeur x 60 m de largeur (un rectangle intérieur de 12 m de profondeur x 18 m de largeur)</p> <p>But : Pour les noirs : Marquer dans le grand but Pour les blancs : Marquer dans un des 3 mini-buts</p> <p>Modification(s) : Un attaquant de plus en noir se trouve en zone offensive pour augmenter le rapport de force (4 attaquants contre 3 défenseurs).</p>	<p>Nombre de joueurs : 6 noirs contre 6 blancs (dont le gardien)</p> <p>Espace de jeu : 65 m de profondeur x 60 m de largeur (un rectangle intérieur de 12 m de profondeur x 18 m de largeur)</p> <p>But : Pour les noirs : Marquer dans le grand but Pour les blancs : Marquer dans un des 3 mini-buts</p> <p>Modification(s) : Un milieu en blanc se positionne devant les 3 défenseurs pour inverser le rapport de force et créer une supériorité numérique (4 défenseurs contre 3 attaquants)</p>



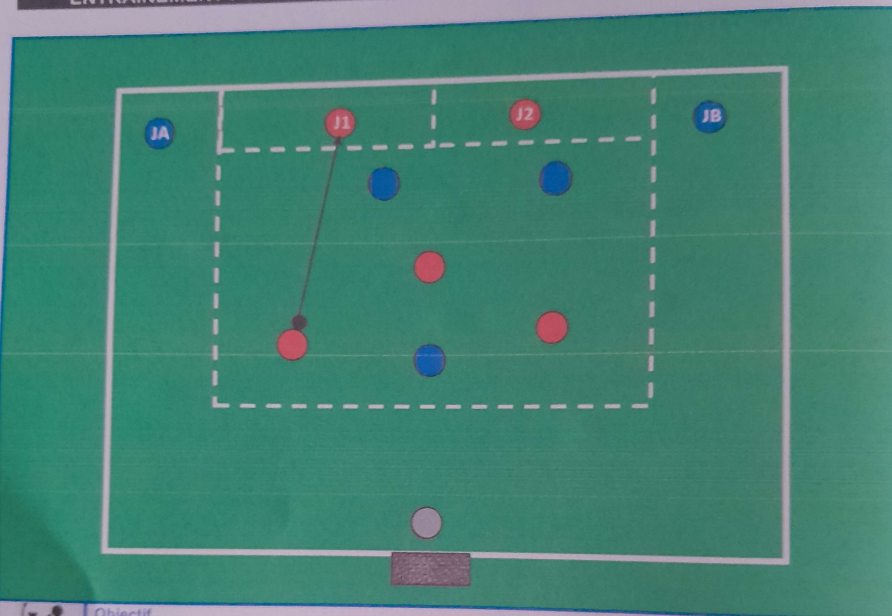


TRANSITIONS OFFENSIVES CONTRE ATTAQUE

Contre-attaque en supériorité numérique – 5 contre 3

ENTRAINEMENT FOOTBALL PRO

De la récupération à la contre-attaque



Objectif
Transition offensive – de la récupération à la contre-attaque



Organisation
Espace de jeu - 70 m de profondeur x 70 m de largeur – rectangle en pointillé 30 m de profondeur x 40 m de largeur
Nombre de joueurs - 6 contre 5



Explications
But :
Effectuer 8 passes pour les rouges = 1 point
Marquer pour les bleus = 1 point
Règles :
Les rouges doivent conserver le ballon en supériorité numérique (5 contre 3) dans le carré.
Deux joueurs rouges (joueur 1 et 2) sont fixes dans des zones définies.
Dès que les bleus récupèrent le ballon, ils doivent orienter le jeu sur un côté (joueur A ou B).
Initialement en attente, les joueurs A et B en bleus attaquent en supériorité numérique le grand but (5 contre 3) avec leurs partenaires.
Les bleus ont 8 à 10 secondes pour terminer l'action.
A l'inverse, les joueurs rouges sauf le joueur 1 et 2 doivent protéger la but.
Dès que la situation est terminée, les joueurs se remettent en position initiale.



Variables
Simplifier
Agrandir l'espace de jeu en largeur et en profondeur
Rapprocher les joueurs (JA) et (JB) du but à attaquer en 5 contre 3
Complexifier
Ajouter un joueur en rouge pour complexifier la contre-attaque (4 contre 5)



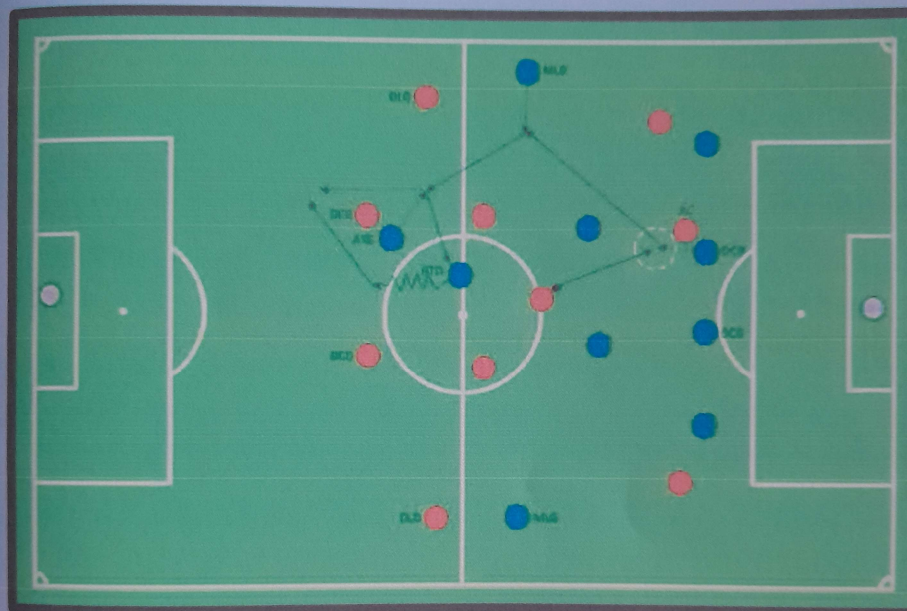


TRANSITIONS OFFENSIVES

CONTRE ATTAQUE

Exemple N°1 : De la récupération du ballon à la contre - attaque

Le défenseur central droit en bleu (DCD) intercepte le ballon en passant devant l'avant-centre en rouge (AC). En moins de 4 passes, l'équipe en bleu déséquilibre la défense en rouge.



