

# PROJET DE JEU DE L'ECOLE DE FOOT A LA PREFORMATION



AS RHODANIENNE SAISON 2023-2024



**« VALORISER ET METTRE  
EN CONFIANCE FAVORISE  
L'APPRENTISSAGE »**

# FOOT REDUIT



Mon équipe a le ballon



Le jeu est offensif



Conserver/Progresser

## L'équipe

Agrandir l'espace de jeu effectif (largeur et profondeur).

Jouer vers l'avant collectivement ou individuellement entre les lignes adverses.

Sécuriser et maîtriser la possession.

## Le porteur de balle

Prendre et donner en mouvement.  
Être orienté.

Progresser quand l'espace est libre et donner quand il est bloqué.  
Perforer les lignes.

Protéger son ballon, donner, se déplacer pour redemander.

## Le non porteur de balle

Se rendre disponible, être vu, s'éloigner de l'adversaire, avoir le temps de recevoir, se déplacer dans une zone libre.

Être orienté dans le sens du jeu. Garantir les principes d'appui et soutien.  
Se démarquer.

## Moyens d'action

### TECHNIQUE

- > Prises de balle et enchaînements.
- > Les différentes passes (courtes et longues).
- > Les remises et déviations
- > Les conduites et enchaînements
- > Utilisation du corps pour protéger le ballon.
- > Les tirs
- > Jeu de volée
- > Jeu de tête
- > Les dribbles et enchaînement
- > Prendre les informations et adapter les orientations de corps permettant l'enchaînement des actions

### ATHLETIQUE

Endurance  
Vitesse  
Le vite, lent, vite

### MENTAL

- > Etat d'esprit
- > Concentration
- > Engagement
- > Confiance
- > Persévérance
- > Détermination

# FOOT REDUIT



Mon équipe a le ballon



Le jeu est offensif



Déséquilibrer/Finir

## L'équipe

Fixer dans une zone pour jouer dans l'autre

Jeu direct/jeu indirect  
Jeu court/jeu long

Changer de rythme, garder le temps d'avance pour finir.

Marquer

## Le porteur de balle

Créer des points de fixation. Utiliser les feintes.

Fixer l'adversaire pour libérer des partenaires, jouer dans le dos d'une ligne, dans une zone libre.

Changer de rythme par la conduite, par les touches de balle. Accélérer le jeu. Marquer

## Le non porteur de balle

Coordonner les déplacements, prise de vitesse, appui, soutien, appel.

Se déplacer à l'opposé du déplacement de l'adversaire, augmenter le nombre de partenaires en disponibilité, appels, rythme. Arriver lancer devant le but. Occuper la zone de finition.

## Moyens d'action

### TECHNIQUE

- > Prises de balle et enchaînements.
- > Les différentes passes (courtes et longues).
- > Les remises et déviations
- > Les conduites et enchaînements
- > Utilisation du corps pour protéger le ballon.
- > Les tirs
- > Jeu de volée
- > Jeu de tête
- > Les dribbles et enchaînement
- > Prendre les informations et adapter les orientations de corps permettant l'enchaînement des actions

### ATHLETIQUE

Endurance  
Vitesse  
Le vite, lent, vite

### MENTAL

- > Etat d'esprit
- > Concentration
- > Engagement
- > Confiance
- > Persévérance
- > Détermination

# FOOT REDUIT



Mon équipe a le ballon

Conserver/Progresser

Déséquilibrer/Finir

Passer du statut  
d'attaquant à celui de  
défenseur.  
Récupération collective.  
Enchaînement des  
tâches.

# FOOT REDUIT



Mon équipe n'a pas le ballon



Le jeu est défensif



S'opposer à la progression

## L'équipe

Réaction à la perte, empêcher l'adversaire de s'organiser.

Se replacer sur l'axe ballon but. Défendre en permanence cet axe.

Gérer l'infériorité numérique

## Actions défensives sur les joueurs adverses

Harceler le porteur dès la perte de balle par le joueur dans la zone de perte.  
Défendre en avançant.

Cadrer pendant le temps de passe.  
Interdire la prise de vitesse.  
Orienter l'adversaire en dehors de l'espace de jeu direct.

Défendre debout, sans se jeter et favoriser le retour des partenaires.

## Moyens d'action

### TECHNIQUE

Les Techniques défensives :

- > Interceptions
- > Tacles
- > Jeu de tête
- > Jeu de corps
- > le contre
- > la charge
- > Duels

### ATHLETIQUE

Qualités : Vitesse  
Endurance

### MENTAL

- > Etat d'esprit
- > Concentration
- > Engagement
- > Confiance
- > Persévérance
- > Détermination

# FOOT REDUIT



Mon équipe n'a pas le ballon



Le jeu est défensif



S'opposer pour protéger son but

## L'équipe

Reformer le bloc équipe.

Récupérer le ballon en bloc.

Protéger son but en déséquilibre.

## Actions défensives sur les joueurs adverses

Recréer de la densité devant le ballon, entre les lignes et les joueurs.

Récupérer le ballon sur des temps de passe.  
Déplacer le bloc en fonction du ballon.  
Empêcher la dernière passe ou le tir.  
Marquage, contrôler le joueur lancé.  
Cadre et orienter le porteur.

