

Tracer un carré de 10m par 10m

Placer les joueurs comme sur le schéma.

Le joueur au centre du carré doit récupérer le ballon en intervenant sur un des joueurs adverses ou bien en récupérant une passe.

Les joueurs en possession font circuler un ballon entre eux et doivent le conserver.

Les joueurs situés autour du carré peuvent se déplacer sur les autres faces. Un seul joueur par face !

Si le ballon est récupéré par un joueur en chasse, celui-ci doit prendre la place de celui qui l'a perdu.

10 passes - 1 point pour l'ensemble des joueurs en possession

#### Conseil d'entraîneur

Faites des arrêts flash pour montrer si le porteur dispose d'assez de solutions de passes. Mettez en avant la nécessité d'avoir des lignes de passes claires.



Tracer un carré de 10m par 10m

Placer un joueur à l'intérieur du carré et placer un joueur un par face.

Le joueur au centre du carré doit récupérer le ballon en intervenant sur un des joueurs situé autour ou bien en récupérant une passe.

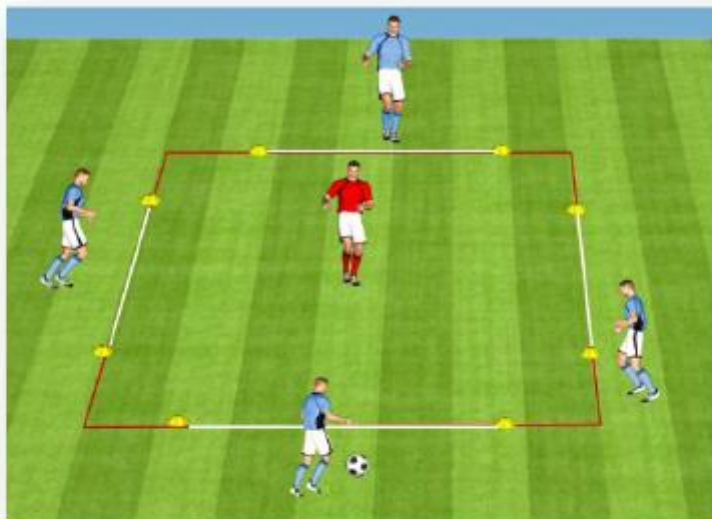
Les joueurs situés autour font circuler un ballon entre eux et doivent le conserver.

10 passes - 1 point pour les quatre joueurs ayant réussi

Si le ballon est récupéré par le joueur du centre, le joueur ayant perdu le ballon va à son tour au centre.

#### Conseil d'entraîneur

Vous pouvez autoriser un des joueurs extérieurs à entrer dans le carré afin de proposer une solution. Dans ce cas les autres doivent bien rester à l'extérieur.



Tracer un carré de 10m par 10m

Placer les joueurs comme sur le schéma.

Le joueur au centre du carré doit récupérer le ballon en intervenant sur un des joueurs adverses ou bien en récupérant une passe.

Les joueurs en possession font circuler un ballon entre eux et doivent le conserver.

La proposition en 1<sup>ère</sup> ligne de passe doit obligatoirement être faite sur les lignes rouges prêt du porteur.

Si le ballon est récupéré par un joueur en chasse, celui-ci doit prendre la place de celui qui l'a perdu.

10 passes - 1 point pour l'ensemble des joueurs en possession

#### Conseil d'entraîneur

Le joueur en possession a le choix donner à un des joueurs situés en 1<sup>ère</sup> ligne de passe ou à l'autre joueur. Cependant à chaque fois les joueurs situés sur les faces de carré côté doivent se déplacer au bon endroit pour établir cette 1<sup>ère</sup> ligne de passe.



Tracer un carré de 10m par 10m. Placer les joueurs comme sur le schéma.

Le joueur au centre du carré doit récupérer le ballon en intervenant sur un des joueurs adverses ou bien en récupérant une passe.

Les joueurs en possession font circuler un ballon entre eux et doivent le conserver.

Quand un joueur donne à un joueur d'une autre face il peut se déplacer sur un des lignes de la zone au choix ("passe et suit" ou "passe et va")

Si le ballon est récupéré par le joueur en chasse, celui-ci doit prendre la place de celui qui l'a perdu.

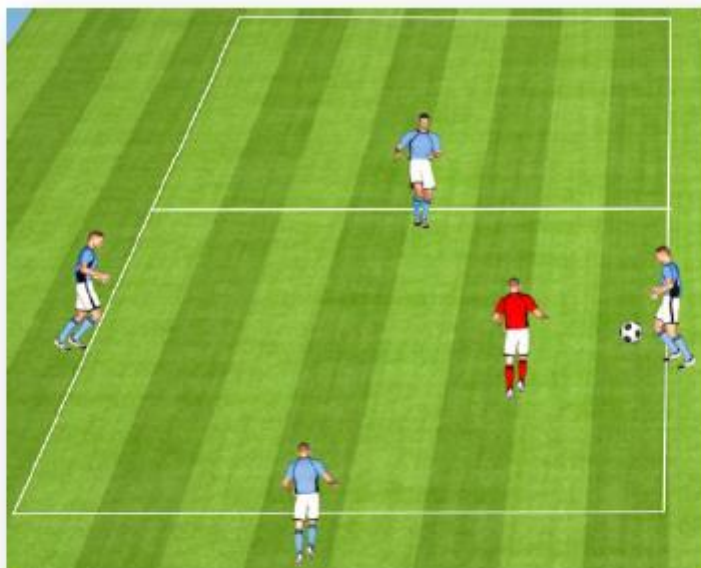
10 passes - 1 point pour l'ensemble des joueurs en possession

#### Conseil d'entraîneur

L'intérêt est ici d'améliorer la prise d'information de vos joueurs mais aussi leur concentration. Un joueur qui oublie de se déplacer perturbera toute son équipe

Vous pouvez aussi faire des séquences : le toro reste toro pdt un certain temps ou bien jusqu'à ce que l'éducateur sente que l'intensité chute. Chacun passe toro pendant une séquence, et dans un 2e temps il faut le faire en "mode transition".





Tracer une zone de 12m par 24m.

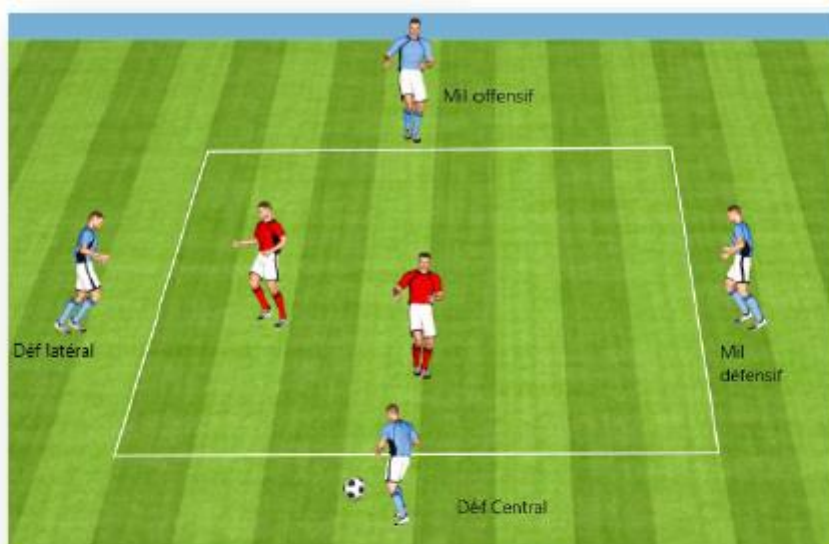
Placer les joueurs comme sur le schéma : 4 contre 1 dans la zone du bas

Les joueurs en possession font circuler le ballon dans une conservation. Au bout de x passes le ballon change de zone et les joueurs basculent.

10 passes - 1 point - si le ballon est récupéré le joueur en chasse prend la place de celui qui l'a perdu

#### Conseil d'entraîneur

Vous pouvez fixer le nombre de passes nécessaire avant de changer de zone au début de l'exercice. Ou bien vous pouvez l'annoncer à la volée pour voir comment les joueurs réagissent et si l'information ne vient pas les perturber.



Tracer un carré de 12m par 12m

Placer deux joueurs à l'intérieur qui seront en chasse, mettre un joueur par face du carré

Les joueurs au centre du carré doivent récupérer le ballon en intervenant sur un des joueurs adverses ou bien en récupérant une passe.

Les joueurs en possession font circuler un ballon entre eux et doivent le conserver.

