

Les séances incontournables des coachs de haut niveau

30 exercices, jeux et situations à appliquer



Les séances incontournables des coachs de haut niveau

**30 exercices, jeux et situations
à appliquer**

SOMMAIRE

1	JURGEN KLOPP Changement de statut défense-attaque	5
2	ROBERTO DE ZERBI Jeu en espace réduit	6
3	LUIS DE LA FUENTE Jeu de position avec des mini-buts en 4 contre 4 + 3	7
4	DIEGO SIMEONE Mise en route technique : conduite / passe / remise	8
5	MIKEL ARTETA Mise en route technico-tactique	9
6	MICHAEL CARRICK Situation tactique pour progresser entre les lignes défensives	10
7	MASSIMILIANO ALLEGRI Jeu sous pression à 3 équipes	11
8	LUIS ENRIQUE Les passes directes et indirectes	12
9	JULIAN NAGELSMANN Attaque en supériorité numérique	13
10	PEP GUARDIOLA Jeu des portes	14
11	XABI ALONSO Jeu de position en 6 contre 6 + 6	15
12	PEP GUARDIOLA Jouer dans le dos de la défense	16
13	MICHAEL CARRICK Conserver-progresser en supériorité numérique	17
14	VINCENT KOMPANY Double situation : Rondo + attaque en supériorité numérique	18

15	LEONARDO JARDIM Conserver le ballon en supériorité numérique	19
16	JOSÉ MOURINHO Progresser entre les lignes	20
17	HANSI FLICK Changement de statut attaque-défense	21
18	LUCIANO SPALLETTI Circuit préférenciel avec deux attaquants	22
19	XABI ALONSO Utiliser le troisième homme	23
20	ARNE SLOT Jeu de conservation et progression	24
21	SIMONE INZAGHI Attaque rapide en supériorité numérique	25
22	XABI ALONSO Progresser vers l'avant et contre-pressing	26
23	JOSÉ MOURINHO Améliorer les transitions	27
24	GIAN PIERO GASPERINI Conserver le ballon sous pression forte	28
25	UNAI EMERY Conservation vs transition	29
26	MIKEL ARTETA Mise en place tactique : attaque-défense	30
27	THOMAS TUCHEL Conservation vs transition	31
28	MIKEL ARTETA Rondo avec un double objectif	32
29	PEPIJN LJINDERS Jeu de conservation en 4 contre 4 + 4	33
30	MASSIMILIANO ALLEGRI Coordonner prise d'appui et course de soutien	34

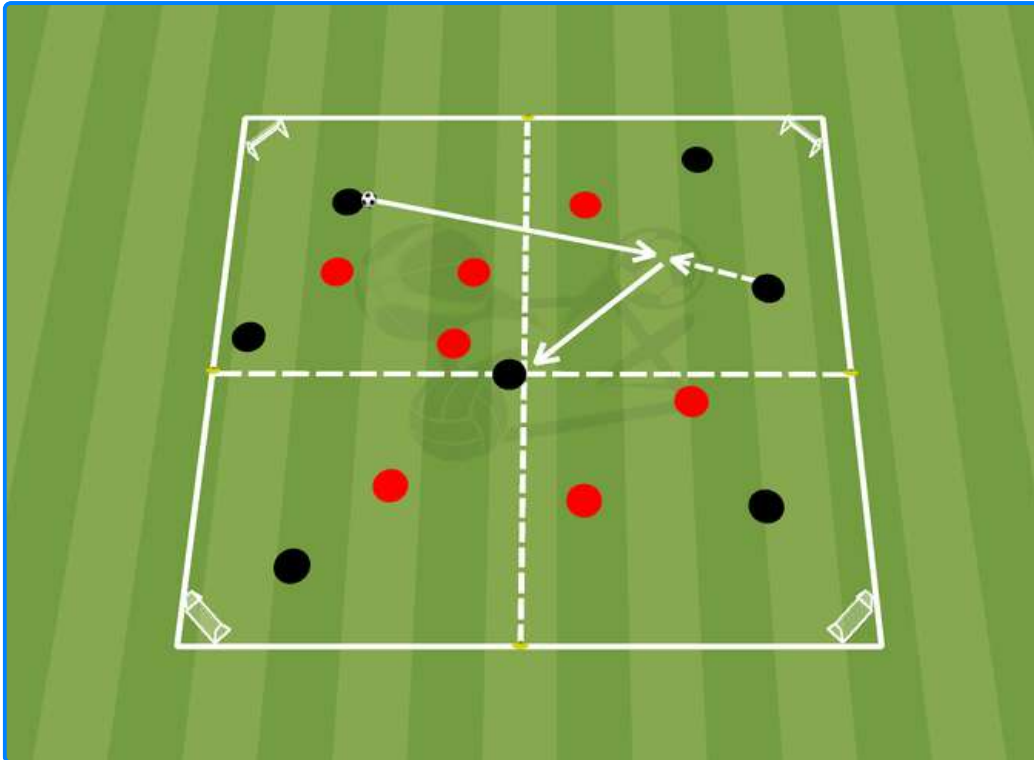


CHANGEMENT DE STATUT DÉFENSE - ATTAQUE

TACTIQUE
Jurgen KLOPP



ORGANISATION



✓ ESPACE DE JEU



40 m L x 40 m P

✓ EFFECTIF



7 J.



7 J.

✓ TEMPS DE JEU



4 séquences de
4 minutes

✓ DIFFICULTÉ



Intermédiaire



EXPLICATIONS

→ But du jeu

- Réaliser 10 passes consécutives OU marquer = 1 point.

→ Règles du jeu

- Pour valider une situation et marquer dans l'un des quatre petits buts, deux options sont possibles :
 - Soit enchaîner 12 passes consécutives, permettant ainsi de tirer dans n'importe quel but à l'issue de la douzième passe.
 - Soit récupérer le ballon, puis conclure en marquant dans un but différent de celui de la récupération, dans un délai inférieur à 5 secondes.

→ Variantes

Simplifiante(s)

- Ajouter un joker.
- Aggrandir l'espace de jeu.

Complexifiante(s)

- Réduire l'espace de jeu.
- Deux touches maximum.





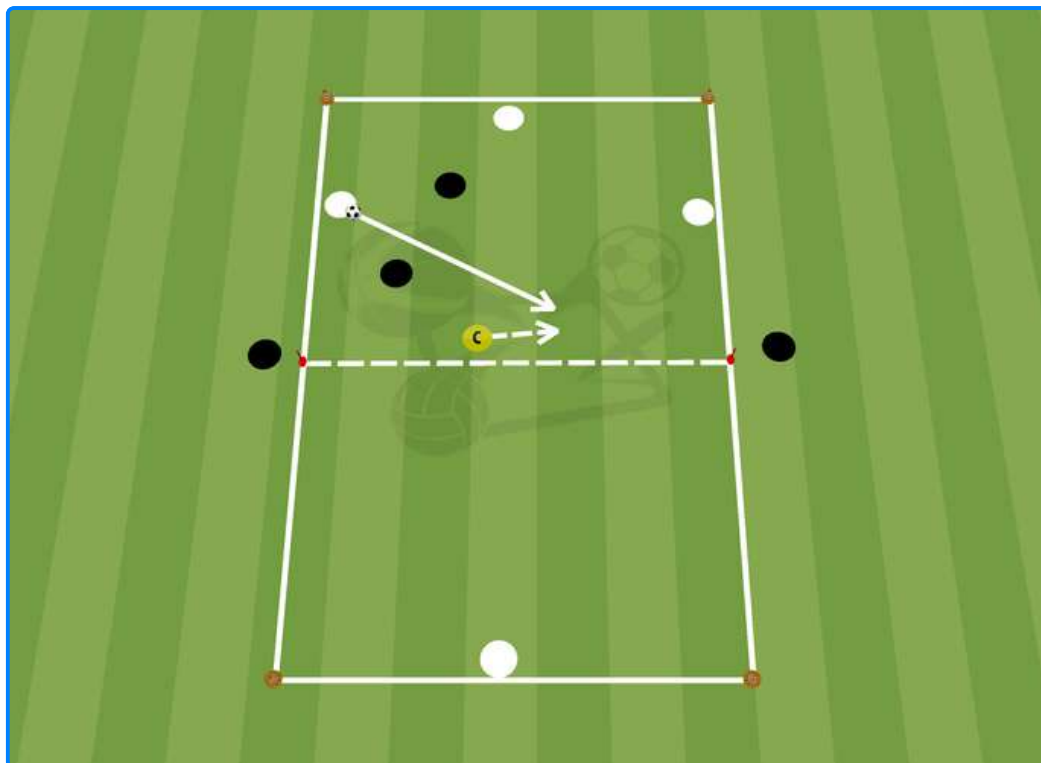
JEU EN ESPACE RÉDUIT

TACTIQUE

Roberto DE ZERBI



ORGANISATION



✓ ESPACE DE JEU



18 m L x 36 m P

✓ EFFECTIF



4 J.



1 J.



4 J.

✓ TEMPS DE JEU



4 séquences de
4 minutes

✓ DIFFICULTÉ



Intermédiaire



EXPLICATIONS

→ But du jeu

- Pour l'équipe blanche - Réaliser 10 passes dans une zone = 1 point.
- Pour l'équipe noire - Récupérer le ballon et le transmettre à un joueur en attente = 1 point.

→ Règles du jeu

- Chaque joueur de l'équipe blanche occupe un côté de l'espace de jeu, tandis que le joueur jaune reste sur la ligne centrale.
- Après dix passes consécutives dans une zone, l'équipe doit transférer le ballon vers l'autre zone. Deux joueurs blancs se repositionnent alors sur les côtés libres.
- À chaque changement de zone, deux nouveaux défenseurs en noir interviennent pour tenter de récupérer le ballon.