Défendre debout, sans se jeter et favoriser le retour des partenaires.  
Ne pas subir

## Moyens d'action

### TECHNIQUE

Les Techniques défensives :

- > Interceptions
- > Tacles
- > Jeu de tête
- > Jeu de corps
- > le contre
- > la charge
- > Duels

### ATHLETIQUE

Qualités : Vitesse  
Endurance

### MENTAL

- > Etat d'esprit
- > Concentration
- > Engagement
- > Confiance
- > Persévérance
- > Détermination

# FOOT REDUIT



Mon équipe n'a pas le ballon

S'opposer à la progression

S'opposer pour protéger son but

Passer du statut  
d'attaquant à celui de  
défenseur.  
Récupération collective.  
Enchaînement des  
tâches.

# PREFORMATION PHASES DE JEU



Attaque placée

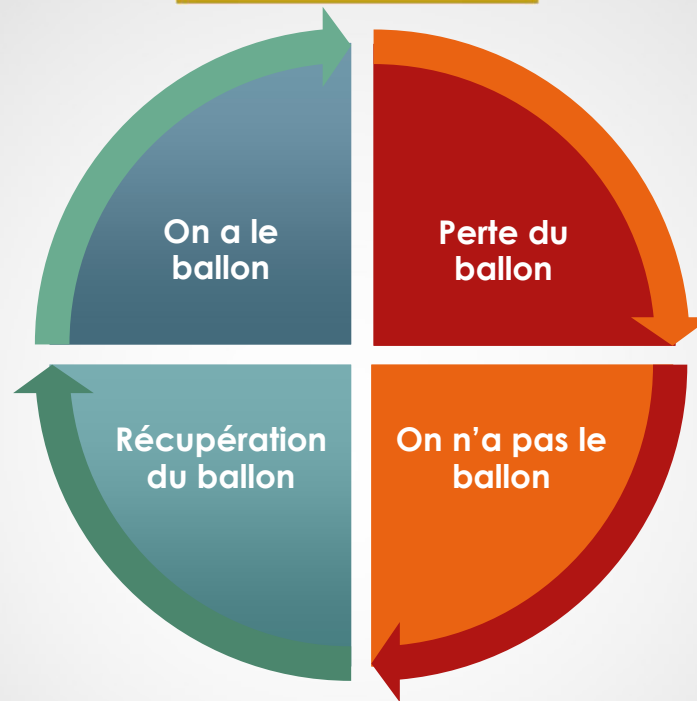
Conserver/Progresser

Déséquilibrer

Finir

Attaque rapide

Transition off/déf



Transition déf/off

Défense en place

S'opposer à la progression

S'organiser pour récupérer

Protéger son but

Défense en crise



# PRINCIPES DE JEU OFFENSIF



## Conserver et progresser

1

### Créer et utiliser l'espace.

- **Objectif** : Optimiser toute la surface du terrain pour pouvoir créer des espaces.

2

### Améliorer la sortie de balle.

- **Objectif** : S'organiser collectivement et individuellement pour faciliter la sortie du ballon (dézonage).

3

### Sécuriser et maîtriser la possession.

- **Objectif** : S'organiser collectivement et individuellement pour garder la possession du ballon et respecter les équilibres.

4

### Jouer entre les lignes pour avancer.

- **Objectif** : Trouver un joueur libre entre les lignes.

## Conserver et progresser



Les défenseurs centraux s'écartent pour faciliter le jeu court. Si l'équipe adverse sert haut, le bloc se reforme pour jouer un jeu long afin d'apporter de la densité.

Dans la conservation du ballon, les milieux défensifs s'insèrent entre le défenseur axial et le latéral pour apporter une supériorité numérique, faisant ainsi monter le latéral et rentrer l'excentré.

Trouver un joueur libre qui se mat dans le sens du jeu.

Trouver un appui/remise pour trouver un joueur face au but.



## Déséquilibrer/finir



5

### Fixer une zone pour jouer dans une autre.

- **Objectif** : Attirer l'adversaire dans une zone puis sortir de la densité pour jouer dans une autre.

6

### Améliorer les déplacements collectifs pour déstabiliser le bloc adverse.

- **Objectif** : Amener les joueurs à se déplacer dans différentes zones pour créer des espaces et des incertitudes chez l'adversaire.

7

### Recherche d'un joueur lancé dans le dos de l'adversaire.

- **Objectif** : Déséquilibrer l'adversaire en jouant dans leur dos.

8

### Finition.

- **Objectif** : Amener le ballon dans des zones de centre ou de tir.

## Déséquilibrer/finir

Une fois que la remise a été trouvée sur un des milieux qui est face au jeu, l'objectif est de jouer à l'opposé en jeu court au long.

Utiliser le 1<sup>er</sup> appel pour créer un espace dans le bloc adverse et servir le 2<sup>ème</sup> voir le 3<sup>ème</sup> appel.

Créer de fausses pistes pour amener de l'incertitude.

Dédoubléments, centres.

Définir les zones à trouver pour que les joueurs puissent centrer.

Définir les zones à trouver pour que centreur ou les joueurs doivent se situer.



# PRINCIPES DE JEU DEFENSIF



## S'opposer à la progression - Défense en place

9

### Réaction à la perte.

- **Objectif** : Empêcher l'adversaire de s'organiser.

10

### Se déplacer sur l'axe du ballon.

- **Objectif** : Reforme le bloc et défendre le couloir de jeu direct.

11

### Orienter et organiser la pression collective dans le temps de passe.

- **Objectif** : Reforme le bloc équipe en défendant le couloir de jeu direct.