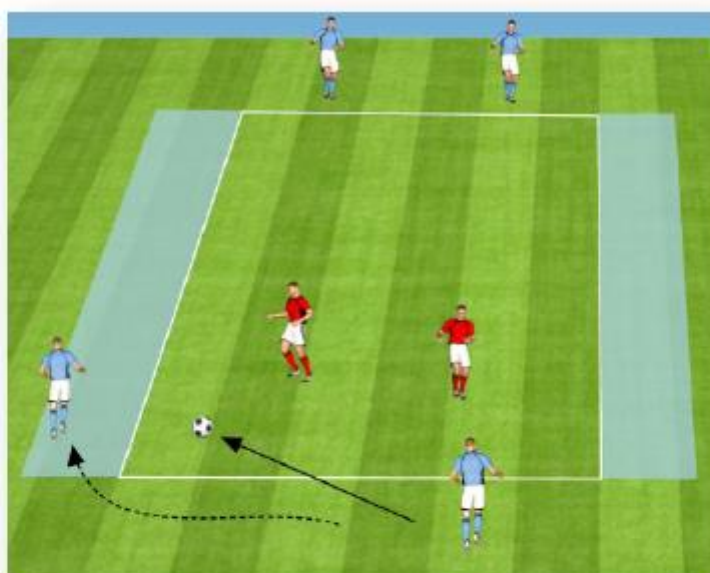
Passe à 10 - 1 point - Récupération - 1point

Faire des séquences de 3min puis changer les rôles

#### Conseil d'entraîneur

Si nous travaillons avec le défenseur latéral droit, placer le milieu défensif à gauche du carré

L'idéal est de respecter les postes, mais cet exercice peut tout aussi bien être utilisé tel que.



Tracer une zone de 12m par 10m

Placer les joueurs comme sur le schéma.

Les joueurs au centre de la zone doivent récupérer le ballon en intervenant sur un des joueurs adverses ou bien en récupérant une passe.

Les joueurs en possession font circuler un ballon entre eux et doivent le conserver.

Possibilité pour un joueur en possession de venir dans un des couloirs.

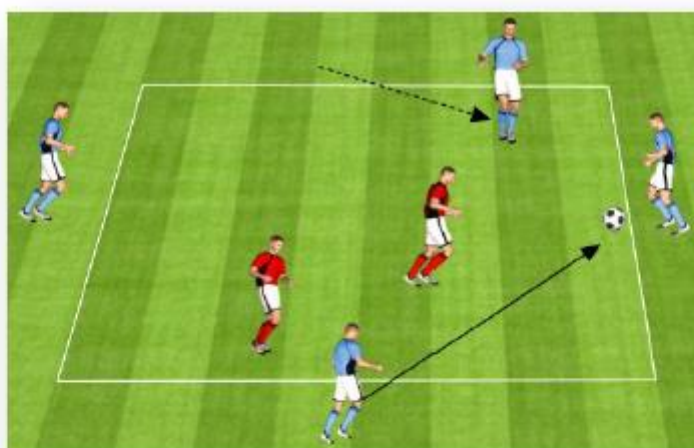
Si le ballon est récupéré par un joueur en chasse, celui-ci doit prendre la place de celui qui l'a perdu.

10 passes - 1 point pour l'ensemble des joueurs en possession

#### Conseil d'entraîneur

Comment s'organisent et se coordonnent les joueurs en possession pour utiliser les couloirs ?

Pourquoi viennent-ils réclamer le ballon couloir ? A quel moment ?



Tracer un carré de 12m par 12m

Placer les joueurs comme sur le schéma.

Les joueurs au centre du carré doivent récupérer le ballon en intervenant sur un des joueurs adverses ou bien en récupérant une passe.

Les joueurs en possession font circuler un ballon entre eux et doivent le conserver.

Possibilité pour un joueur en possession de venir dans le carré, les autres peuvent alors se déplacer sur les faces du carré.

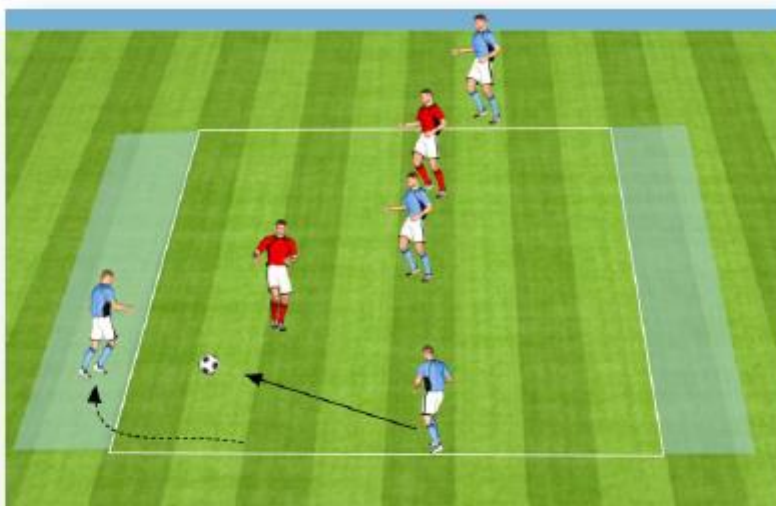
Si le ballon est récupéré par un joueur en chasse, celui-ci doit prendre la place de celui qui l'a perdu.

10 passes - 1 point pour l'ensemble des joueurs en possession

#### Conseil d'entraîneur

Une fois un joueur entré dans le carré, les joueurs situés autour doivent être très mobiles afin de toujours proposer deux solutions pour le porteur





Tracer une zone de 15m par 12m Placer les joueurs comme sur le schéma.

Les joueurs en chasse au centre du carré doivent récupérer le ballon en intervenant sur un des joueurs adverses ou bien en récupérant une passe. Les joueurs en possession font circuler un ballon entre eux et doivent le conserver.

Possibilité pour les joueurs extérieurs de venir dans un des couloirs.

Si le ballon est récupéré par un joueur en chasse, celui-ci doit prendre la place de celui qui l'a perdu. 10 passes - 1 point pour l'ensemble des joueurs en possession

#### *Variante*

- Possibilité pour le joueur situé au centre de venir dans un des couloirs

#### Conseil d'entraîneur

Les joueurs qui proposent dans les couloirs ne doivent pas y « camper » en permanence mais venir reprendre leur place initiale assez rapidement.



Tracer une zone de 12m par 10m

Placer les joueurs comme sur le schéma.

Mettre deux ballons en jeu : un au pied l'autre à la main

Le joueur en chasse au centre doit récupérer le ballon en intervenant sur un des joueurs adverses ou bien en récupérant une passe.

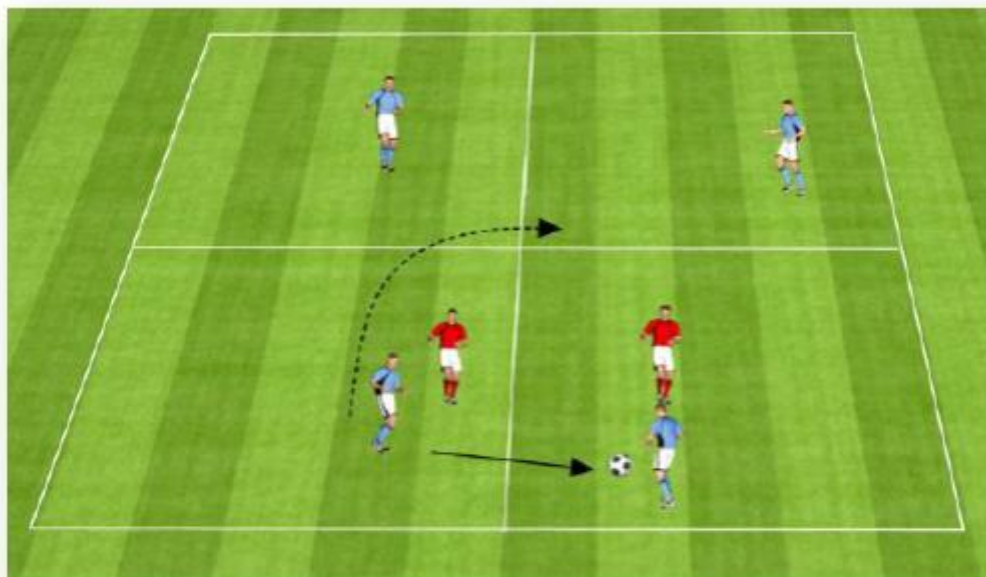
Les joueurs en possession font circuler deux ballons entre eux et doivent les conserver.

Si le ballon est récupéré par un joueur en chasse, celui-ci doit prendre la place de celui qui l'a perdu

#### Conseil d'entraîneur

Interdit d'avoir les deux ballons en même temps

La qualité de la prise d'information sera le garant d'un rondo réussi



Tracer une zone de 16m par 16m. Placer les joueurs comme sur le schéma.

