

# ENTRAINEMENT FOOTBALL PRO



## Le Jeu de Possession en Espagne

Principes fondamentaux et entraînements

50 séances détaillées des plus grands clubs espagnols

Le jeu de possession en Espagne - Principes fondamentaux et entraînements



**ENTRAINEMENT FOOTBALL PRO**

**LE JEU DE  
CONSERVATION**

**EFFECTIF RÉDUIT**



	<b>Nombre de joueurs</b>
	10
	<b>Durée</b>
	2 séquences de 10 à 12 minutes
	<b>Niveau</b>
à partir de U.13	
<b>Espace</b>	
30 m × 30 m	

### DISPOSITIF

2 équipes de 4 joueurs + 2 jokers

### DESCRIPTION

#### But du jeu :

Le ballon doit passer dans les 4 zones pour marquer un point

#### Règles :

1 contre 1 dans les 4 zones

Les joueurs ne peuvent pas sortir de leur zone respective

Les jokers doivent se déplacer dans les 4 zones

3 touches

### EVOLUTION

#### Complexifier :

Enlever un joker

2 touches

#### Simplifier :

Agrandir l'espace de jeu

Les jokers peuvent se déplacer seulement dans 2 carrés



### POINT DU COACH

Donner le ballon et se déplacer

Jouer dans les intervalles pour avancer

Se démarquer pour créer des lignes de passe

Voir avant de recevoir

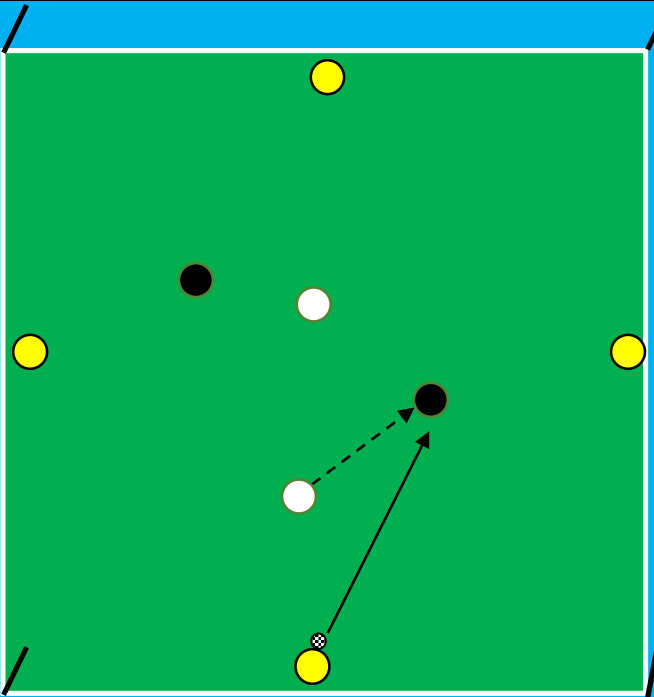
Faire des passes précises

Importance de la vitesse du ballon



### OBSERVATIONS

*Les jokers doivent se déplacer autour du ballon pour créer une supériorité numérique qui facilitera la possession du ballon.*

	<b>Nombre de joueurs</b>
	8
	<b>Durée</b>
	8 à 12 séquences de 2 à 4 minutes
	<b>Niveau</b>
	à partir de U.13
<b>Espace</b>	
20 m × 20 m	

### DISPOSITIF

2 équipes de 4 joueurs + 2 jokers

### DESCRIPTION

#### But du jeu :

Trouver les 4 jokers dans une même possession = 1 point

#### Règles :

Les 4 jokers jouent avec l'équipe en possession du ballon

Les jokers se déplacent sur la largeur de leur côté sans sortir de l'espace de jeu

Les jokers ne peuvent pas effectuer de passes entre eux

2 touches

Ballon au sol

### EVOLUTION

#### Complexifier :

Marquage individuel pour les joueurs à l'intérieur ( 2 contre 2 )

Les jokers ont une touche

#### Simplifier :

Agrandir l'espace de jeu

Jeu libre



### POINT DU COACH

Se démarquer de son adversaire pour proposer une solution de passe

Donner le ballon et se déplacer

Jouer dans les intervalles pour avancer

Se déplacer pour créer des lignes de passe

Utiliser le 3<sup>ème</sup> homme pour avancer plus vite ou changer de côté



### OBSERVATIONS

*Les 4 joueurs à l'intérieur du jeu sont sollicités physiquement alors que les 4 joueurs autour sont dans une phase de récupération. Il faut organiser le jeu pour que les joueurs aient la même charge de travail.*