## S'opposer à la progression - Défense en place



Dans la seconde qui suit la perte : harceler le porteur de balle en orientant vers la densité ou vers le but.  
Fermer les lignes de passes en jeu court.  
Gérer la profondeur.

Ballon non récupéré, reformer le bloc équipe en position médiane ou haute pour passer à l'animation défensive.

Zone de pressing (passe sur la latéral), avec la fermeture du retour sur le défenseur axial.



## Protéger son but- Défense en place



12

**Anticiper la profondeur quand le porteur n'est pas cadré.**

- **Objectif** : Réduire la profondeur pour éviter de se faire déséquilibrer totalement.

13

**Gérer l'infériorité numérique.**

- **Objectif** : Gagner du temps pour que mon équipe se remette en place.

## Protéger son but- Défense en place



Si un joueur est trouvé entre les lignes et qu'il est seul, alors la défense doit reculer doucement pour essayer de gagner du temps et réduire la profondeur pour permettre aux milieux de revenir.

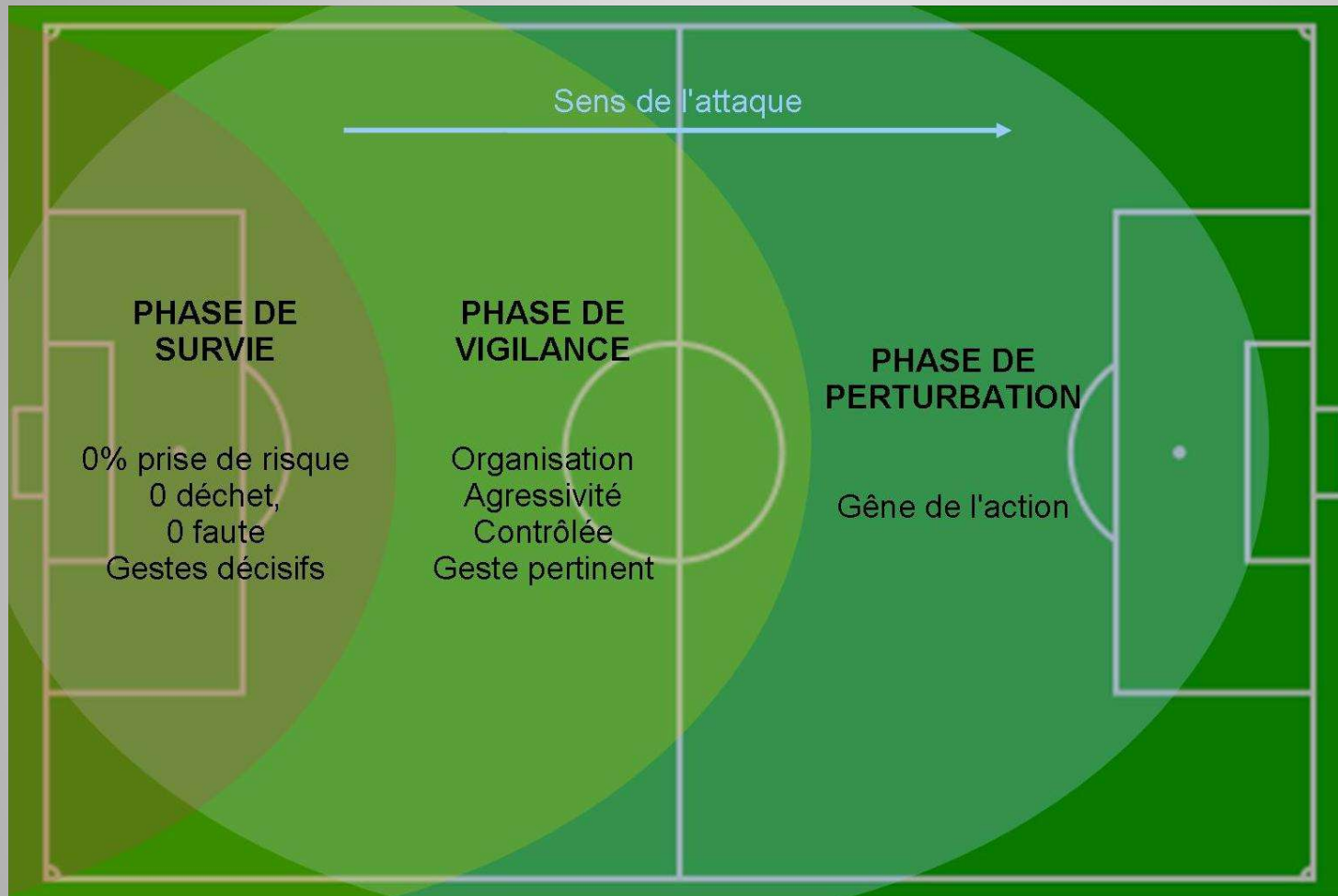
Un défenseur va sortir pour cadre le porteur de balle et éviter ainsi qu'il prenne de la vitesse.