Les joueurs en possession font circuler le ballon. Les joueurs en chasse doivent récupérer le ballon. Une fois une passe effectuée le joueur doit changer de zone. Libre d'aller où il veut.

10 passes - 1 point - 1 récupération - 1 point

#### Conseil d'entraîneur

Vous pouvez changer et pour tous ballons récupérés le joueur ayant récupéré passe en possession.

Demandez des déplacements logiques et profitables pour le porteur : ne pas se déplacer pour dire je me suis déplacé !



Tracer une zone de 8m de large, la longueur est divisée en trois zones de 7m, 1m et 7m. Faire trois équipes de 2. Placer les joueurs comme sur le schéma.

Les joueurs en possession font circuler le ballon. Les joueurs en chasse doivent récupérer le ballon. Un joueur en chasse peut rentrer dans la zone de la possession. L'autre joueur en chasse reste dans la zone centrale en couverture.

10 passes - 1 point - 1 récupération - 1 point

#### Conseil d'entraîneur

Vous pouvez changer et pour tous ballons récupérés le joueur dont l'équipe vient de récupérer le ballon passe en possession. L'équipe ayant perdu passe en chasse.

Faites des arrêts flashs pour mettre en lumière le bon placement des joueurs en chasse pour couper les lignes de passes.





Tracer une zone de 12m par 36m. Placer les joueurs comme sur le schéma. Faire trois zones  
Les joueurs en possession font circuler le ballon. Les joueurs en chasse doivent récupérer le ballon.

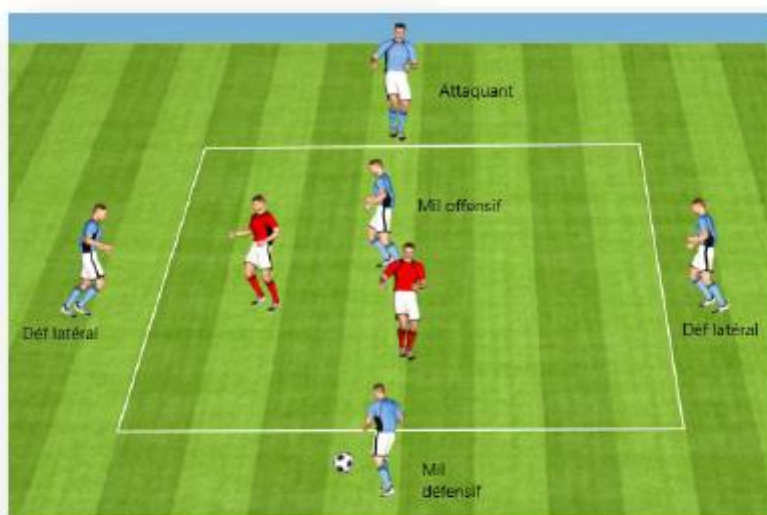
Au bout de X passes changement de zone  
10 passes - 1 point - 1 récupération - 1 point

#### Conseil d'entraîneur

Vous pouvez changer : les deux derniers joueurs ayant touché le ballon passe toro

Conserver la répartition des joueurs en possession tout autour de la zone. Penser à bien reformer le dispositif.

Le changement de zone se fait obligatoirement par une passe



Tracer un carré de 12m par 12m

Placer deux joueurs à l'intérieur qui seront en chasse, mettre un joueur par face du carré ils joueront avec un autre joueur situé dans le carré.

Les joueurs au centre du carré doivent récupérer le ballon en intervenant sur un des joueurs adverses ou bien en récupérant une passe.

Les joueurs en possession font circuler un ballon entre eux et doivent le conserver.

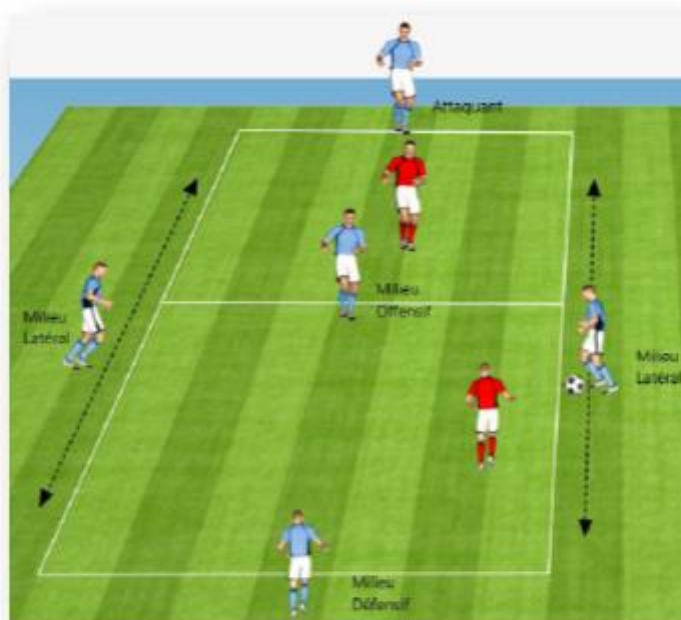
Passe à 10 - 1 point - Récupération - 1point

Faire des séquences de 3min puis changer les rôles

#### Conseil d'entraîneur

Jouez sur les dimensions du carré pour ajouter ou diminuer l'intensité de l'exercice.

L'idéal est de respecter les postes, mais cet exercice peut tout aussi bien être utilisé tel que



Tracer une zone de 10m par 20m.

Placer les joueurs comme sur le schéma.

Les joueurs situés sur le côté peuvent coulisser sur toute la longueur les autres sur toute la largeur. Les joueurs en chasse sont chacun dans une zone. Au bout de x passes les joueurs en chasse peuvent changer de zone et les joueurs en possession jouent dans l'autre zone.

10 passes - 1 point - 1 récupération - 1point

#### Conseil d'entraîneur

On pourra ensuite autoriser les joueurs en chasse à se déplacer librement sur le terrain. Il faudra alors observer s'ils continuent à être disciplinés et à coordonner leurs actions.



Tracer une zone de 15m par 22m. Faire deux zones. Placer les joueurs comme sur le schéma.

Les joueurs en possession font circuler le ballon. Les joueurs en chasse doivent récupérer le ballon, ils sont fixes dans leur zone.

Les joueurs latéraux peuvent jouer le long de leur ligne mais aussi sur la ligne du centre et celle située tout en haut.

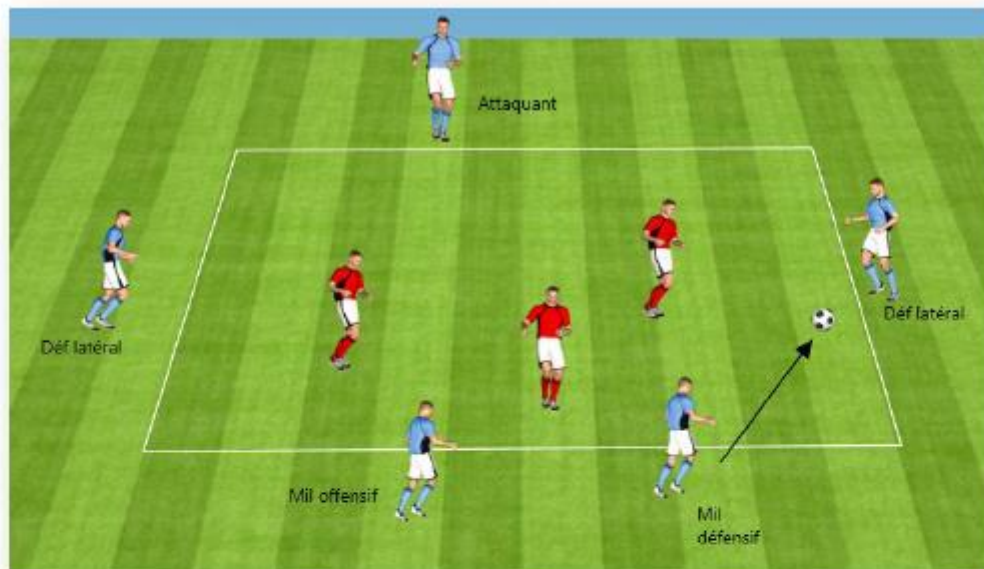
Changer de zone après X passes.

10 passes - 1 point - 1 récupération - 1 point

#### Conseil d'entraîneur

Changez régulièrement les rôles particulièrement pour les latéraux et les joueurs en chasse.





Tracer une zone de 15m par 12m

Placer trois joueurs à l'intérieur qui seront en chasse, mettre un joueur sur 3 faces de la zone sur la quatrième face mettre deux joueurs. Un de ces deux joueurs pourra rentrer dans la zone à sa guise.

