



---

# LE JEU DE POSITION



# LE PROGRAMME

**1**

**Arrêt Flash**

**2**

**Présentation et sommaire**

**3**

**Les différents espaces**

**4**

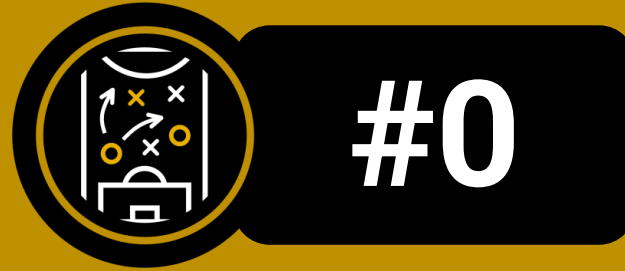
**L'espace de progression**

**5**

**Entraîner le jeu de position**

**6**

**Vos questions**



---

# **PREAMBULE**

# **ARRET FLASH**

# FORMATION JEU DE POSITION

## PREAMBULE



**Romain MUFFAT**  
*Entraîneur UEFA A*  
Fondateur Arrêt Flash



**Adrien DELVECCHIO**  
*Entraîneur UEFA A*  
Expert Foot

**5 EBOOK GRATUITS**

150 000 téléchargements

**9 EBOOK PAYANTS**



**72 000 ABONNES**



**315 000 ABONNES**



**61 000 ABONNES**



**12 700 ABONNES**



**ARRET  
FLASH**





## LA FORMATION EN LIGNE JEU DE POSITION

<b>INTRODUCTION</b>  # INTRODUCTION Présentation de la formation, et déjà vos premiers travaux !  100% 6 leçons   9 étapes	<b>LE POSITIONNEMENT</b>  MODULE I. LE POSITIONNEMENT GLOBAL Première partie théorique avec une notion fondamentale, les espaces de jeu  100% 6 leçons   7 étapes	<b>L'ESPACE DE PROGRESSION</b>  MODULE II. L'ESPACE DE PROGRESSION Espace le plus important du jeu de position, l'espace de progression et sa recherche de l'homme libre méritent toute votre attention !  100% 9 leçons   10 étapes
<b>L'ESPACE DE PROFONDEUR</b>  MODULE III. L'ESPACE DE PROFONDEUR Parce que la finalité restera toujours d'aller marquer des buts !  0% 7 leçons   8 étapes	<b>L'ESPACE D'INITIATION</b>  MODULE IV. L'ESPACE D'INITIATION L'importance de bien sortir les ballons pour se rendre la tâche plus facile ensuite !  0% 3 leçons   4 étapes	<b>LA SECONDE ANALYSE</b>  # LE DEBRIEFING DES SORTIES DE BALLE Reprenez vos notes de départ, on analyse ensemble les sorties de balle !  0% 1 leçon   1 étape
<b>LE CONTRE PRESSING</b>  MODULE V. LE CONTRE PRESSING Focus sur une notion fondamentale de la philosophie du jeu de position  0% 2 leçons   3 étapes	<b>PRENONS DU RECU L</b>  # PRENONS DU RECU L  0% 2 leçons   3 étapes	<b>L'ENTRAINEMENT</b>  MODULE VI. S'ENTRAINER AU JEU DE POSITION Maintenant que nous avons toutes les billes théoriques, comment l'entraîner avec votre groupe ?  0% 6 leçons   7 étapes



# FORMATION JEU DE POSITION

## LES RETOURS SUR LA FORMATION



 Cédric ARTERON

★★★★★ 17 décembre 2024

### Un must have !

Je ne maîtrisais pas véritablement le jeu de position, du coup j'étais approximatif dans mes consignes et explicat... [Afficher plus](#)

 Romain Auffray

★★★★★ 17 décembre 2024

### Super accessible !

Déjà au fait de vos différentes présentations sur le jeu de position Ebook et vidéos j'étais curieux de voir ce qu... [Afficher plus](#)

 Olivier Bonnaud

★★★★★ 8 décembre 2024

### Juste parfaite !

Je me suis intéressé à cette formation sur le jeu de position car j'avais un véritable manque de connaissances sur... [Afficher plus](#)



## Moyenne générale : 4,98/5

Plus de 200 évaluations depuis 2025



## LA FORMATION EN LIGNE JEU DE POSITION

<b>INTRODUCTION</b>  # INTRODUCTION Présentation de la formation, et déjà vos premiers travaux !  100% 6 leçons   9 étapes	<b>LE POSITIONNEMENT</b>  MODULE I. LE POSITIONNEMENT GLOBAL Première partie théorique avec une notion fondamentale, les espaces de jeu  100% 6 leçons   7 étapes	<b>L'ESPACE DE PROGRESSION</b>  MODULE II. L'ESPACE DE PROGRESSION Espace le plus important du jeu de position, l'espace de progression et sa recherche de l'homme libre méritent toute votre attention !  100% 9 leçons   10 étapes
<b>L'ESPACE DE PROFONDEUR</b>  MODULE III. L'ESPACE DE PROFONDEUR Parce que la finalité restera toujours d'aller marquer des buts !  0% 7 leçons   8 étapes	<b>L'ESPACE D'INITIATION</b>  MODULE IV. L'ESPACE D'INITIATION L'importance de bien sortir les ballons pour se rendre la tâche plus facile ensuite !  0% 3 leçons   4 étapes	<b>LA SECONDE ANALYSE</b>  # LE DEBRIEFING DES SORTIES DE BALLE Reprenez vos notes de départ, on analyse ensemble les sorties de balle !  0% 1 leçon   1 étape
<b>LE CONTRE PRESSING</b>  MODULE V. LE CONTRE PRESSING Focus sur une notion fondamentale de la philosophie du jeu de position  0% 2 leçons   3 étapes	<b>PRENONS DU RECUL I</b>  # PRENONS DU RECUL  0% 2 leçons   3 étapes	<b>L'ENTRAINEMENT</b>  MODULE VI. S'ENTRAINER AU JEU DE POSITION Maintenant que nous avons toutes les billes théoriques, comment l'entraîner avec votre groupe ?  0% 6 leçons   7 étapes

-30%

Code PROMO : « AEFFORMJDP »



## PACK ELITE OU UN LIVRE EN PARTICULIER



Un des sept livres numériques du catalogue à l'unité :

**-15%**

- Le jeu de position
- Le poste d'attaquant
- Le système de jeu 442
- Le système de jeu 343
- Le guide clé en main U16/U18
- Le guide clé en main U11/U13
- Les systèmes de jeu à 8

**Code PROMO : « AEFLIVRES »**

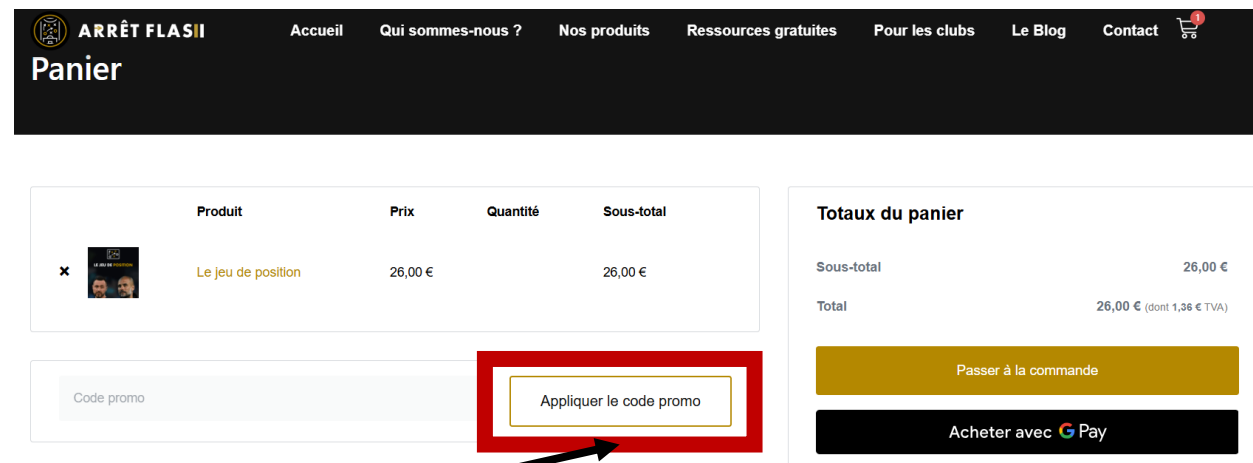


## COMMENT ENTRER LE CODE PROMO ?



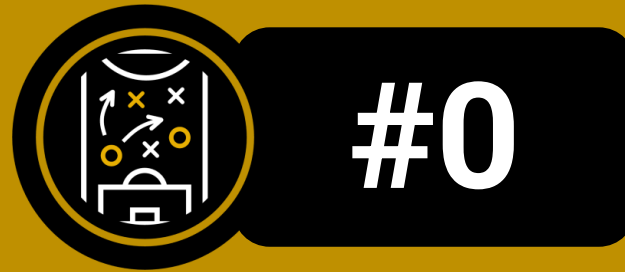
1

Ajouter votre article au panier



2

Rentrer le code promo



---

# **PREAMBULE**

# **L'INTERVENTION**

# FORMATION JEU DE POSITION

## POURQUOI UNE FORMATION SUR LE JEU DE POSITION ?

Une philosophie qui est passionnante, adulée ou controversée  
Après les vidéos et le livre, volonté d'aller encore plus loin



Sujet peu traité dans la littérature française



Complémentaire des formations FFF



ARRÊT  
FLASH

# FORMATION JEU DE POSITION

## LE JEU DE POSITION POUR MOI



ARRÊT  
FLASH



### Le jeu de Position pour moi...

Août 2016 : Recherche de ressources car manque de précisions dans mon enseignement sur les milieux de terrain

Pas assez précis et pas assez fin dans les comportements attendus

En parallèle, lecture du livre de Guardiola « La Métamorphose »

### A changé ma façon de voir et entrainer le foot

- Une révélation en terme de compréhension et précision
- Une transformation énorme dans ma manière d'enseigner



# FORMATION JEU DE POSITION

## PREAMBULE



**« Supériorité socio-affective, espace de coopération, zone d'initiation etc?**

**Pfff, je n'ai jamais entendu ces mots de la bouche de Guardiola. »**

**Nicolas Jover dans Vestiaires Magazine**  
Adjoint de Mikel Arteta, ex adjoint de Pep Guardiola



ARRET  
FLASH

# FORMATION JEU DE POSITION

## INTRODUCTION

---



ARRET  
FLASH

**Des concepts simples à comprendre...**

**... mais compliqués à mettre en place et à entraîner**

# FORMATION JEU DE POSITION

## INTRODUCTION

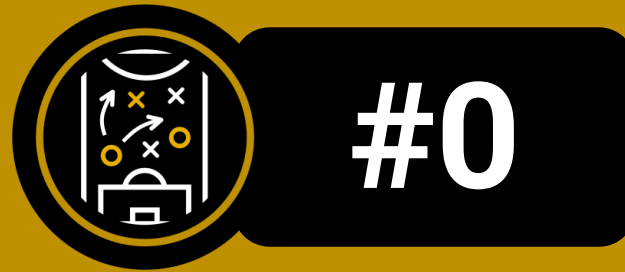
---



ARRET  
FLASH

## L'OBJECTIF DE L'INTERVENTION?

- Donner un aperçu de la philosophie du jeu de position
  - Transmettre de manière simple et imagée les concepts
  - Nécessité de faire des choix pour coller au format de la soirée
- 
- Je ne me considère pas comme expert, mais je me suis beaucoup documenté
  - Beaucoup de littérature en espagnol



# LE JEU DE POSITION

# FORMATION JEU DE POSITION

## INTRODUCTION

---



ARRET  
FLASH

## DEFINITION INTERNET :

Le jeu de position en football est une stratégie tactique qui met l'accent sur le contrôle et la possession du ballon.

Dans cette approche, les équipes cherchent à maintenir la possession du ballon en le faisant circuler entre les joueurs, en se déplaçant de manière fluide et en utilisant des passes courtes et précises pour avancer vers le but adverse.

# FORMATION JEU DE POSITION

## INTRODUCTION



ARRET  
FLASH



« Le jeu positionnel ne consiste pas à passer la balle horizontalement, mais quelque chose de beaucoup plus difficile : il consiste à générer des supériorités derrière chaque ligne de pression. [...]

**Ou pour le dire d'une autre façon :  
créer des hommes libres entre les lignes. »**

*Juan Manuel LILLO*





---

# **HISTOIRE ET PHILOSOPHIE**

# FORMATION JEU DE POSITION

## INTRODUCTION



ARRET  
FLASH



### RINUS MICHELS

Les racines du jeu de position avec le football total



### JOHANN CRUYFF

Le football total mêlé aux principes de jeu du Barca





# FORMATION JEU DE POSITION

## INTRODUCTION

---



ARRET  
FLASH

### POSTULAT DE DEPART

**JEU DE POSITION**

**≠**

**JEU DE POSSESSION**

# FORMATION JEU DE POSITION

## INTRODUCTION



ARRET  
FLASH

**JEU DE POSSESSION**

=

**PASSES SANS REEL OBJECTIF**



**JEU DE POSITION**

=

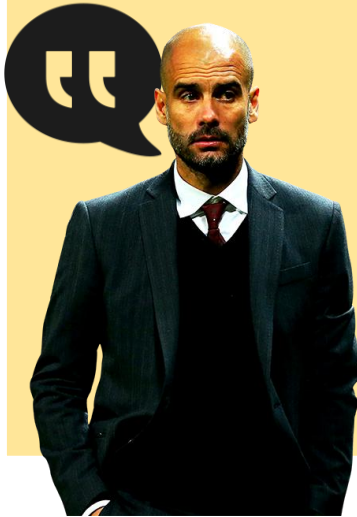
**PASSES OU CONDUITE POUR FIXER DANS UNE ZONE**

->

**JOUER DANS L'ESPACE LIBERE PAR L'ADVERSAIRE**

# FORMATION JEU DE POSITION

## INTRODUCTION



«**Je déteste ce tiki-taka, je le déteste.** Il consiste à se faire des passes sans aucun sens et sans aucune intelligence. Il ne mène à rien. Ne croyez pas ce qu'on vous raconte : le Barça n'avait rien à voir avec le tiki-taka. C'est une invention. »