Éléments favorables à la contre-attaque

Lieu de récupération :

- Basse

Positionnement des adversaires :

- Le bloc équipe adverse en rouge est étiré dans la profondeur et dans la largeur

Positionnement des partenaires :

- 6 partenaires en bleu se trouvent devant le porteur du ballon (en position d'appui)

Type de récupération du ballon :

- L'interception du défenseur central droit facilite considérablement la première passe vers l'avant (espace et temps disponible)

Hauteur de la défense :

- La ligne défensive adverse en rouge est haute



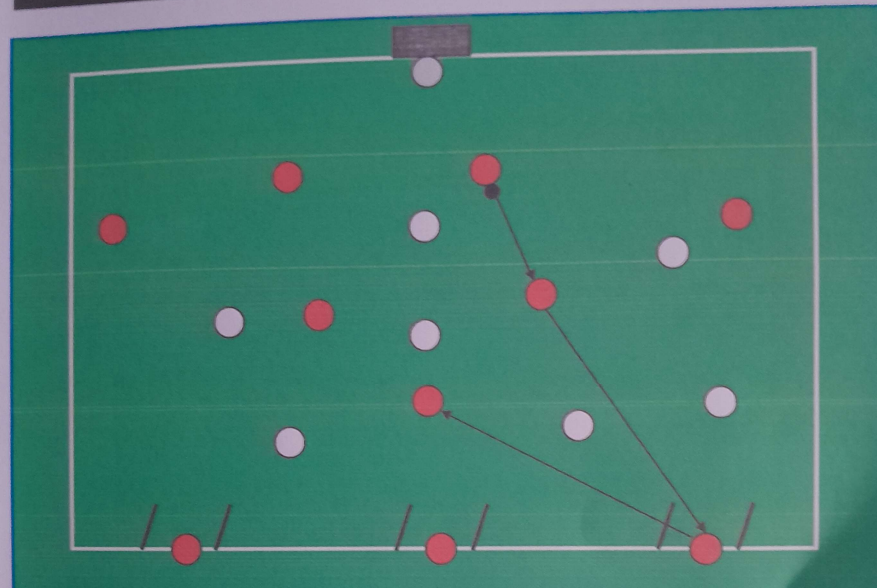
TRANSITIONS OFFENSIVES CONTRE ATTAQUE

Entraîner la contre-attaque face à une défense placée



LIVERPOOL FC

De la récupération à la contre-attaque



	Objectif Transition offensive – de la récupération à la contre-attaque
	Organisation Espace de jeu - 70 m de profondeur x 60 m de largeur – 3 portes de 4 m de largeur Nombre de joueurs - 11 contre 7
	Explications But : Pour les rouges : Trouver un des 3 joueurs en position d'appui = 1 point Pour les blancs : Marquer en moins de 8 secondes = 1 point Règles : Les rouges sont organisés en 4 – 2 – 1 tandis que les blancs sont organisés en 3 – 3 – 1. La situation démarre avec le gardien qui relance sur un défenseur rouge. Les rouges doivent transmettre le ballon autant de fois que possible aux joueurs de couleur rouge en position d'appui. Dans la même action, il est interdit de jouer 2 fois de suite avec le même joueur en position d'appui. Lorsque les blancs récupèrent le ballon, ils doivent marquer en moins de 8 secondes. Application du hors-jeu. Dès que le ballon sort de l'espace de jeu, la situation redémarre avec le gardien.
	Variables Simplifier Inverser le rapport de force (7 rouges contre 8 blancs) Complexifier Pour les blancs, marquer en moins de 4 passes





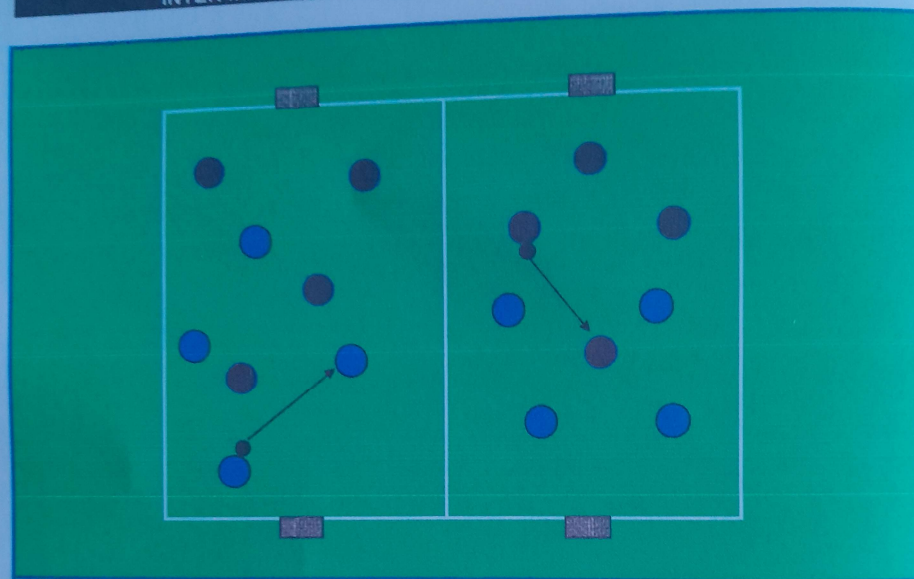
TRANSITIONS OFFENSIVES

CONTRE ATTAQUE

Garder un temps d'avance pour finir l'action en supériorité numérique

INTER MILAN

De la récupération à la contre-attaque



Objectif

Transition offensive – de la récupération à l'attaque rapide



Organisation

Espace de jeu - 2 terrains de 45 m de profondeur x 35 m de largeur

Nombre de joueurs - 8 contre 8



Explications

But :

Marquer

Règles :

4 contre 4 pour les 2 terrains.

Les joueurs ont tous un numéro entre 1 et 4.

Quand l'entraîneur appelle 2 numéros d'une couleur, les joueurs nommés changent de terrain pour défendre ou attaquer.

Pendant ce temps, le jeu continue et l'équipe en supériorité numérique essaie de profiter de cet avantage pour marquer rapidement.