Les joueurs au centre de la zone doivent récupérer le ballon en intervenant sur un des joueurs adverses ou bien en récupérant une passe.

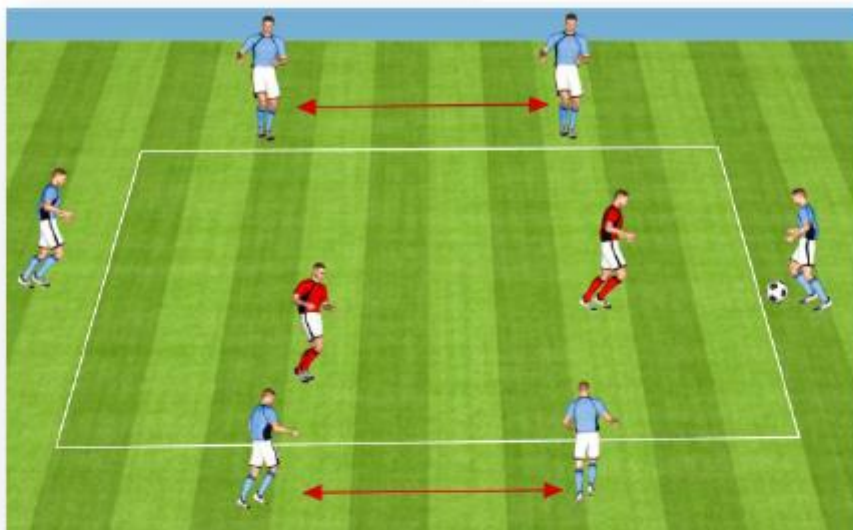
Les joueurs en possession font circuler un ballon entre eux et doivent le conserver.

10 passes - 1 point pour l'ensemble des joueurs en possession

#### Conseil d'entraîneur

Les joueurs en chasse ont un chasuble à la main pour être identifié

Observez ce que fait le joueur libre de circuler. Quand rentre-t-il dans la zone ? Que fait-il comme proposition ?



Tracer une zone de 15m par 12m

Placer les joueurs comme sur le schéma.

Les joueurs au centre de la zone doivent récupérer le ballon en intervenant sur un des joueurs adverses ou bien en récupérant une passe.

Les joueurs en possession font circuler un ballon entre eux et doivent le conserver.

Interdiction de passer le ballon entre les 2 joueurs situés sur une même face de la zone

Si le ballon est récupéré par un joueur en chasse, celui-ci doit prendre la place de celui qui l'a perdu.

10 passes - 1 point pour l'ensemble des joueurs en possession

#### Conseil d'entraîneur

Voir comment les joueurs réagissent à cette contrainte. Il faut qu'ils utilisent et exploitent à 100% la longueur pour demander le ballon.



Tracer une zone de 12m par 24m.

Placer les joueurs comme sur le schéma. Faire un 4 contre 1 dans la zone du bas

Les joueurs en possession font circuler le ballon dans une conservation. Les joueurs en chasse sont chacun dans une zone. Au bout de x passes le ballon change de zone et deux joueurs en possession le suivent de sorte à former un nouveau 4 contre 1.

10 passes - 1 point - 1 récupération - 1 point

#### Conseil d'entraîneur

Vous pouvez fixer le nombre de passes nécessaire avant de changer de zone au début de l'exercice. Ou bien vous pouvez l'annoncer à la volée pour voir comment les joueurs réagissent et si l'information ne vient pas les perturber.



Tracer une zone de 12m par 26m. Placer les joueurs comme sur le schéma.

Les joueurs en possession font circuler le ballon. Les joueurs en chasse doivent récupérer le ballon. Les joueurs sont fixes dans leur zone. Les joueurs situés au milieu jouent avec les deux zones.

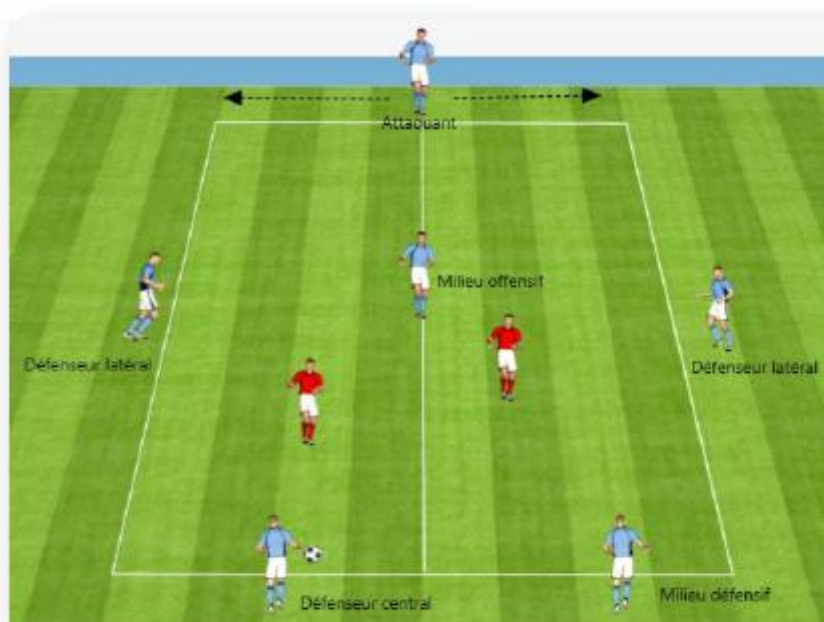
Mettre deux ballons en jeu

10 passes - 1 point - 1 récupération - 1 point

#### Conseil d'entraîneur

Attention à la prise d'information. Les joueurs centraux peuvent potentiellement avoir deux ballons à gérer en simultané : c'est aux autres joueurs de voir s'ils sont 100% disponibles et demandeurs pour jouer le ballon.





Tracer une zone de 12m par 26m. Faire deux zones. Placer les joueurs comme sur le schéma.

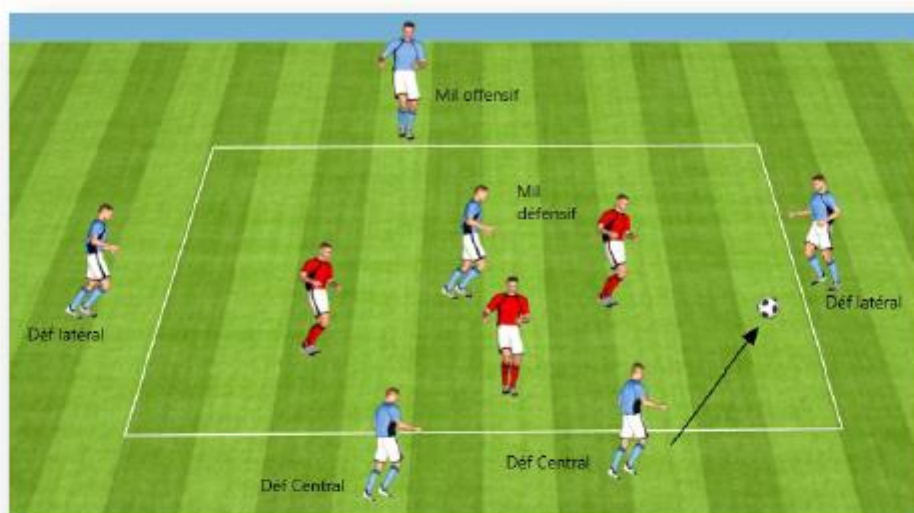
Les joueurs en possession font circuler le ballon. Les joueurs en chasse doivent récupérer le ballon, ils sont fixes dans leur zone.

L'attaquant et le milieu offensif jouent avec les deux zones.

10 passes - 1 point - 1 récupération - 1 point

#### Conseil d'entraîneur

Lorsque le jeu se déroule dans l'autre zone les joueurs ne doivent pas rester statique mais doivent anticiper le retour dans leur zone.



Tracer une zone de 15m par 12m

Mettre un joueur sur 3 faces de la zone sur la quatrième face mettre deux joueurs. Placer un joueur dans la zone qui jouera avec les joueurs extérieurs. Mettre enfin 3 joueurs dans la zone. Ceux-ci seront en chasse

Les joueurs au centre de la zone doivent récupérer le ballon en intervenant sur un des joueurs adverses ou bien en récupérant une passe.

Les joueurs en possession font circuler un ballon entre eux et doivent le conserver.

10 passes - 1 point pour l'ensemble des joueurs en possession - Récupération - 1point

#### Conseil d'entraîneur

Les joueurs en chasse ont un chasuble à la main pour être identifié.