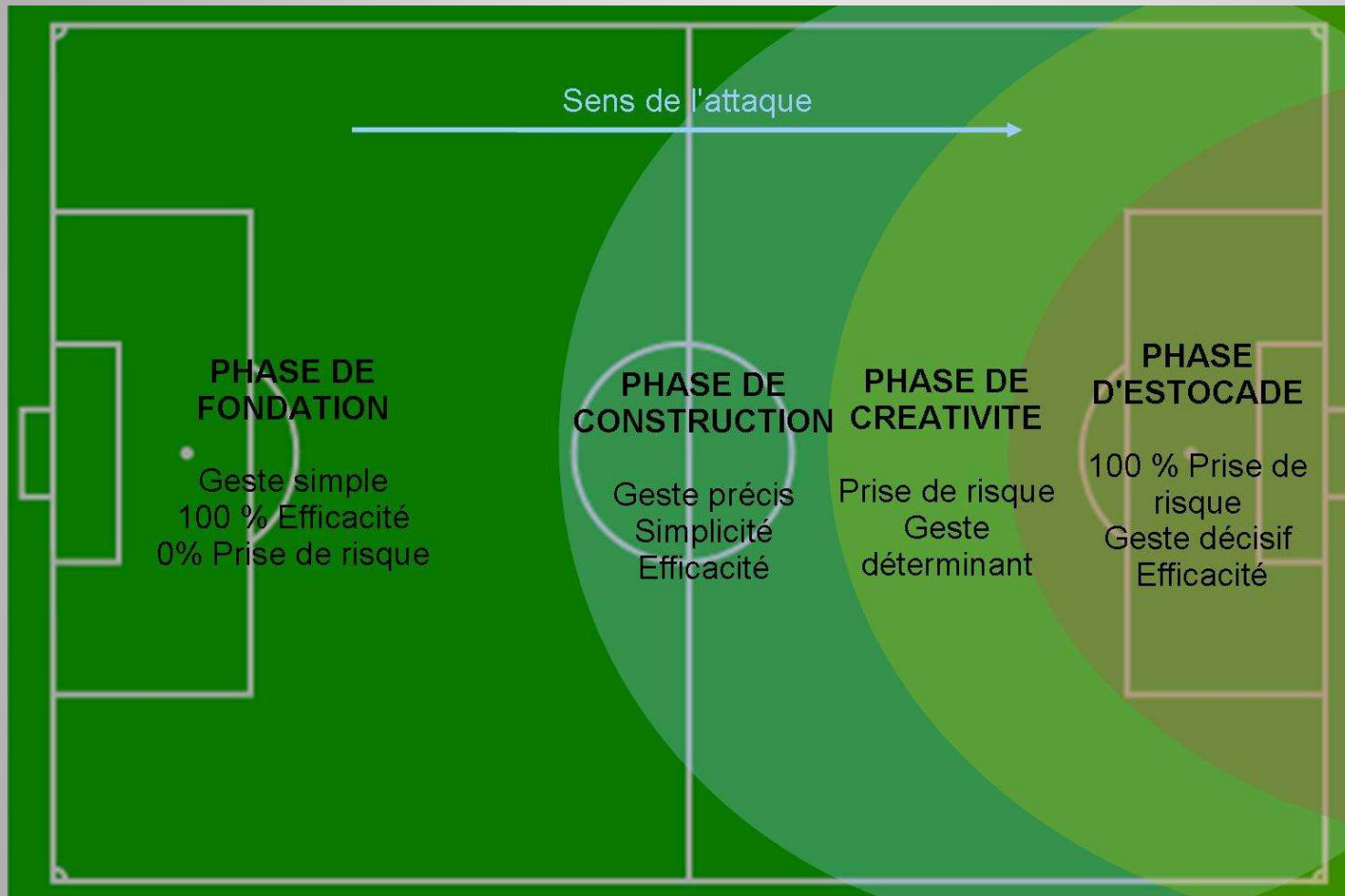
Les défenseurs doivent reculer pour anticiper la profondeur sur un jeu long.

Ne pas se jeter afin de réduire les propositions au porteur de balle et essayer de gagner du temps.











# LES SYSTEMES DE JEU U13

## LE SYSTEMÈME EN 2-3-2



La répartition des joueurs sur le terrain se décompose de la façon suivante : 1 gardien, 2 défenseurs, 3 milieux de terrain et 2 attaquants.

## LE SYSTEMÈME EN 2-4-1



La répartition des joueurs sur le terrain se décompose de la façon suivante : 1 gardien, 2 défenseurs, 2 milieux récupérateurs, 2 milieux excentrés et 1 attaquant

## LE SYSTEMÈME 3-2-2



La répartition des joueurs sur le terrain se décompose de la façon suivante : 1 gardien, 1 défenseur central, 2 défenseurs latéraux, 2 milieux de terrain et 2 attaquants

## LE SYSTEMÈME 3-3-1



La répartition des joueurs sur le terrain se décompose de la manière suivante : 1 gardien, 1 défenseur central, 2 défenseurs latéraux, 1 milieu récupérateur, 2 milieux excentrés et 1



# LE SYSTÈME 2-3-2

## Introduction

Le football à 8 est le jeu idéal pour initier les jeunes joueurs et joueuses au football en les plaçant dans des situations de jeu variées sur un terrain en rapport avec leurs possibilités physiques et techniques.

L'utilisation d'un terrain réduit permet donc une plus grande participation de chacun. De plus, l'effectif, limité à 8, entraîne un plus grand nombre de contacts avec le ballon que le jeu à 11; le jeune pourra ainsi s'exprimer pleinement dans tous les domaines.

Chaque système apparait en réaction soit au point fort soit au point faible du système qui lui précède. Aujourd'hui, n'est arrivé à un aboutissement quant aux systèmes de jeu : **l'aspect primordial est d'optimiser le potentiel d'une équipe dans un système.**



## Généralités

La répartition des joueurs sur le terrain se décompose de la façon suivante : 1 gardien, 2 défenseurs, 3 milieux de terrain et 2 attaquants.