Variations

Simplifier

L'entraîneur appelle 3 numéros d'une couleur

Eloigner les 2 terrains l'un de l'autre

Complexifier

L'entraîneur appelle un numéro d'une couleur



TRANSITIONS OFFENSIVES CONTRE ATTAQUE

Préparer et lancer une contre-attaque

Sel. ALLEMAGNE *De la récupération à la contre-attaque*

	Objectif Transition offensive – de la récupération à la contre-attaque
	Organisation Espace de jeu - 65 m de profondeur x 60 m de largeur (un rectangle intérieur de 12 m de profondeur x 18 m de largeur) Nombre de joueurs - 5 contre 6 dont un gardien
	Explications But : Pour les noirs : Marquer dans le grand but = 1 point Pour les blancs : Marquer dans un des 3 mini-buts = 1 point Règles : La situation démarre dans le rectangle intérieur (3 contre 1). Les noirs doivent réaliser au minimum 3 passes avant de trouver un des 3 attaquants en zone supérieure. Si le joueur en blanc récupère le ballon, il doit marquer dans le mini-but situé dans le rectangle intérieur. Dès que les attaquants sont trouvés, ils doivent marquer dans le grand but en moins de 3 passes. Si un des 3 défenseurs blancs récupère le ballon, il doit marquer dans un des 2 mini-buts. Application du hors-jeu.





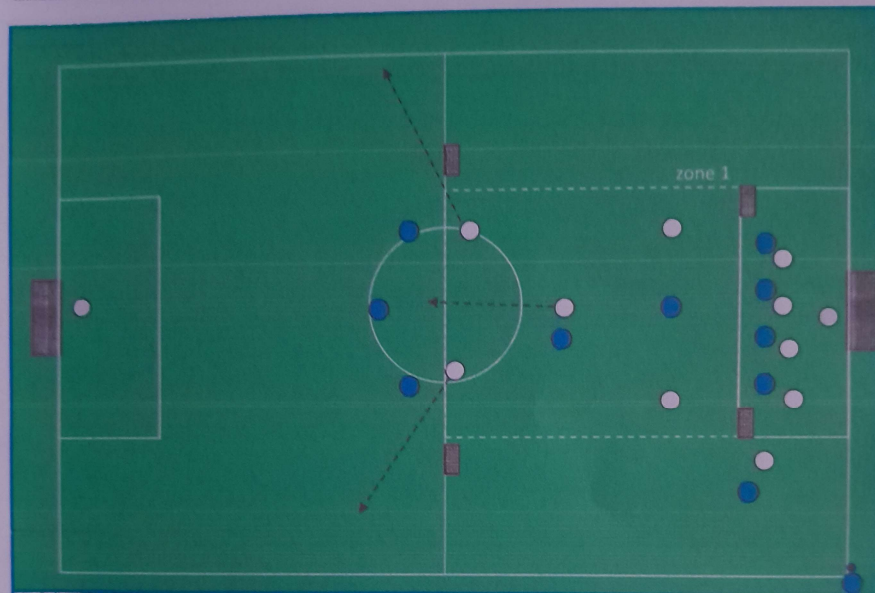
TRANSITIONS OFFENSIVES

CONTRE ATTAQUE

Contre - attaque suite à un corner défensif (1)

ENTRAINEMENT FOOTBALL PRO

Stratégie



Objectif
Transition offensive – Du corner défensif à la contre-attaque



Organisation
Espace de jeu - Terrain de foot à 11
Nombre de joueurs - 11 contre 11



Explications
But :
 Marquer dans le grand but pour les blancs = 1 point
 Marquer dans un mini - but ou dans le grand but pour les bleus = 1 point
Règles :
 La situation débute par un corner. Les blancs doivent protéger le but et relancer le ballon sur un partenaire libre en zone 1.
 Dès que le ballon est transmis et maîtrisé en zone 1, les 3 attaquants en blancs effectuent les déplacements montrés sur le schéma (att gauche : course extérieur à gauche, att droit : course extérieur à droite, mil off : course vers l'avant dans l'axe).
 Si les bleus récupèrent le ballon, ils doivent marquer dans le but suite au corner ou dans un mini-but en fonction du lieu de récupération.
 A partir du moment où le ballon entre dans le camp adverse, l'équipe en blanc a 10 secondes pour terminer l'action.



Variables
Simplifier
 Simuler l'attaque du but sur le corner de façon à faciliter la transition offensive des blancs
Complexifier
 Réduire en largeur la zone 1





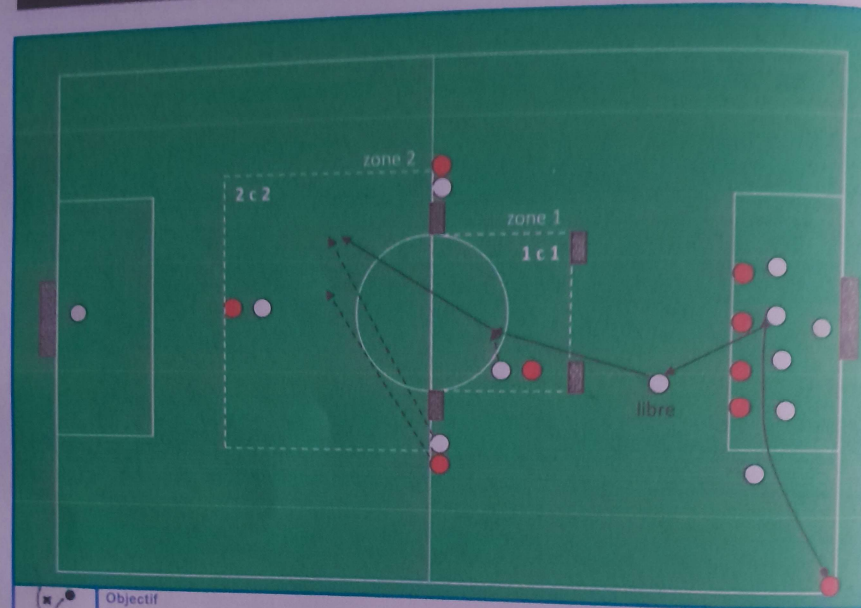
TRANSITIONS OFFENSIVES

CONTRE ATTAQUE

Contre - attaque suite à un corner défensif (2)

MANCHESTER UNITED

Stratégie



Objectif
Transition offensive – Du corner défensif à la contre-attaque



Organisation
Espace de jeu - Terrain de foot à 11
Nombre de joueurs - 11 contre 11