→ Variantes

Simplifiante(s)

- Agrandir l'espace de jeu.
- Ajouter un joker.

Complexifiante(s)

- Réduire l'espace de jeu.
- Deux touches maximum.



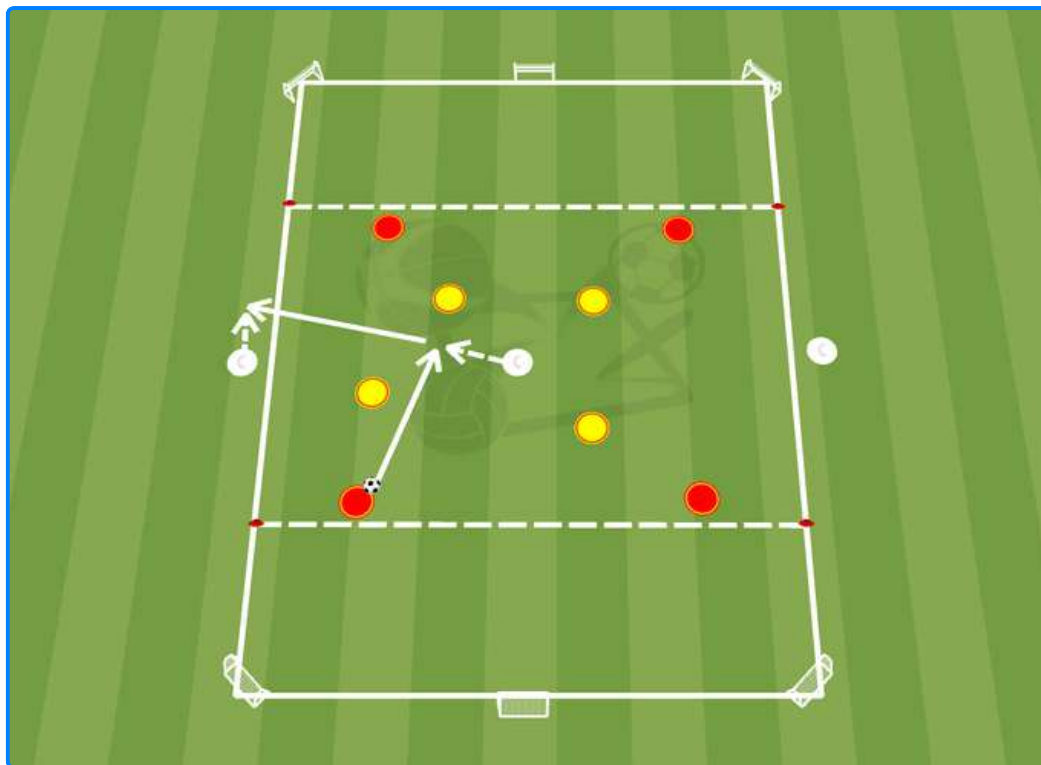


JEU DE POSITION AVEC DES MINI-BUTS EN 4 CONTRE 4 + 3

TACTIQUE
Luis DE LA FUENTE



ORGANISATION



✓ ESPACE DE JEU



25 m L x 36 m P

✓ EFFECTIF



4 J.



4 J.



3 J.

✓ TEMPS DE JEU



4 séquences de
4 minutes

✓ DIFFICULTÉ



Intermédiaire



EXPLICATIONS

→ But du jeu

- Pour l'équipe rouge - Joindre les joueurs cibles en aller-retour = 1 point.
- Pour l'équipe jaune - Récupérer le ballon et marquer = 1 point.

→ Règles du jeu

- Les joueurs se positionnent conformément au schéma.
- Les deux joueurs cibles ainsi que le joker évoluent avec l'équipe rouge.
- En cas de récupération du ballon, l'équipe jaune doit immédiatement conclure en marquant dans le mini-but de son choix.
- Le jeu est limité à deux touches de balle par joueur.

→ Variantes

Simplifiante(s)

- Agrandir l'espace de jeu.
- Trois touches maximum.

Complexifiante(s)

- Réduire l'espace de jeu.



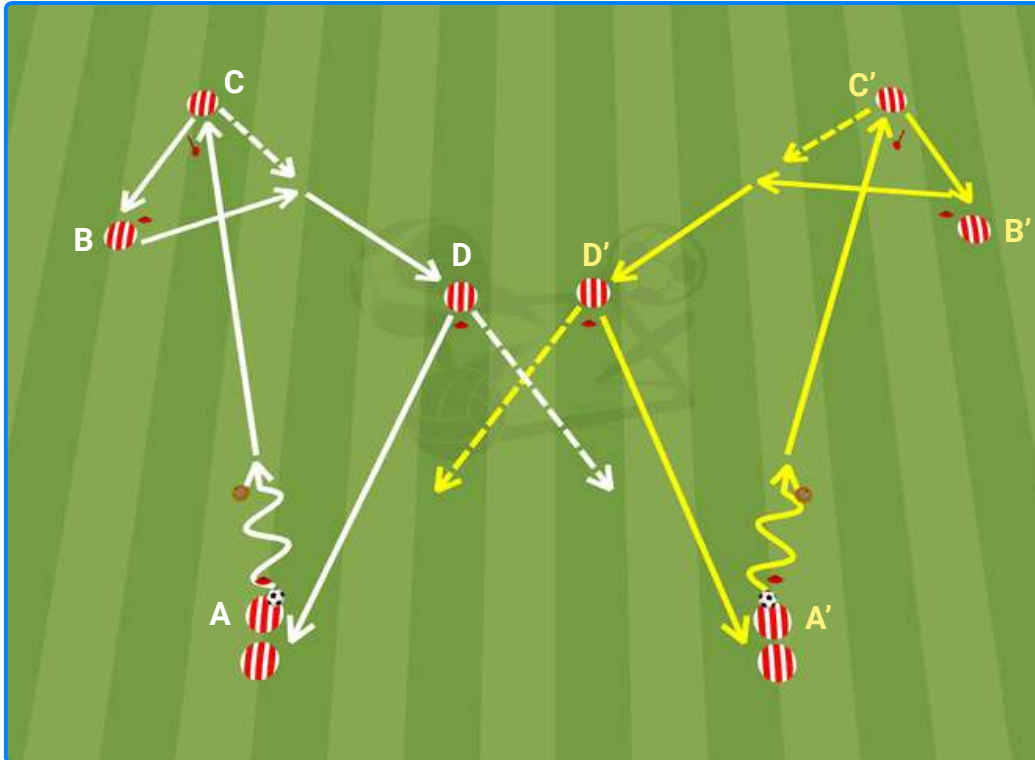


MISE EN ROUTE TECHNIQUE : CONDUITE / PASSE / REMISE

TECHNIQUE
Diego **SIMEONE**



ORGANISATION



✓ ESPACE DE JEU



40 m L x 46 m P

✓ EFFECTIF



10 J.

✓ TEMPS DE JEU



2 séquences de
8 minutes

✓ DIFFICULTÉ



Facile



EXPLICATIONS

→ But du jeu

- Donner et se déplacer

→ Explications

- L'exercice débute avec les joueurs A et A'.
- Le joueur A doit conduire le ballon sur environ 5 mètres avant de le transmettre au joueur C. Le joueur C remet en 1 touche de balle pour le joueur B. B redonne le ballon dans la course à C afin d'effectuer un "une-deux" et éliminer le plot.
- C joue avec D et D va redonner le ballon au départ de l'exercice en position A.
- Après l'action technique, A se déplace en B, B en C, C en D et D en A'.
- Les joueurs A'-B'-C' et D' vont devoir effectuer le même circuit de passes.

→ Variantes

Simplifiante(s)

- Réduire les distances des passes.

Complexifiante(s)

- Agrandir les distances des passes.



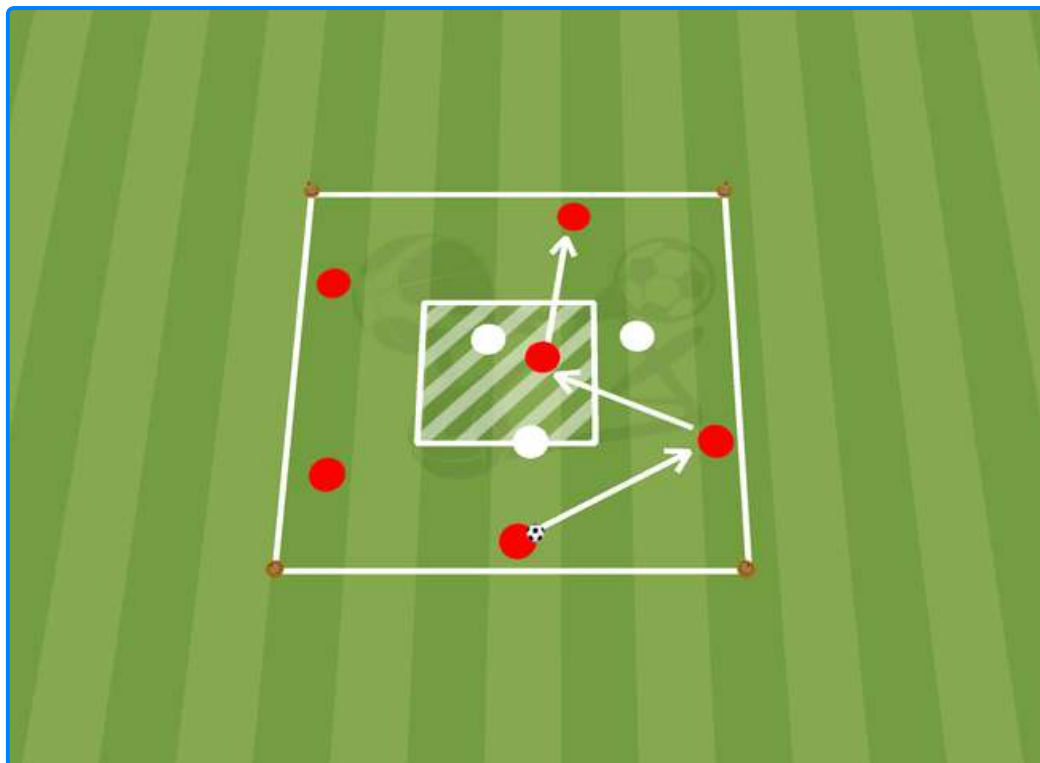


MISE EN ROUTE TECHNICO-TACTIQUE

TACTIQUE
Mikel ARTETA



ORGANISATION



✓ ESPACE DE JEU



25 m L x 25 m P
Carré : 8 m x 8 m

✓ EFFECTIF



6 J.



3 J.

✓ TEMPS DE JEU



4 séquences de
4 minutes

✓ DIFFICULTÉ



Intermédiaire



EXPLICATIONS

→ But du jeu

- Pour l'équipe rouge - Réaliser 6 passes consécutives ou trouver un partenaire dans le carré central qui transmet en 1 touche pour un troisième joueur = 1 point.
- Pour l'équipe blanche - Récupérer le ballon et réaliser une passe = 1 point.