*Pep Guardiola*



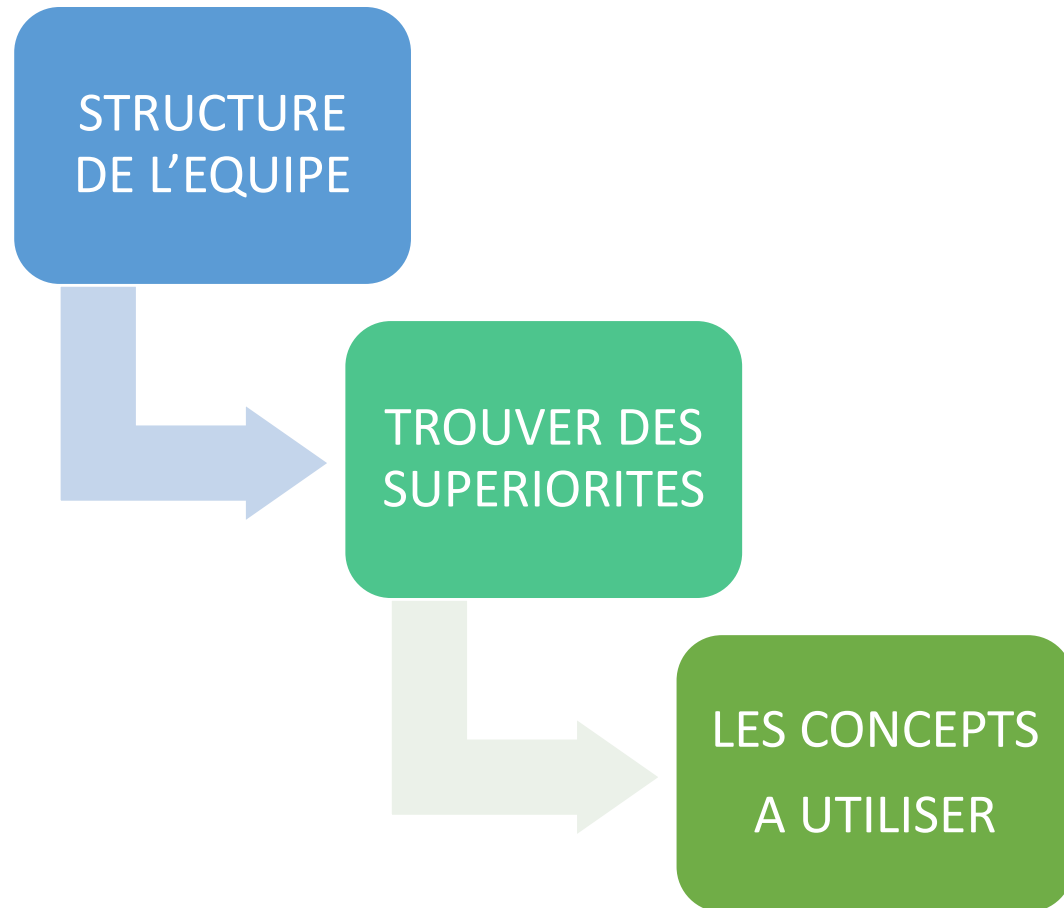
ARRET  
FLASH

# FORMATION JEU DE POSITION

## INTRODUCTION



ARRET  
FLASH



# FORMATION JEU DE POSITION

## INTRODUCTION



ARRET  
FLASH

### 1 – LES ESPACES

Comprendre et  
identifier les  
espaces de jeu

### 2 – L'ESPACE DE PROGRESSION

La recherche de  
l'homme libre

### 3 – ENTRAÎNER

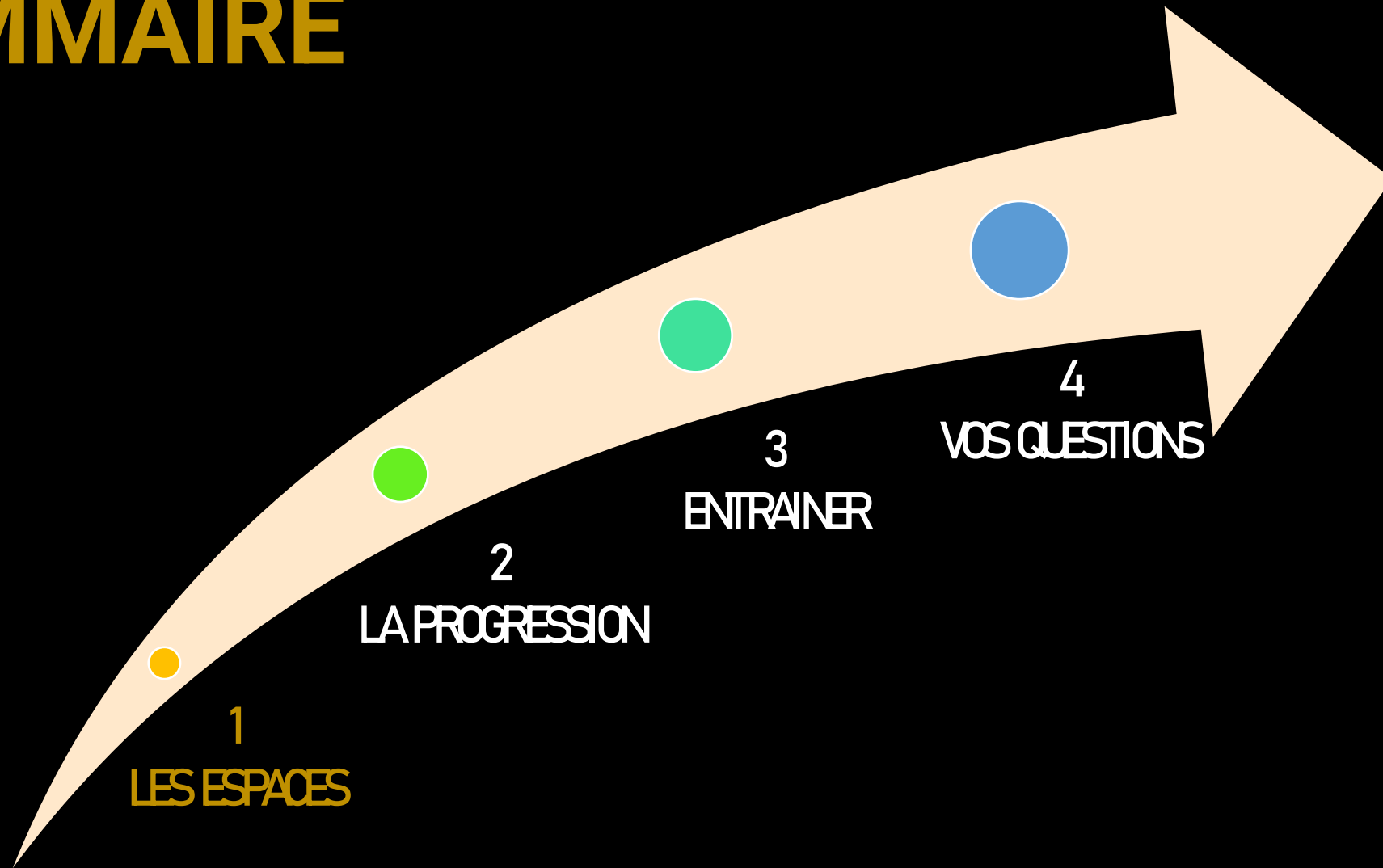
Mettre en pratique  
le jeu de position

### 4 – QUESTIONS

Répondre à vos  
problématiques



# SOMMAIRE





---

**A VOUS  
DE JOUER !**

# FORMATION JEU DE POSITION

## INTRODUCTION



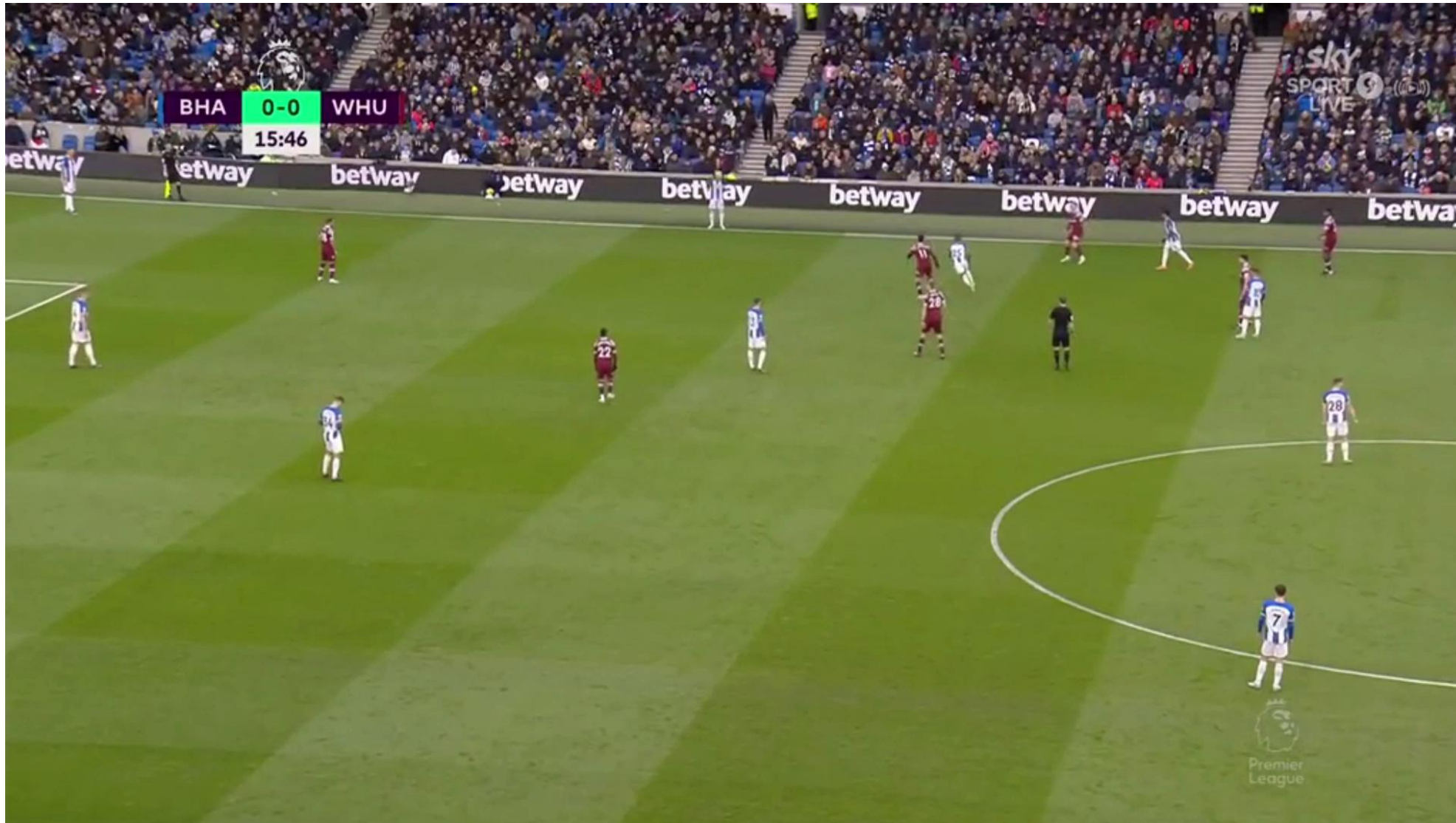
ARRET  
FLASH





# FORMATION JEU DE POSITION

## INTRODUCTION



ARRET  
FLASH

# FORMATION JEU DE POSITION

## INTRODUCTION



ARRET  
FLASH



“

« Pour moi le jeu de position, au-delà de la position que chacun doit occuper, c'est avant tout la lecture des espaces. Ces espaces on doit les comprendre, les utiliser, les occuper, les libérer ou les créer pour son propre bénéfice. »

”



**Carlos Martinez Novell**  
Toulouse Football Club



---

# LES DIFFÉRENTS ESPACES

### **3** ESPACES À CONNAÎTRE

- **L'ESPACE D'INITIATION (CONSERVATION)**
- **L'ESPACE DE PROGRESSION**
- **L'ESPACE DE PROFONDEUR (DÉSÉQUILIBRE)**



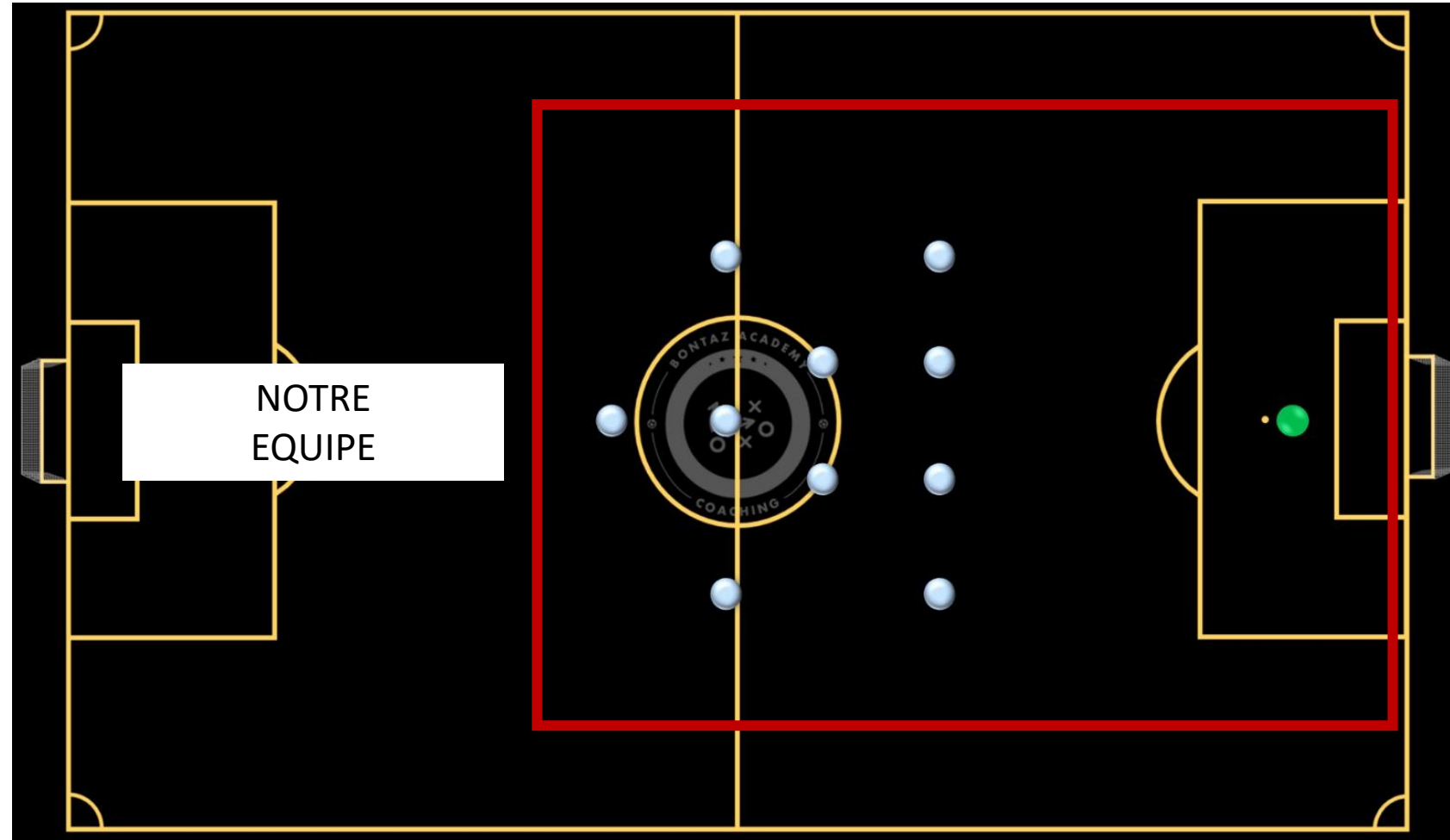
ARRET  
FLASH

# FORMATION JEU DE POSITION

## LES DIFFÉRENTS ESPACES



ARRET  
FLASH



SENS D'ATTAQUE

# FORMATION JEU DE POSITION

## LES DIFFÉRENTS ESPACES

---



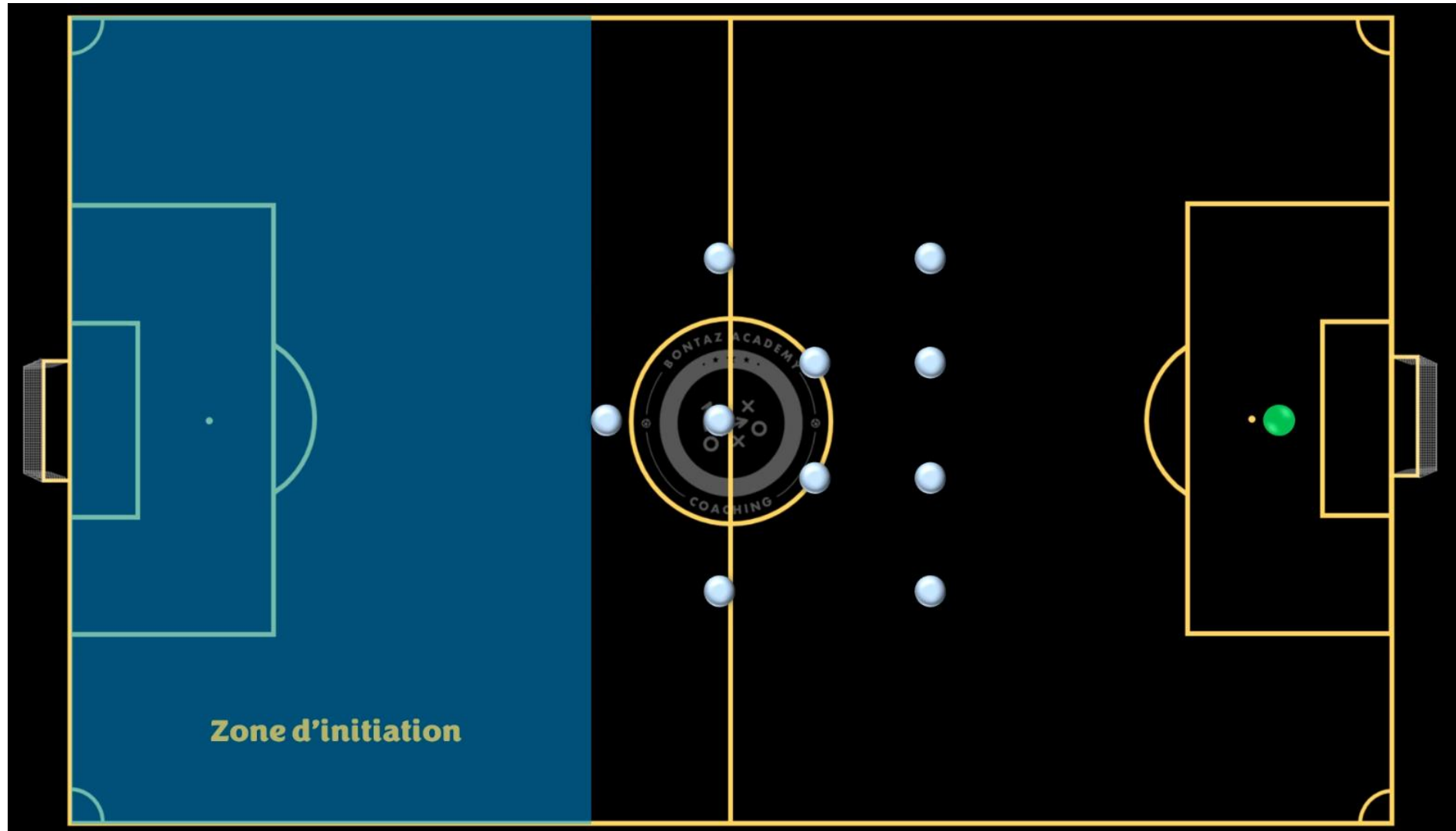
ARRET  
FLASH

# FORMATION JEU DE POSITION

## LES DIFFÉRENTS ESPACES



ARRET  
FLASH

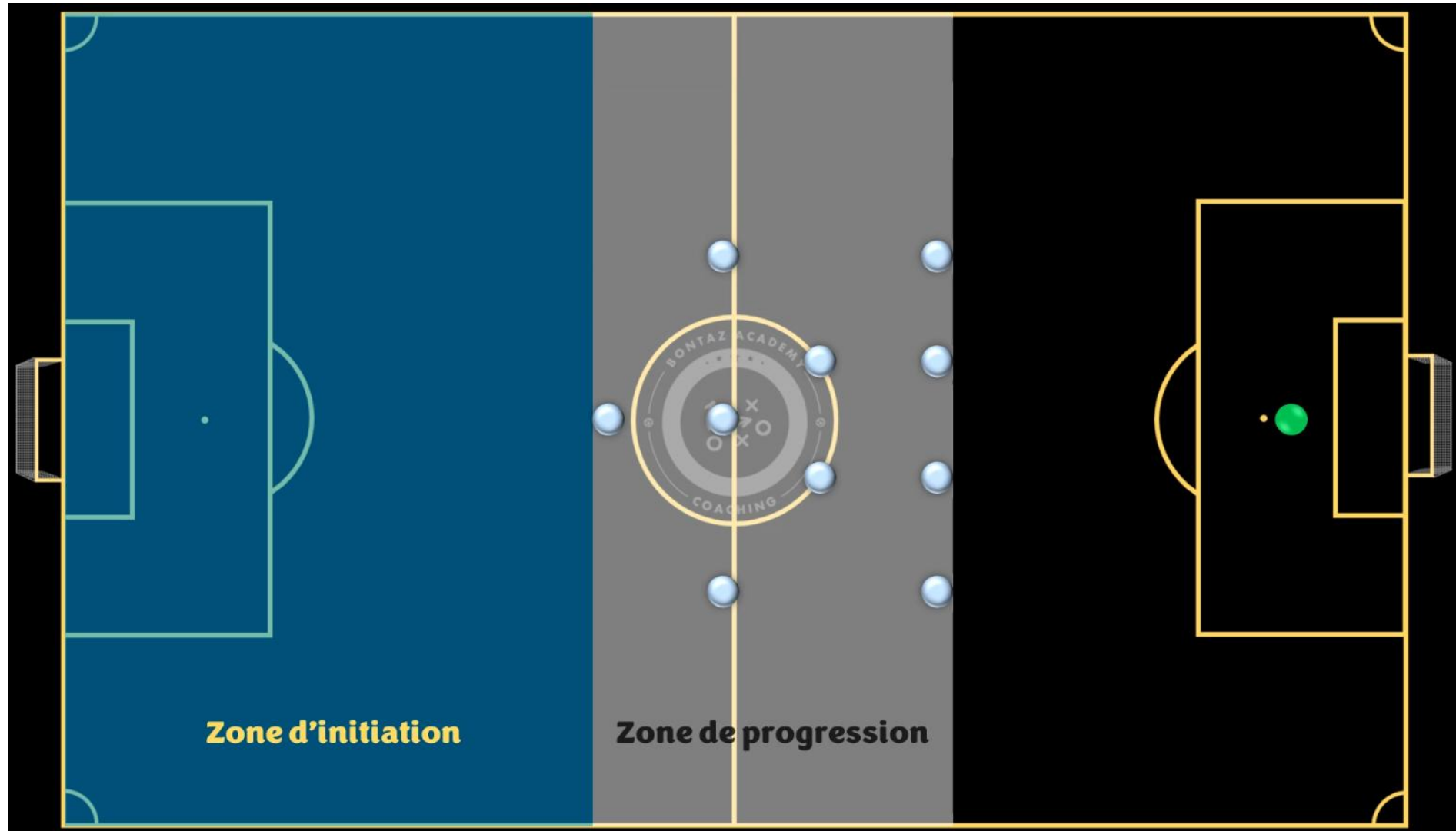


La zone d'initiation représente la zone qui se situe de notre gardien jusqu'aux attaquants adverses



# FORMATION JEU DE POSITION

## LES DIFFÉRENTS ESPACES



La zone de progression va des attaquants aux défenseurs adverses  
= Leur bloc équipe sans le gardien de but



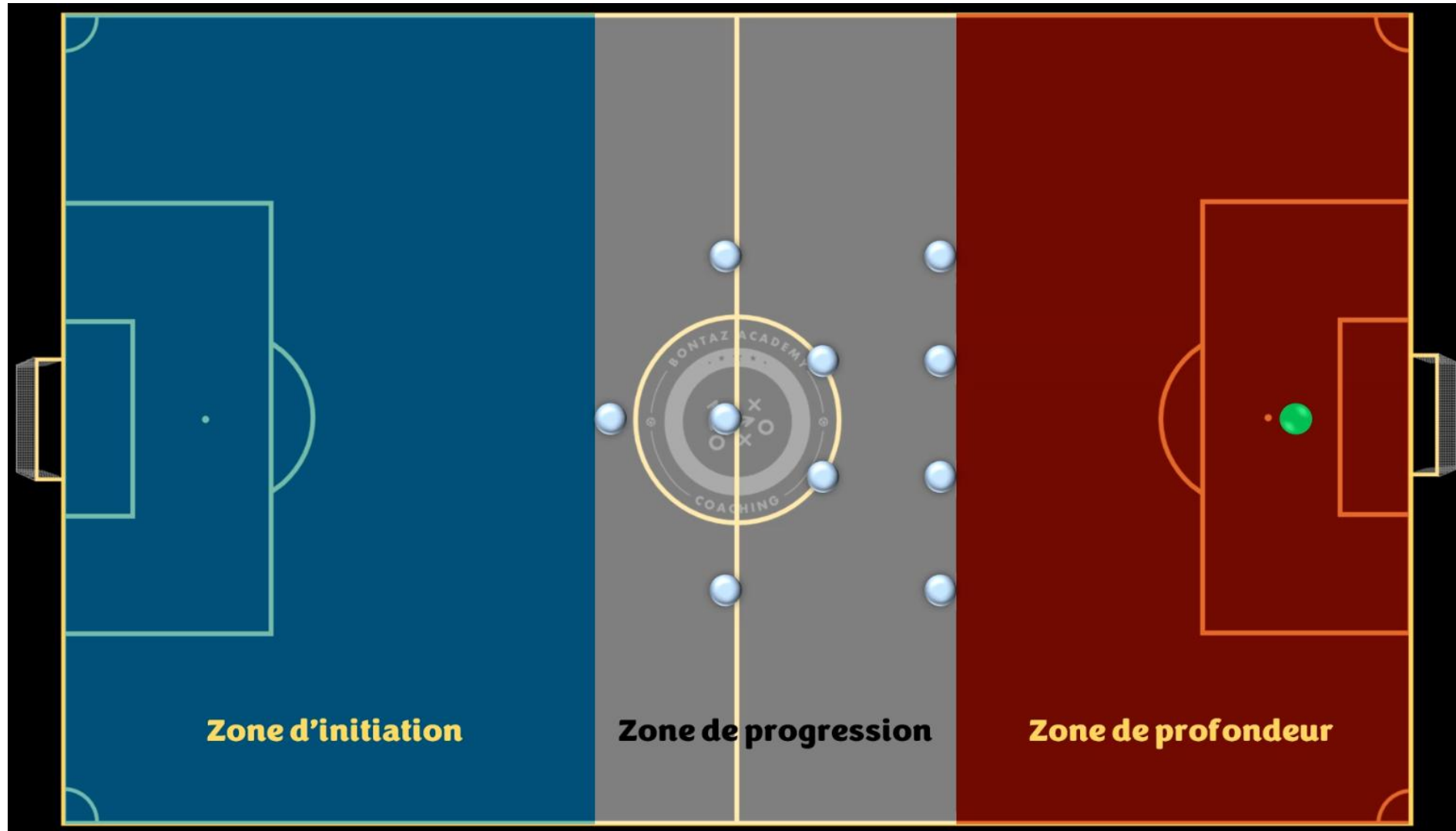
ARRET  
FLASH

# FORMATION JEU DE POSITION

## LES DIFFÉRENTS ESPACES



ARRET  
FLASH



La zone de profondeur comprend l'espace dans le dos des défenseurs jusqu'au gardien de but

# FORMATION JEU DE POSITION

## LES DIFFÉRENTS ESPACES

---

- L'**interligne haute** (en vert) qui représente l'espace entre la ligne des défenseurs et la ligne des milieux (les carrés)
- L'**interligne basse** (en bleu), entre les milieux et les attaquants (la base)



ARRET  
FLASH



---

# **DES ESPACES DYNAMIQUES**

# FORMATION JEU DE POSITION

## LES DIFFÉRENTS ESPACES

---

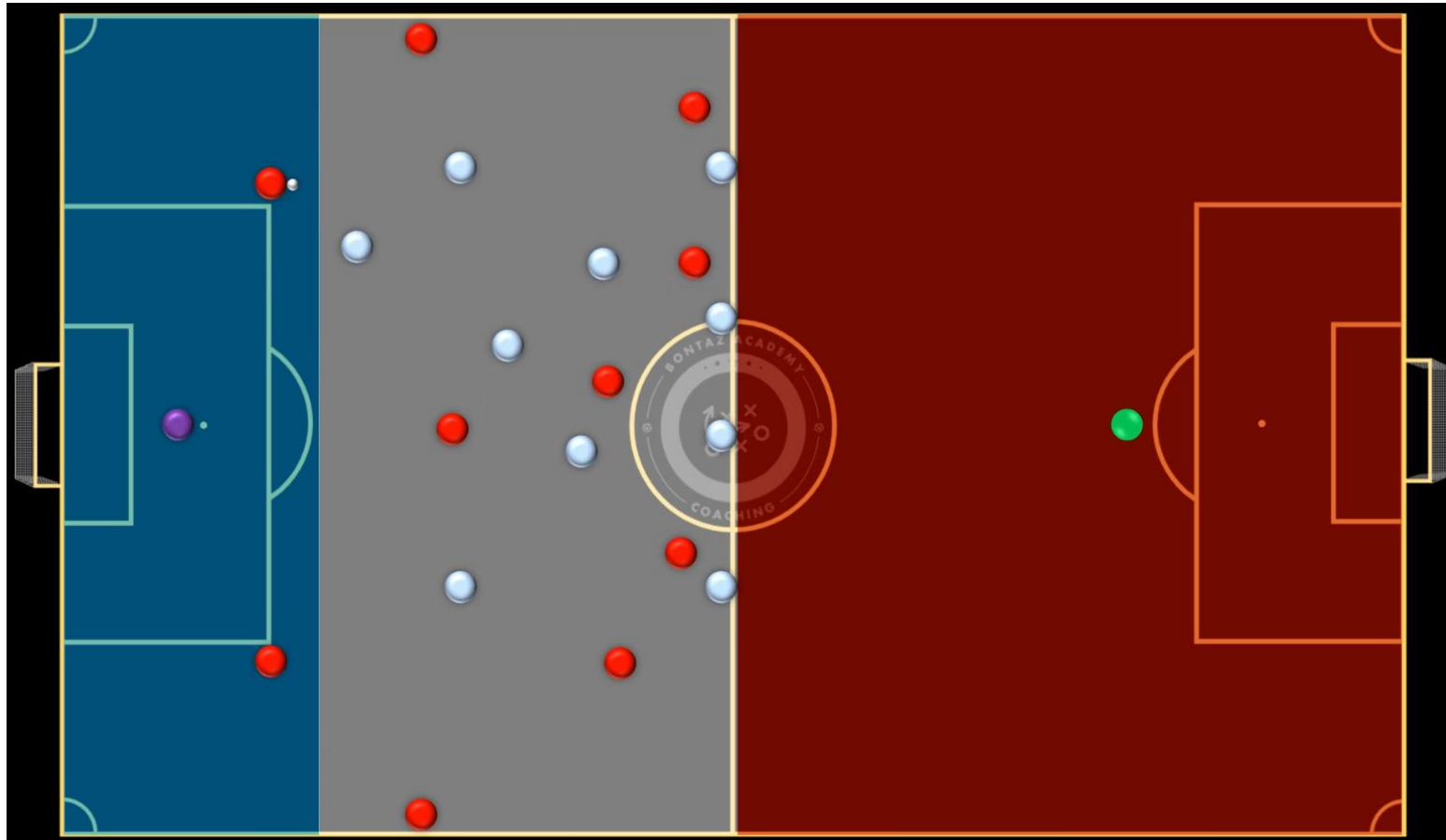


ARRET  
FLASH

# FORMATION JEU DE POSITION

## LES DIFFÉRENTS ESPACES

### RAPPORTS DE FORCE - TROUVER LES FORCES ET FAIBLESSES



Par exemple, sur un bloc haut adverse, la zone d'initiation est très réduite, tandis que l'espace de profondeur est très grand.