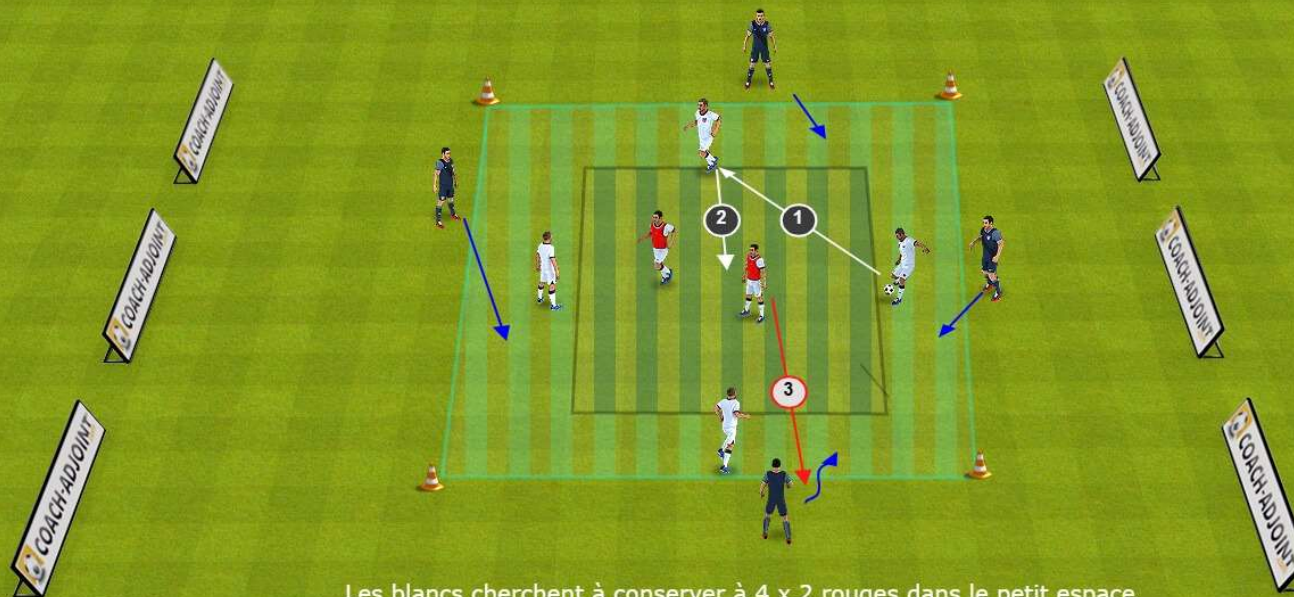


Explications
But :
Marquer dans le grand but pour les blancs = 1 point
Marquer dans un mini - but ou dans le grand but pour les rouges = 1 point
Règles :
La situation débute par un corner. Les blancs doivent protéger le but et relancer le ballon sur le joueur libre.
Le joueur libre doit transmettre le ballon à son partenaire en zone 1.
En zone 1 se déroule un 1 contre 1, le joueur en blanc doit transmettre le ballon en zone 2 tandis que le défenseur doit marquer dans un des 2 mini-buts.
En zone 2 se déroule un 2 contre 2, les joueurs en blanc doivent marquer dans le but tandis que les défenseurs doivent marquer dans un des 2 mini-buts.
En zone 2, un attaquant en blanc effectue une course en diagonale suivi d'un défenseur en rouge lorsque le partenaire en situation de 1 contre 1 gagne son duel et transmet le ballon en zone supérieur.
L'attaquant en blanc effectuant la diagonale est déterminé à l'avance par l'entraîneur.
A partir du moment où le ballon entre en zone 2, l'équipe en blanc a 10 secondes pour terminer l'action.