Tracer une zone de 15m par 12m

Faire trois équipes de trois joueurs et les placer comme sur le schéma. Les autres sont autour de la zone à l'exception d'un joueur qui doit rester dans la zone.

Les joueurs rouges sont au centre de la zone, ils doivent récupérer le ballon en intervenant sur un des joueurs adverses ou bien en récupérant une passe.

Les joueurs en possession font circuler un ballon entre eux et doivent le conserver.

Si le ballon est récupéré par un des joueurs en chasse, l'équipe de trois dont le joueur a perdu le ballon doit prendre la place de l'équipe qui était en chasse.

10 passes - 1 point pour l'ensemble des joueurs en possession

#### Conseil d'entraîneur

Mettez énormément de rythme. A la récupération exigez de repartir le plus vite possible et observez comment se comportent les équipes à la transition.



Tracer une zone de 15m par 12m

Placer les joueurs comme sur le schéma.

Les joueurs en chasse au centre de la zone doivent récupérer le ballon en intervenant sur un des joueurs adverses ou bien en récupérant une passe.

Les joueurs en possession font circuler un ballon entre eux et doivent le conserver.

Le but du jeu pour marquer un point est de passer le ballon au joueur situé dans le carré central.

#### Conseil d'entraîneur

Changez les rôles régulièrement.

Les joueurs en chasse doivent se coordonner pour couper systématiquement la ligne de passe vers le joueur central.





Tracer une zone de 18m par 14m

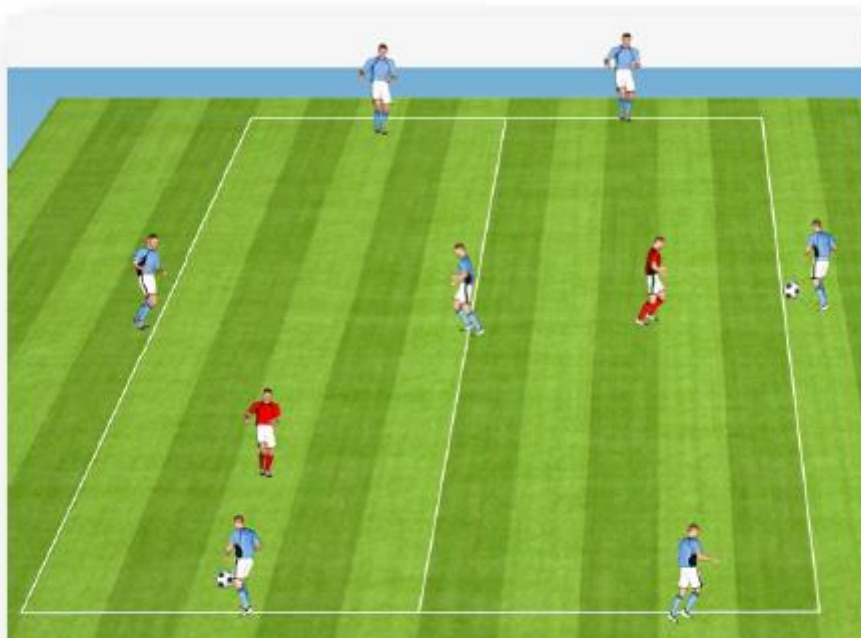
Placer les joueurs comme sur le schéma.

Les joueurs en chasse au centre doivent récupérer le ballon en intervenant sur un des joueurs adverses ou bien en récupérant une passe.

Les joueurs en possession font circuler le ballon entre eux et doivent le conserver.

#### Conseil d'entraîneur

Au bout d'un moment quand le rondo est maîtrisé, on peut imposer l'interdiction de passer le ballon entre deux joueurs situés sur la même ligne.



Tracer une zone de 25m par 15m. Placer les joueurs comme sur le schéma.

Mettre deux ballons en jeux

Les joueurs en possession font circuler le ballon. Les joueurs en chasse doivent récupérer le ballon. Les joueurs sont fixes dans leur zone. Le joueur situé au milieu joue avec les deux zones.

10 passes - 1 point - 1 récupération - 1 point

#### Conseil d'entraîneur

Attention à la prise d'information : le joueur central peut potentiellement avoir deux ballons à gérer en simultané : c'est aux autres joueurs de voir s'il est 100% disponible et demandeur pour jouer le ballon.



Tracer une zone de 10m par 30m. Placer les joueurs comme sur le schéma. Faire trois zones et trois équipes de trois

Les joueurs en possession font circuler le ballon. Les joueurs en chasse (ici les rouges) doivent récupérer le ballon. Tous les joueurs sont fixes dans leur zone.

L'équipe qui perd le ballon passe en chasse.

#### Conseil d'entraîneur

Bien utiliser l'espace, au début de l'exercice, très souvent les joueurs viendront s'agglutiner sur la zone centrale facilitant ainsi la tâche des joueurs en chasse.



Tracer une zone de 20m par 16m.

Placer les joueurs comme sur le schéma. Faire un 5 contre 2 dans la zone du bas

Les joueurs en possession font circuler le ballon. Les joueurs en chasse doivent récupérer le ballon en intervenant sur un des joueurs adverses ou bien en récupérant une passe.

A la récupération ou à la perte, les joueurs en chasses et deux des joueurs qui étaient en possession bascule de zone de sorte à former un nouveau 5 contre 2.

10 passes = 1 point

#### Conseil d'entraîneur

A la perte, les joueurs qui étaient en possession vont-ils de suite dans la nouvelle zone défendre ou cherchent-ils à empêcher les anciens chasseurs à sortir de la zone ? (Pressing à la perte : mettez-vous en condition match et indiquez ce que vous voulez qu'ils fassent)





Tracer un carré de 15m par 15m

Placer les joueurs comme sur le schéma.

Les joueurs au centre du carré doivent récupérer le ballon en intervenant sur un des joueurs adverses ou bien en récupérant une passe.

Les joueurs en possession font circuler un ballon entre eux et doivent le conserver.

Privilégier les 1ères et 3e lignes de passes

Si le ballon est récupéré par un joueur en chasse, celui-ci doit prendre la place de celui qui l'a perdu.

10 passes - 1 point pour l'ensemble des joueurs en possession

#### Conseil d'entraîneur

La ligne de passe décrit la ligne symbolisée par les solutions proposées par les coéquipiers. La première ligne est donc la ligne la plus proche du porteur.

La 2e, celle qui contourne la défense, la 3e (la + dangereuse et recherchée en match), celle qui traverse la défense.



Tracer un carré de 15m par 15m

Faire 5 équipes de 2 et placer les joueurs comme sur le schéma.

Les joueurs au centre du carré doivent récupérer le ballon en intervenant sur un des joueurs adverses ou bien en récupérant une passe.

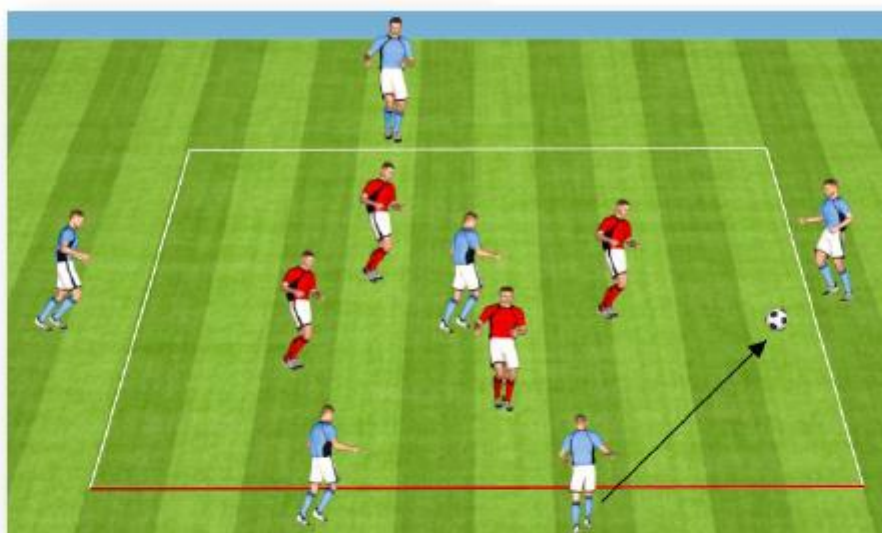
Les joueurs en possession font circuler un ballon entre eux et doivent le conserver.

Si le ballon est récupéré par un joueur en chasse, son équipe doit prendre la place de l'équipe du joueur qui l'a perdu.

10 passes - 1 point pour l'ensemble des joueurs en possession

#### Conseil d'entraîneur

Dès que le ballon est récupéré les autres peuvent jouer, compter combien de secondes met le binôme qui vient de perdre le ballon s'organise



Tracer un carré de 15m par 15m

Placer les joueurs comme sur le schéma.