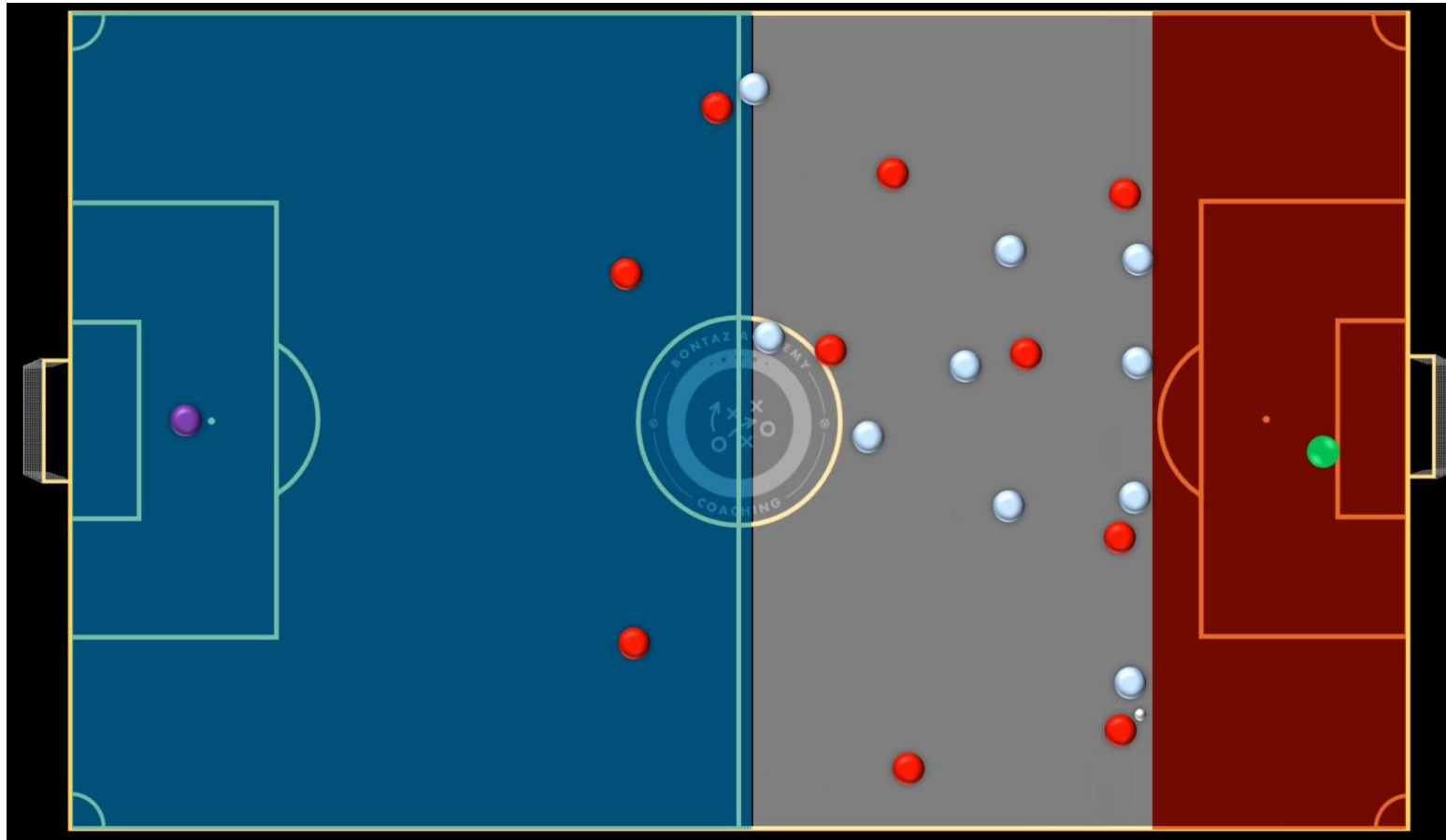


ARRET  
FLASH

# FORMATION JEU DE POSITION

## LES DIFFÉRENTS ESPACES

### RAPPORTS DE FORCE - TROUVER LES FORCES ET FAIBLESSES



A l'inverse, sur un bloc bas, l'espace de profondeur est très faible.



ARRET  
FLASH



---

# UN EXEMPLE GLOBAL



# FORMATION JEU DE POSITION

## LES DIFFÉRENTS ESPACES

UN EXEMPLE : LE BAYER LEVERKUSEN 2023/2024

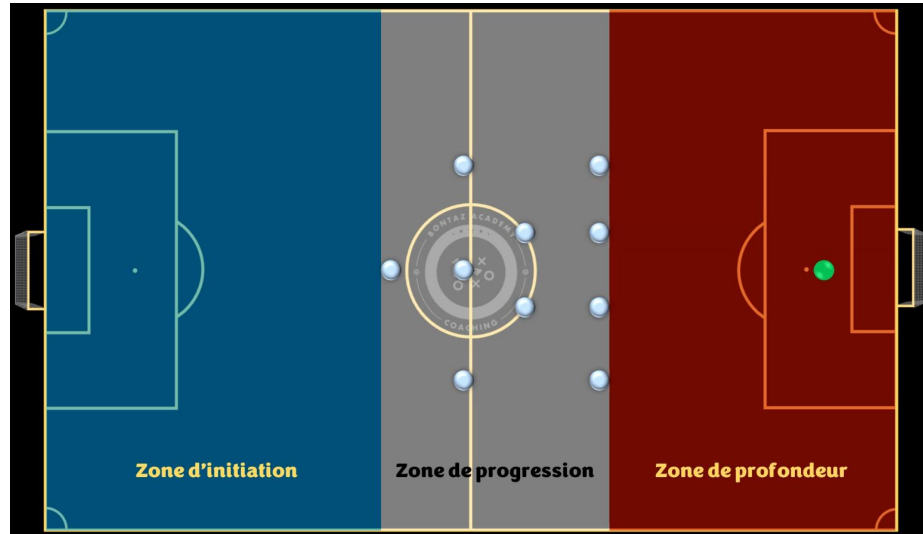


ARRET  
FLASH

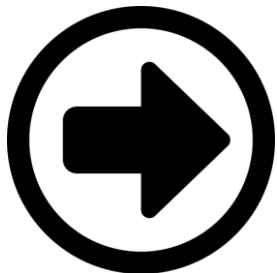
# FORMATION JEU DE POSITION

## LES DIFFÉRENTS ESPACES

### RÉSUMÉ



- 3 espaces à identifier
- Des espaces dynamiques
- Les identifier pour les exploiter



## PARTIE 1 – CHAPITRE 2

Agrandir l'espace de jeu  
S'étager sur le terrain

Les premiers concepts



ARRET  
FLASH



---

## **AGRANDIR L'ESPACE DE JEU**

# FORMATION JEU DE POSITION

## LES DIFFÉRENTS ESPACES



ARRET  
FLASH

L'espace de jeu représente schématiquement  
la surface occupée par l'ensemble des joueurs de champ de l'équipe.



---

# **POURQUOI AGRANDIR L'ESPACE DE JEU**

# FORMATION JEU DE POSITION

## LES DIFFÉRENTS ESPACES

---



ARRET  
FLASH

# FORMATION JEU DE POSITION

## LES DIFFÉRENTS ESPACES

---

ILLUSTRATION 11 CONTRE 11



ARRET  
FLASH

# FORMATION JEU DE POSITION

## LES DIFFÉRENTS ESPACES



ARRET  
FLASH



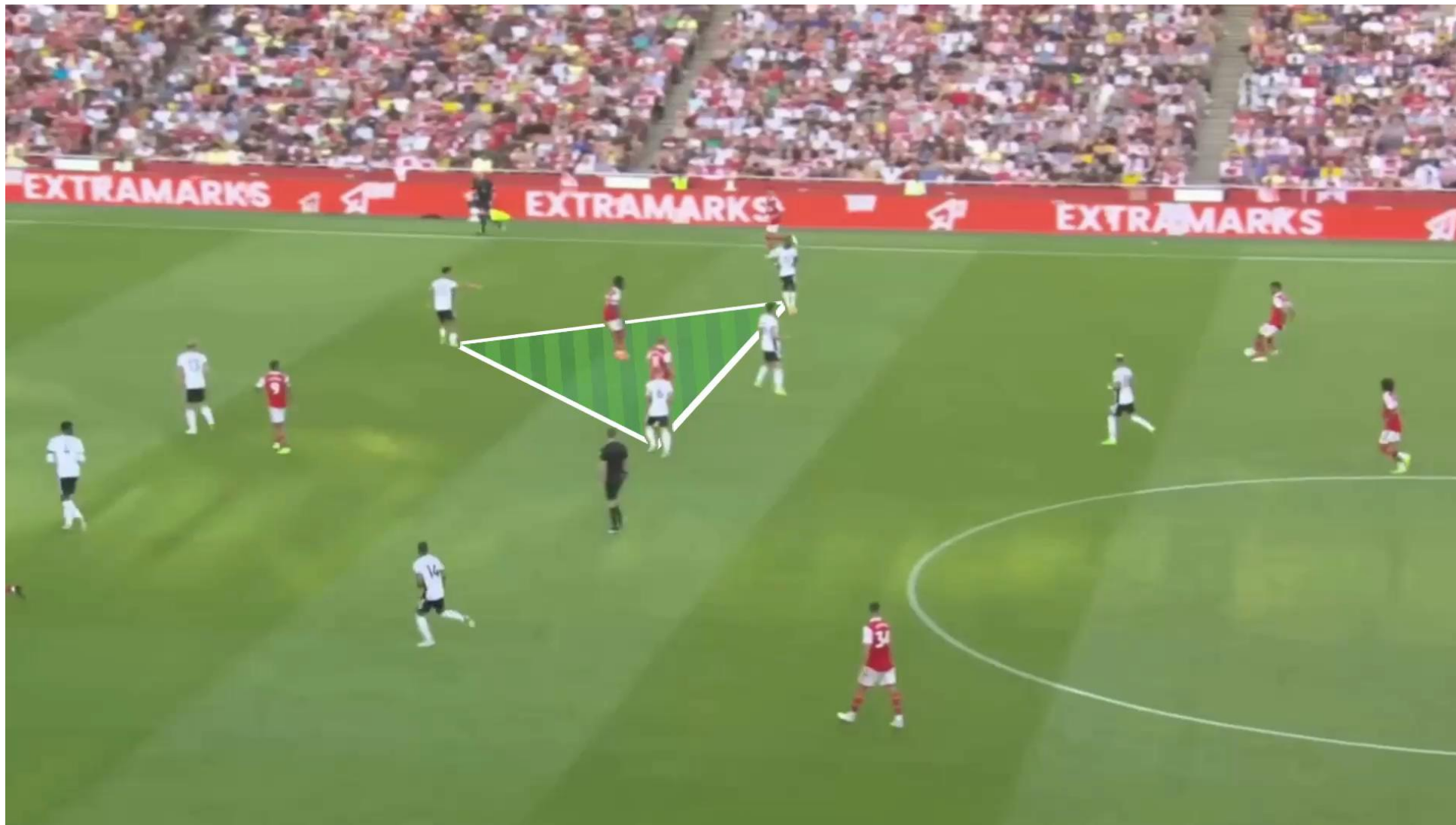


# FORMATION JEU DE POSITION

## LES DIFFÉRENTS ESPACES



ARRET  
FLASH





---

**LA LARGEUR**  
**MAIS PAS QUE !**

# FORMATION JEU DE POSITION

## LES DIFFÉRENTS ESPACES

---

L'IMPORTANCE DE LA PROFONDEUR



ARRET  
FLASH

# FORMATION JEU DE POSITION

## LES DIFFÉRENTS ESPACES



ARRET  
FLASH





# FORMATION JEU DE POSITION

## LES DIFFÉRENTS ESPACES



ARRET  
FLASH





---

## **S'ÉTAGER** **SUR LE TERRAIN**

# FORMATION JEU DE POSITION

## S'ÉTAGER SUR LE TERRAIN

Cela signifie que les joueurs ne doivent pas être **sur la même ligne horizontale ni verticale**.



ARRET  
FLASH

# FORMATION JEU DE POSITION

S'ÉTAGER SUR LE TERRAIN

---



**OBJECTIF :**

**AVOIR LE PLUS DE SOLUTIONS DE PASSES POSSIBLES**



ARRET  
FLASH

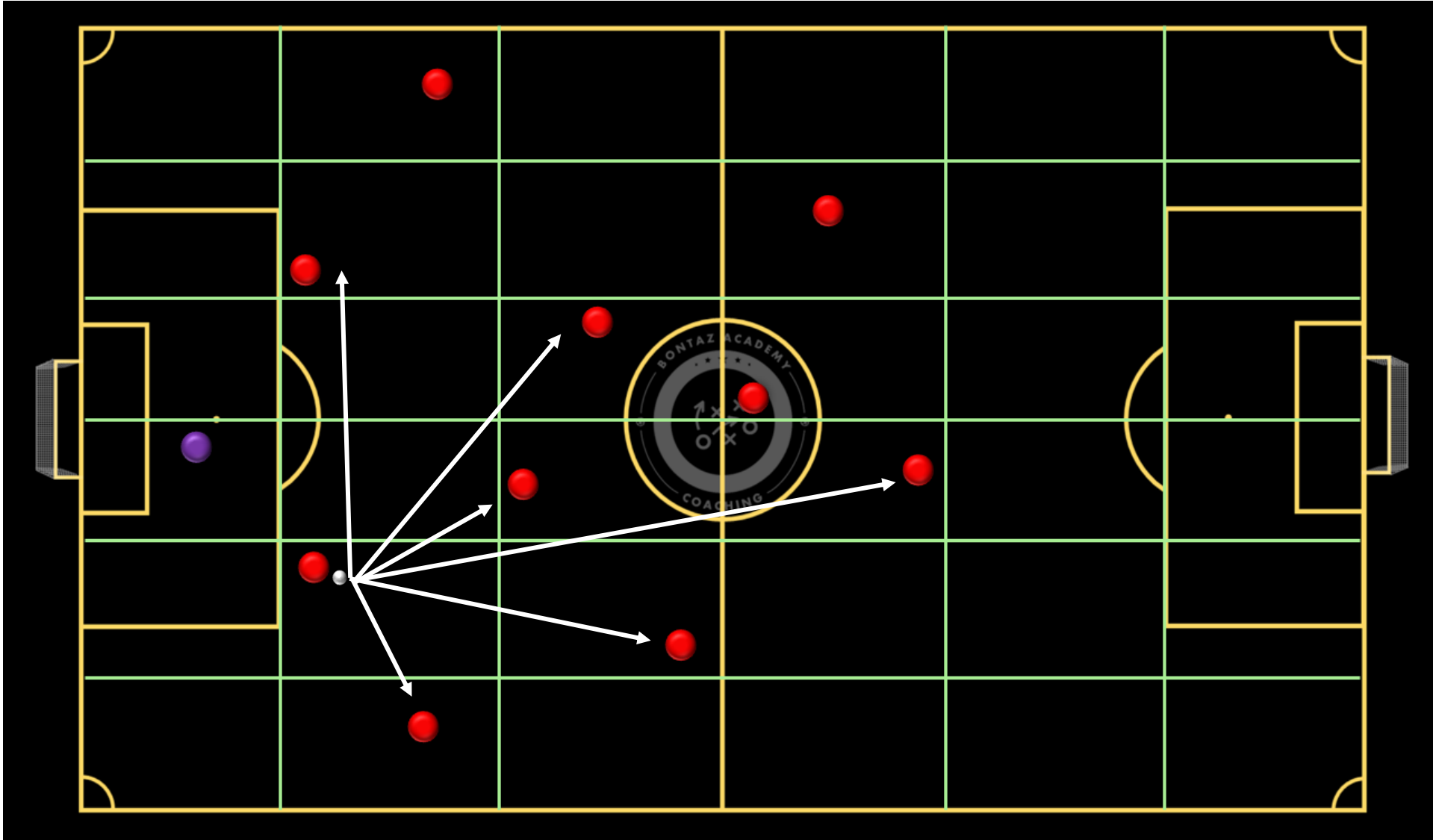


# FORMATION JEU DE POSITION

## S'ÉTAGER SUR LE TERRAIN

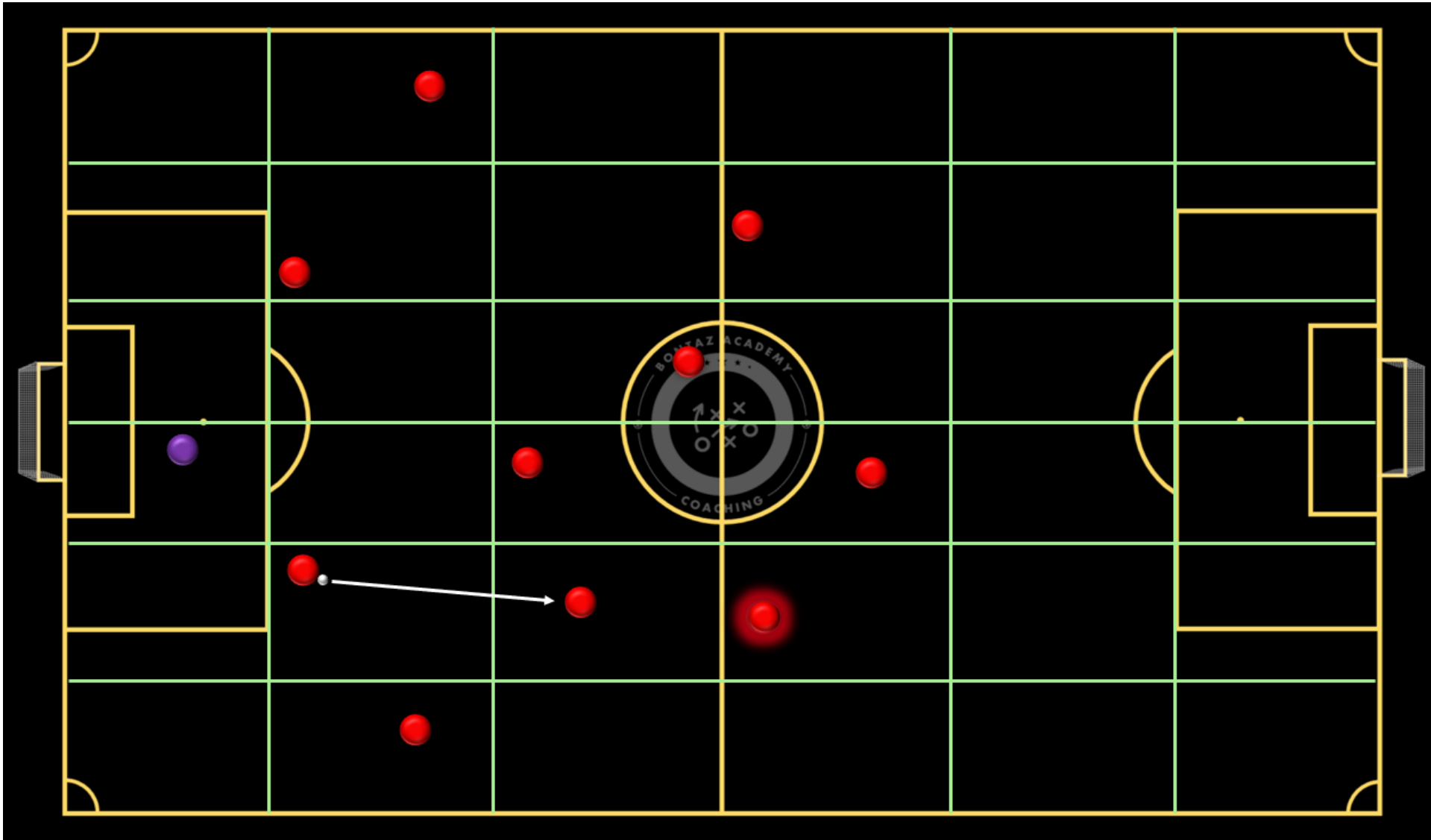


ARRET  
FLASH



# FORMATION JEU DE POSITION

## S'ÉTAGER SUR LE TERRAIN



ARRET  
FLASH



# QUELQUES EXEMPLES

# FORMATION JEU DE POSITION

S'ÉTAGER SUR LE TERRAIN

PAS D'ETAGEMENT EN LARGEUR



ARRET  
FLASH

# FORMATION JEU DE POSITION

## S'ÉTAGER SUR LE TERRAIN

PAS D'ETAGEMENT EN PROFONDEUR



ARRET  
FLASH



**POUR**  
**RÉSUMER**

# FORMATION JEU DE POSITION

## LES DIFFÉRENTS ESPACES



ARRET  
FLASH



**Agrandir l'espace de jeu et s'étager c'est donc :**

- Occuper la largeur maximale du terrain
- Étirer le bloc adverse dans la profondeur