Les deux défenseurs centraux, doivent savoir couvrir leurs partenaires. Ils doivent être rapides. Ils doivent savoir bien relancer pour entamer le jeu offensif, forts dans le jeu aérien et fermes dans les duels.



Le milieu de terrain sont au nombre de trois, deux sur les bandes latérales et un axial. Les extérieurs, sont rapides, habiles sous la pression, buteurs. Le milieu central doit être un bon organisateur du jeu, avoir un bon positionnement tactique, c'est-à-dire, toujours être derrière le ballon en attaque comme en défense.

Les 2 attaquants sont rapides et bon techniciens et ferment la montée des défenseurs ou milieux adverses dans les couloirs. Ils doivent avoir le sens du but, bon dans les démarquages, avoir des qualités pour maintenir le ballon et souffrir dans le travail de défense. Il doit savoir jouer dos au but pour remiser les partenaires.







## LES AVANTAGES DU 2-3-2

### Offensivement

- 1 Favorise la progression du ballon (réseaux en triangle et angles de passes intéressants).
- 2 Offre des appuis et soutiens au porteur.
- 3 Favorise l'alternance jeu court/jeu long.
- 4 Permet de trouver des déplacements complémentaires.
- 5 Invite au jeu combiné dans la recherche du déséquilibre (relation des 2 attaquants à développer).
- 6 Présence devant le but.

### Défensivement

- 1 Bloc équipe équilibré (peut permettre de jouer haut).
- 2 Offre une densité axiale.
- 3 Permet d'introduire la notion de cadrage et de couverture (joueurs axiaux).

### En transition

#### - Offensive/Défensive

- 1 Possibilité rapide de sortir le ballon sur les 2 attaquants (recherche d'appui pour conserver).

#### - Défensive/Offensive

- 1 Permet d'avoir des garanties défensives (2 + 1).
- 2 Permet un cadrage dès la perte (rôle des attaquants).

## LES INCONVÉNIENTS DU 2-3-2

### Offensivement

- 1 Tendance à concentrer le jeu dans l'axe.
- 2 Solutions latérales plus difficiles à trouver (infériorité).
- 3 Difficile de créer de l'incertitude et de combiner sur les côtés (dédoublément).

### Défensivement

- 1 Infériorité numérique dans les couloirs.
- 2 Cadrage des joueurs de côté adverses.
- 3 Gestion de la profondeur dans les couloirs.
- 4 Dézonage des défenseurs sur les déséquilibres.

### En transition

#### - Offensive/Défensive

- 1 Impose des courses intensives de remplacement (milieux).
- 2 Impose une grande vigilance de tous les joueurs pour conserver l'équilibre (compensation).

#### - Défensive/Offensive

- 1 Impose des courses intensives des milieux pour se projeter et offrir du soutien.



## LE SYSTEME 2-4-1

### Introduction

Le football à 8 est le jeu idéal pour initier les jeunes joueurs et joueuses au football en les plaçant dans des situations de jeu variées sur un terrain en rapport avec leurs possibilités physiques et techniques.

L'utilisation d'un terrain réduit permet donc une plus grande participation de chacun. De plus, l'effectif, limité à 8, entraîne un plus grand nombre de contacts avec le ballon que le jeu à 11; le jeune pourra ainsi s'exprimer pleinement dans tous les domaines.

Chaque système apparait en réaction soit au point fort soit au point faible du système qui lui précède. Aujourd'hui, n est arrivé à un aboutissement quant aux systèmes de jeu : **l'aspect primordial est d'optimiser le potentiel d'une équipe dans un système.**



### Généralités

La répartition des joueurs sur le terrain se décompose de la façon suivante : 1 gardien, 2 défenseurs, 4 milieux de terrain et 1 attaquant.

Les deux défenseurs centraux, doivent savoir couvrir leurs partenaires. Ils doivent être rapides. Ils doivent savoir bien relancer pour entamer le jeu offensif, forts dans le jeu aérien et fermes dans les duels.

Le milieu de terrain sont au nombre de quatre, deux sur les bandes latérales et deux axiaux. Les extérieurs, sont rapides, habiles sous la pression, buteurs.