Les joueurs au centre du carré doivent récupérer le ballon en intervenant sur un des joueurs adverses ou bien en récupérant une passe.

Les joueurs en possession font circuler un ballon entre eux et doivent le conserver.

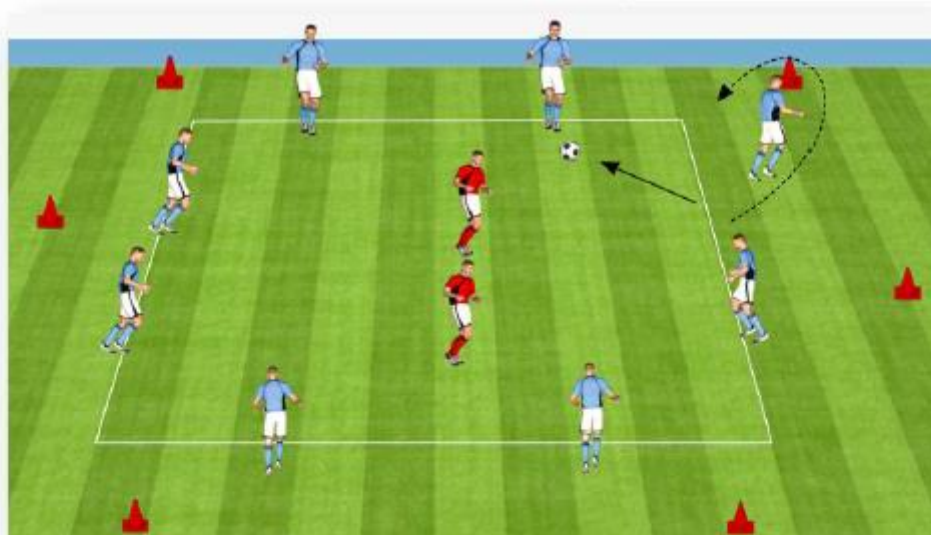
Si le ballon est récupéré par un joueur en chasse, son équipe doit effectuer un stop ball derrière la ligne rouge. L'équipe qui était en possession peut entrer dans le carré pour effectuer le pressing.

10 passes - 1 point pour l'ensemble des joueurs en possession.

1 stop ball - 1 point

#### Conseil d'entraîneur

Les joueurs dès qu'ils récupèrent doivent être efficaces et produire encore un effort pour proposer des solutions efficaces et aller marquer.



Tracer une zone de 15m par 15m

Placer les joueurs comme sur le schéma.

Les joueurs en chasse au centre doivent récupérer le ballon en intervenant sur un des joueurs adverses ou bien en récupérant une passe.

Les joueurs en possession font circuler le ballon entre eux et doivent le conserver. Quand un joueur vient de faire une passe il doit effectuer le tour d'un plot.

Quand un joueur perd le ballon il passe en chasse, celui qui a récupéré se place autour de la zone.

#### Conseil d'entraîneur

Observez quels sont les joueurs qui s'organisent le mieux à la perte du ballon ou à sa récupération.

Quelle équipe maîtrise le mieux ses transitions ?





Tracer une zone de 15m par 15m. Faire des binômes

Placer les joueurs comme sur le schéma.

Les joueurs en chasse au centre doivent récupérer le ballon en intervenant sur un des joueurs adverses ou bien en récupérant une passe.

Les joueurs en possession font circuler le ballon entre eux et doivent le conserver.

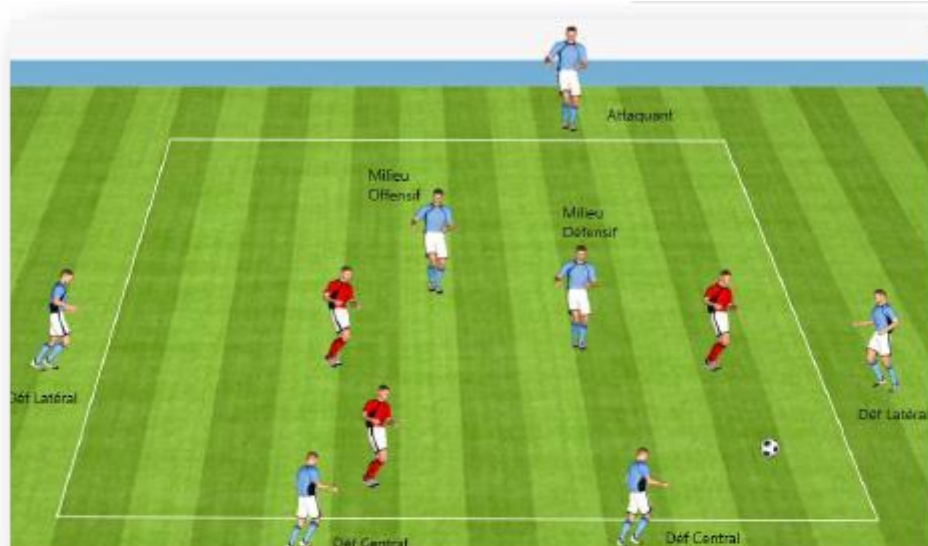
Deux touches obligatoires

Quand un joueur perd le ballon il passe en chasse avec son binôme, ceux qui étaient au centre prennent leurs places.

#### Conseil d'entraîneur

Faire deux touches oblige vos joueurs à prendre l'information et à donner à un joueur qui aura le temps et l'espace pour le faire.

Ainsi plus personne ne doit se « débarrasser du ballon » quand il le reçoit.



Tracer une zone de 18m par 18m.

Placer les joueurs comme sur le schéma.

Les joueurs en chasse au centre doivent récupérer le ballon en intervenant sur un des joueurs adverses ou bien en récupérant une passe.

Les joueurs en possession font circuler le ballon entre eux et doivent le conserver. Deux touches autorisées.

10 passes - 1 point - 1 ballon récupéré - 1 point

#### Conseil d'entraîneur

Changer les rôles à la fin de la séquence. Essayez de respecter les postes !

Les latéraux doivent penser à bien coulisser le long de la zone pour proposer une solution de passe.

Pour varier, on peut mettre des ailiers ou des milieux excentrés à la place des latéraux.



Tracer une zone de 18m par 18m. Faire deux équipes

Placer les joueurs comme sur le schéma.

Cet exercice est une conservation avec pour but de faire un aller-retour entre les deux appuis de son équipe situés sur les faces de la zone de travail.

#### Conseil d'entraîneur

Comptez les points

Ensuite on pourra demander au joueur qui effectue une passe à un appui de prendre sa place.



Tracer une zone de 20m par 20m. Faire deux équipes de 3 et une équipe de 4

Placer les joueurs comme sur le schéma. L'équipe de 4 sur les extérieurs.

Les rouges sont avec les joueurs d'appuis, les autres sont adversaires. La possession est avec les rouges + joueurs d'appuis.

Quand l'équipe en chasse récupère le ballon elle passe en possession avec les joueurs d'appuis

10 passes = 1point

#### Conseil d'entraîneur

Comptez les points.

Pour l'équipe en chasse il est important qu'elle comprenne à quel moment déclencher le pressing et comment le déclencher. Souvent le déclenchement se fera sur un des appuis dans son coin en lui bloquant les lignes de passes et en venant le faire à 3 de manière coordonnée

Variantes : faire une zone de 20 par 40. Laisser un des appuis dans le terrain du haut : le jeu commence en bas. Quand les équipes en possession atteignent x passes, le ballon peut être donné à l'appui resté en haut + basculement des équipes sur la zone haute. De même qu'à la récupération il faudra toucher l'appui de l'autre zone et y basculer







Tracer une zone de 30m par 30m et la diviser en 4 zones identiques.