**Avec pour objectifs de :**

- Créer des espaces dans le bloc adverse
- Et donc amener plus d'incertitudes chez l'adversaire

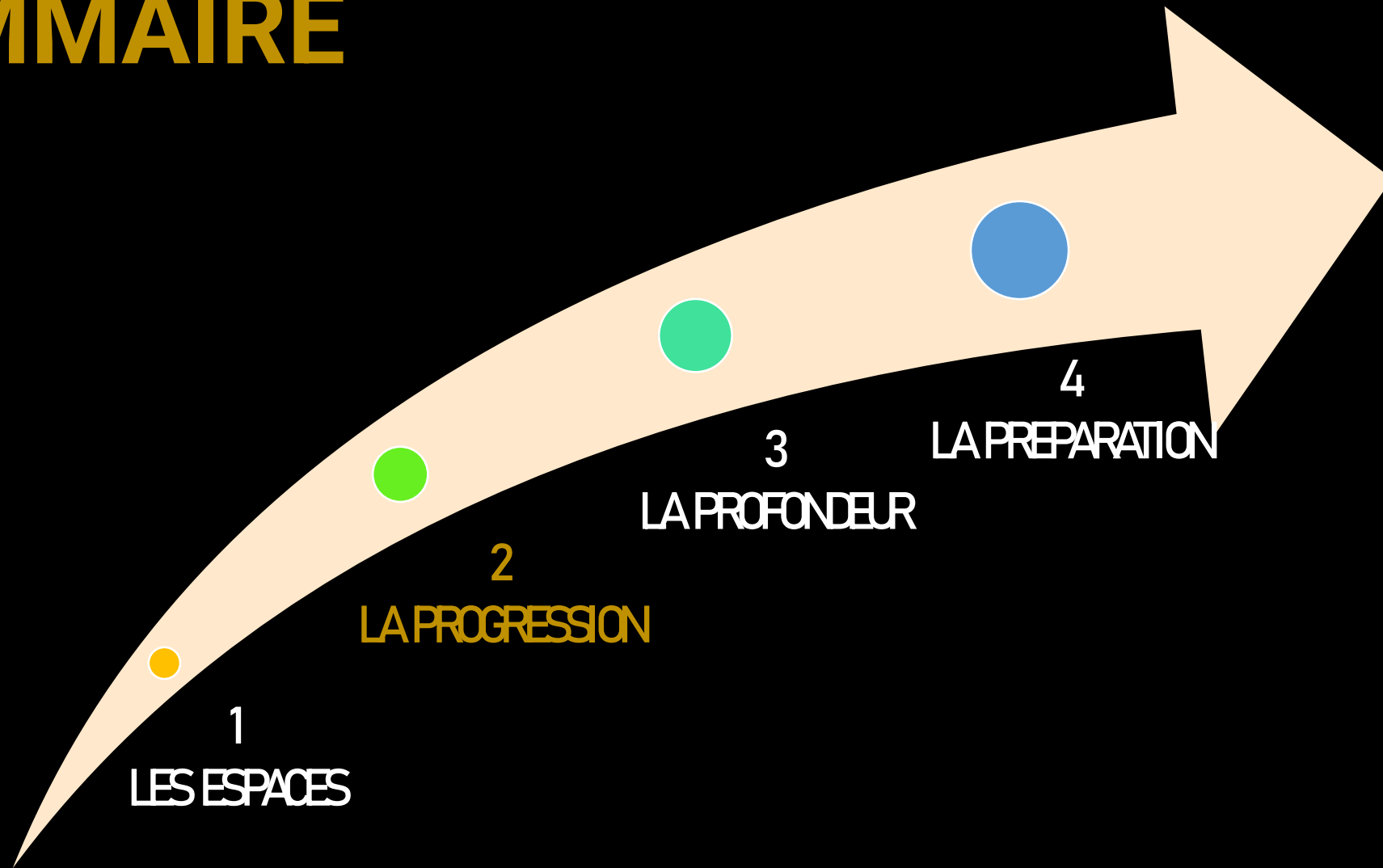


## PARTIE 2

### L'espace de progression

La recherche de l'homme libre

# SOMMAIRE





**TOUJOURS SE POSER LA QUESTION:**

**COMMENT ALLER MARQUER?!**

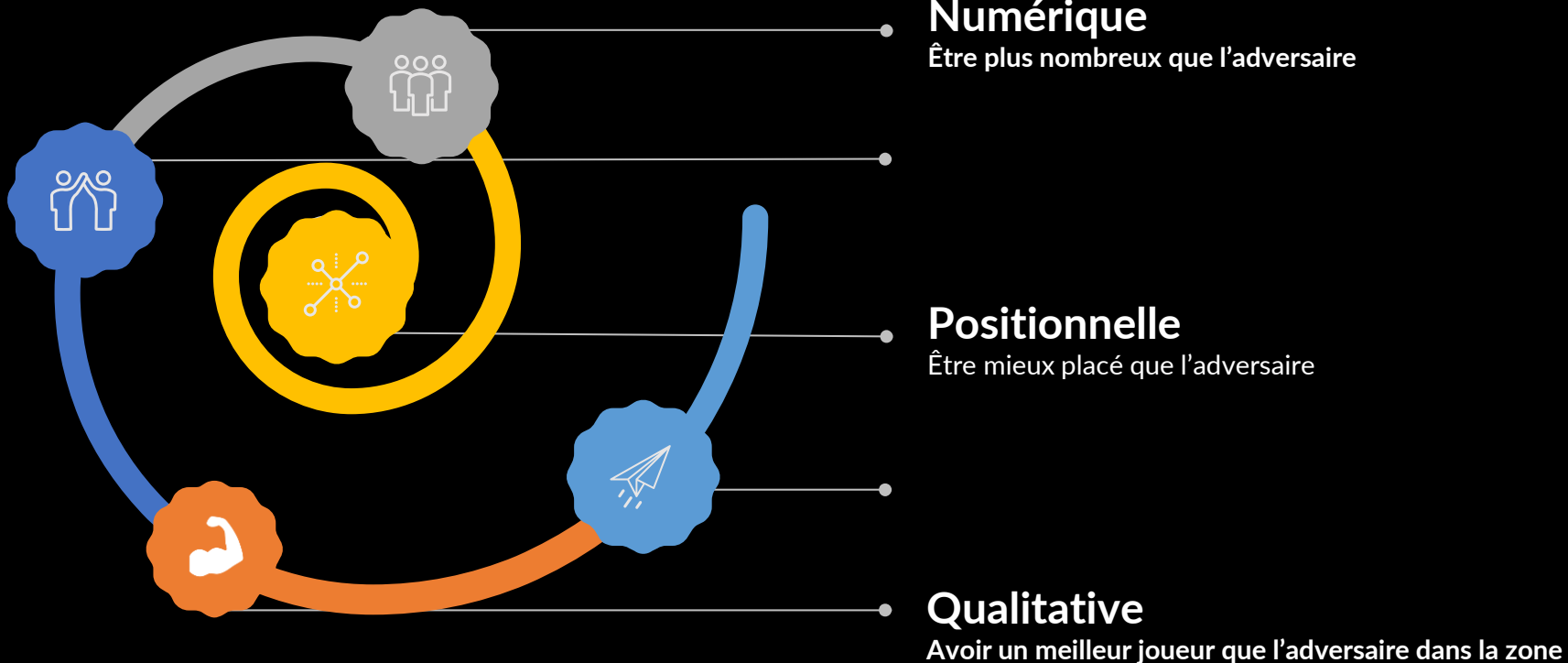
# LA PRIORITÉ



# SI CE N'EST PAS POSSIBLE

Espace de profondeur inatteignable

-> Combiner dans l'espace de progression pour trouver une supériorité



# SI CE N'EST PAS POSSIBLE

**Finalité** : Trouver un joueur le plus haut possible qui pourra attaquer l'espace de profondeur soit par la passe soit lui-même.

**= L'homme libre**

# 2



«L'homme libre signifie **que vous pouvez toujours rechercher la supériorité**, même si le football est un sport de 11 contre 11. »

*Xavi*

# SOMMAIRE

01

LE JEU DANS L'INTERLIGNE

Savoir se déplacer dans le bloc adverse

02

L'UTILISATION DE L'HALF SPACE

Le couloir intermédiaire

03

LE PRINCIPE D'ATTRACTION

Attirer pour libérer

04

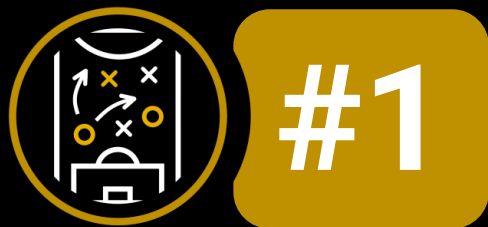
LE TROISIEME HOMME

Utiliser un relais pour l'homme libre

05

LA CONDUITE DE BALLE

Fixer pour libérer



---

## LE JEU DANS L'INTERLIGNE HAUTE

# FORMATION JEU DE POSITION

## LE JEU DANS L'INTERLIGNE



ARRET  
FLASH





# FORMATION JEU DE POSITION

## LE JEU DANS L'INTERLIGNE



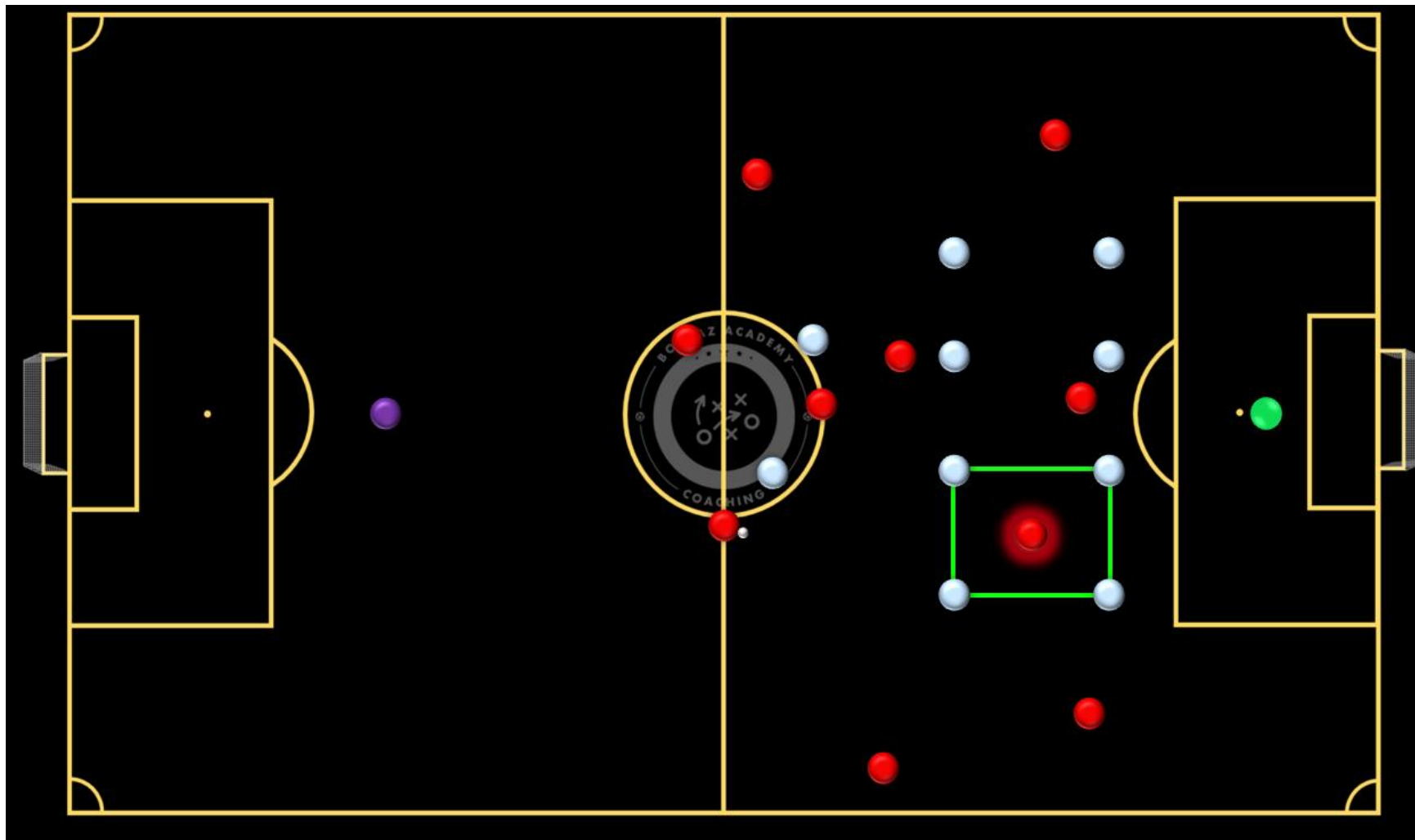
ARRET  
FLASH



# FORMATION JEU DE POSITION

## LE JEU DANS L'INTERLIGNE

Quand on demande aux joueurs de se montrer dans l'interligne (l'espace entre deux lignes adverses), on évoque finalement le fait d'être présent dans un carré ou un triangle.



ARRET  
FLASH



---

# POURQUOI CE POSITIONNEMENT

# FORMATION JEU DE POSITION

## LE JEU DANS L'INTERLIGNE

---



ARRET  
FLASH

# FORMATION JEU DE POSITION

## LE JEU DANS L'INTERLIGNE



ARRET  
FLASH





# FORMATION JEU DE POSITION

## LE JEU DANS L'INTERLIGNE

UN ESPACE DIFFICILE À DÉFENDRE



ARRET  
FLASH

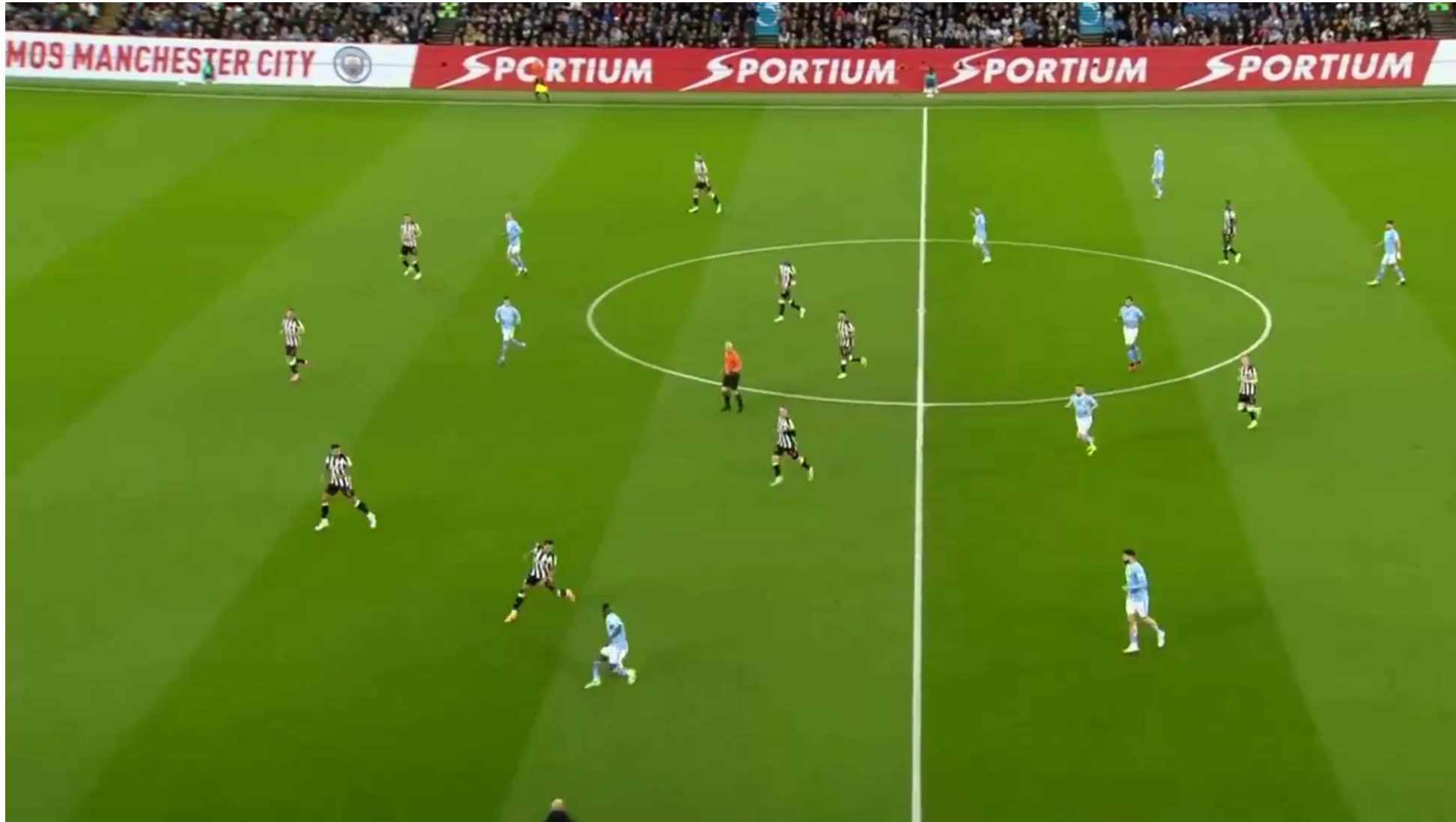


# FORMATION JEU DE POSITION

## LE JEU DANS L'INTERLIGNE



ARRET  
FLASH





**POUR**  
**RÉSUMER**

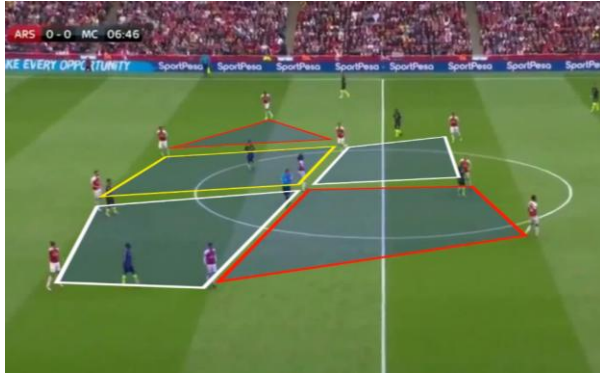


# FORMATION JEU DE POSITION

## LE JEU DANS L'INTERLIGNE



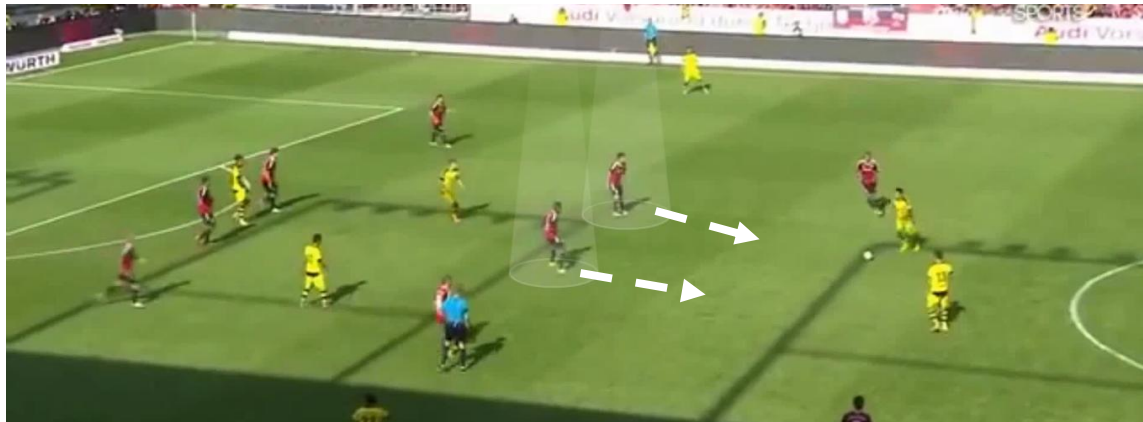
ARRET  
FLASH



Percevoir les  
espaces interlignes

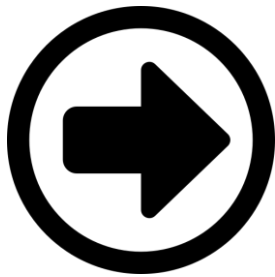


Se situer  
au centre de la forme



Pour fixer 3 ou 4 joueurs **par mon positionnement**  
Et avoir le maximum d'espace et donc de temps