→ Règles du jeu

- Les joueurs se déplacent librement dans l'espace de jeu.
- Les joueurs ont une seule touche de balle dans le carré central.
- Il est interdit de rester plus de 2 secondes dans le carré central.
- Jeu au sol obligatoire.

→ Variantes

Simplifiante(s)

- Aggrandir l'espace de jeu.
- Aggrandir le carré central.

Complexifiante(s)

- Réduire l'espace de jeu.
- Réduire le carré central.



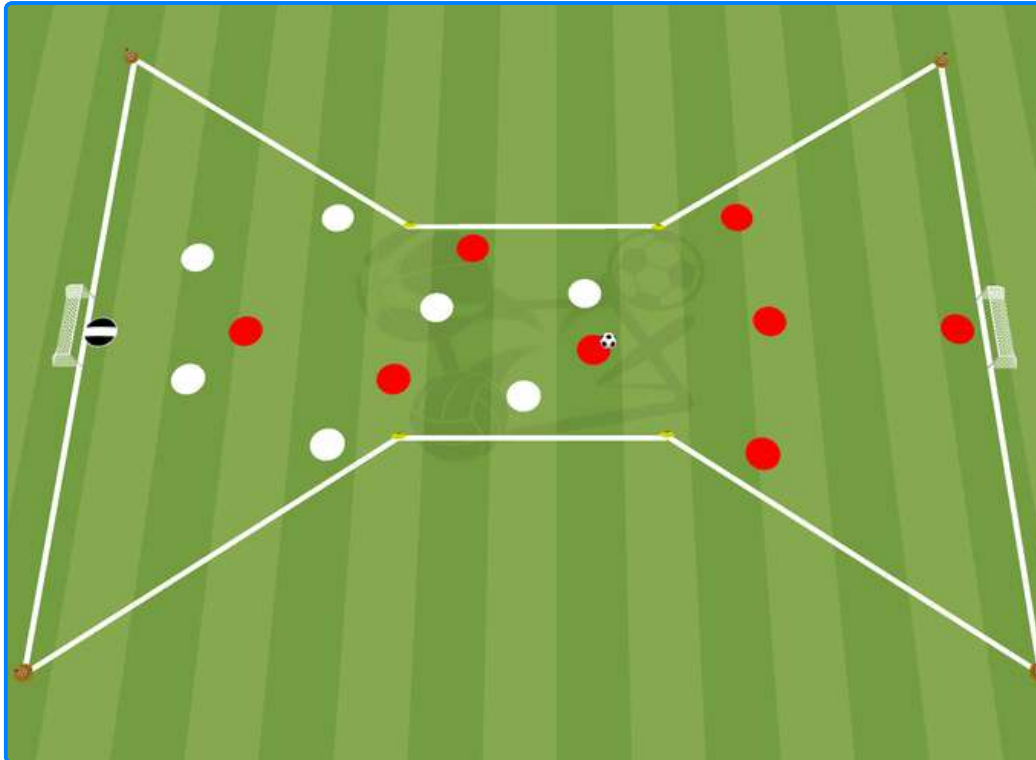


SITUATION TACTIQUE PROGRESSER ENTRE LES LIGNES DÉFENSIVES

TACTIQUE
Michael CARRICK



ORGANISATION



✓ ESPACE DE JEU



50 m L x 80 m P

✓ EFFECTIF



8 J.



8 J.

✓ TEMPS DE JEU



2 séquences de
10 minutes

✓ DIFFICULTÉ



Difficile



EXPLICATIONS

→ But du jeu

- Marquer = 1 point.

→ Règles du jeu

- Lorsque le ballon sort en touche, une nouvelle situation débute de la zone défensive.
- Les joueurs sont limités à 2 touches maximum.
- Jeu au sol obligatoire.

→ Variantes

Simplifiante(s)

- Agrandir l'espace de jeu en largeur
- Ajouter un joker.

Complexifiante(s)

- Réduire l'espace de jeu en largeur.



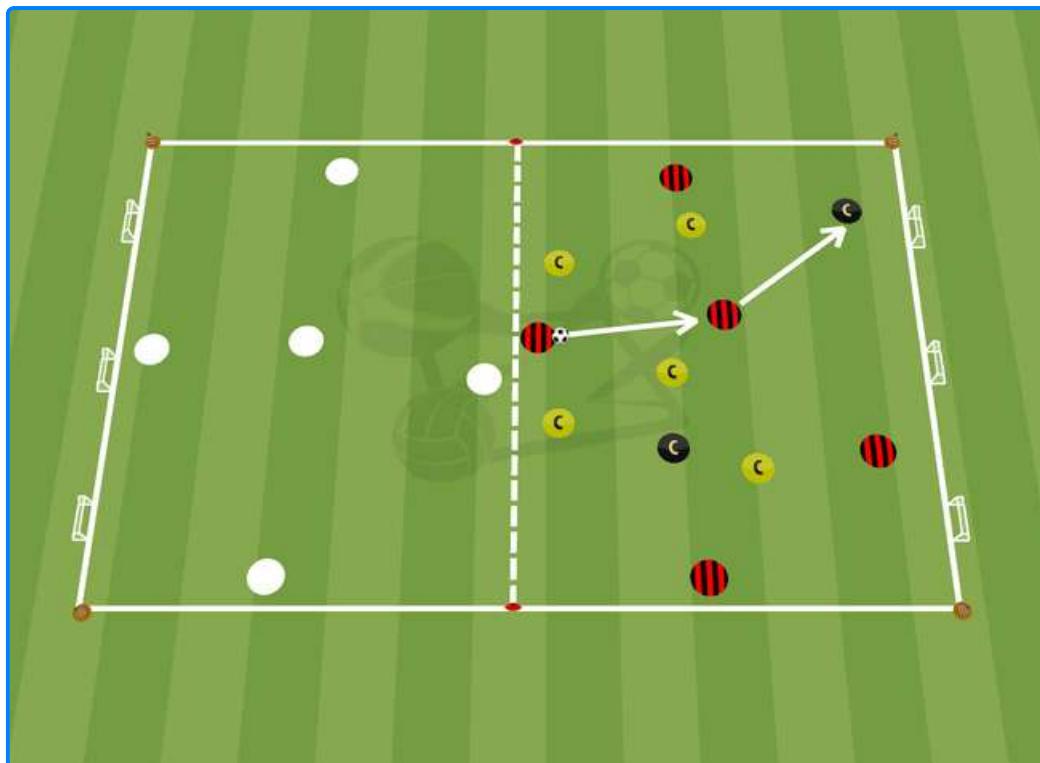


JEU SOUS PRESSION À TROIS ÉQUIPES

TACTIQUE
Massimiliano
ALLEGRI



ORGANISATION



✓ ESPACE DE JEU



45 m L x 60 m P

✓ EFFECTIF



5 J.



5 J.



5 J.



2 J.

✓ TEMPS DE JEU



6 séquences de
3-4 minutes

✓ DIFFICULTÉ



Intermédiaire



EXPLICATIONS

→ But du jeu

- Pour deux équipes - Réaliser 8 passes consécutives et joindre l'équipe partenaire = 1 point.
- Pour une équipe - Récupérer le ballon et marquer = 1 point.

→ Règles du jeu

- Chaque équipe conserve le ballon dans une zone afin de compléter les 8 passes.
- L'équipe qui défend doit récupérer le ballon et marquer dans un mini-but où le ballon a été récupéré.
- Les deux jokers en noir jouent avec l'équipe qui a le ballon. De plus, il se déplace librement dans l'espace de jeu.
- Jeu au sol obligatoire.

→ Variantes

Simplifiante(s)

- Agrandir l'espace de jeu.
- Ajouter un joker.

Complexifiante(s)

- Réduire l'espace de jeu.
- Enlever un joker.