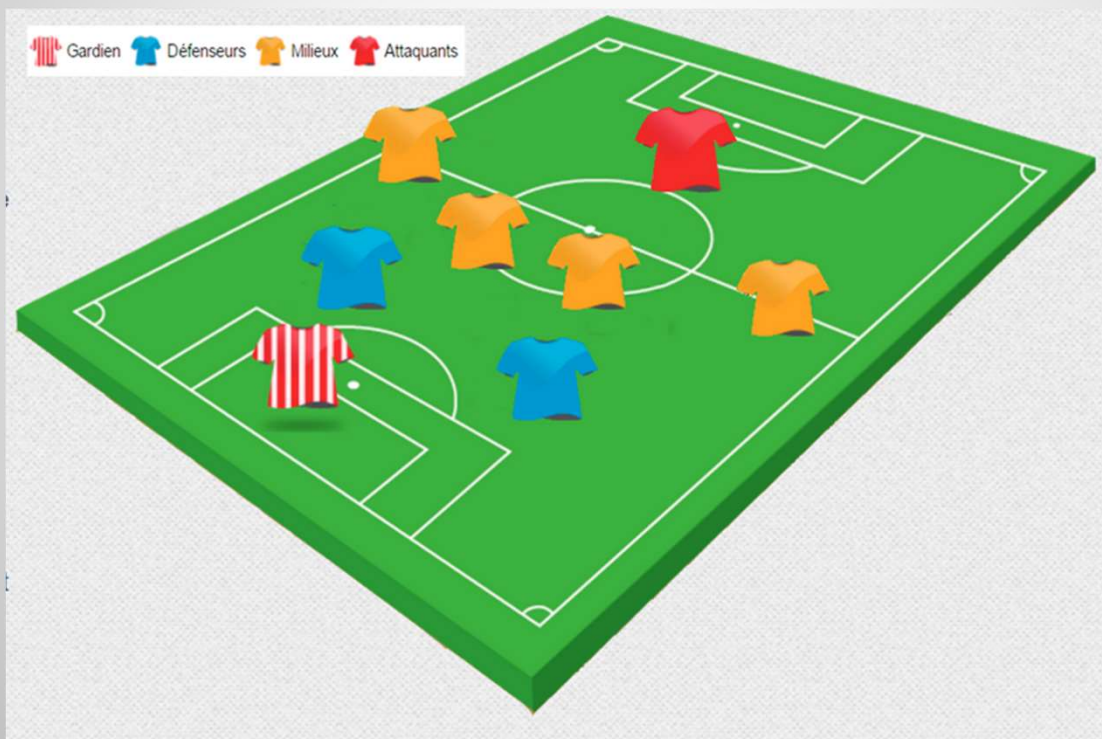




Dans ce schéma, la clé réside surtout dans le placement des 4 milieux de terrain :

- 2 récupérateurs + 2 relayeurs excentrés (disposition en trapèze);
- 1 récupérateur + 2 relayeurs + 1 meneur (n°10) (disposition losange) de moins en moins utilisé;
- 1 récupérateur + une ligne de 3 milieux devant avec un n°10 au centre (disposition en T).

L'attaquant de pointe doit disposer d'une palette de jeu complète (jeu en pivot, remis dos au but, jeu de têtes, frappes de loin, conservation de balle, et capacité à se sacrifier pour l'équipe).







## LES AVANTAGES DU 2-4-1

### Offensivement

- Invite au jeu combiné dans l'axe (relation appui-soutien-3ème avec un triangle modulable des 2 milieux + attaquant).
- Permet la projection d'un des 2 milieux de terrain axiaux.
- Permet le maintien de la largeur et de la profondeur.
- Offre du soutien en permanence au porteur de balle.
- Permet aux milieux de jouer en 2 lignes.
- Permet de fixer dans une zone pour jouer dans une autre.

### Défensivement

- Offre une base défensive sécurisante.
- Permet d'introduire la notion de couverture et de défense en zone.
- Supériorité aux abords de la surface.
- Permet d'aborder la notion de couverture des axiaux.

### En transition

#### - Offensive/Défensive

- Solutions multiples pour conserver le ballon

#### - Défensive/Offensive

- Offre une garantie défensive de 2 + 1 dans l'axe.

## LES INCONVÉNIENTS DU 2-4-1

### Offensivement

- Tendance à développer un jeu axé (1 solution côté).
- Manque d'incertitude dans la recherche d'appui haut.
- Isolement de l'attaquant.
- Coordination entre l'attaquant et les autres joueurs (jeu qui peut devenir stéréotypé).
- Manque d'incertitude dans la prise de profondeur.
- Course en profondeur de l'attaquant désaxé du but.

### Défensivement

- Infériorité numérique dans les couloirs.
- Gestion de la profondeur dans les couloirs.
- Le dézonage des joueurs axiaux pour compenser, peut fragiliser la stabilité défensive.

### En transition

- Manque de profondeur avec 1 seule pointe.
- Permet difficilement de s'opposer dès la perte.

# LE SYSTÈME 3-2-2

 Gardien  Défenseurs  Milieux  Attaquants



## Introduction

Le football à 8 est le jeu idéal pour initier les jeunes joueurs et joueuses au football en les plaçant dans des situations de jeu variées sur un terrain en rapport avec leurs possibilités physiques et techniques.

L'utilisation d'un terrain réduit permet donc une plus grande participation de chacun. De plus, l'effectif, limité à 8, entraîne un plus grand nombre de contacts avec le ballon que le jeu à 11; le jeune pourra ainsi s'exprimer pleinement dans tous les domaines.

Chaque système apparaît en réaction soit au point fort soit au point faible du système qui lui précède. Aujourd'hui, n'est arrivé à un aboutissement quant aux systèmes de jeu : **l'aspect primordial est d'optimiser le potentiel d'une équipe dans un système.**

## Généralités

La répartition des joueurs sur le terrain se décompose de la façon suivante : 1 gardien, 1 défenseur central, 2 défenseurs latéraux, 2 milieux de terrain et 2 attaquants

Dans cette organisation plutôt défensive, les trois défenseurs créent de la densité dans l'axe du terrain. Associés aux deux milieux de terrain, ce système propose une importante base défensive sécurisante (3+2)







# LES SYSTEMES DE JEU U13

Les défenseurs sont repartis en deux latéraux, avec ou sans rôle offensif – défensif, suivant leur niveau physique – technique et tactique, et un défenseur central, qui agit libérer de marquage, avec un grand sens de la couverture et du jeu d'attaque

Deux milieux de terrain, un plus défensif et l'autre jouant davantage dans le camp adverse, se retrouvant côte à côte en situation défensive.