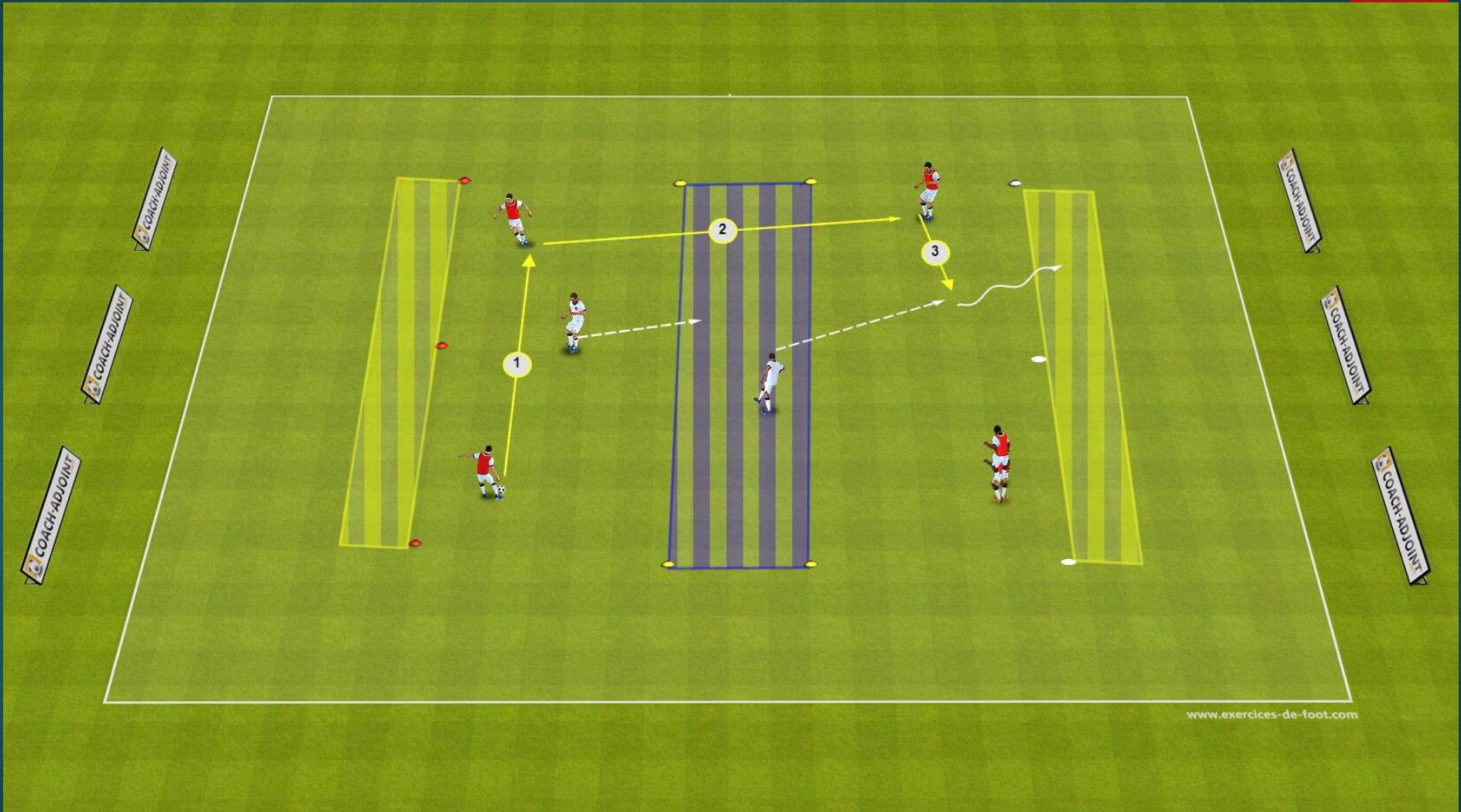


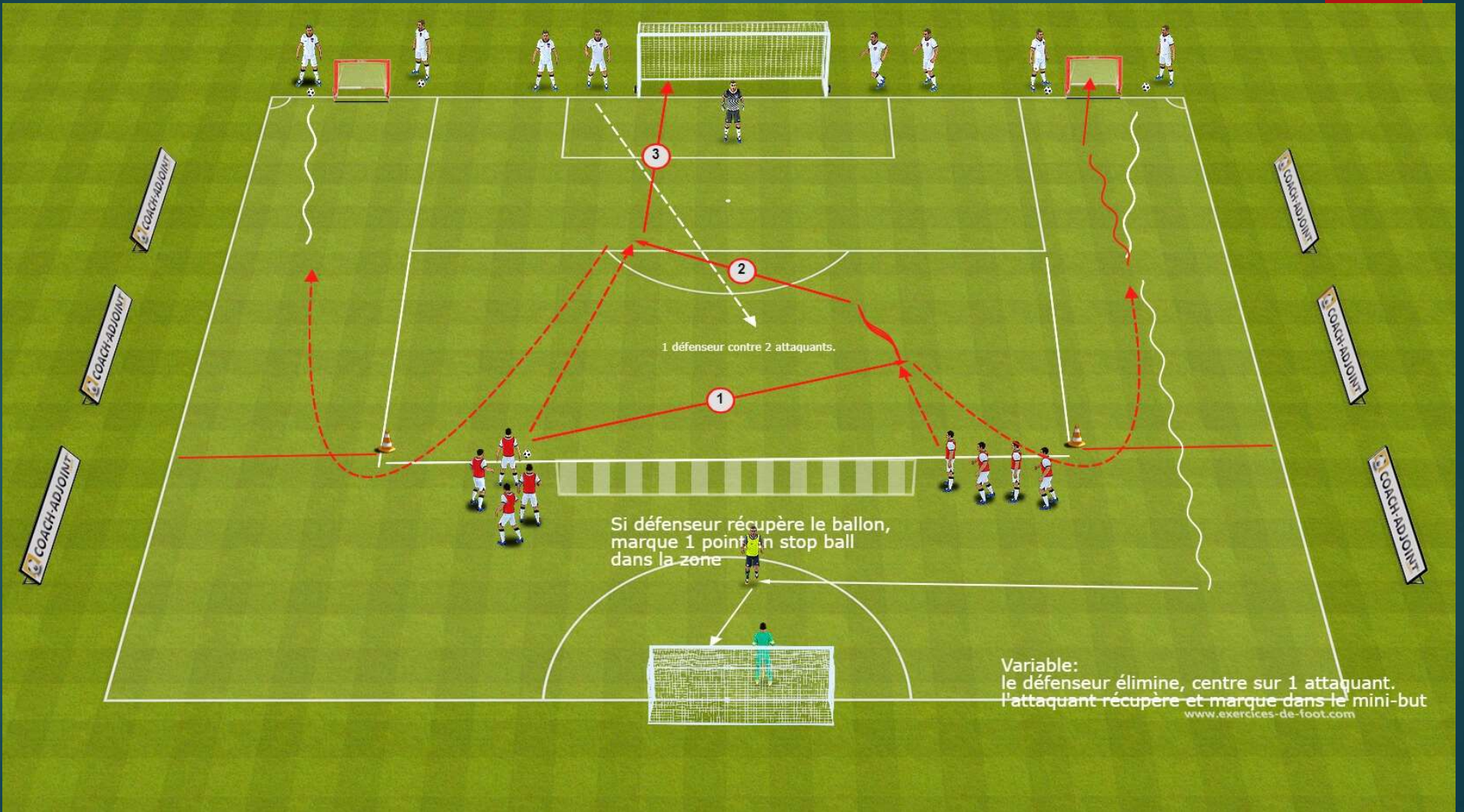
Variables
Simplifier
Simuler l'attaque du but sur le corner de façon à faciliter la transition offensive des blancs
Complexifier
2 contre 3 en zone 2





Les blancs cherchent à conserver à 4 x 2 rouges dans le petit espace.
A la perte du ballon, le joueur rouge qui a récupéré
passe à un joueur bleu à l'extérieur.
Transitions:
Def - Off: les 2 rouges et 4 bleus conservent dans le grand espace.
Off - Def: les 4 blancs défendent.