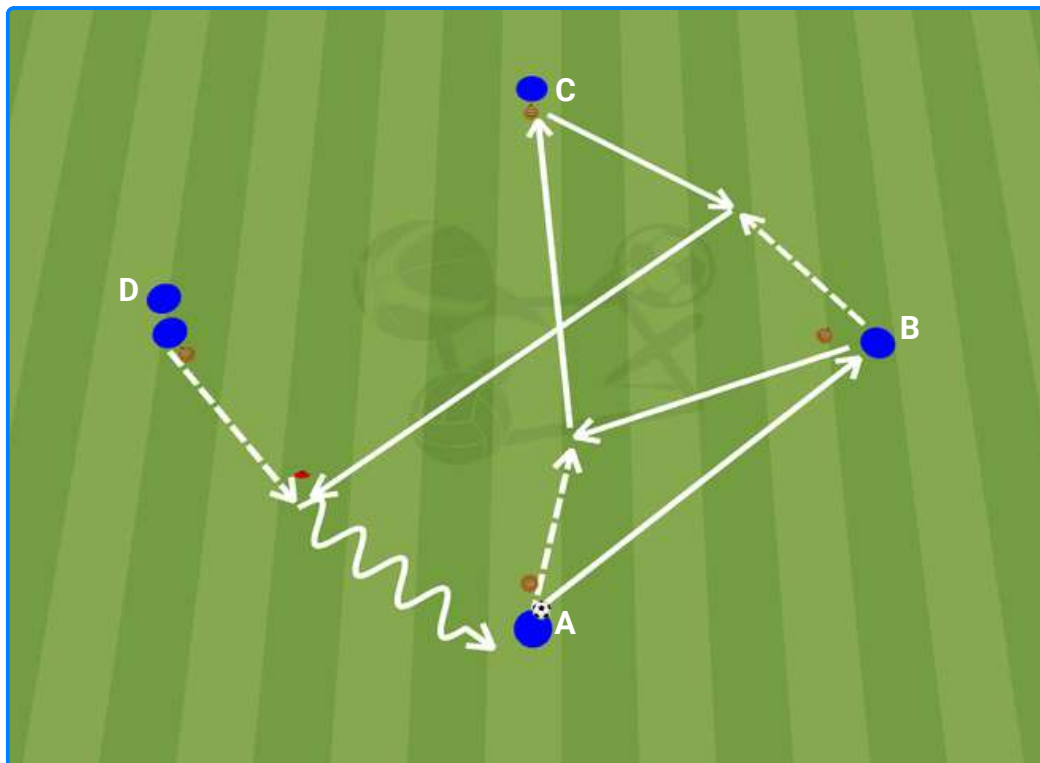


LES PASSES DIRECTES ET LES PASSES INDIRECTES

TECHNIQUE
Luis ENRIQUE



ORGANISATION



✓ ESPACE DE JEU



15 m L x 25 m P

✓ EFFECTIF



5 J.

✓ TEMPS DE JEU



4 séquences de
4 minutes

✓ DIFFICULTÉ



Intermédiaire



EXPLICATIONS

→ But du jeu

- Donner et se déplacer

→ Règles du jeu

- L'exercice technique débute avec le joueur A. Il va effectuer un "une-deux" avec le joueur B avant de jouer sur C.
- C remet en une touche au joueur B. Ce dernier effectue une passe dans la course (une passe indirecte) de D.
- Le joueur D conduit le ballon jusqu'au plot de départ (A), il le contourne pour recommencer le circuit technique.
- Après l'action technique, A se déplace en B, B en C et C en D.

→ Variantes

Simplifiante(s).

- Réduire les distances des passes.

Complexifiante(s).

- Changer le sens de jeu.
- Agrandir les distances des passes.



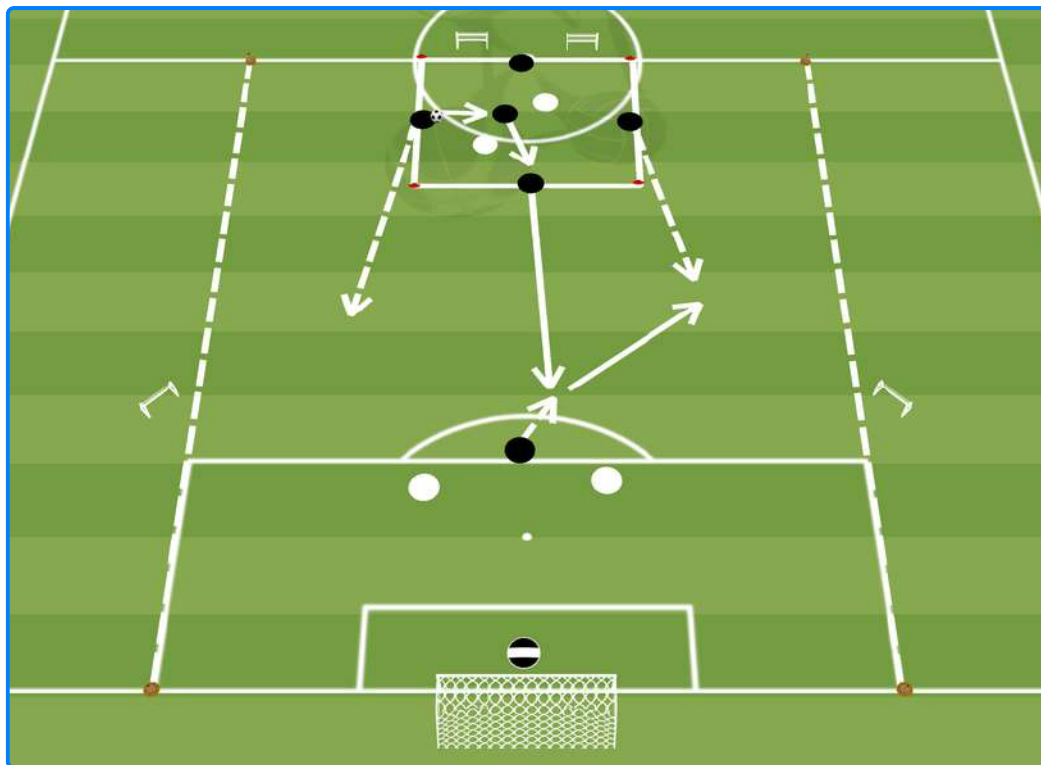


ATTAQUE EN SUPÉRIORITÉ NUMÉRIQUE

TACTIQUE
Julian
NAGELSMANN



ORGANISATION



✓ ESPACE DE JEU



40 m L x 70 m P
Carré: 20 m x 20 m

✓ EFFECTIF



6 J.



5 J.

✓ TEMPS DE JEU



6 séquences de
3 minutes

✓ DIFFICULTÉ



Intermédiaire



EXPLICATIONS

→ But du jeu

- Pour l'équipe noire - Marquer dans le grand but = 1 point.
- Pour l'équipe blanche - Marquer dans un mini-but = 1 point.

→ Règles du jeu

- La situation débute par un 5 contre 2 dans le carré. L'équipe noire doit compléter 5 passes minimum avant de trouver l'attaquant. L'équipe blanche doit récupérer le ballon et marquer dans un mini-but, tout comme en zone défensive.
- Dès que l'attaquant est trouvé par une passe, deux joueurs initialement dans le carré accompagnent l'action pour jouer un 3 contre 2. L'attaquant réceptionne le ballon en une touche de balle.
- La situation de 3 contre 2 dure au maximum 6 secondes.
- La règle du hors-jeu est appliquée.

→ Variantes

Simplifiante(s)

- Aggrandir l'espace de jeu en largeur.

Complexifiante(s)

- Modifier les rapports de force : 5 c 3 + 3 c 3.



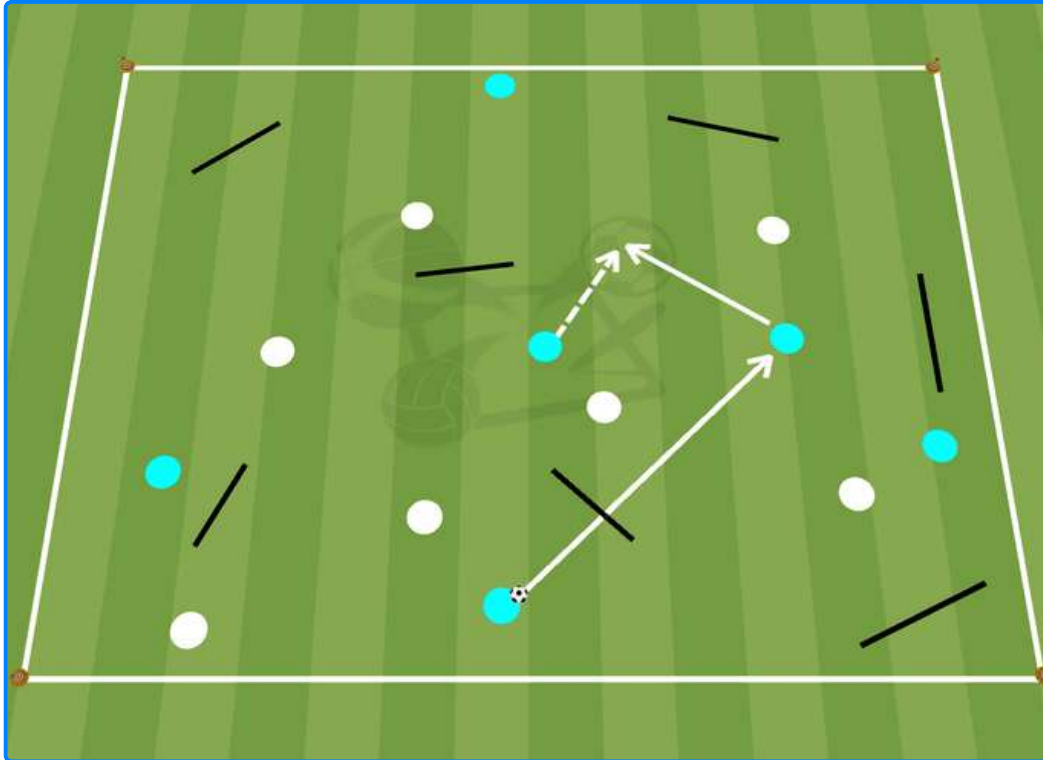


JEU DES PORTES

TACTIQUE
Pep **GUARDIOLA**



ORGANISATION



✓ ESPACE DE JEU



50 m L x 50 m P

✓ EFFECTIF



7 J.



7 J.

✓ TEMPS DE JEU



2 séquences de
10 minutes

✓ DIFFICULTÉ



Facile



EXPLICATIONS

→ But du jeu

- Traverser une porte par une passe = 1 point.