Placer les joueurs comme sur le schéma. Faire un 8 contre 2 dans la zone en haut à droite

Les joueurs en possession font circuler le ballon. Les joueurs en chasse doivent récupérer le ballon en intervenant sur un des joueurs adverses ou bien en récupérant une passe. Toutes les x passes, le jeu change de zone et tout le monde bascule

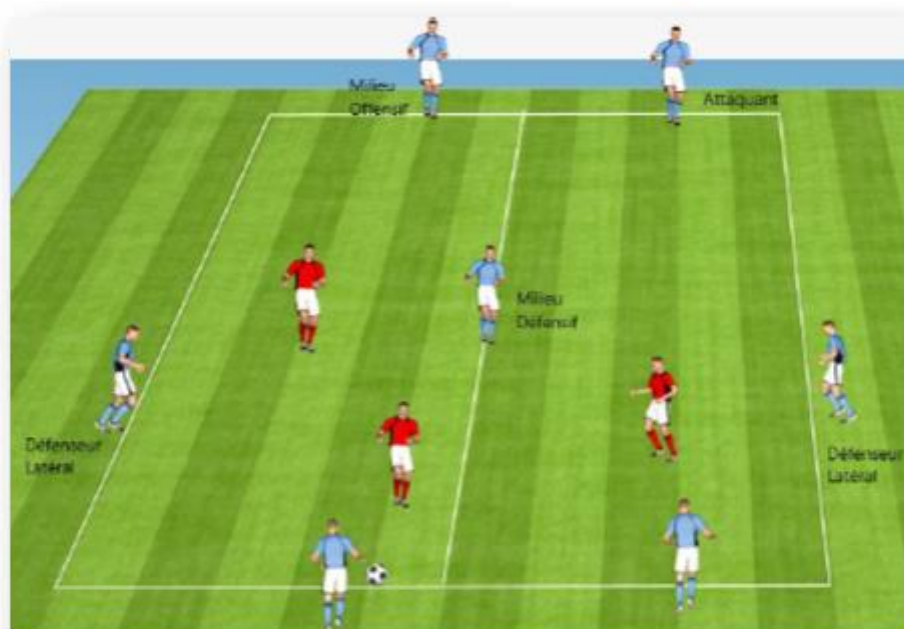
On tourne dans le sens des aiguilles d'une montre.

Le but du jeu est de faire 10 passes dans la dernière zone.

Changer les rôles régulièrement

#### Conseil d'entraîneur

Le passage d'une zone à l'autre se fait toujours par des passes : pas de conduites, de dribbles, de longs ballons !



Tracer une zone de 22m par 15m. Placer les joueurs comme sur le schéma.

Les joueurs en possession font circuler le ballon. Les joueurs en chasse doivent récupérer le ballon en intervenant sur un des joueurs adverses ou bien en récupérant une passe. Les joueurs en chasse ont le droit d'être deux dans la même case. Toutes les x passes, le jeu change de zone. (gauche ou droite)

Le milieu défensif joue avec les deux zones.

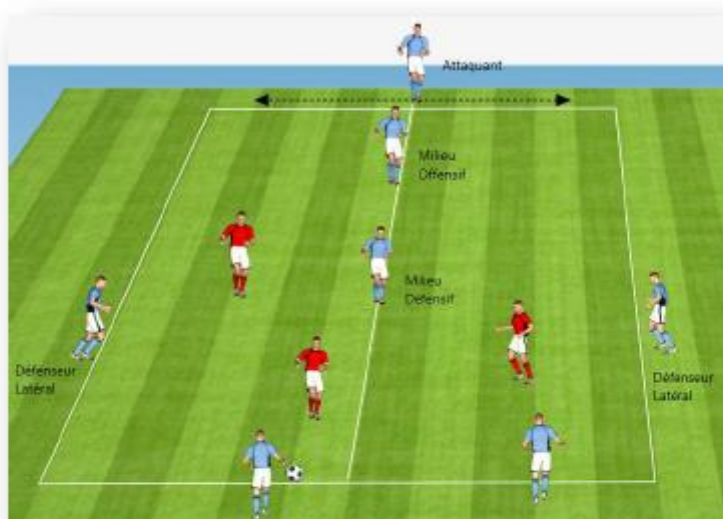
10 passes - 1 point - 1 récupération - 1 point

#### Conseil d'entraîneur

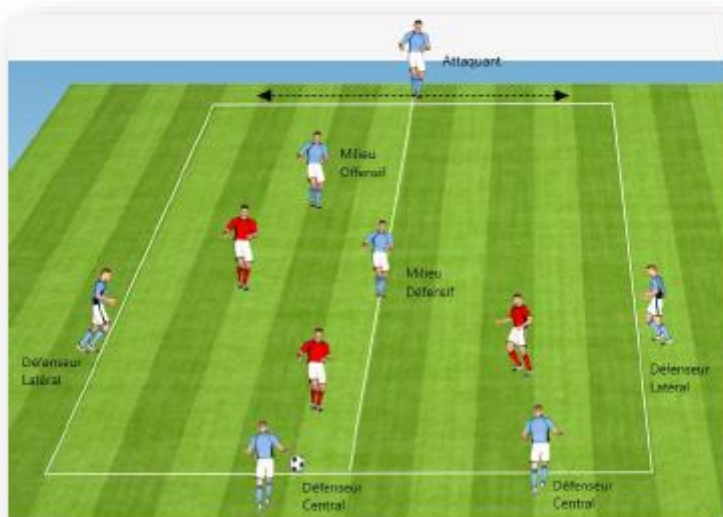
Posez vous la question : Comment les joueurs en chassent communiquent-ils ? Comment ceux en possession bougent-ils et s'orientent-ils ?

Modifiez le nombre de passes nécessaires à la volée.

Variante 1 : le milieu offensif et le milieu défensif se placent ainsi : l'attaquant circule sur toute la longueur



Variante 2 : le milieu offensif se déplace dans les deux zones, les joueurs en chasse aussi





Tracer une zone de 14m de large la longueur est divisée en trois zones de 12m, 2m et 12m. Placer les joueurs comme sur le schéma.

Les joueurs en possession font circuler le ballon. Les joueurs en chasse sont fixes dans les zones. Un seul joueur de l'équipe en possession peut venir dans la zone centrale pour servir d'appui.

10 passes - 1 point - 1 récupération - 1 point

#### Conseil d'entraîneur

Le joueur présent dans la zone centrale doit y aller à bon escient, ne pas rester dedans. La plupart du temps l'idéal sera qu'il puisse jouer en une touche de balle. Pour cela il faut que l'information soit bien prise et que ses coéquipiers se rendent disponibles.





Tracer une zone de 30m par 30m divisée en 4. Placer les joueurs comme sur le schéma.

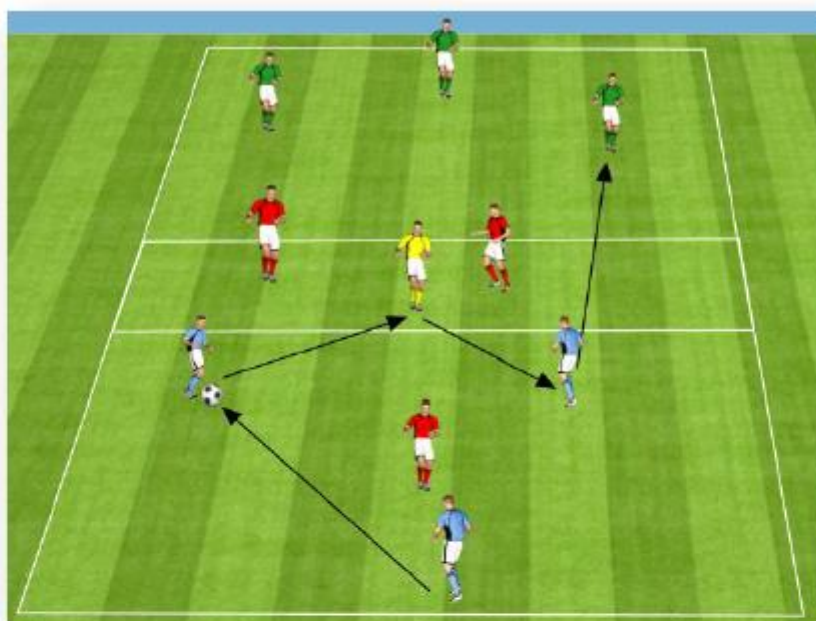
Les joueurs en possession font circuler le ballon. Les joueurs en chasse doivent récupérer le ballon. Toutes les X passes les joueurs changent de zone. (Les 6 joueurs en possession d'une zone et les deux joueurs en chasse vont dans une des trois autres zones)

10 passes - 1 point - 1 récupération - 1 point

#### Conseil d'entraîneur

Vous pouvez changer et pour tous ballons récupérés les joueurs qui viennent de récupérer le ballon passe en possession. Les 2 derniers joueurs de l'équipe en possession ayant touché le ballon passent en chasse.

Le changement de zone se fait par des passes et non par une conduite de balle. Attention à bien observer si la zone est libre ou en passe de l'être (en écoutant le nombre de passes en cours annoncé par les joueurs)



Tracer une zone de 14m de large la longueur est divisée en trois zones de 12m, 2m et 12m. Faire trois équipes de 3 + un joueur neutre Placer les joueurs comme sur le schéma.

Les joueurs en possession font circuler le ballon, ils jouent avec le joueur neutre. Les joueurs en chasse doivent récupérer le ballon, il en faut toujours deux dans la zone centrale et un autre dans la zone de possession.