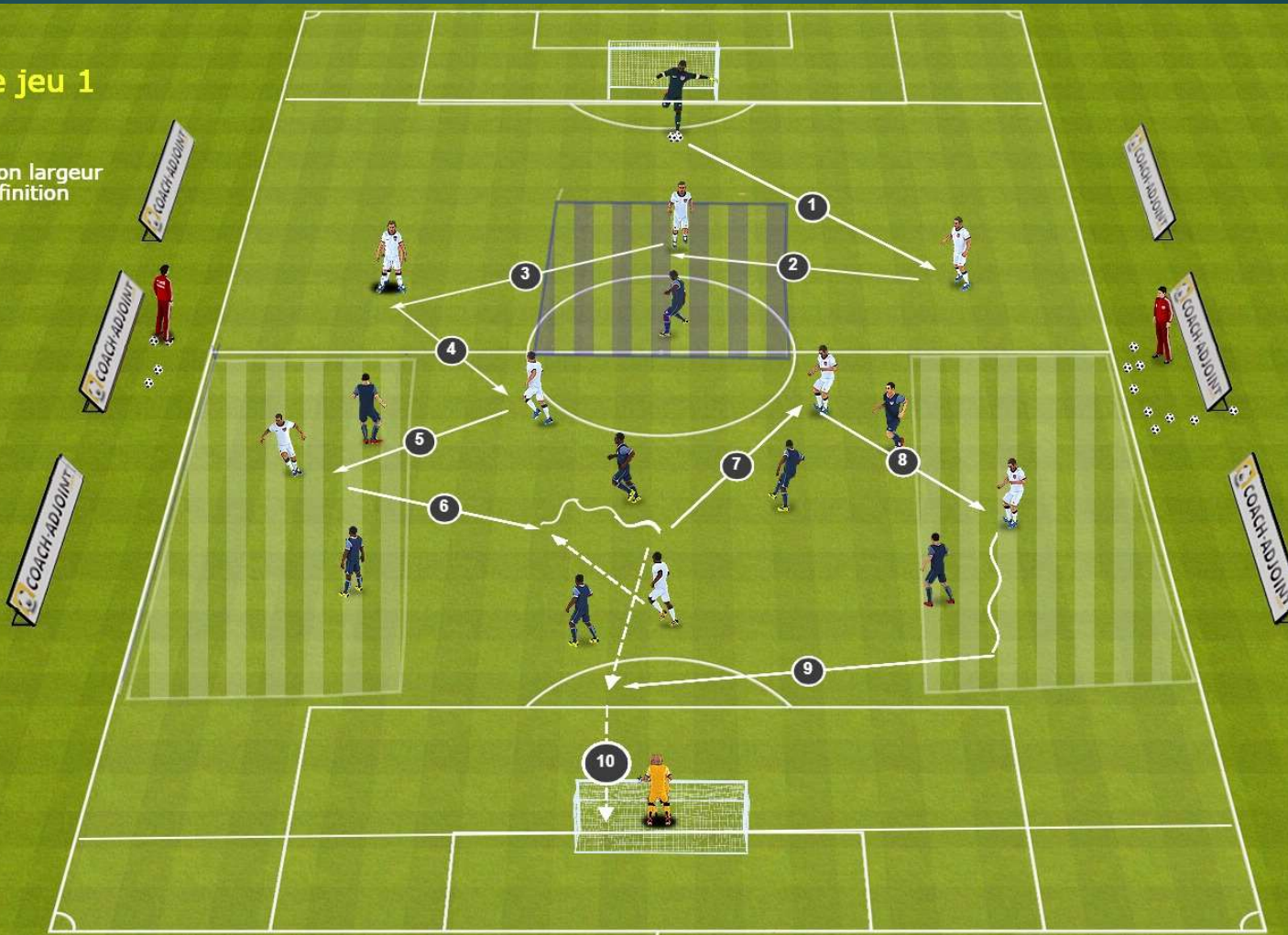






Moment de jeu 1

Blancs:
Jeu de possession largeur
Déséquilibre et finition

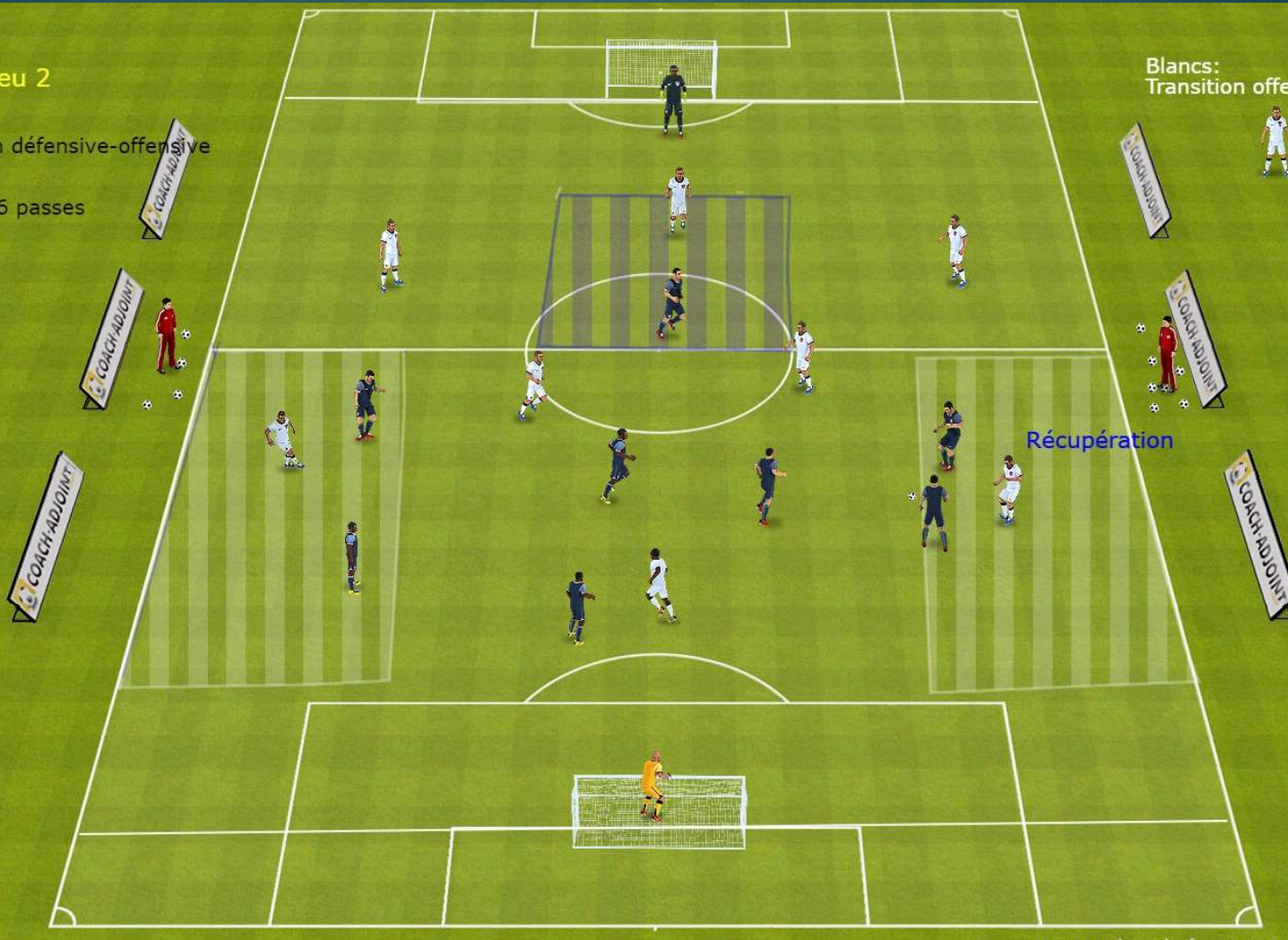




Moment de jeu 2

Bleus: Transition défensive-offensive
Attaque courte
Jeu vertical
Finition en - de 6 passes