Et enfin , Les 2 attaquants sont rapides et bon techniciens et ferment la montée des défenseurs ou milieux adverses dans les couloirs.

Ils doivent avoir le sens du but, bon dans les démarquages, avoir des qualités pour maintenir le ballon et souffrir dans le travail de défense. Il doit savoir jouer dos au but pour remiser les partenaires.

Ce système prétend améliorer l'occupation du terrain de jeu, en offrant une meilleure solidité défensive tout en jouant plus ensemble. Il s'approche beaucoup plus de l'idée du jeu à 11, avec deux latéraux qui s'incorporent à l'attaque, deux demi centraux avec des fonctions très semblables à 11, et deux pointent qui s'habituent à jouer ensemble, offrant des possibilités aux partenaires qui arrivent de derrière.





## LES AVANTAGES DU 3-2-2

### Offensivement

- Favorise l'utilisation de la largeur.
- Possibilité de créer de l'incertitude en permanence par le positionnement des attaquants et milieux.
- Permet de fixer dans une zone pour jouer dans une autre.

- Permet plus de créativité pour les joueurs offensifs.
- Invite au jeu combiné sur les côtés (relation à 3 latéral-milieu-attaquant).
- Courses dans la profondeur des attaquants vers le but.
- Permet à l'un des deux milieux axiaux de se projeter devant le but.
- Animation qui pose un problème à l'adversaire.

### Défensivement

- Offre une base défensive sécurisante (3 + 2).
- Permet de casser la ligne de passe axe-latéral.
- Supériorité aux abords de la surface.
- Permet le harcèlement du porteur adverse et son orientation sur les côtés.

### En transition

- Offensive/Défensive

- Permet de garder des garanties d'équilibre défensif.

- Défensive/Offensive

- Possibilité rapide de sortir le ballon sur les côtés, voire dans la profondeur.

## LES INCONVÉNIENTS DU 3-2-2

### Offensivement

- Pas d'appui de fixation axe et haut sur le terrain.
- Peut favoriser l'écrasement du jeu par un manque de profondeur.
- Coordination difficile entre les deux attaquants.
- Manque de présence devant le but (1er poteau ou retrait).

### Défensivement

- Cadrage des défenseurs axiaux.
- Efficacité de l'action des attaquants dans le lien avec le bloc.

### En transition

- Offensive/Défensive

- Courses importantes de remplacement des attaquants.

- Défensive/Offensive

- Pas de solution d'appui ou de jeu long axial.



# LE SYSTÈME 3-3-1

 Gardien  Défenseurs  Milieux  Attaquants



## Introduction

Le football à 8 est le jeu idéal pour initier les jeunes joueurs et joueuses au football en les plaçant dans des situations de jeu variées sur un terrain en rapport avec leurs possibilités physiques et techniques.

L'utilisation d'un terrain réduit permet donc une plus grande participation de chacun. De plus, l'effectif, limité à 8, entraîne un plus grand nombre de contacts avec le ballon que le jeu à 11; le jeune pourra ainsi s'exprimer pleinement dans tous les domaines.

Chaque système apparait en réaction soit au point fort soit au point faible du système qui lui précède. Aujourd'hui, n est arrivé à un aboutissement quant aux systèmes de jeu : **l'aspect primordial est d'optimiser le potentiel d'une équipe dans un système.**

## Généralités

La répartition des joueurs sur le terrain se décompose de la manière suivante : 1 gardien, 1 défenseur central, 2 défenseurs latéraux, 1 milieu récupérateur, 2 milieux excentrés et 1 attaquant.

Dans cette organisation plutôt défensive, les trois défenseurs créent de la densité dans l'axe du terrain. Associés aux trois milieux de terrain, ce système propose une importante base défensive sécurisante (3+3)