→ Règles du jeu

- Les joueurs sont limités à 2 touches maximum.
- Interdit de marquer deux fois consécutivement dans un même porte.
- Pour que le point soit validé, le ballon doit traverser une porte par une passe au sol.

→ Variantes

Simplifiante(s)

- Agrandir l'espace de jeu.
- Agrandir la taille des portes.

Complexifiante(s)

- Réduire l'espace de jeu.
- Réduire la taille des portes.



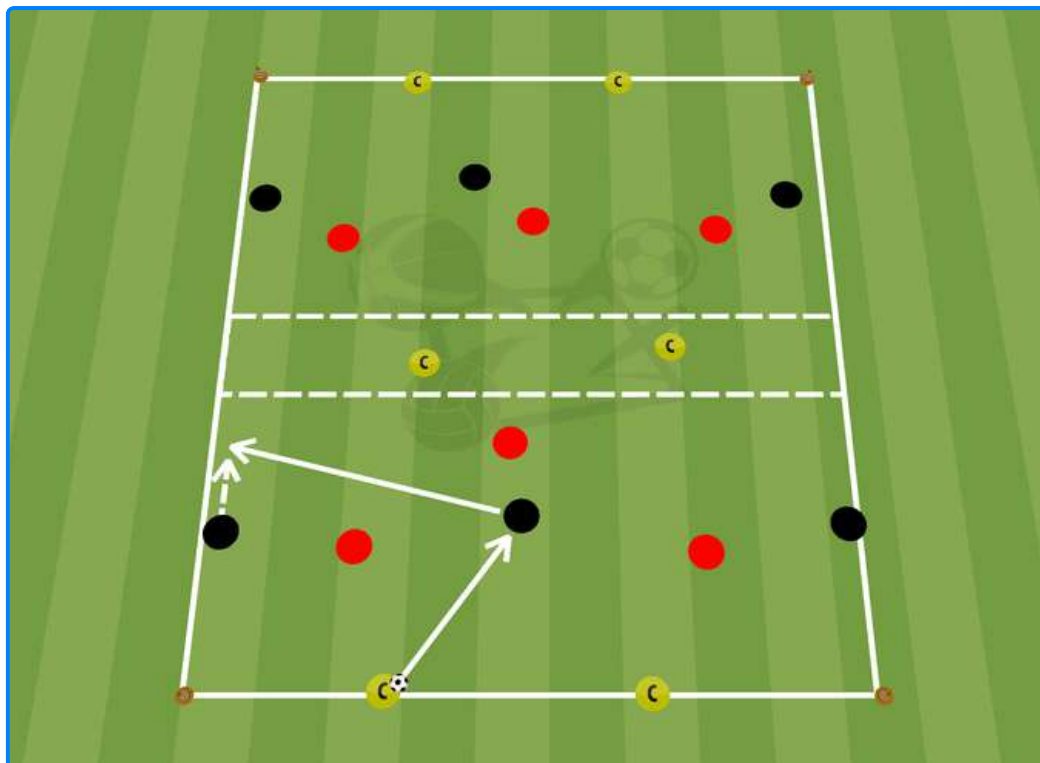


JEU DE POSITION EN 6 CONTRE 6 + 6

TACTIQUE
Xabi **ALONSO**



ORGANISATION



✓ ESPACE DE JEU



40 m L x 44 m P

✓ EFFECTIF



6 J.



6 J.



6 J.

✓ TEMPS DE JEU



6 séquences de
3-4 minutes

✓ DIFFICULTÉ



Intermédiaire



EXPLICATIONS

→ But du jeu

- Réaliser 5 passes et transférer le ballon dans l'autre zone = 1 point.

→ Règles du jeu

- 6 joueurs en jaune jouent avec l'équipe en possession du ballon. Ils ont un maximum de 2 touches de balle.
- L'espace de jeu est divisé en deux zones, avec des situations de 7 contre 3 dans chacune d'elles.
- L'équipe en défense presse avec intensité et passe immédiatement en position de possession après avoir récupéré le ballon, tandis que l'équipe qui a perdu la possession contre-presse immédiatement.
- L'équipe en possession du ballon occupe chaque côté de l'espace de jeu, un seul joueur est « au cœur du jeu ».

→ Variantes

Simplifiante(s)

- Agrandir l'espace de jeu.
- Trois touches de balle maximum.

Complexifiante(s)

- Réduire l'espace de jeu.



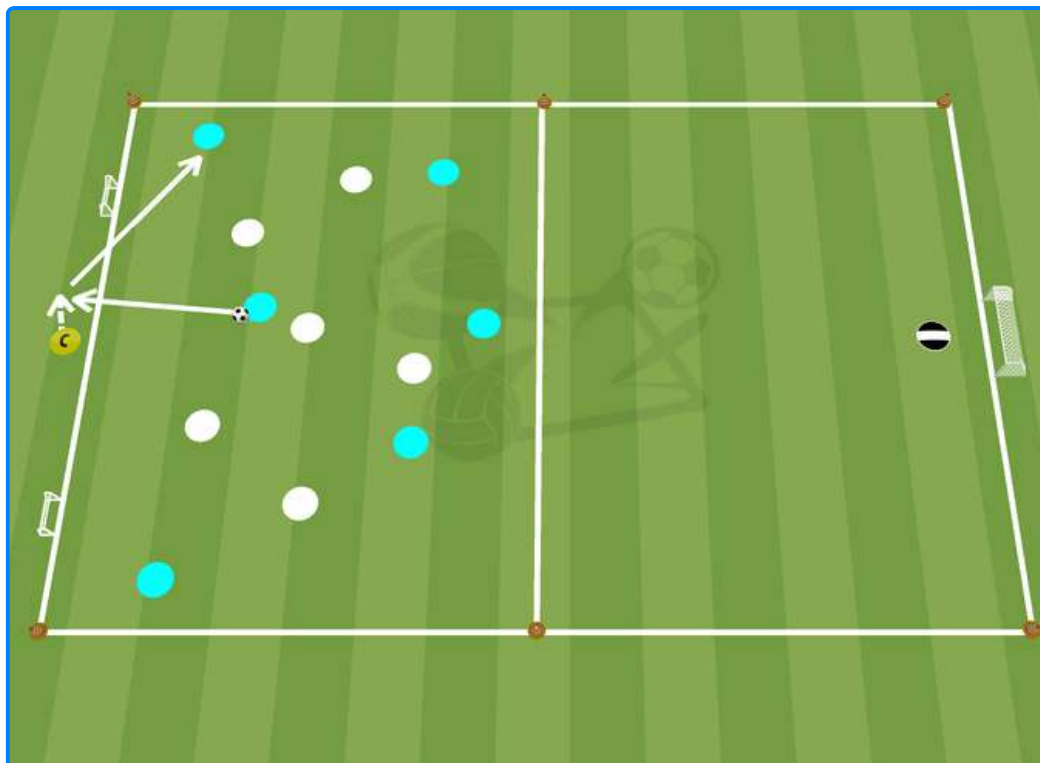


JOUER DANS LE DOS DE LA DÉFENSE

TACTIQUE
Pep **GUARDIOLA**



ORGANISATION



✓ ESPACE DE JEU



45 m L x 60 m P

✓ EFFECTIF

● 7 J. ● 1 J.

○ 6 J.

✓ TEMPS DE JEU



4 séquences de
5 minutes

✓ DIFFICULTÉ



Difficile



EXPLICATIONS

→ But du jeu

- Pour l'équipe bleue - Marquer dans le grand but = 1 point.
- Pour l'équipe blanche - Marquer dans un mini-but = 1 point.

→ Règles du jeu

- L'équipe bleue doit réaliser au minimum 6 passes en zone défensive avant de pouvoir passer en zone offensive.
- Le joker en jaune joue avec l'équipe qui a le ballon, il se déplace entre les deux mini-buts. Il a une seule touche de balle.
- Le ballon entre en zone offensive uniquement par une passe.
- Dès que le ballon entre en zone offensive, l'action dure au maximum 6 secondes.
- La règle du hors-jeu est appliquée.

→ Variantes

Simplifiante(s)

- Ajouter un joker dans le jeu.

Complexifiante(s)

- Réduire l'espace de jeu en largeur.