**SUPERIORITE POSITIONNELLE**



## PARTIE 2 – CHAPITRE 2

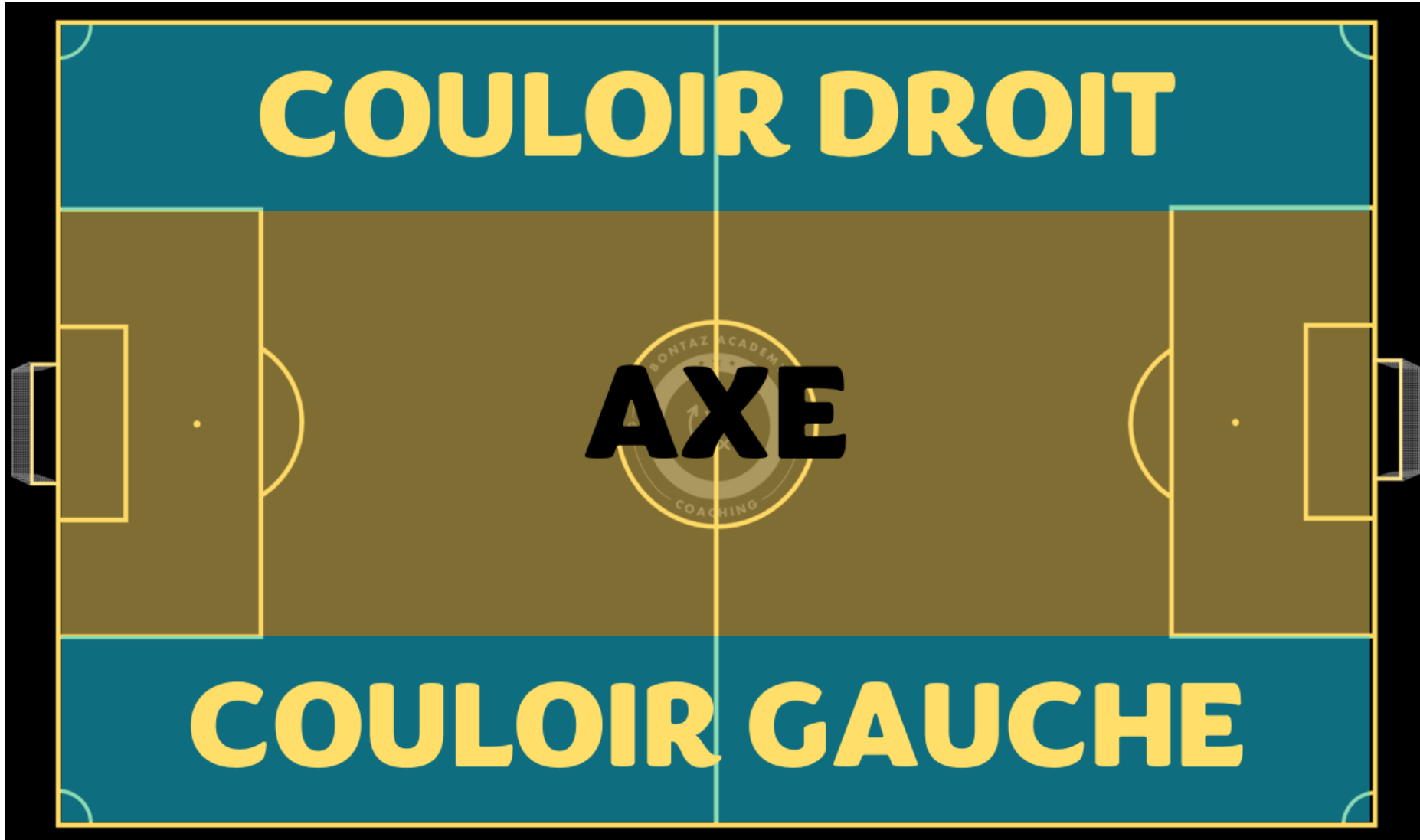
### L'half space

Se servir du couloir intermédiaire

# FORMATION JEU DE POSITION

L'HALF SPACE

LA SCHEMATISATION CLASSIQUE

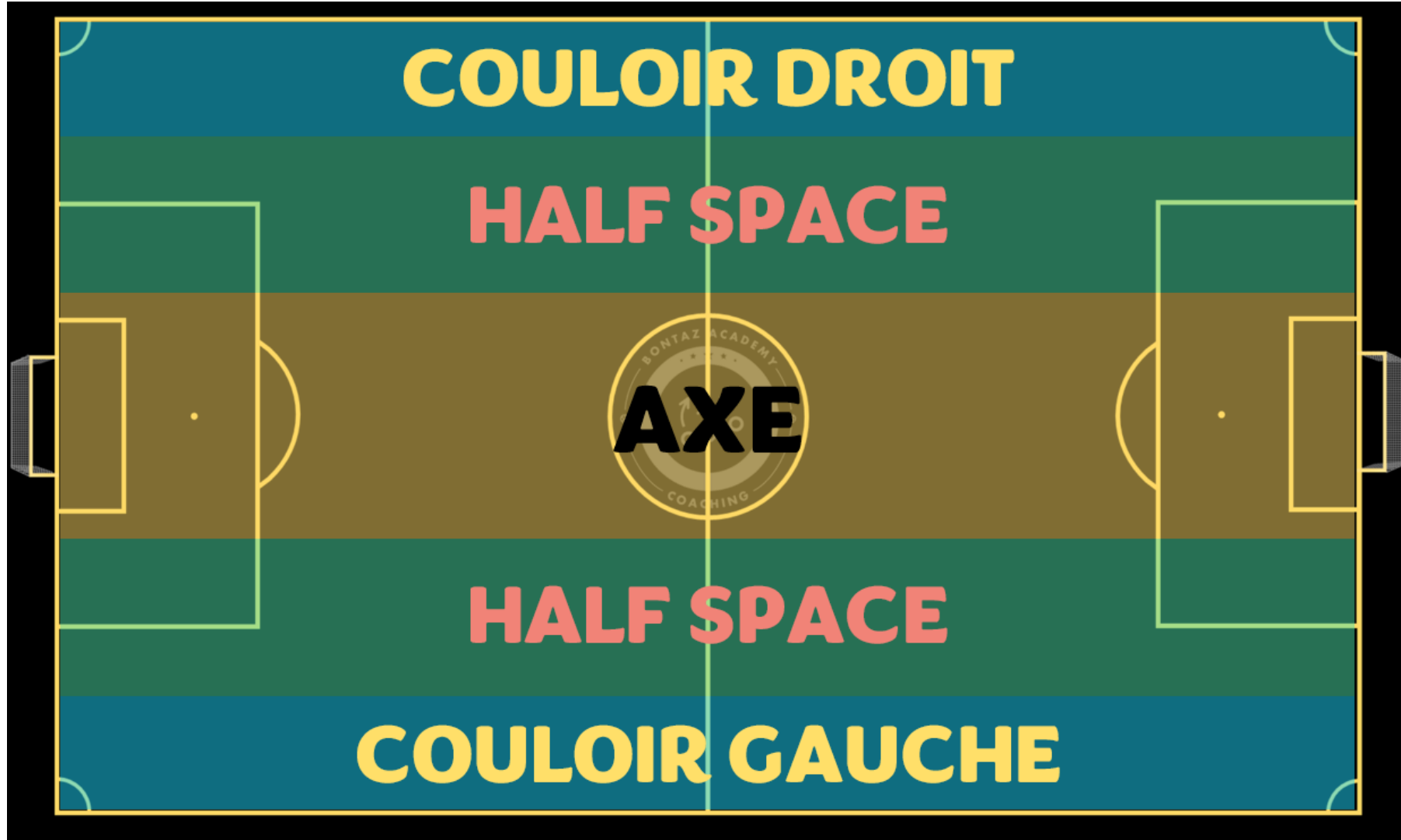


ARRET  
FLASH

# FORMATION JEU DE POSITION

## L'HALF SPACE

LA SCHEMATISATION ACTUELLE

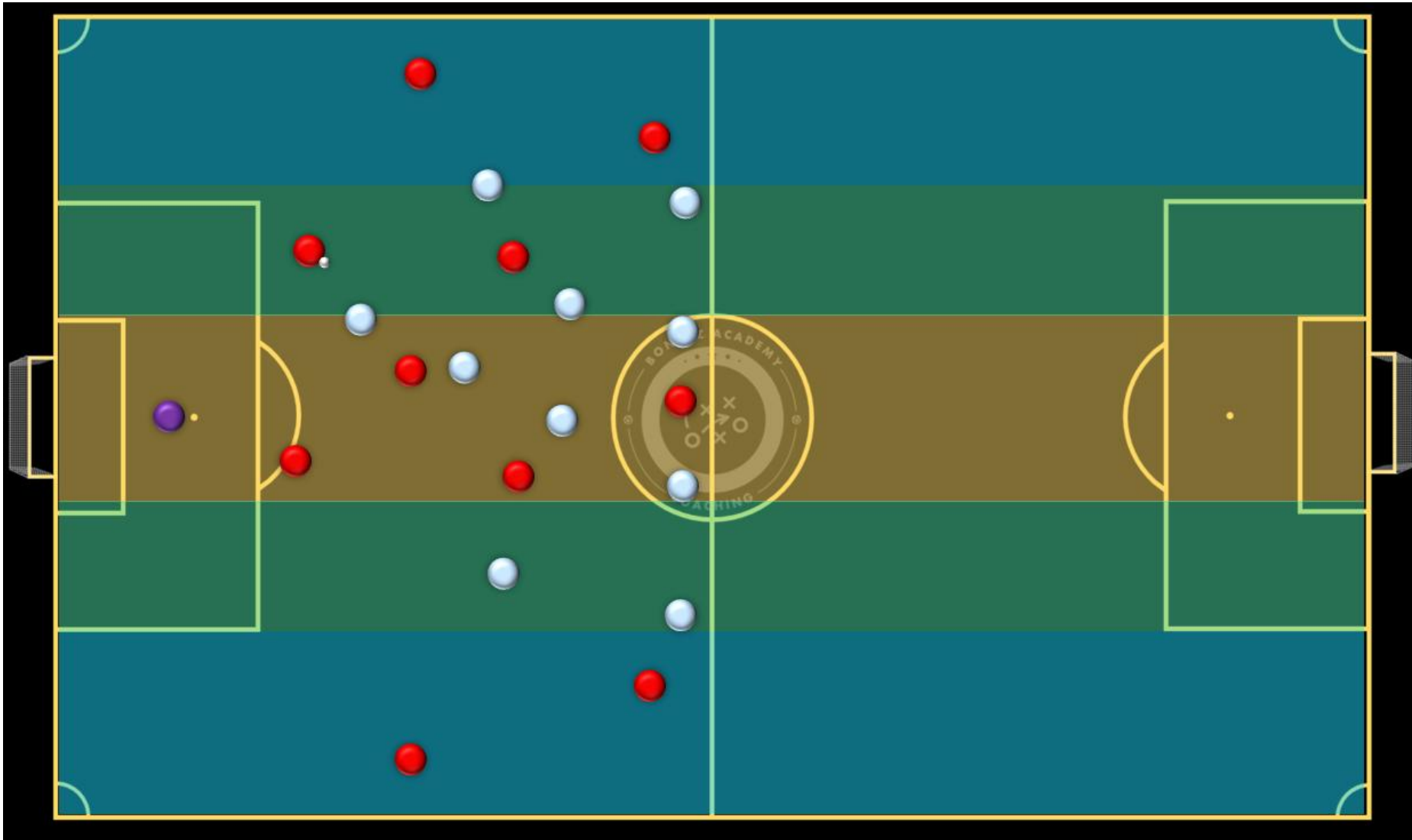


ARRET  
FLASH

# FORMATION JEU DE POSITION

L'HALL SPACE

LA SCHEMATISATION DYNAMIQUE



ARRET  
FLASH



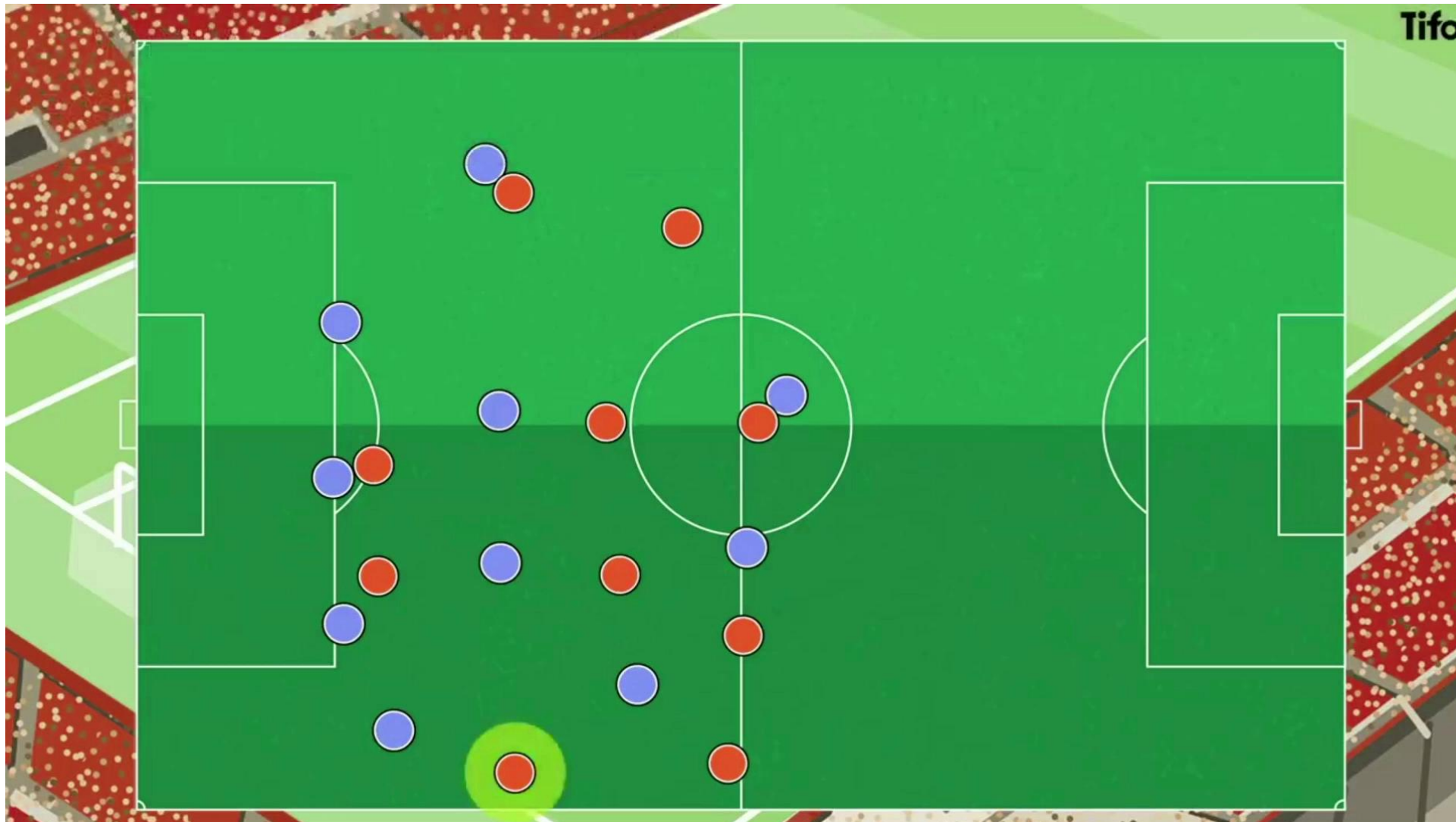
---

**POURQUOI EST-IL  
INTERESSANT ?**

# FORMATION JEU DE POSITION

## L'HALF SPACE

### DES ANGLES DE PASSES SUPPLEMENTAIRES



ARRET  
FLASH

# FORMATION JEU DE POSITION

## L'HALF SPACE

TRouver DES JOUEURS ORIENTÉS



ARRET  
FLASH





---

**UN ESPACE DIFFICILE  
À GÉRER**

# FORMATION JEU DE POSITION

## L'HALF SPACE



ARRET  
FLASH



# FORMATION JEU DE POSITION

## L'HALL SPACE



ARRET  
FLASH



# FORMATION JEU DE POSITION

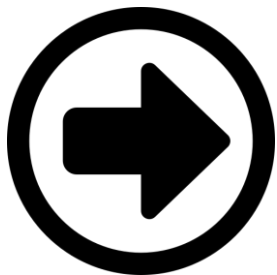
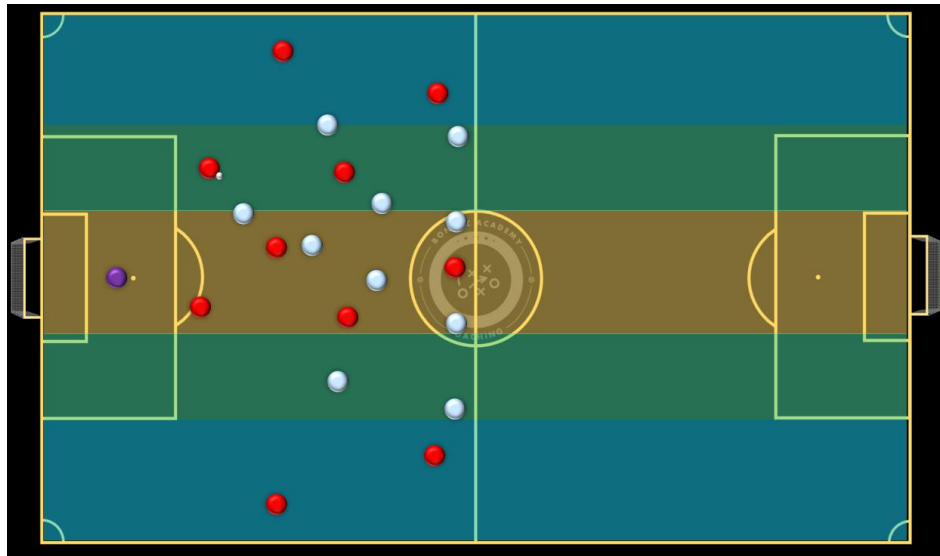
## L'HALL SPACE

### EN RÉSUMÉ :

L'HALL SPACE EST UN COULOIR INTÉRESSANT  
POUR TROUVER L'HOMME LIBRE



ARRET  
FLASH



## PARTIE 2 – CHAPITRE 3

### Le principe d'attraction

Attirer pour libérer un partenaire



---

**ATTIRER**  
**POUR LIBÉRER**

# FORMATION JEU DE POSITION

## ATTIRER POUR LIBÉRER

---

La finalité dans l'espace de progression

**= trouver l'homme libre le plus haut possible**

### OPTION 1

Directement si cela est faisable (jeu dans l'interligne / half space)

### OPTION 2

En s'ouvrant l'espace avec le principe d'attraction



ARRET  
FLASH

# FORMATION JEU DE POSITION

ATTIRER POUR LIBÉRER

---



ARRET  
FLASH



# FORMATION JEU DE POSITION

ATTIRER POUR LIBÉRER



ARRET  
FLASH

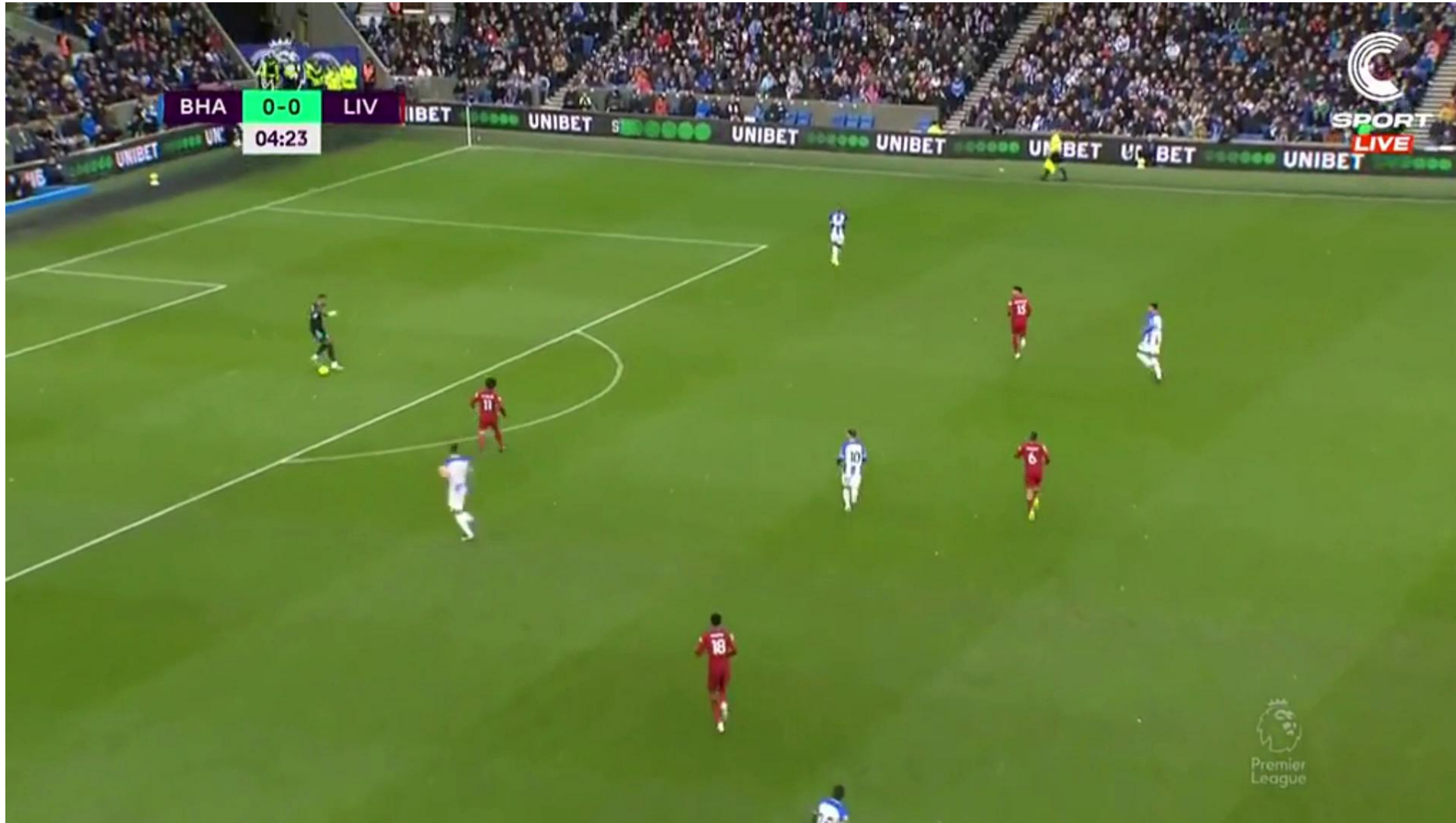




# FORMATION JEU DE POSITION

ATTIRER POUR LIBÉRER

En zone basse



ARRET  
FLASH

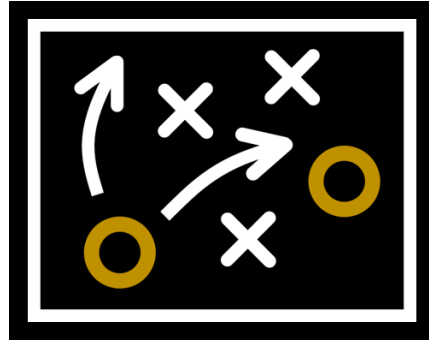


---

**DES JOUEURS  
INTELLIGENTS**

# FORMATION JEU DE POSITION

## ATTIRER POUR LIBÉRER



Il nécessitera des joueurs capables de demander des ballons  
**pour l'équipe et non forcément pour eux,**  
ce qui n'est pas forcément naturel à jeune âge et/ou à bas niveau.