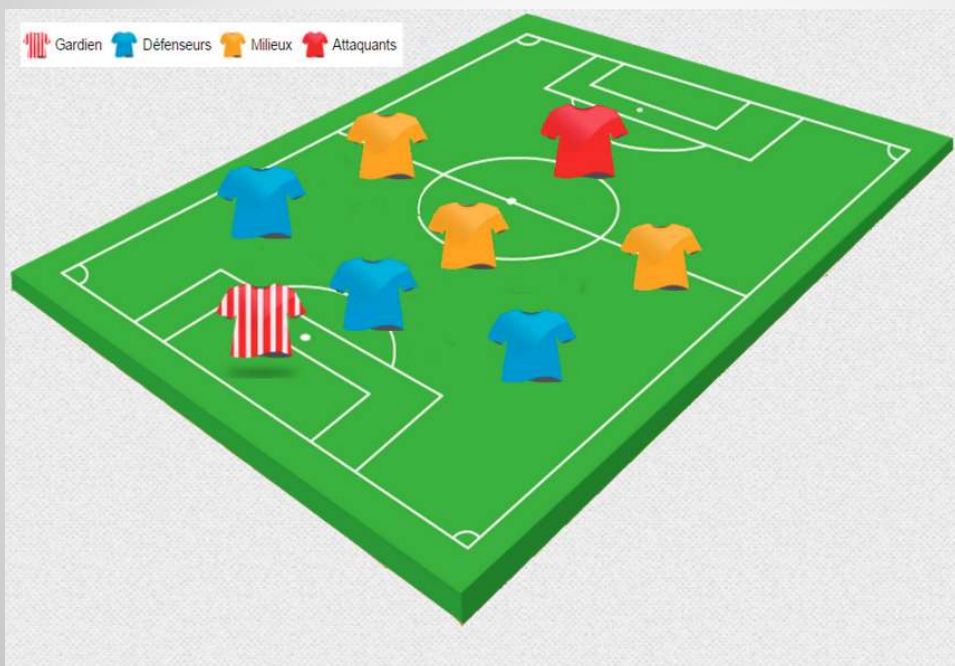
# LES SYSTEMES DE JEU U13

Il apparaît une ligne, occupée par un milieu central, jouant derrière le ballon qui est capable à la fois d'initier le jeu offensif, d'alterner passe courte et longue et il doit être doté d'un esprit de sacrifice pour défendre, doit être un bon organisateur du jeu, avoir un bon positionnement tactique.

Les deux milieux excentrés sur les bandes latérales sont rapides, habiles sous la pression, centreurs et buteurs.

Et enfin, un attaquant, d'une grande mobilité, avec la maîtrise du démarquages d'appui et de rupture, un bon niveau pour jouer le 1 contre deux, rapide et efficace face au but adverse.

Ce système améliore l'occupation du terrain de jeu, en offrant une meilleure solidité défensive tout en jouant plus ensemble. Il s'approche beaucoup plus de l'idée du jeu à 11, avec deux latéraux qui s'incorporent à l'attaque, deux milieux excentrés, et une pointe.







## LES AVANTAGES DU 3-3-1

### Offensivement

- Favorise la relance du gardien de but (multiples solutions).
- Occupation de la largeur et profondeur rationnelle.
- Permet de trouver des relations appuis-soutiens dans toutes les zones.
- Favorise la créativité et permet de la liberté pour les joueurs offensifs.
- Invite au jeu combiné dans les couloirs (relation latéral-excentré sur des 1-2 ou dédoublement).

### Défensivement

- Bloc équipe équilibré. Doit permettre d'être en permanence à distance pour cadrer.
- Favorise la gestion de la largeur.
- Permet les prises à 2 sur les côtés.

### En transition

#### - Offensive/Défensive

- Possibilité de cadrer dès la perte

#### - Défensive/Offensive

- Possibilité rapide de sortir le ballon sur les côtés.
- Projection rapide vers l'avant et en supériorité.

## LES INCONVÉNIENTS DU 3-3-1

### Offensivement

- Etre à distance de passe, être vu du porteur et à distance d'un défenseur.
- Manque d'appui haut pour sortir d'une zone de crise (isolement de l'attaquant).
- Ecrasement de l'équipe (manque de profondeur).
- Manque de présence devant le but.
- Risque de développer un jeu stéréotypé si aucune permutation de joueurs.
- Projection difficile du milieu axial en zone de finition (car plus personne en zone axiale).

### Défensivement

- Manque de densité axiale.
- Courses importantes des milieux excentrés pour conserver le bloc.
- Infériorité dans la surface.
- La gestion de l'axe sur les 2ème temps de jeu.

### En transition

#### - Offensive/Défensive

- Bloc coupé en deux si manque d'accompagnement.
- Réactivité dans la fermeture de l'axe

#### - Défensive/Offensive

- Tendance à se débarrasser du ballon par manque de relais à l'intérieur du jeu.



# SEANCE D'ENTRAINEMENT TYPE EN LIEN AVEC LA PROGRAMMATION ANNUELLE

***Améliorer la sortie de balle.***



**Objectifs de la situation** : Faire identifier la situation sur la plan tactique – répéter la situation  
**Comportements attendus** : Dans sa partie basse ou médiane de terrain, face à une défense en place. Les joueurs vont devoir se coordonner dans leurs déplacements pour amener de l'incertitude chez l'adversaire et combiner afin de sortir le ballon pour le jeu court et progresser.



**Phase de jeu : Conserver/Progresser**

**Phase de jeu : Sortie de balle**

**Procédé : Situation**

### Consignes

- Situation à 4C4 dans chaque partie.
- Aucun joueur ne peut être dans le triangle blanc.
- Les rouges : le départ du ballon se fait toujours du défenseurs central vers le latéral.
- Les rouges ont le droit de changer de zone une seule fois par situation.
- Les bleus : l'excentré doit sortir cadrer 2 fois sur 3.
- Les bleus ; si récupération du ballon des 2 équipes jouent pour marquer.

### But

Rouges : 1 pt par but ou par stop balle.

Bleus : 1 pt par but marqué.

### Pédagogie

#### Situation 1 :

- 1. Si je ne suis pas cadré, alors je joue vers l'avant
- 2. Si je joue vers l'avant, alors mon Mil Def vient en soutien entre les lignes

#### Situation 2 :

- 1. Si je suis cadré Alors je joue vers l'arrière
- 2. Si je joue vers l'arrière, alors je joue dans l'autre partie sur le DC ou sur le MDC
- 3. Si il joue de l'autre coté, alors le MDC vient entre le DC et le Lat, se qui le pousse et fait rentrer l'Ext

### Variantes

Réduire la largeur,  
Faire partir l'excentré de plus prêt.

Possibilité de faire la passe directement en MDC sur le changement de partie.



### Critères de réalisation

- Changer de rythme.
- Coordonner les déplacements.
- Jeu en soutien pour jouer vers l'avant.
- Limiter les touches de balle.