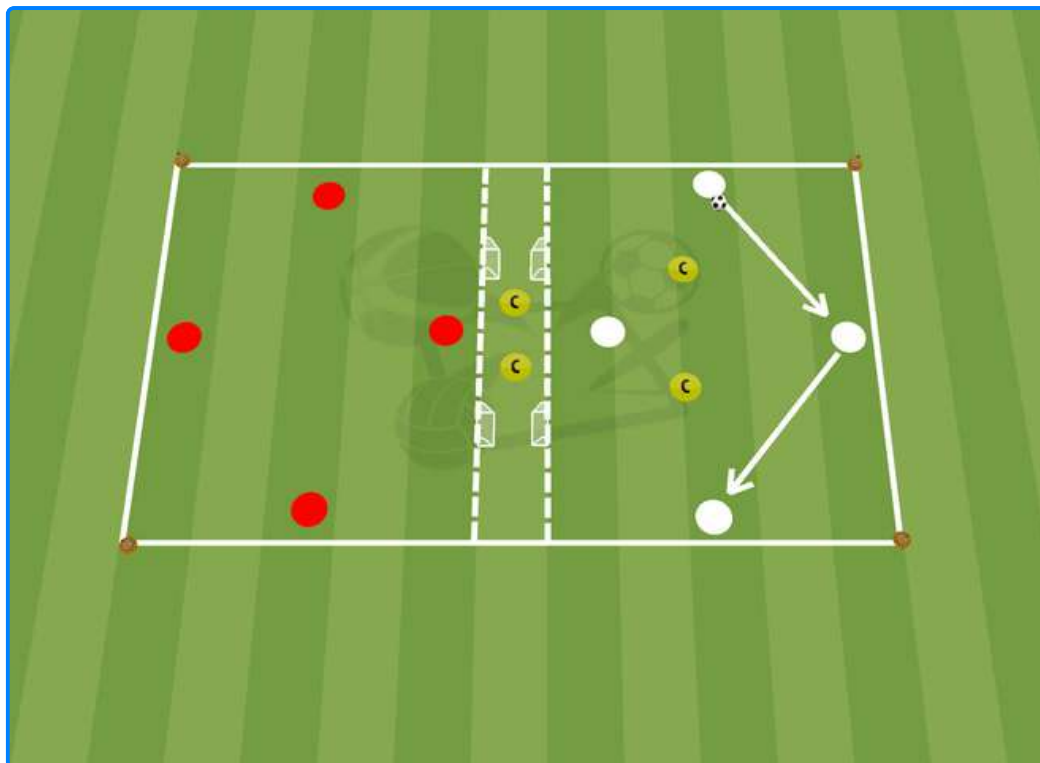


CONSERVER-PROGRESSER EN SUPÉRIORITÉ NUMÉRIQUE

TACTIQUE
Michael CARRICK



ORGANISATION



✓ ESPACE DE JEU



24 m L x 50 m P

✓ EFFECTIF



4 J.



4 J.



4 J.

✓ TEMPS DE JEU



6 séquences de
3 minutes

✓ DIFFICULTÉ



Intermédiaire



EXPLICATIONS

→ But du jeu

- Pour l'équipe qui défend - Récupérer le ballon et effectuer une passe = 1 point.
- Pour les équipes qui attaquent - Réaliser au minimum 5 passes et marquer = 1 point.

→ Règles du jeu

- Lorsqu'une équipe est en phase défensive, deux joueurs "chassent" et deux joueurs sont en attente dans le couloir intermédiaire.
- L'équipe qui perd le ballon défend tandis que l'équipe qui récupère le ballon se positionne à la place de l'équipe qui l'a perdu.
- Les joueurs sont limités à 2 touches de balle maximum.

→ Variantes

Simplifiante(s)

- Un seul joueur "chasse".
- Trois buts à attaquer.

Complexifiante(s)

- 3 joueurs "chassent".
- Un but à attaquer.



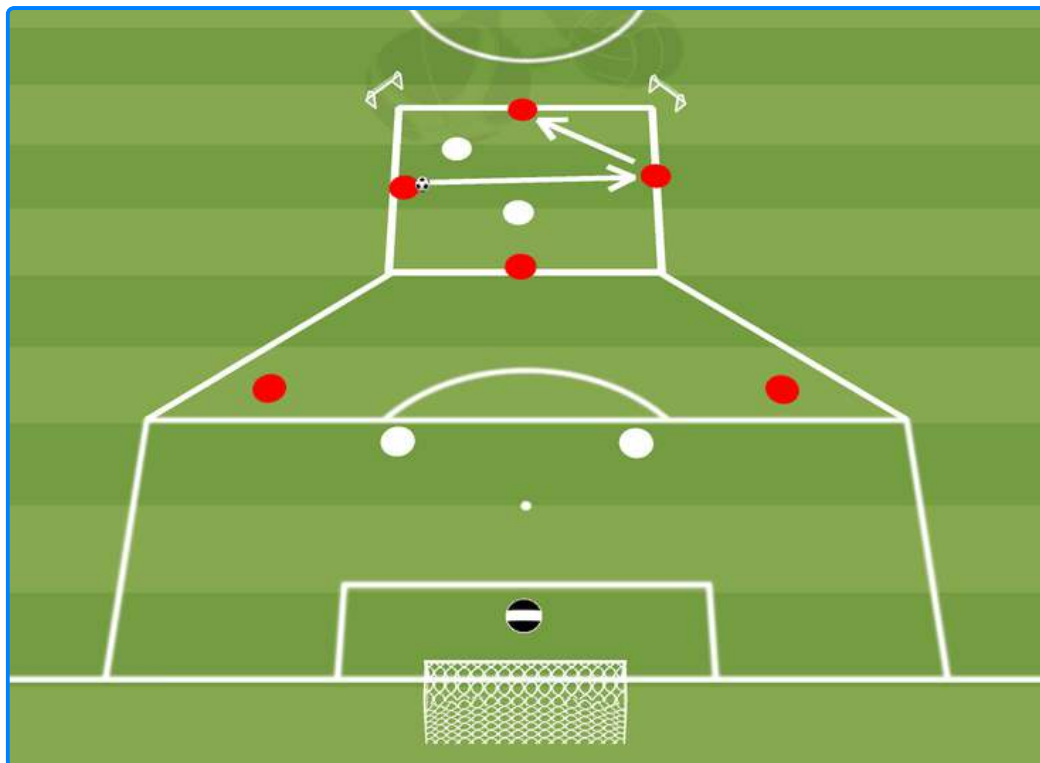


DOUBLE SITUATION : RONDO + ATTAQUE EN SUPÉRIORITÉ NUMÉRIQUE

TACTIQUE
Vincent **KOMPANY**



ORGANISATION



✓ ESPACE DE JEU



40 m L x 50 m P
Carré : 20 m x 20 m

✓ EFFECTIF



6 J.



5 J.

✓ TEMPS DE JEU



2 séquences de
10 minutes

✓ DIFFICULTÉ



Difficile



EXPLICATIONS

→ But du jeu

- Pour l'équipe rouge - Marquer dans le grand but = 1 point.
- Pour l'équipe blanche - Récupérer le ballon et marquer dans un mini-but = 1 point.

→ Règles du jeu

- La situation débute dans le carré avec un 4 contre 2. L'équipe rouge doit compléter au minimum 5 passes avant de trouver un partenaire en zone offensive. L'équipe blanche doit récupérer le ballon et marquer dans un mini-but.
- Lorsque le ballon passe en zone offensive, un joueur rouge accompagne l'attaque pour créer une situation de 3 contre 2.
- La situation en zone offensive dure 6 secondes maximum.
- La règle du hors-jeu est appliquée.

→ Variantes

Simplifiante(s)

- Agrandir l'espace de jeu en largeur.

Complexifiante(s)

- Modifier le rapport de force : 4 c 3 + 3 c 3.



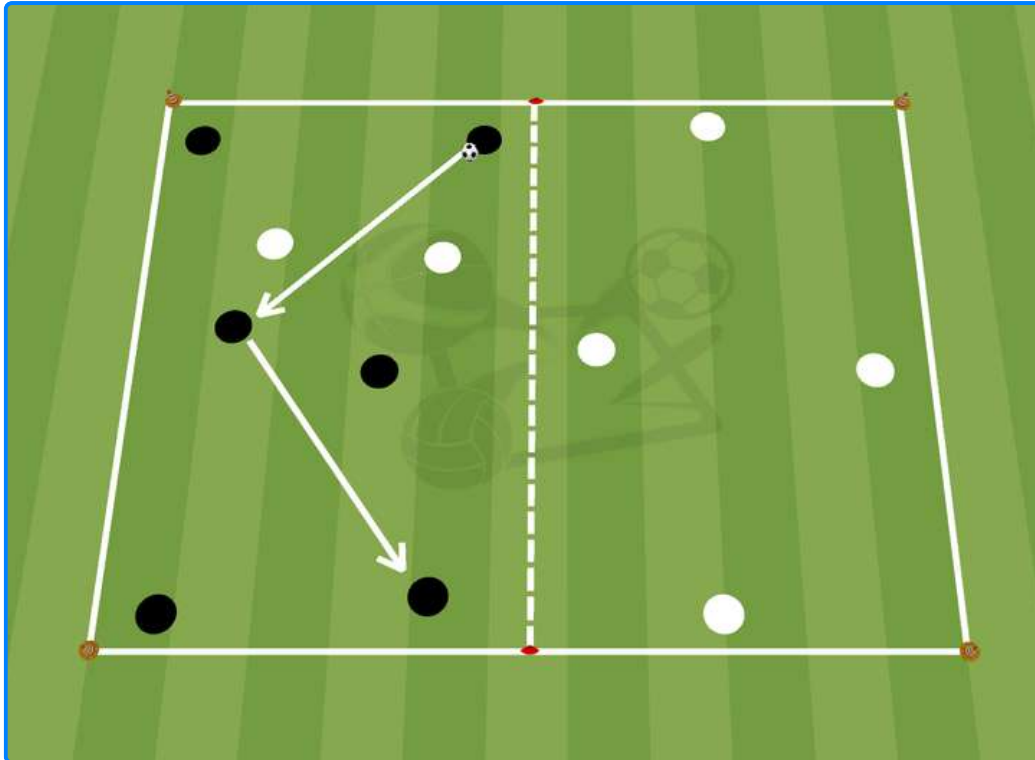


CONSERVER LE BALLON EN SUPÉRIORITÉ NUMÉRIQUE

TACTIQUE
Leonardo JARDIM



ORGANISATION



✓ ESPACE DE JEU



30 m L x 50 m P

✓ EFFECTIF



6 J.



6 J.

✓ TEMPS DE JEU



6 séquences de
3 minutes

✓ DIFFICULTÉ



Difficile



EXPLICATIONS

→ But du jeu

- Réussir plus de passes que l'adversaire dans sa zone = 1 point.