NON PORTEURS

Se déplacer pour les autres

PORTEUR

Percevoir l'espace libéré par le premier appel

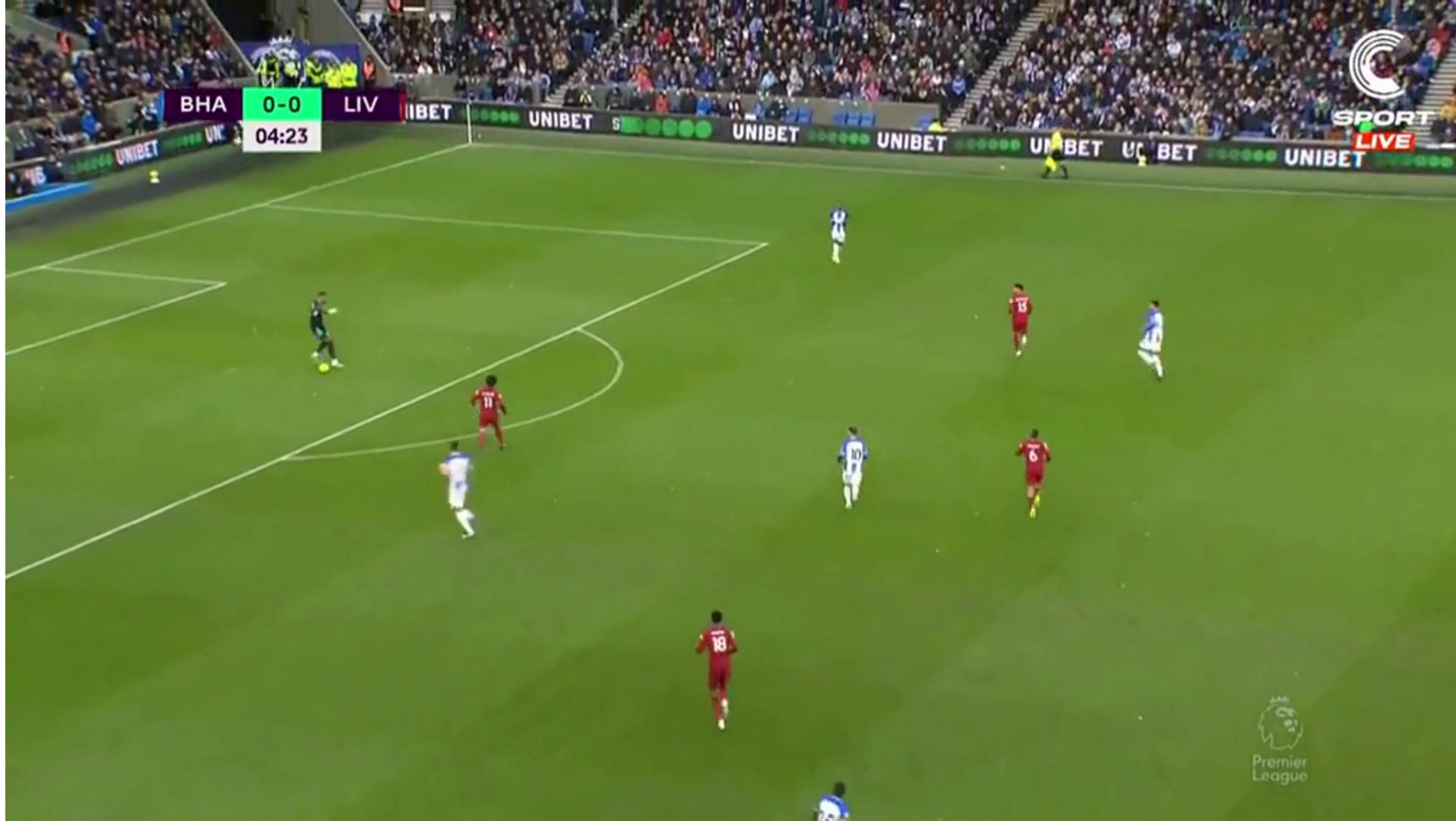


ARRET  
FLASH

# FORMATION JEU DE POSITION

## ATTIRER POUR LIBÉRER

Demander dans les pieds pour jouer en appui

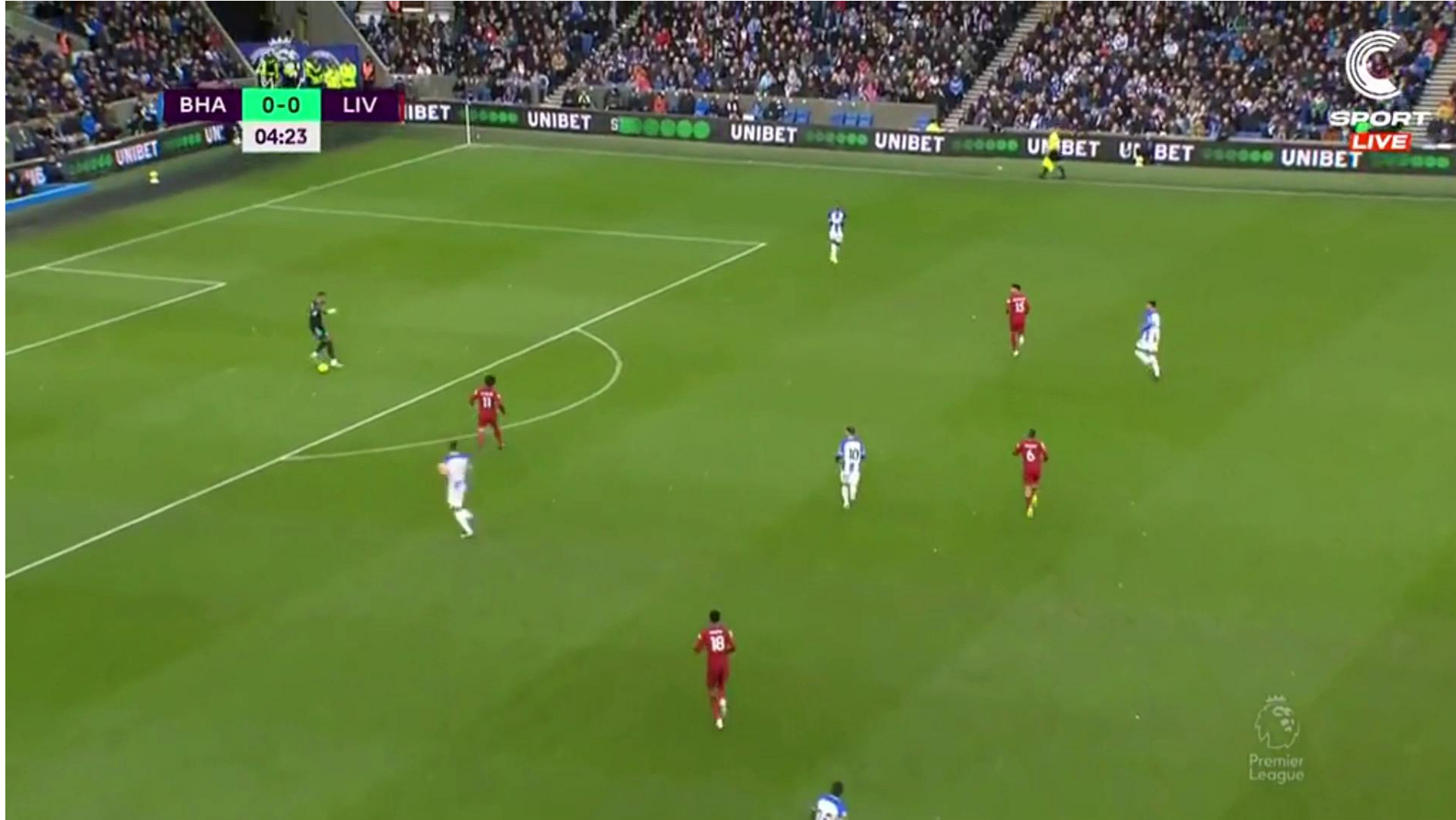


ARRET  
FLASH

# FORMATION JEU DE POSITION

## ATTIRER POUR LIBÉRER

Se décaler pour libérer l'appui



ARRET  
FLASH



---

# L'INTERLIGNE

## **BASSE**



# FORMATION JEU DE POSITION

## LE JEU DANS L'INTERLIGNE

LA MAUVAISE HABITUDE À PETIT NIVEAU



ARRET  
FLASH

# FORMATION JEU DE POSITION

## LE JEU DANS L'INTERLIGNE

UN RÔLE DE FIXATION



ARRET  
FLASH





# FORMATION JEU DE POSITION

ATTIRER POUR LIBÉRER

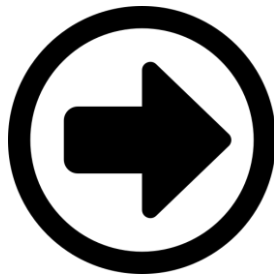


ARRET  
FLASH





ARRET  
FLASH



## PARTIE 2 – CHAPITRE 4

### Le troisième homme

Trouver le joueur face au jeu après un relais



---

## LE TROISIÈME HOMME

# FORMATION JEU DE POSITION

## LE TROISIÈME HOMME

---



ARRET  
FLASH

**PARFOIS L'HOMME LIBRE N'EST PAS TROUVABLE  
DIRECTEMENT...**



**UTILISER UN RELAIS**



**LE PRINCIPE DU TROISIEME HOMME**

# FORMATION JEU DE POSITION

## LE TROISIÈME HOMME



ARRET  
FLASH

# FORMATION JEU DE POSITION

## LE TROISIÈME HOMME



ARRET  
FLASH



# FORMATION JEU DE POSITION

## LE TROISIÈME HOMME

Ce triangle permet de trouver les joueurs là où ils sont le plus intéressants, face au jeu.



ARRET  
FLASH





---

# **L'IMPORTANCE DE LA CONNEXION**



# FORMATION JEU DE POSITION

## LE TROISIÈME HOMME

---



Il nécessite **une grande intelligence de jeu de la part du troisième joueur** qui devra être capable d'anticiper qu'il est le joueur libre du triangle.



ARRET  
FLASH

# FORMATION JEU DE POSITION

## LE TROISIÈME HOMME



ARRET  
FLASH

# FORMATION JEU DE POSITION

## LE TROISIÈME HOMME



ARRET  
FLASH





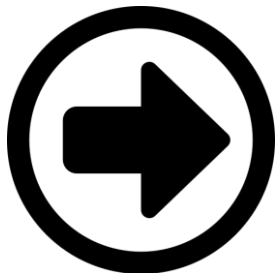
**POUR**  
**RÉSUMER**

# FORMATION JEU DE POSITION

## LE TROISIÈME HOMME



TROISIEME HOMME -> Création d'une supériorité numérique  
Finalité -> Trouver un joueur face au jeu qui peut enchaîner vers l'avant



## PARTIE 2 – CHAPITRE 5

### La conduite de balle

Fixer pour libérer un partenaire



ARRET  
FLASH



---

LA  
CONDUITE DE BALLE

# FORMATION JEU DE POSITION

## LA CONDUCCION



ARRET  
FLASH



« Cela ne sert à rien de faire une passe si aucun joueur adverse ne vous attaque. La passe on l'a fait au dernier moment. **C'est là que l'on crée le surnombre.** »

*Pep Guardiola*





---

# UN FOCUS SUR CE CONCEPT



# FORMATION JEU DE POSITION

## LA CONDUCCION

Souvent présenté à tort comme un jeu de passe à outrance, le jeu de position **incite au contraire les joueurs à passer quand il le faut, et à l'inverse fixer quand c'est nécessaire.**

C'est le concept de « conduccion ».



Il consiste pour un joueur à **attaquer l'espace libre balle au pied.**

Le but est d'attirer l'adversaire pour le faire sortir de sa position et désorganiser la structure adverse.



ARRET  
FLASH

# FORMATION JEU DE POSITION

## LA CONDUCCION



ARRET  
FLASH



**DANTE**

3E NIÇOIS EN DISTANCE GAGNÉE VERS LE BUT BALLE AUX PIEDS  
DERRIÈRE PELMARD ET KAMARA

**TF1 LE VRAI MAG**



**Julien Momont**

@JulienMomont · 24,8 k abonnés · 82 vidéos

Bienvenue ! >

[twitch.tv/julienmomont](https://twitch.tv/julienmomont) et 6 autres liens

Abonné

# FORMATION JEU DE POSITION

## LA CONDUCCION



ARRET  
FLASH



# FORMATION JEU DE POSITION

## LA CONDUCCION



ARRET  
FLASH





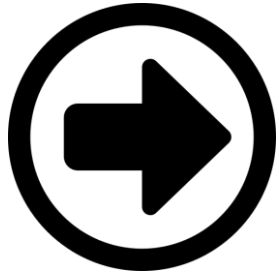
# FORMATION JEU DE POSITION

## LA CONDUCCION

---



ARRET  
FLASH



**Caractéristiques des joueurs :  
Avoir du courage !**



---

**POUR**  
**CONCLURE**

# FORMATION JEU DE POSITION

## L'ESPACE DE PROGRESSION



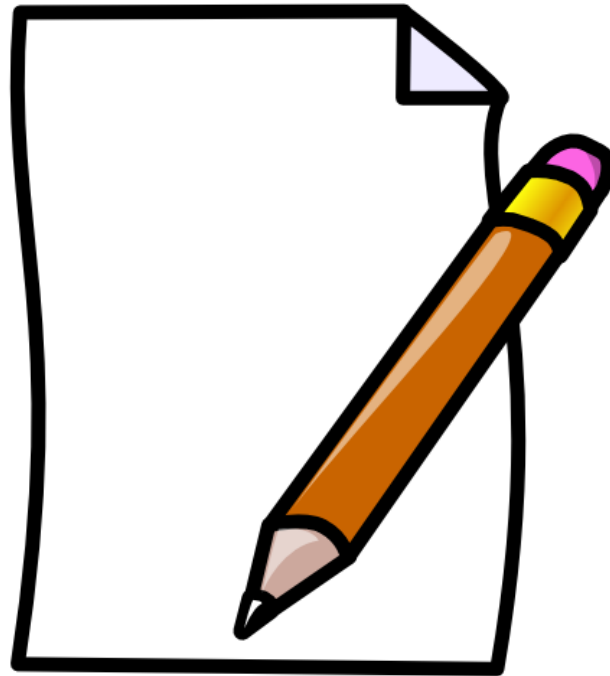
ARRET  
FLASH



# FORMATION JEU DE POSITION

RETOUR SUR L'ANALYSE INITIALE

---



ARRET  
FLASH



# FORMATION JEU DE POSITION

RETOUR SUR L'ANALYSE INITIALE



ARRET  
FLASH



# FORMATION JEU DE POSITION

RETOUR SUR L'ANALYSE INITIALE



ARRET  
FLASH



# FORMATION JEU DE POSITION

RETOUR SUR L'ANALYSE INITIALE



ARRET  
FLASH



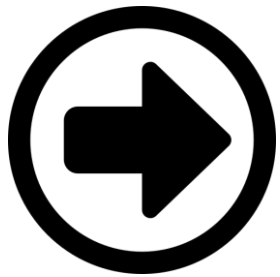
# FORMATION JEU DE POSITION

L'ESPACE DE PROGRESSION

---



ARRET  
FLASH



**LA SUITE :**  
**S'ENTRAINER !!**

# 6

## ENTRAINER LE JDP

PARTIE 1 : LA CONNAISSANCE DES ESPACES

PARTIE 2 : L'UTILISATION DES ESPACES POUR TROUVER L'HOMME LIBRE

PARTIE 3 : APRES LA PROGRESSION, LA RECHERCHE DE PROFONDEUR

PARTIE 4 : LA SUPERIORITE EN ZONE BASSE POUR RELANCER

PARTIE 5 : LA PERTE DU BALLON

**PARTIE 6 : S'ENTRAINER AU JEU DE POSITION**



---

# LES RONDOS

# FORMATION JEU DE POSITION

## LES RONDOS



ARRET  
FLASH



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

*Iniesta*





# FORMATION JEU DE POSITION

## LES RONDOS



ARRET  
FLASH

## UN RONDO C'EST QUOI ?

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





# FORMATION JEU DE POSITION

## LES RONDOS



ARRET  
FLASH



## RONDO

## RONDO 4V1

### ESPACE

**Surface :**  
Carré de 10x10m

### EFFECTIF

● 5 joueurs    ● /

● 5 joueurs    ● /

### TEMPS DE JEU



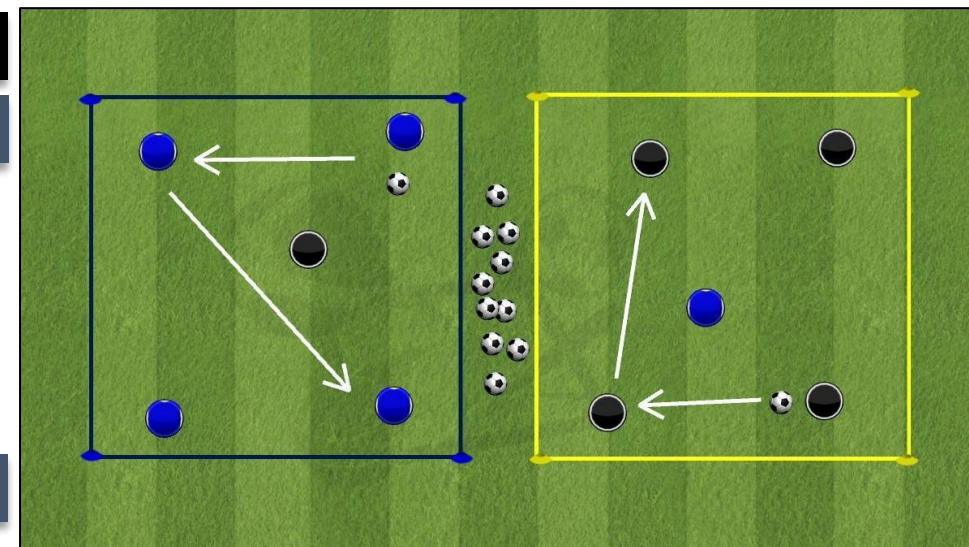
12 minutes temps effectif  
8 séquences d'1min30

### BUT DU JEU

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

### REGLES

- Jeu au sol obligatoire
- 3 touches de balles maximum



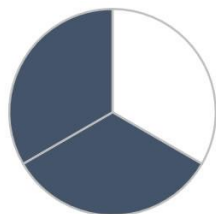
--->  
Déplacement  
joueur

—>  
Déplacement  
ballon

~~~~~>  
Déplacement  
joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



### VARIABLES

#### Complexifiantes

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

#### Simplifiantes

- Agrandir le terrain

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

#### LA PRISE DE BALLE

- Être de  $\frac{3}{4}$  lors de la réception du ballon afin d'avoir le corps dans le sens du jeu
- Contrôler avec le pied opposé pour enchaîner rapidement
- Réaliser une prise de balle qui permet d'enchaîner en une touche derrière

#### LA PASSE COURTE

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



## RONDO

## RONDO 4V1

### ESPACE

**Surface :**  
12\*8m  
par atelier

### EFFECTIF

● 5 joueurs    ● /

● 5 joueurs    ● /

### TEMPS DE JEU



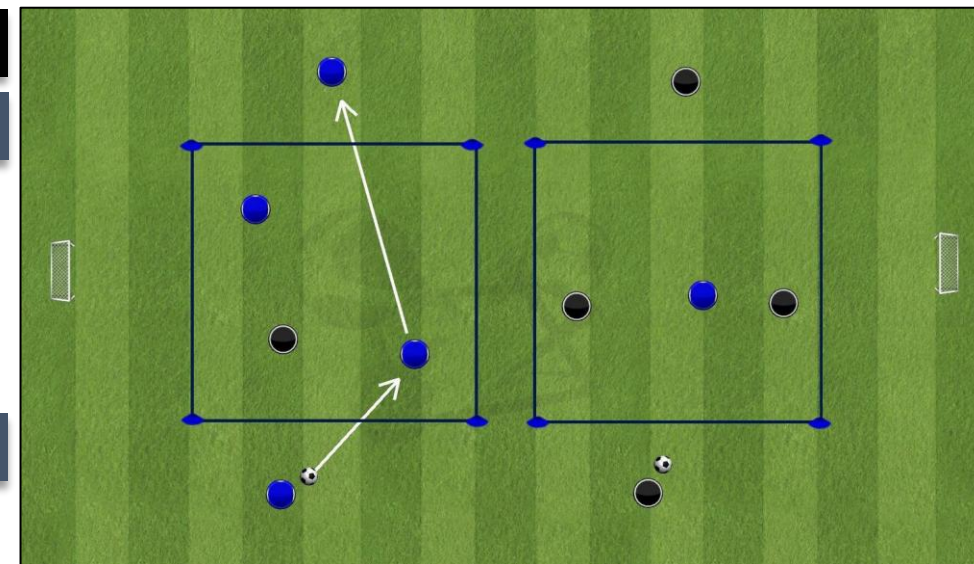
12 minutes temps effectif  
Séquences de 45' max

### BUT DU JEU

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

### REGLES

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



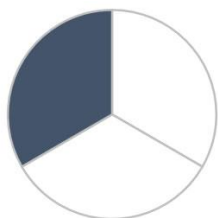
--->  
Déplacement  
joueur

—>  
Déplacement  
ballon

~~~~~>  
Déplacement  
joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



### VARIABLES

#### Complexifiantes

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

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- **Le porteur de balle :** Percevoir les partenaires dans les intervalles
- **Le porteur de balle :** S'orienter de trois quarts pour pouvoir enchaîner vers l'avant
- **Le porteur de balle :** Identifier s'il peut donner en appui ou conserver
- **Le non-porteur de balle :** Se déplacer constamment dans un intervalle
- **Le non-porteur de balle :** Identifier les déplacements des autres coéquipiers pour proposer une solution différente