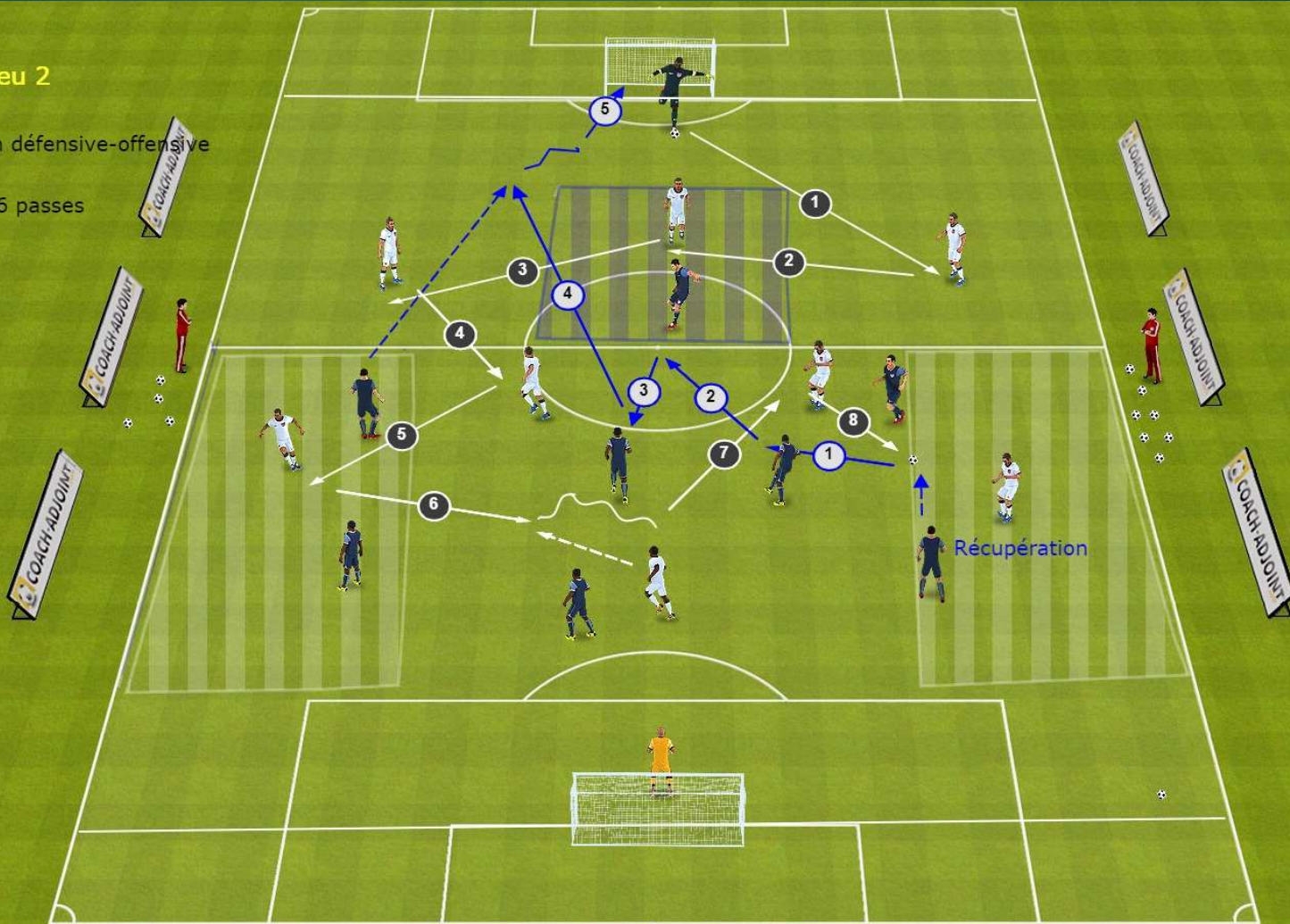
Blancs: Transition offensive-défensive





Moment de jeu 2

Bleus: Transition défensive-offensive
Attaque courte
Jeu vertical
Finition en - de 6 passes