→ Règles du jeu

- Chaque équipe conserve le ballon dans une zone.
- Lorsqu'une équipe perd le ballon, une nouvelle situation débute dans le camp de l'adversaire.
- Chaque situation débute par un 6 contre 2. Et toutes les 4 passes, un défenseur s'ajoute pour passer d'un 6 contre 3, puis 6 contre 4 et ainsi de suite.
- Les joueurs sont limités à 2 touches de balle maximum.

→ Variantes

Simplifiante(s)

- Agrandir l'espace de jeu.
- 3 touches de balle maximum.

Complexifiante(s)

- Réduire l'espace de jeu.
- Chaque situation débute par un 6 contre 3.



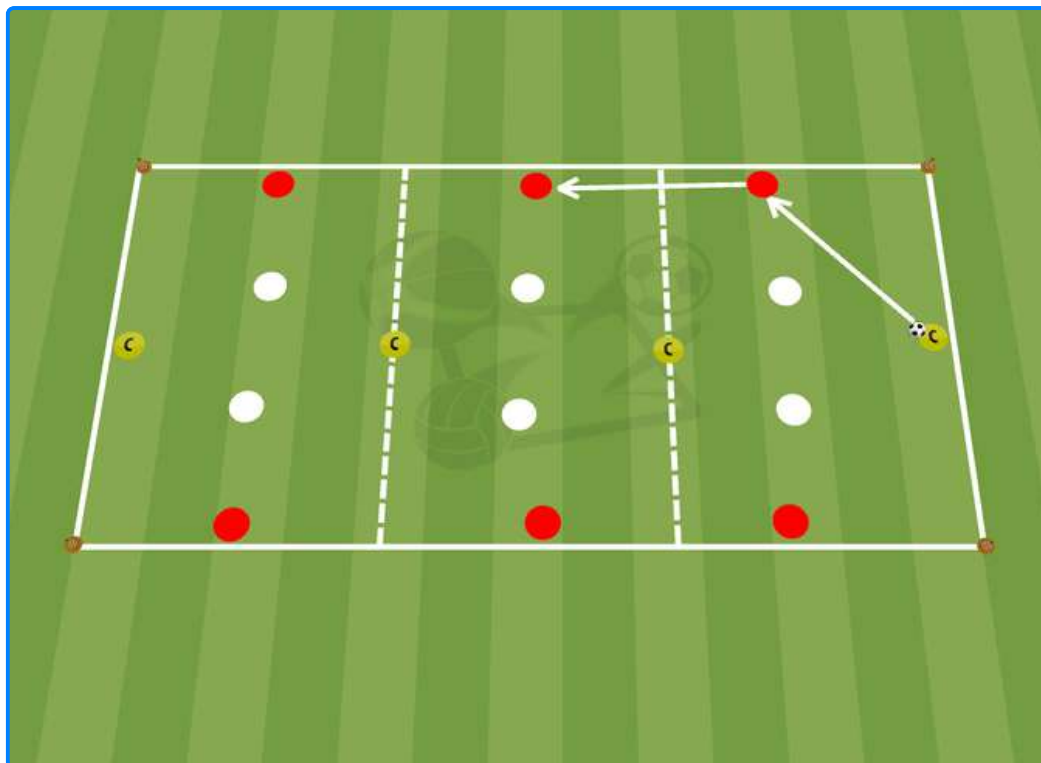


PROGRESSER ENTRE LES LIGNES

TACTIQUE
José MOURINHO



ORGANISATION



✓ ESPACE DE JEU



26 m L x 46 m P

✓ EFFECTIF



6 J.



4 J.



6 J.

✓ TEMPS DE JEU



4 séquences de
5 minutes

✓ DIFFICULTÉ



Difficile



EXPLICATIONS

→ But du jeu

- Joindre les joueurs cibles en aller-retour = 1 point.

→ Règles du jeu

- Les joueurs sont fixes dans chaque zone.
- Les deux joueurs jokers se déplacent uniquement sur les lignes.
- L'équipe en possession occupe les côtés de l'espace de jeu.
- L'équipe qui défend se déplace librement dans l'espace de jeu.
- Les joueurs sont limités à 2 touches de balle maximum.

→ Variantes

Simplifiante(s)

- Agrandir l'espace de jeu en largeur et en profondeur.
- 3 touches de balle maximum.

Complexifiante(s)

- Obligation de passer par un joker pour changer de zone.
- Ballon au sol obligatoire.



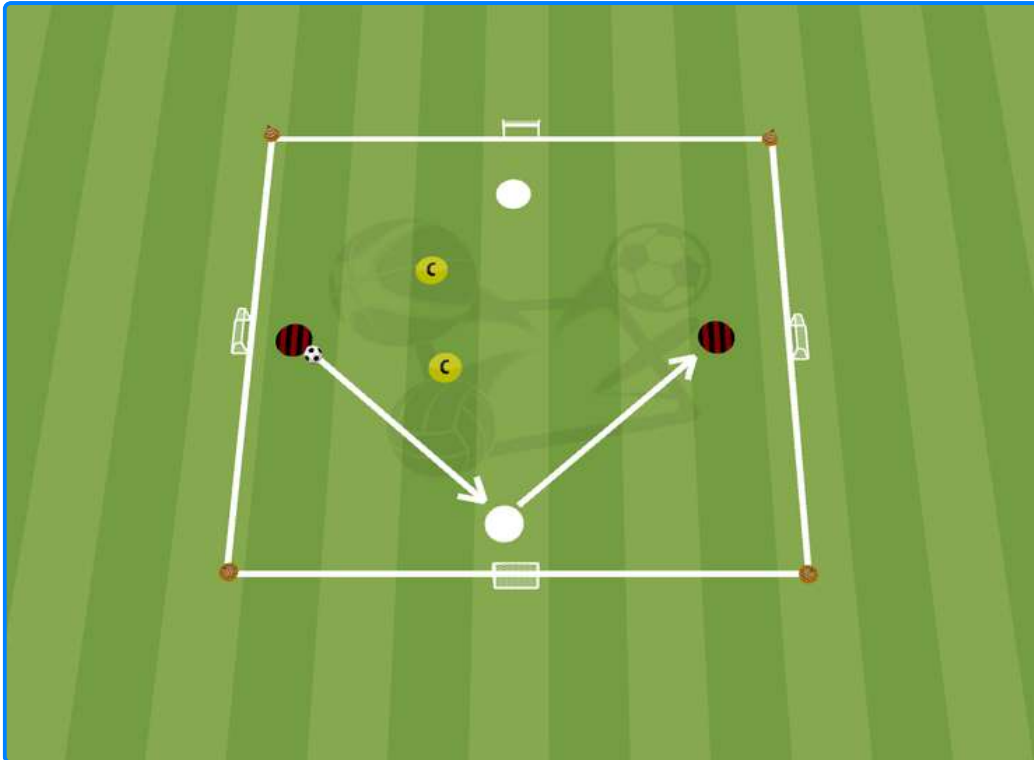


CHANGEMENT DE STATUT ATTAQUE-DÉFENSE

TACTIQUE
Hansi FLICK



ORGANISATION



✓ ESPACE DE JEU



20 m L x 20 m P

✓ EFFECTIF



2 J.



2 J.



2 J.

✓ TEMPS DE JEU



9 séquences de
2 minutes

✓ DIFFICULTÉ



Intermédiaire



EXPLICATIONS

→ But du jeu

- Pour deux équipes - Réaliser 10 passes consécutives = 1 point.
- Pour une équipe - Récupérer le ballon et marquer = 1 point.

→ Règles du jeu

- Les équipes en possession du ballon occupent les côtés du carré.
- Les joueurs sont limités à 2 touches de balle maximum.
- L'équipe qui défend doit marquer en moins de deux passes.

→ Variantes

Simplifiante(s)

- Agrandir l'espace de jeu en largeur et en profondeur.
- 3 touches de balle maximum.

Complexifiante(s)

- Changer la position des buts.



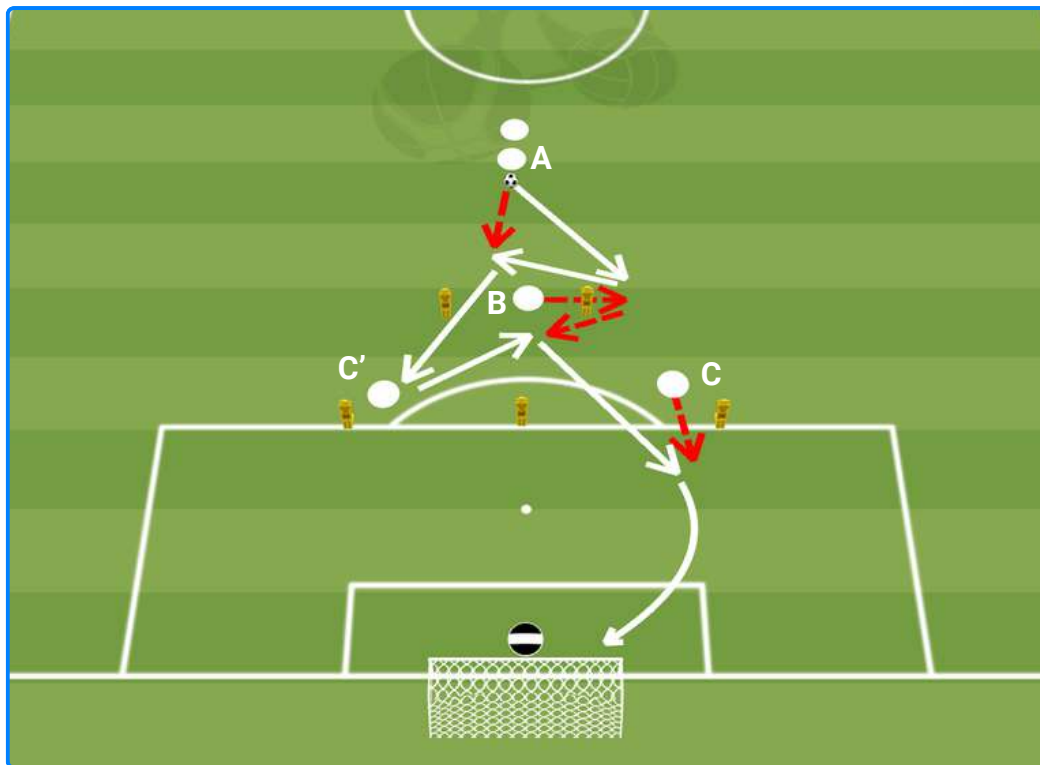


CIRCUIT PRÉFÉRENCIEL AVEC DEUX ATTAQUANTS

TACTIQUE
Luciano SPALLETTI



ORGANISATION



✓ ESPACE DE JEU



40 m L x 50 m P

✓ EFFECTIF

○ 6 à 10 J.