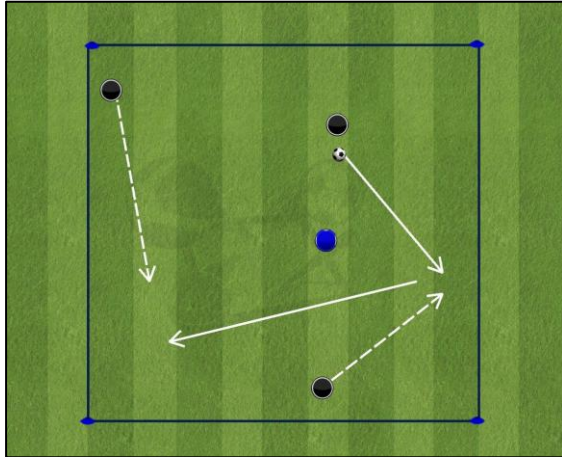


# FORMATION JEU DE POSITION

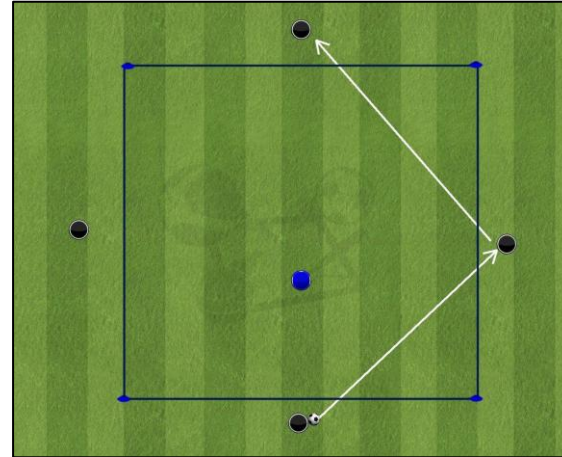
## LES RONDOS



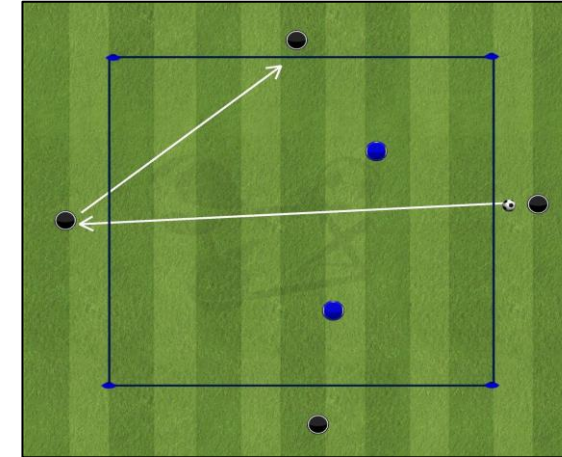
ARRÊT  
FLASH



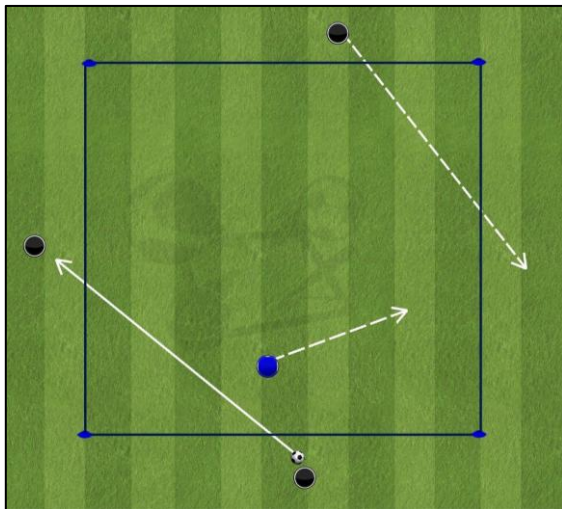
3v1 « Intérieur »



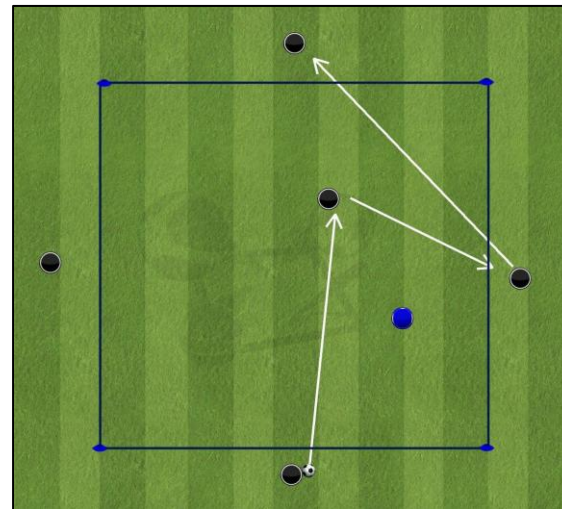
4v1 « Extérieur »



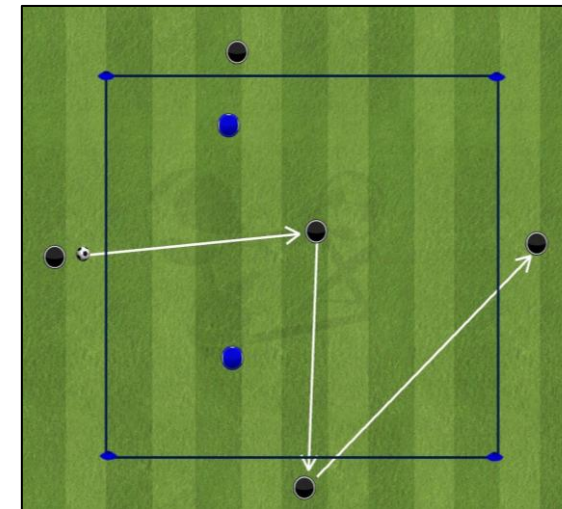
4v2 « Extérieur »



3v1 « Extérieur »



4v1 « Extérieur » + 1 joueur Intérieur



4v2 « Extérieur » + 1 joueur Intérieur

# FORMATION JEU DE POSITION

## LES RONDOS



ARRET  
FLASH

### POUR

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

### CONTRE

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



# FORMATION JEU DE POSITION

## LES RONDOS



ARRET  
FLASH

### POUR

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

### CONTRE

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





---

## LES JEUX DE POSITION

# FORMATION JEU DE POSITION

## LES JEUX DE POSITION



ARRET  
FLASH

## LA DIFFERENCE AVEC LES RONDOS ?

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





## JEU DE POSITION - JOUER ENTRE LES LIGNES

### ESPACE

**Surface :**  
25x25m

### BUT DU JEU

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

### EFFECTIF

- 4 joueurs    ● /
- 4 joueurs    ● 4 joueurs

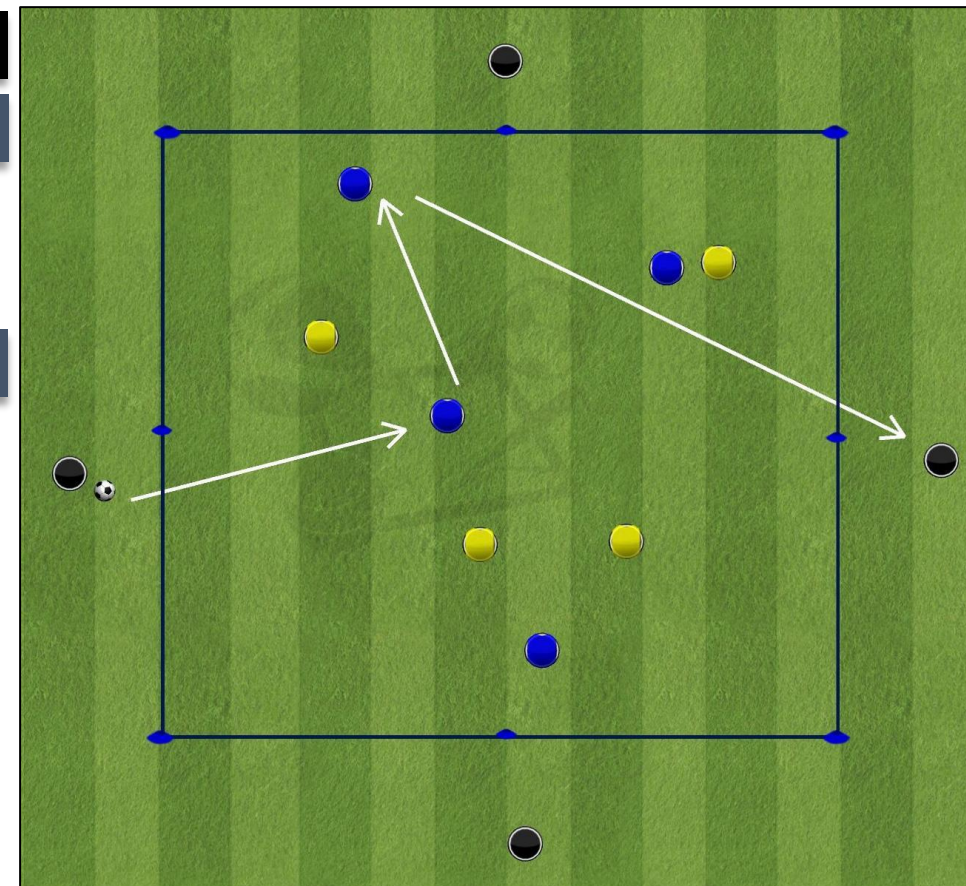
### REGLES

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

### TEMPS DE JEU

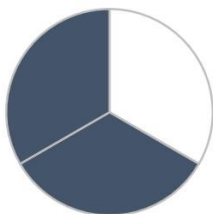


12 minutes temps effectif  
6 séquences de 2 minutes



## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



### VARIABLES

#### Complexifiantes

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

#### Simplifiantes

- Agrandir le terrain en largeur

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- **Le porteur de balle :** Percevoir les partenaires dans les intervalles
- **Le porteur de balle :** S'orienter de trois quarts pour pouvoir enchaîner vers l'avant
- **Le porteur de balle :** Identifier s'il peut donner en appui ou conserver
- **Le non-porteur de balle :** Se déplacer constamment dans un intervalle
- **Le non-porteur de balle :** Identifier les déplacements des autres coéquipiers pour proposer une solution différente



# JEU DE POSITION - JOUER ENTRE LES LIGNES

## ESPACE

**Surface :**  
 30\*30m

## BUT DU JEU

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

## EFFECTIF

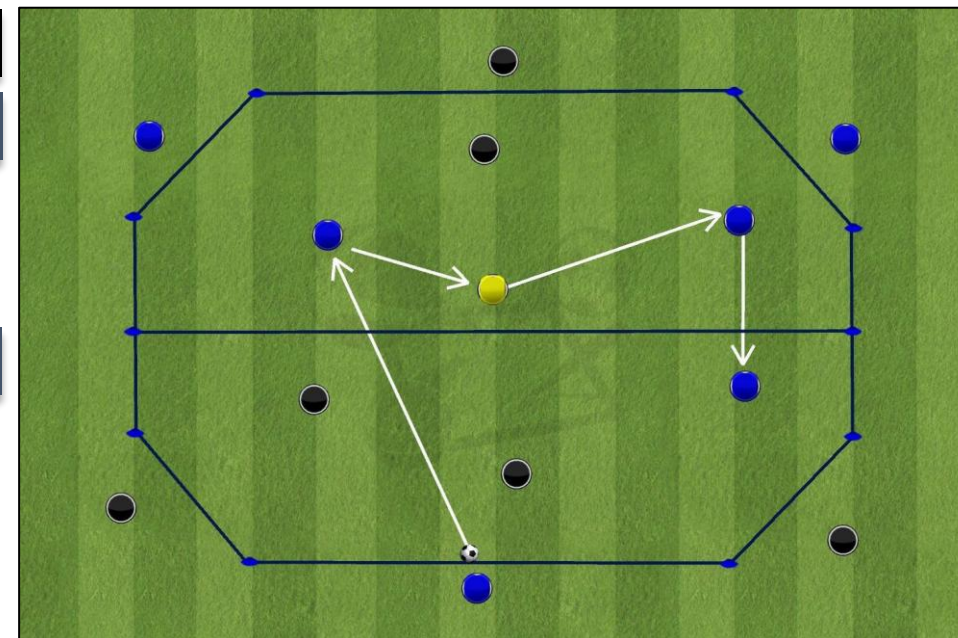
- 6 joueurs    ● /
- 6 joueurs    ● 1 joker

## REGLES

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

## TEMPS DE JEU

12 minutes temps effectif  
 6 séquences de 2 minutes



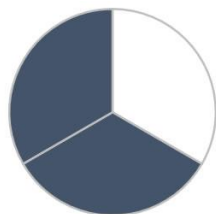
--->  
 Déplacement  
 joueur

———>  
 Déplacement  
 ballon

~~~~~>  
 Déplacement  
 joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



### VARIABLES

#### Complexifiantes

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

#### Simplifiantes

- Agrandir le terrain

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- **Le porteur de balle :** Percevoir les partenaires dans les intervalles
- **Le porteur de balle :** S'orienter de trois quarts pour pouvoir enchaîner vers l'avant
- **Le porteur de balle :** Identifier s'il peut donner en appui ou conserver
- **Le non-porteur de balle :** Se déplacer constamment dans un intervalle
- **Le non-porteur de balle :** Identifier les déplacements des autres coéquipiers pour proposer une solution différente





# JEU DE POSITION – JEU DANS LES CARRÉS


## ESPACE

**Surface :**  
25x25m  
Carré de 8x8m

## EFFECTIF

● 7 joueurs    ● /  
● 3 joueurs    ● /

## TEMPS DE JEU

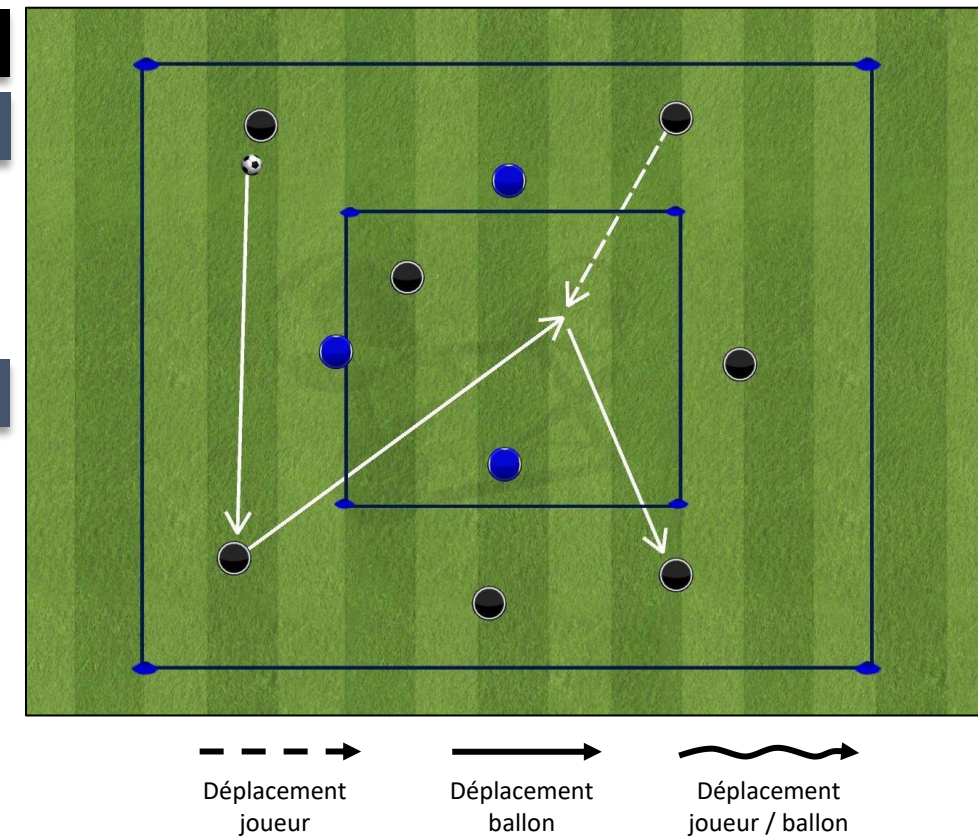
 12 minutes temps effectif  
6 séquences de 2 minutes

## BUT DU JEU

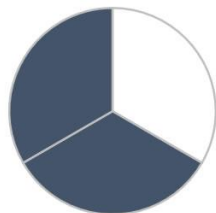
- Faire 6 passes consécutives = 1 point
- Trouver un joueur dans le carré qui transmet en une touche à un autre partenaire = 1 point
- Si les défenseurs récupèrent et se font une passe = 1 point

## REGLES

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



## DIFFICULTÉ



## VARIABLES

### Complexifiantes

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

### Simplifiantes

- Agrandir le terrain

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

## COMPORTEMENTS ATTENDUS

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



# FORMATION JEU DE POSITION

## LES JEUX DE POSITION



ARRET  
FLASH

### POUR

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

### CONTRE

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



# FORMATION JEU DE POSITION

## LES JEUX DE POSITION



ARRET  
FLASH

### POUR

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

### CONTRE

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





---

## **LES JEUX DE PROGRESSION**

# FORMATION JEU DE POSITION

## LES JEUX DE POSITION



ARRET  
FLASH

## LA DIFFERENCE AVEC LES JEUX DE POSITION

- Des espaces souvent plus grands
- Et surtout un sens de jeu !



# JEU DE PROGRESSION - JOUER ENTRE LES LIGNES

## ESPACE

**Surface :**  
20\*40m  
Carré 10x10m

## BUT DU JEU

- Faire 15 passes = 1pt
- Traverser le terrain = 1pt

## EFFECTIF

- 6 joueurs ● 6 joueurs
- 2 jokers ● 2 jokers

## TEMPS DE JEU

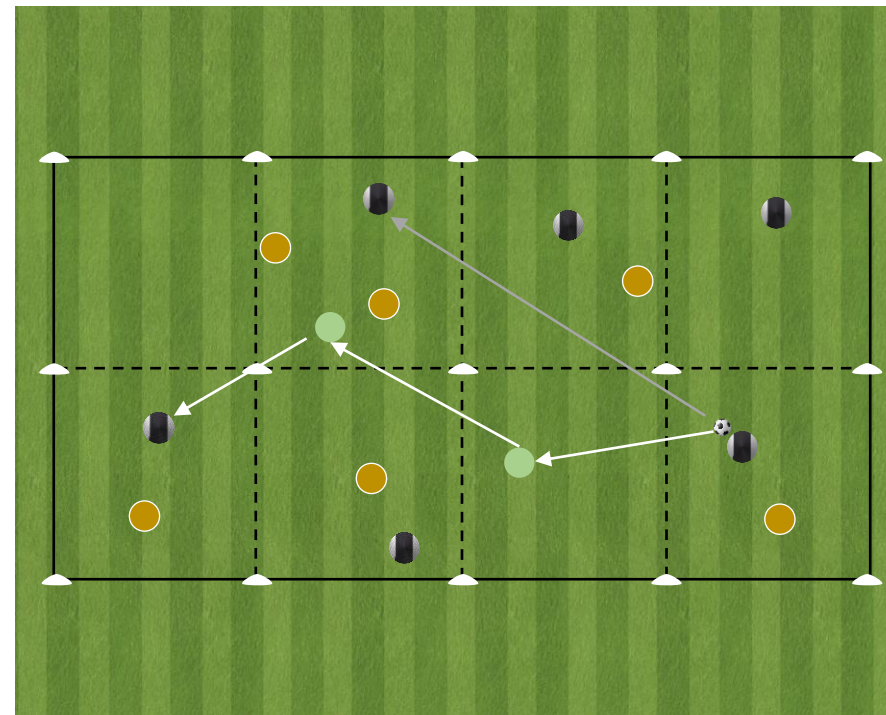
20 minutes temps effectif  
4 séquences de 5 minutes

## TRAVAIL INTEGRÉ

Athlétique : force  
Mental : confiance

## REGLES

- Jeu au sol obligatoire
- Séquence 1 : interdit de faire une passe dans le même carré
- Séquence 2 : si je fais une passe dans un carré, le receveur à une touche de balle
- Séquence 3 : règle de la séquence 2 + si je joue dans le même couloir, le receveur à une touche de balle
- Séquence 4 : règle de la séquence 3 + possibilité de marquer un point directement en trouvant une passe diagonale qui saute une zone (flèche en rouge sur le dessin)



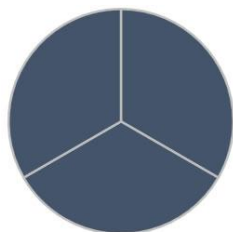
--->  
Déplacement  
joueur

—>  
Déplacement  
ballon

~~~~~>  
Déplacement  
joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



### VARIABLES

#### Complexifiantes

- Enlever un joker

#### Simplifiantes

- Agrandir le terrain en largeur puis profondeur
- Passer en jeu totalement libre

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- **Le porteur de balle :** Voir loin et vite
- **Le porteur de balle :** S'orienter de trois quarts pour pouvoir enchaîner vers l'avant
- **Le porteur de balle :** Identifier s'il peut donner en appui ou conserver
- **Le non-porteur de balle :** Se déplacer constamment dans un intervalle
- **Le non-porteur de balle :** Identifier les déplacements des autres coéquipiers pour proposer une solution différente





# JEU DE PROGRESSION - JOUER ENTRE LES LIGNES

## ESPACE

**Surface :**  
 40x25m

## BUT DU JEU

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

## EFFECTIF

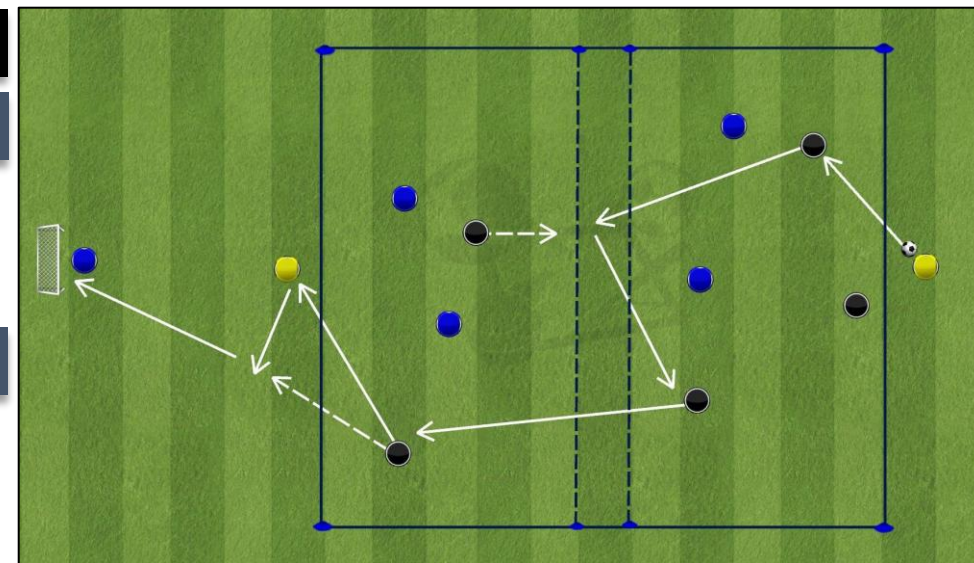
- 5 joueurs    ● /
- 5 joueurs    ● 2 jokers