10 passes - 1 point - 1 récupération - 1 point

#### Conseil d'entraîneur

Vous pouvez changer : l'équipe qui perd le ballon passe toro

Bien souvent la solution sera de neutraliser la solution vers le joueur neutre ce qui est assez simple en statique. Néanmoins pendant ce temps les joueurs en possession disposent de place pour effectuer une passe à 10. Il va donc falloir aller les chercher et adapter sans cesse le positionnement



Tracer une zone de 18m par 30m. Faire deux zones. Placer les joueurs comme sur le schéma.

Les joueurs en possession font circuler le ballon. Les joueurs en chasse doivent récupérer le ballon.

Après X passes l'appui intérieur doit trouver son coéquipier dans l'autre zone. Celui-ci doit remiser sur un des latéraux en mouvement sur le côté ; pendant que les autres joueurs changent eux aussi de zones ; à l'exception d'un joueur de l'équipe en possession.

10 passes - 1 point - 1 récupération - 1 point

#### Conseil d'entraîneur

Passé interdite entre deux joueurs situés sur la même ligne.

Intensité match dans tout : technique, course, intervention.



Tracer une zone de 12m par 28m. Faire deux zones. Placer les joueurs comme sur le schéma.

Les joueurs en possession font circuler le ballon. Les joueurs en chasse doivent récupérer le ballon. Au départ nous avons un 3+3 contre 1 (ici bleu + vert contre rouge)(le bleu resté en zone haute ne participe pas). Toutes les x passes, un défenseur (rouge) supplémentaire vient défendre dans la zone jusqu'à 3c3+3

Lorsque nous sommes dans une situation de 3+3 contre 3. Les bleus doivent trouver le joueur resté en zone haute et le jeu reprend en 3+3 contre 1 dans la zone haute.

A la récupération les joueurs en chasse doivent trouver le joueur resté dans l'autre zone et on inverse les rôles entre joueurs en chasse et joueurs en possession. (vert et rouge)

#### Conseil d'entraîneur

Changer les rôles des 4 joueurs neutres.

La transition doit être très rapide entre les deux zones pour les joueurs en possession de sorte qu'ils puissent conserver un avantage de temps et d'espace sur le joueur en chasse.





Tracer un carré avec les coins comme sur le schéma, les côtés font 8m. Placer les joueurs comme sur le schéma.

Les joueurs en possession font circuler le ballon. Les joueurs en chasse doivent récupérer le ballon.

10 passes - 1 point - 1 récupération - 1 point

#### Conseil d'entraîneur

Changer les rôles régulièrement.

Sans organisation précise les joueurs en chasse ont peu de chance de récupérer le ballon. Il faut qu'ils sachent quand intervenir et quand orienter le jeu adverse pour permettre une intervention d'un coéquipier ou provoquer une erreur technique.



Tracer une zone de 18m par 30m. Faire deux zones. Placer les joueurs comme sur le schéma. 3 contre 2 plus un joueur neutre au centre qui joue avec l'équipe en possession

Les joueurs en possession font circuler le ballon, ils jouent avec le joueur neutre. Les joueurs en chasse doivent récupérer le ballon. Tous les joueurs sont fixes dans leur zone.

Pour passer d'une zone à l'autre, obligation de prendre appui sur le joueur central qui devra remiser dans la même zone. L'équipe en possession pourra alors donner dans la nouvelle zone.

10 passes - 1 point - 1 récupération - 1 point

#### Conseil d'entraîneur

Lors de la prise d'appui il est important de donner et se rendre disponible immédiatement afin de proposer une solution ou bien de créer un espace libre pour un coéquipier.



Tracer une zone de 18m par 18m. Faire des équipes de trois

Placer les joueurs comme sur le schéma.

Les joueurs en chasse au centre doivent récupérer le ballon en intervenant sur un des joueurs adverses ou bien en récupérant une passe.

Les joueurs en possession font circuler le ballon entre eux et doivent le conserver.

Quand un joueur perd le ballon son équipe passe en chasse, celle qui a récupéré se place autour de la zone.

#### Conseil d'entraîneur

Observez quels sont les joueurs qui s'organisent le mieux à la perte du ballon ou à sa récupération.

Quelle équipe maîtrise le mieux ses transitions ?



Tracer une zone de 20m par 20m. Faire trois équipes

Placer les joueurs comme sur le schéma.

Les verts sont appuis, les rouges sont en chasse. La possession est avec les bleus.

10 passes - 1point - 1 récupération - 1point

#### Conseil d'entraîneur

Comptez les points.

Ensuite on pourra demander que lorsque les rouges récupèrent ils se positionnent à la place des bleus, les bleus se mettent alors en chasse à la place des rouges.





Tracer une zone de 30m par 26m.

Placer les joueurs comme sur le schéma. Rondos à 5 zones. Les joueurs en chasse sont fixes dans leur moitié de terrain. (2 dans la zone basse, 2 dans la zone haute)

Les joueurs en possession font circuler le ballon. Au bout de x passes le ballon change de zone

10 passes - 1 point - 1 récupération - 1point

#### Conseil d'entraîneur

Ici on recherche le plus possible à coller à une situation match et donc les joueurs en possessions doivent se comporter comme tel. Ils sont mobiles sur leur ligne.



Tracer une zone de 22m par 20m.

Placer les joueurs comme sur le schéma. Faire un 6 contre 2 dans la zone du bas

Les joueurs en possession font circuler le ballon. Les joueurs en chasse doivent récupérer le ballon en intervenant sur un des joueurs adverses ou bien en récupérant une passe. Toutes les 20 secondes, un des joueurs restés en zone haute peut basculer dans la zone basse

A la récupération ou à la perte, les joueurs en chasses et deux des joueurs qui étaient en possession bascule de sorte à former un nouveau 6 contre 2.

10 passes - 1 point

#### Conseil d'entraîneur

Variante : l'équipe en possession change de zone quand il ne reste plus qu'un seul joueur adverse dans la zone opposée. On repart sur un 6 contre 1



Tracer une zone de 16m de large la longueur est divisée en trois zones de 14m, 2m et 14m. Faire trois équipes de 4. Placer les joueurs comme sur le schéma.

Les joueurs en possession font circuler le ballon. Les joueurs en chasse doivent récupérer le ballon. Les joueurs sont fixes dans leur zone

10 passes - 1 point - 1 récupération - 1 point

#### Conseil d'entraîneur

Vous pouvez changer et pour tous ballons récupérés le joueur dont l'équipe vient de récupérer le ballon passe en possession. L'équipe ayant perdu passe en chasse.

Intensité match durant tout l'exercice !



Tracer une zone de 30m par 30m divisée en 4. Faire trois équipes de 4. Placer les joueurs comme sur le schéma.

Les joueurs en possession font circuler le ballon. Les joueurs en chasse doivent récupérer le ballon. Au top de l'entraîneur, le jeu devient un 8 contre 4 (bleus et verts contre rouges) sur l'ensemble de la surface avec deux ballons.

Quand les deux ballons sont récupérés où sorti du jeu on repart sur la situation initiale. L'équipe ayant perdu le premier ballon passe en chasse.

#### Conseil d'entraîneur

Comment s'organisent les joueurs en chasse au top, pour récupérer le ballon ? Partent-ils tous dans leur idée ? Ou sont-ils organisés ? Communiquent-ils ?







Tracer une zone de 30m par 40m. Faire trois équipes de 4 Placer les joueurs comme sur le schéma.

Les joueurs en possession font circuler le ballon. Les joueurs en chasse doivent récupérer le ballon. Les joueurs en possession sont fixes dans leur zone. Les joueurs en chasse évoluent dans les deux zones.

10 passes - 1 point - 1 récupération - 1 point

#### Conseil d'entraîneur

Vous pouvez changer : pour tous ballons récupérés le joueur dont l'équipe vient de récupérer le ballon passe en possession. L'équipe ayant perdu passe en chasse.

Les joueurs en chassent doivent couper les relations entre les joueurs situés autour de la zone et le joueur central. Ainsi ils bloquent un très grand nombre de possibilité de combinaisons.



Tracer une zone de 15m par 24m. Placer les joueurs comme sur le schéma.

Les joueurs en possession font circuler le ballon. Les joueurs en chasse doivent récupérer le ballon. Tous les joueurs en chasse sont fixes dans leur zone.

Au bout de X passes on change de zone de possession. Les bleus passent dans la zone haute avec la même répartition dans et autour de la zone.

10 passes - 1 point - 1 récupération - 1 point

#### Conseil d'entraîneur

Si les défenseurs centraux ne montent pas assez vite et ne proposent pas assez vite de solution lorsque le jeu passe en zone haute, leur équipe va très vite perdre le ballon.

A chaque perte le ballon repart avec un défenseur central.