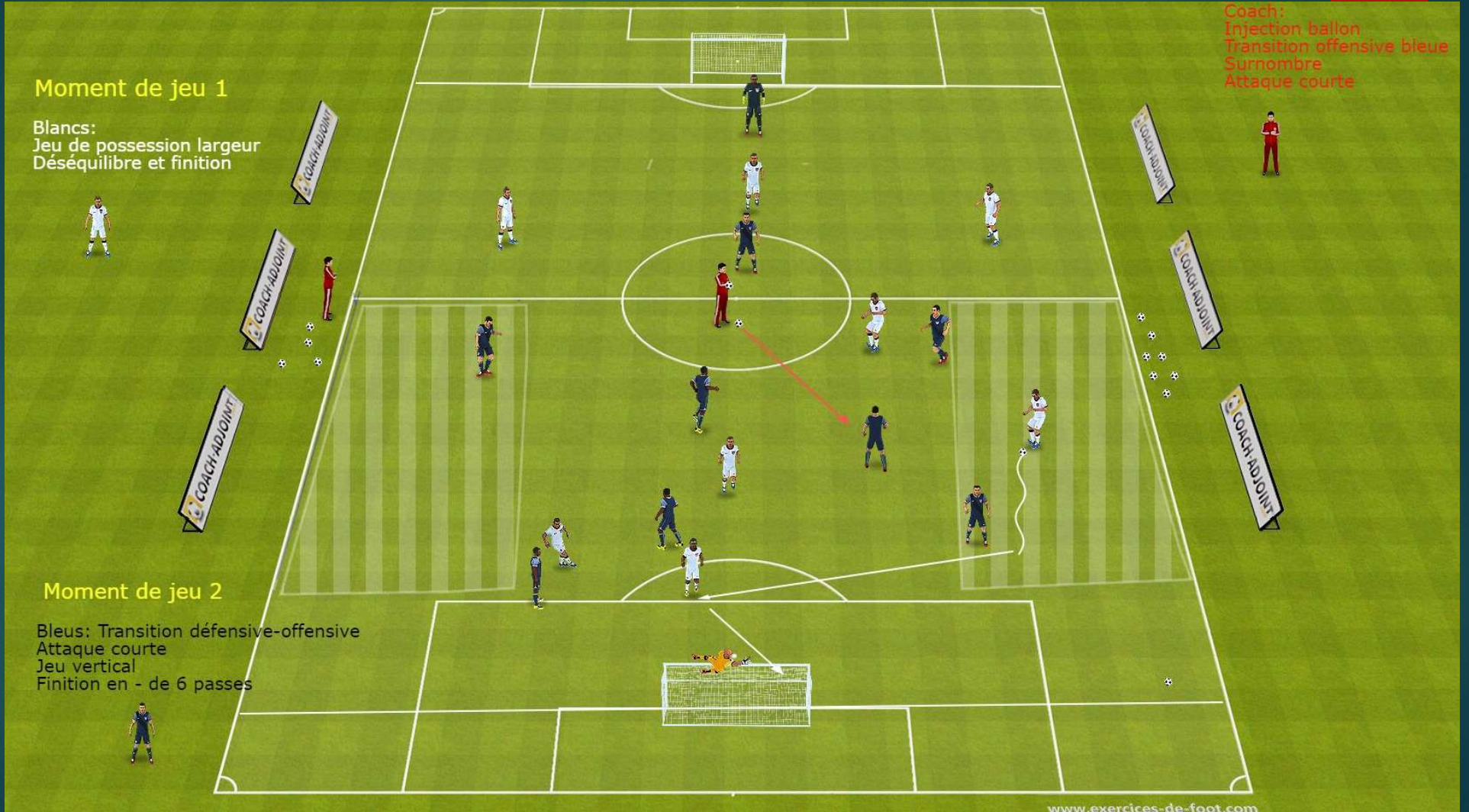
Moment de jeu 1

Blancs:
Jeu de possession largeur
Déséquilibre et finition

Coach:
Injection ballon
Transition offensive bleue
Surnombre
Attaque courte

Moment de jeu 2

Bleus: Transition défensive-offensive
Attaque courte
Jeu vertical
Finition en - de 6 passes





Moment de jeu 1

Blancs:
Jeu de possession largeur
Déséquilibre et finition

Coach:
Injection ballon
Transition offensive bleue
Surnombre
Attaque courte



Moment de jeu 2

Bleus: Transition défensive-offensive
Attaque courte
Jeu vertical
Finition en - de 6 passes





Moment de jeu 1

Blancs:
Jeu de possession largeur
Déséquilibre et finition

Coach:
Injection ballon
Transition offensive bleue
Surnombre
Attaque courte

Moment de jeu 2

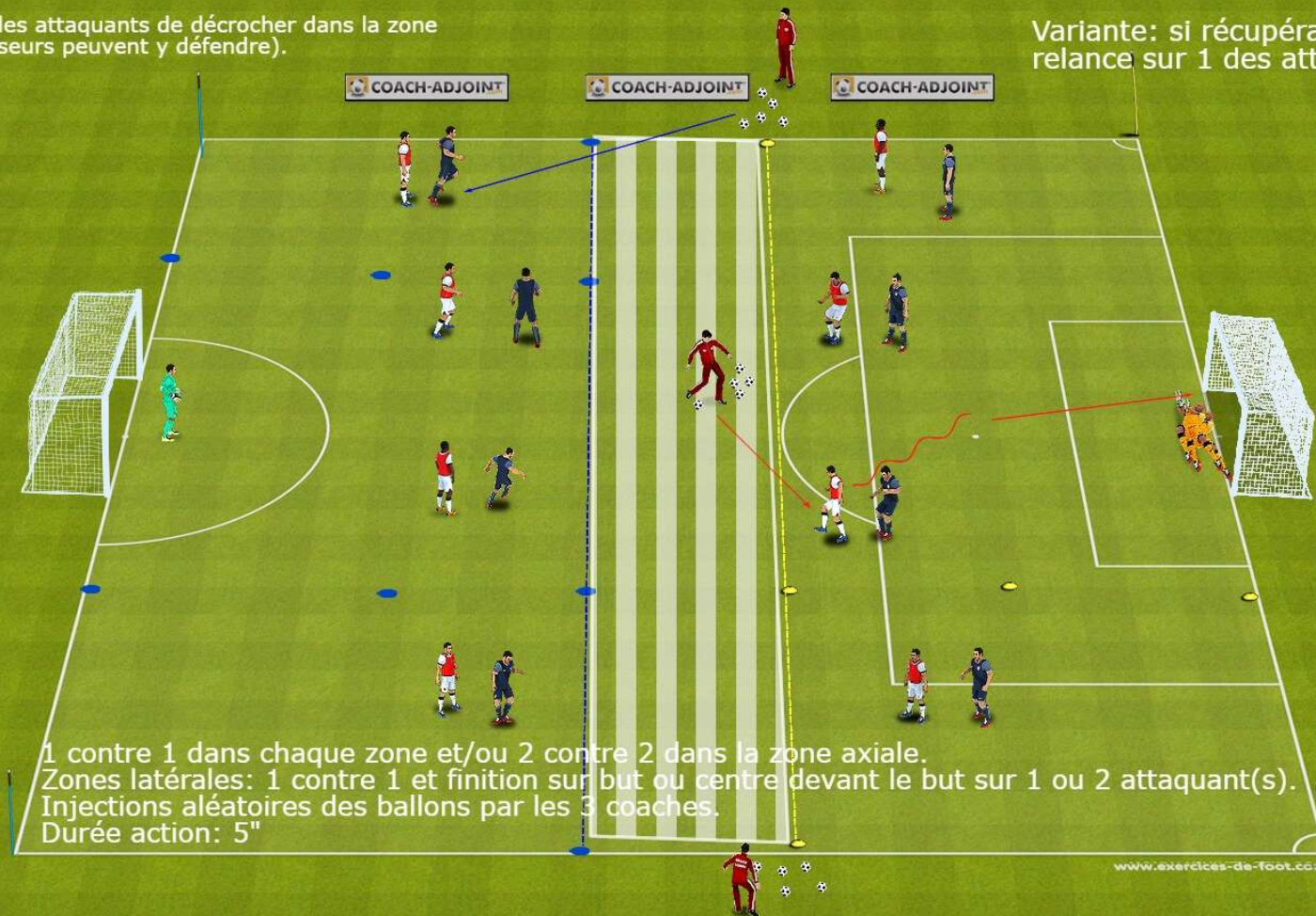
Bleus: Transition défensive-offensive
Attaque courte
Jeu vertical
Finition en - de 6 passes

4 blancs offensifs:
Contre-effort défensif
Niveau plots
Remplacement pour nouvelle tra



Possibilité pour les attaquants de décrocher dans la zone médiane (défenseurs peuvent y défendre).

Variante: si récupération défenseur, relance sur 1 des attaquants.



1 contre 1 dans chaque zone et/ou 2 contre 2 dans la zone axiale.
Zones latérales: 1 contre 1 et finition sur but ou centre devant le but sur 1 ou 2 attaquant(s).
Injections aléatoires des ballons par les 3 coaches.
Durée action: 5"