## TEMPS DE JEU

12 minutes temps effectif  
 6 séquences de 2 minutes

## REGLES

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



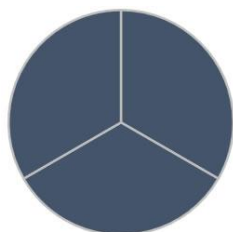
- - - - -  
 Déplacement  
 joueur

—————  
 Déplacement  
 ballon

~~~~~  
 Déplacement  
 joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



### VARIABLES

#### Complexifiantes

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

#### Simplifiantes

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

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

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



# JEU DE PROGRESSION - JOUER ENTRE LES LIGNES

## ESPACE

**Surface :**  
40\*25m



## BUT DU JEU

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

## EFFECTIF

- 6 joueurs    ● /
- 6 joueurs    ● /

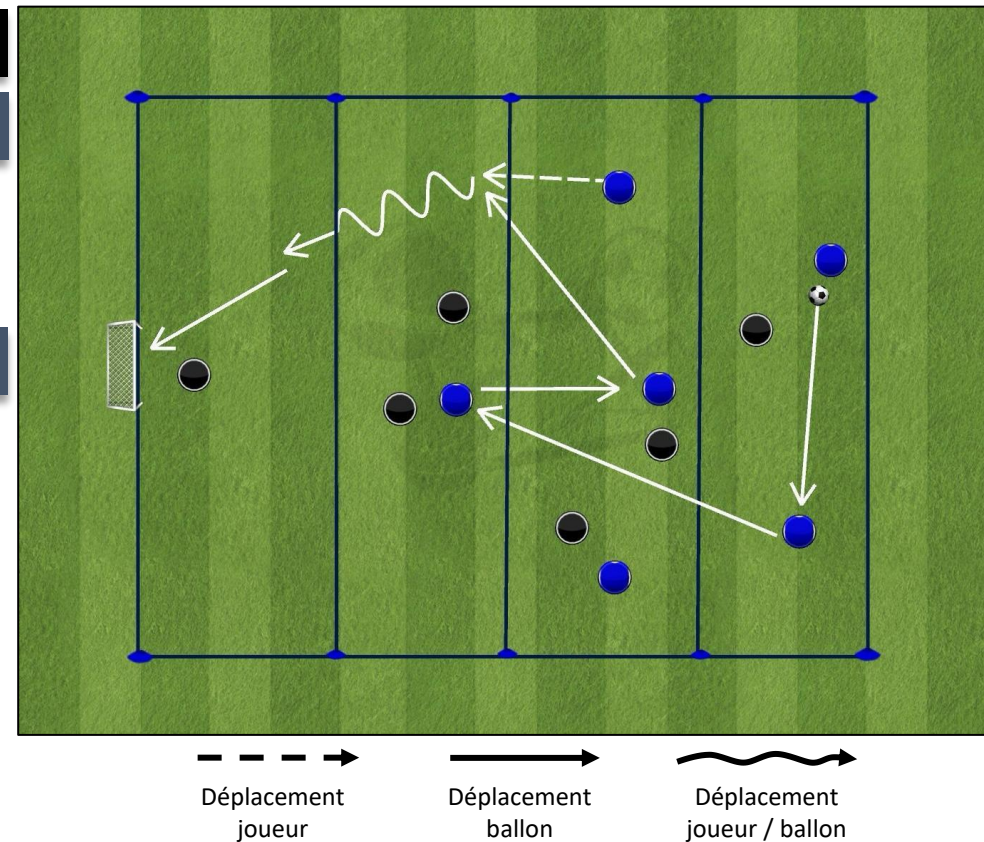
## REGLES

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

## TEMPS DE JEU

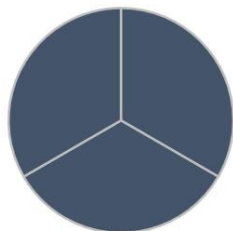


12 minutes temps effectif  
3 séquences de 4 minutes



## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



### VARIABLES

#### Complexifiantes

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

#### Simplifiantes

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

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- **Le porteur de balle :** Percevoir les partenaires dans les intervalles
- **Le porteur de balle :** S'orienter de trois quarts pour pouvoir enchaîner vers l'avant
- **Le porteur de balle :** Identifier s'il peut donner en appui ou conserver
- **Le non-porteur de balle :** Se déplacer constamment dans un intervalle
- **Le non-porteur de balle :** Identifier les déplacements des autres coéquipiers pour proposer une solution différente



# FORMATION JEU DE POSITION

## LES JEUX DE POSITION



ARRET  
FLASH

### POUR

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

### CONTRE

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



# FORMATION JEU DE POSITION

## LES JEUX DE POSITION



ARRET  
FLASH

### POUR

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

### CONTRE

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





---

## **LES SITUATIONS CONTEXTUALISÉES**

# FORMATION JEU DE POSITION

## LES SITUATIONS CONTEXTUALISÉES

---



ARRET  
FLASH

## MATCHS A THEME - LEURS CARACTERISTIQUES

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



# MATCHS A THEME / RELATION DÉFENSEURS - MILIEUX

## ESPACE

Surface :  
45x40m

## BUT DU JEU

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

## EFFECTIF

- 5 joueurs    ● 1 GB
- 4 joueurs    ● /

## TEMPS DE JEU

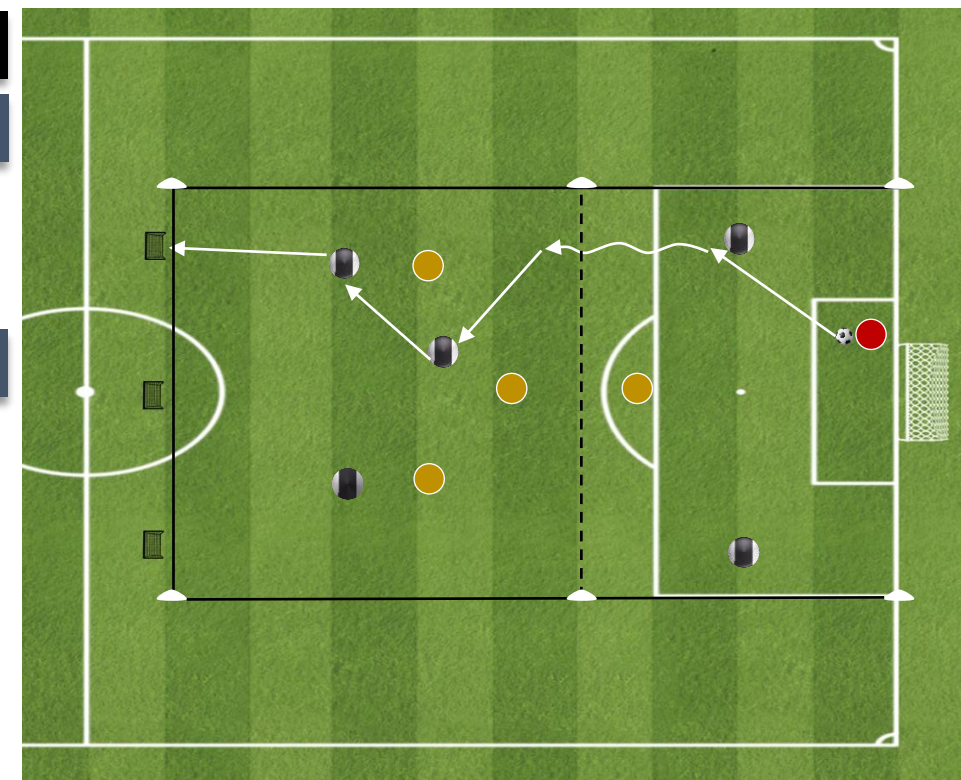
20 minutes  
4 séquences de 5 minutes

## TRAVAIL INTEGRÉ

Athlétique : force  
Mental : prise d'initiative

## REGLES

- Le jeu au sol est obligatoire – Chaque ballon part du GB.
- Organisez vos équipes en fonction de votre système (ici les noirs sont en 2-3 car organisé en 1-4-3-3).
- Joueurs fixes dans leur zone. Un défenseur central noir peut apporter une supériorité numérique en conduite dans la zone supérieure.
- A la perte de balle des noirs, les joueurs ne sont plus fixes dans leur zone.
- Pas de règle du hors-jeu.



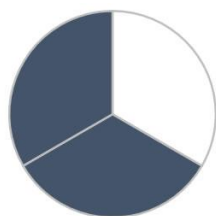
--->  
Déplacement  
joueur

——>  
Déplacement  
ballon

~~~~>  
Déplacement  
joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



### VARIABLES

#### Complexifiantes

- Un des 3 milieux de terrain jaunes peut sortir dans la zone supérieure pour tenter de récupérer le ballon
- Si on trouve un milieu noir dos au jeu, il a une touche

#### Simplifiantes

- Agrandir les distances du terrain
- Un milieu noir peut venir décrocher en zone basse

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

#### Défenseurs centraux – GB

- Voir loin – Trouver des joueurs orientés – Masquer ses intentions.
- Prendre des initiatives en conduite si l'espace le permet.

#### NON-PORTEURS DE BALLE :

- Demander dans un couloir de jeu différent pour solliciter des passes à angle.
- Être en mouvement pour se démarquer.
- Se situer dans un intervalle et derrière la ligne de pression.



# MATCHS A THEME / RELATION DÉFENSEURS - MILIEUX

## ESPACE

Surface :  
40\*50m

## BUT DU JEU

- Marquer = 1pt

## EFFECTIF

- 8 joueurs    ● 2 GB
- 8 joueurs    ● /

## REGLES

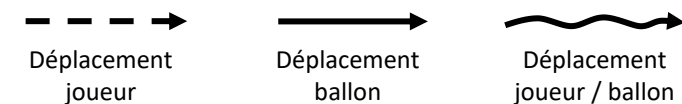
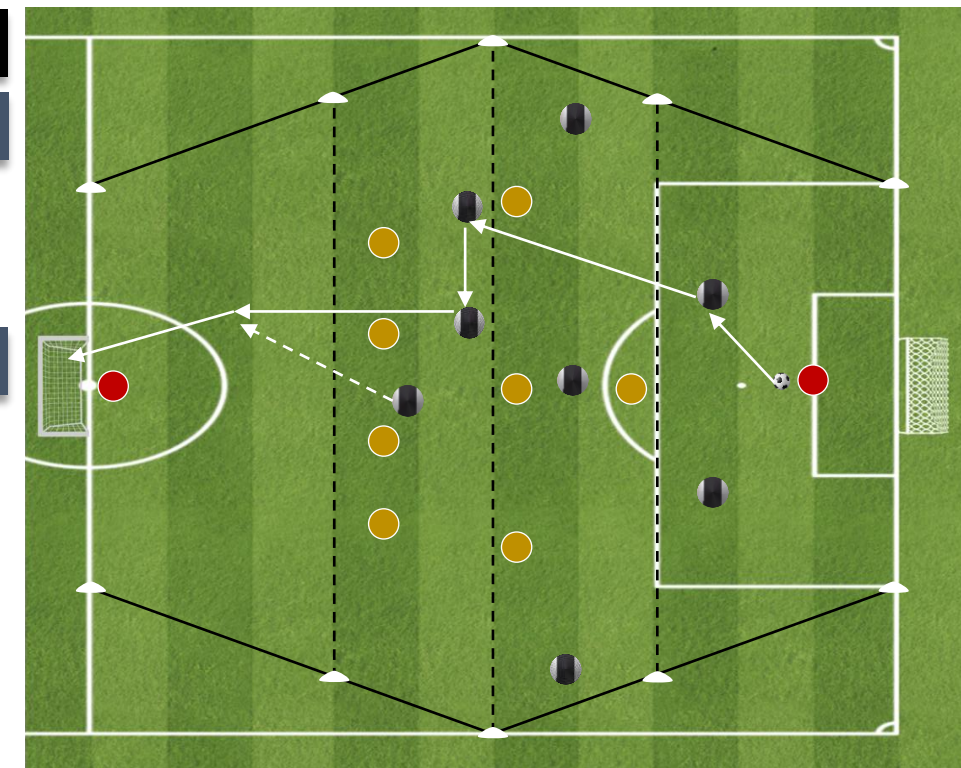
- Jeu au sol obligatoire
- Les zones se franchissent par une passe
- Un seul défenseur peut aller presser en zone haute
- Possibilité de rentrer dans la dernière zone en conduite de balle, mais finition en moins de 3 secondes sinon ballon à l'adversaire

## TEMPS DE JEU

- 20 minutes temps effectif
- 5 séquences de 4 minutes

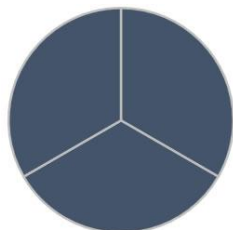
## TRAVAIL INTEGRÉ

Athlétique : endurance  
Mental : prise d'initiative



## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



### VARIABLES

#### Complexifiantes

- Si je ne franchis qu'une seule zone avec ma passe, le receveur n'a qu'une touche de balle
- Simplifiantes
- Agrandir le terrain en largeur puis profondeur
- Réduire le rapport numérique

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- **Le porteur de balle** : Percevoir les partenaires dans les intervalles – Voir loin
- **Le porteur de balle** : S'orienter de trois quarts pour pouvoir enchaîner vers l'avant
- **Le non-porteur de balle** : Se déplacer constamment dans un intervalle
- **Le non-porteur de balle** : Identifier les déplacements des autres coéquipiers pour proposer une solution différente. Être étagé et occuper tous les interlignes





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


## ESPACE

**Surface :**  
35x45m  
10m de couloir

## EFFECTIF

● 7 joueurs    ● 2 GB  
● 7 joueurs    ●

## TEMPS DE JEU

 20 minutes  
4 séquences de 5 minutes

## TRAVAIL INTEGRÉ

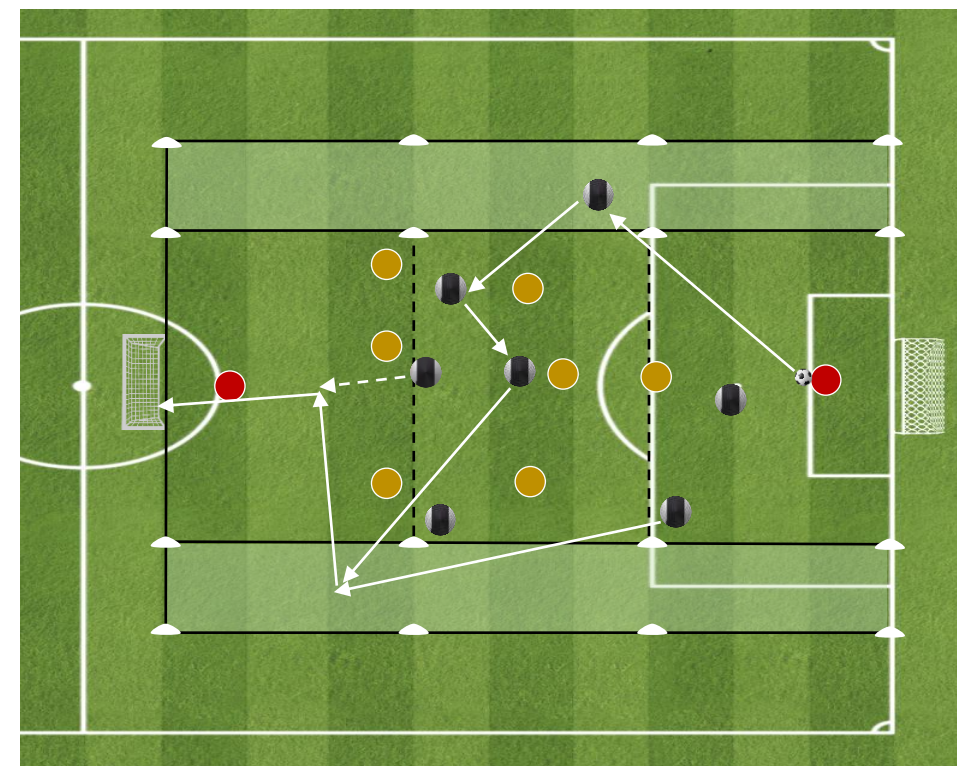
Athlétique : endurance  
Mental : prise d'initiative

## BUT DU JEU

- But = 1pt
- But marqué en ayant joué dans les 3 couloirs = 3pts

## REGLES

- Le jeu part du couloir central. Lorsqu'on joue dans un des 2 couloirs bleus, l'autre s'ouvre pendant 7 secondes.
- Si on ne joue pas dans le couloir à l'opposé, on a que le premier couloir d'ouvert jusqu'à la perte du ballon



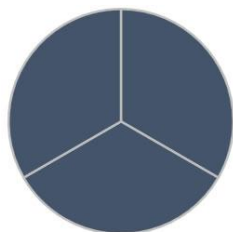
--->  
Déplacement  
joueur

—>  
Déplacement  
ballon

~~~~~>  
Déplacement  
joueur / ballon

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



### VARIABLES

#### Complexifiantes

- Rétrécir le terrain
- Interdire le renversement par du jeu long

#### Simplifiantes

- Agrandir les distances du terrain
- Ajouter des jokers

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Créer des espaces libres en amenant de la densité adverse dans une zone, par la passe ou par la conduite de balle.
- Si le couloir de jeu direct est libre, progresser par ce couloir.
- S'il est bloqué, changer de rythme pour jouer dans les espaces créés à l'opposé.
- Valoriser le renversement par du jeu court, qui continue de fixer la défense et fait beaucoup plus de dégâts.



# FORMATION JEU DE POSITION

## LES SITUATIONS CONTEXTUALISÉES



ARRET  
FLASH

### POUR

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

### CONTRE

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



# FORMATION JEU DE POSITION

## LES SITUATIONS CONTEXTUALISÉES



ARRET  
FLASH

### POUR

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

### CONTRE

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





---

# LA PRISE D'INFORMATIONS

# FORMATION JEU DE POSITION

## LA PRISE D'INFORMATIONS



ARRÊT  
FLASH



### LA PRISE D'INFORMATIONS

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

= Scanner le terrain avant de recevoir le ballon

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

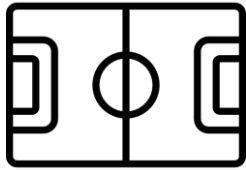
# FORMATION JEU DE POSITION

## LA PRISE D'INFORMATIONS



### POSSIBILITE NUMERO 1

Travailler la prise d'informations à travers le jeu



Espaces petits pour  
réduire le délai de perception



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



ARRÊT  
FLASH

# FORMATION JEU DE POSITION

## LA PRISE D'INFORMATIONS

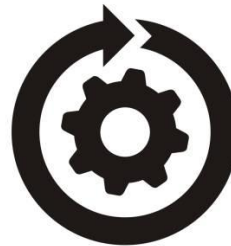


### POSSIBILITE NUMERO 2

Travailler la prise d'informations de manière spécifique



Avoir des petits effectifs  
pour favoriser la répétition



Règles du jeu nombreuses  
= Augmenter la concentration



ARRÊT  
FLASH





---

# LE CONTRE PRESSING

# FORMATION JEU DE POSITION

## LE CONTRE PRESSING



### PREREQUIS NUMERO 1

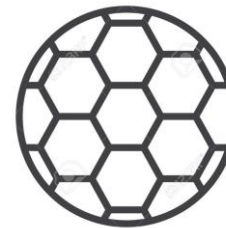
Permettre une continuité au jeu



Autoriser les  
transitions multiples



Faire des séquences  
courtes mais intenses



Avoir une très grosse  
source de ballons



ARRÊT  
FLASH

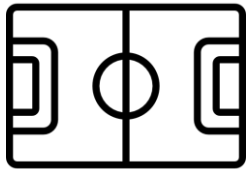
# FORMATION JEU DE POSITION

## LE CONTRE PRESSING



### PREREQUIS NUMERO 2

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



Dimensions du terrain



Règles du jeu



ARRÊT  
FLASH

# FORMATION JEU DE POSITION

## LE CONTRE PRESSING



### PREREQUIS NUMERO 3

La posture de l'éducateur



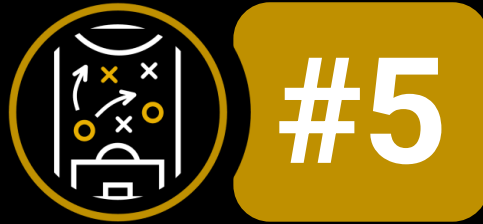
Valoriser les  
bons comportements



Réguler le  
Manque d'efforts ou concentration



ARRÊT  
FLASH



---

# LA PLANIFICATION

# FORMATION JEU DE POSITION

LA SEANCE TYPE



ARRÊT  
FLASH

## 1. IDENTIFIER UN PROBLEME DE JEU

**LA BASE : LE RONDO**

**PROCEDE SPECIFIQUE : JEU DE POSITION OU PROGRESSION**

**PROCEDE TECHNIQUE : EN LIEN AVEC LE PROBLEME DE JEU**

**SITUATION CONTEXTUALISEE ou MATCH A THEME**



### PROCEDES COMPLEMENTAIRES

Prise d'informations  
Contre-pressing

# FORMATION JEU DE POSITION

## LA SEANCE TYPE



ARRÊT  
FLASH

## 2. PLANIFIER SA SEMAINE

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



## PROCEDES COMPLEMENTAIRES

# FORMATION JEU DE POSITION

LA SEANCE TYPE

---

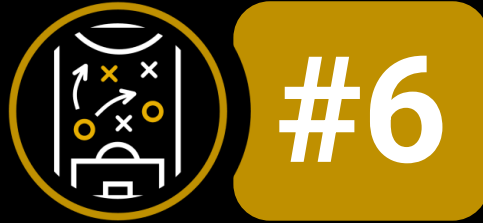


- Se sortir du schéma FFF
- Beaucoup de possibilités à tester !



ARRÊT  
FLASH





---

**VOS QUESTIONS !**