✓ TEMPS DE JEU



2 séquences de
8 minutes

✓ DIFFICULTÉ



Difficile



EXPLICATIONS

→ But du jeu

- Marquer

→ Règles du jeu

- L'exercice débute avec le joueur A. Il va effectuer un "une-deux" avec le joueur B avant de jouer sur C'.
- C' remet en une touche au joueur B. Ce dernier effectue une passe dans la course de C (une passe indirecte).
- Le joueur C effectue une prise de balle vers l'avant pour ensuite frapper au but.
- Le joueur A va devoir alternativement utiliser le joueur C puis le joueur C' afin que ce ne soit pas toujours le même joueur qui tire au but.
- Les joueurs sont fixes sur chaque poste.

→ Variantes

Simplifiante(s)

- Réduire les distances des passes.

Complexifiante(s)

- Agrandir les distances des passes.
- Proposer un second circuit technique.



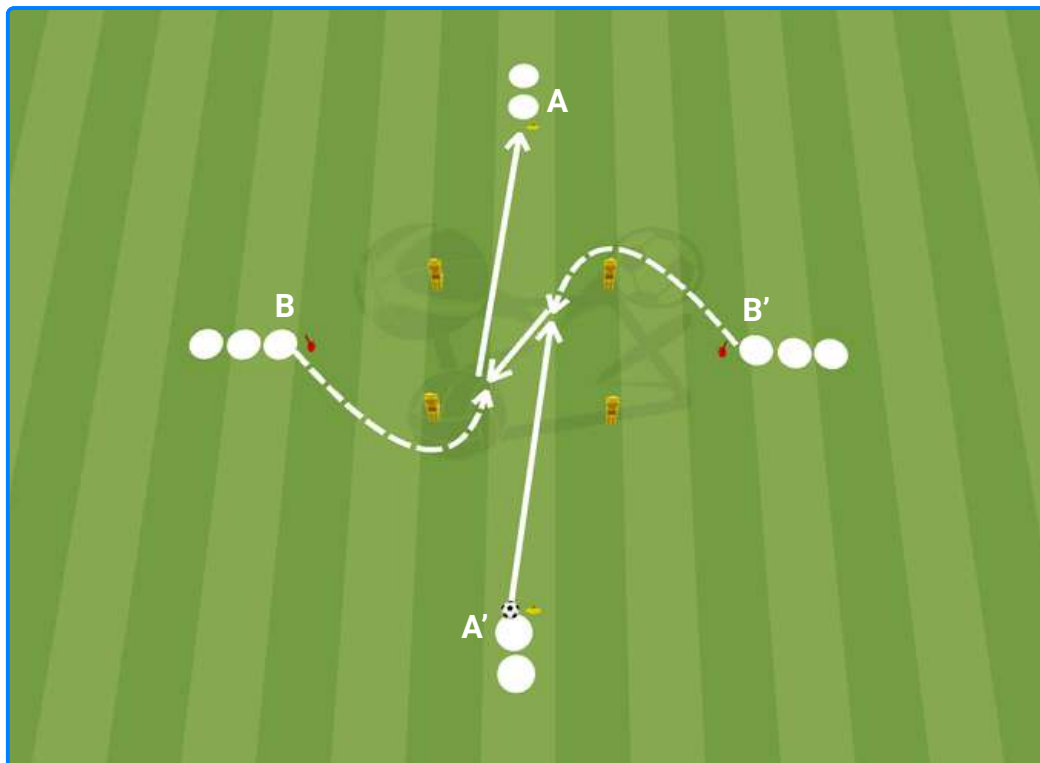


UTILISER LE TROISIÈME HOMME

TACTIQUE
Xabi ALONSO



ORGANISATION



✓ ESPACE DE JEU



26 m L x 20 m P

✓ EFFECTIF



10 à 12 J.

✓ TEMPS DE JEU



4 séquences de
4 minutes

✓ DIFFICULTÉ



Intermédiaire



EXPLICATIONS

→ But du jeu

- Réaliser le circuit préférenciel.

→ Règles du jeu

- les joueurs A et A' sont fixes sur leurs positions.
- L'exercice commence avec le joueur A'. Il va effectuer une passe pour B'.
- Les joueurs B et B' s'engagent dans le carré jaune pour y réaliser un appui-soutien. Attention, le joueur A' utilise l'appui profond.
- Le ballon sort du carré avec une passe pour A.
- L'exercice se répète avec deux nouveaux joueurs en position B et B' pour réaliser l'appui-soutien.

→ Variantes

Simplifiante(s)

- Réduire les distances des passes.
- Réduire la taille du carré central.

Complexifiante(s)

- Agrandir les distances des passes.
- Agrandir la taille du carré central.



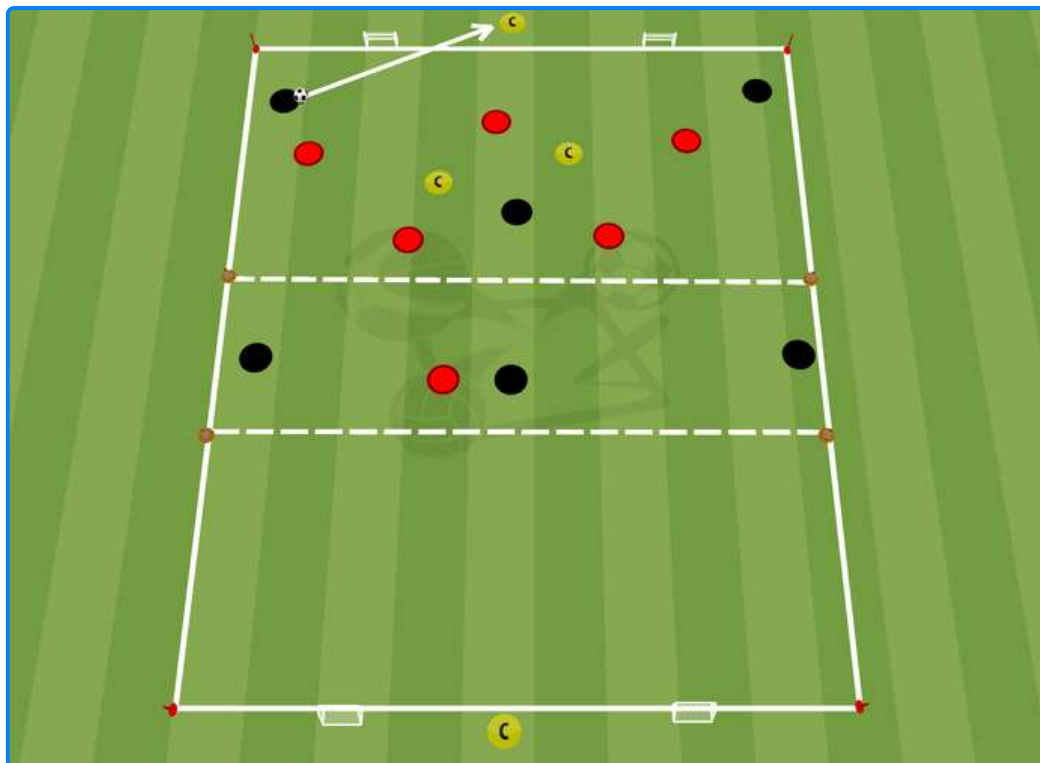


JEU DE CONSERVATION ET PROGRESSION

TACTIQUE
Arne **SLOT**



ORGANISATION



✓ ESPACE DE JEU



42 m L x 54 m P

✓ EFFECTIF



6 J.



4 J.



6 J.

✓ TEMPS DE JEU



4 séquences de
6 minutes

✓ DIFFICULTÉ



Difficile



EXPLICATIONS

→ But du jeu

- Marquer = 1 point.

→ Règles du jeu

- Les joueurs se positionnent comme sur le schéma ci-dessus.
- Les 4 jokers en jaune jouent avec l'équipe en possession du ballon.
- Les joueurs sont fixes dans chaque zone.
- L'équipe noire va devoir réaliser au minimum 5 passes en zone défensive avant de pouvoir accéder à la zone médiane par une passe.
- En zone médiane, l'équipe noire doit réaliser au minimum une passe avant de se rendre en zone offensive pour pouvoir attaquer un but.
- Si l'équipe rouge récupère le ballon, elle doit marquer en moins de 3 passes.

→ Variantes

Simplifiante(s).

- Agrandir l'espace de jeu en profondeur.

Complexifiante(s).

- Réduire l'espace de jeu en profondeur.



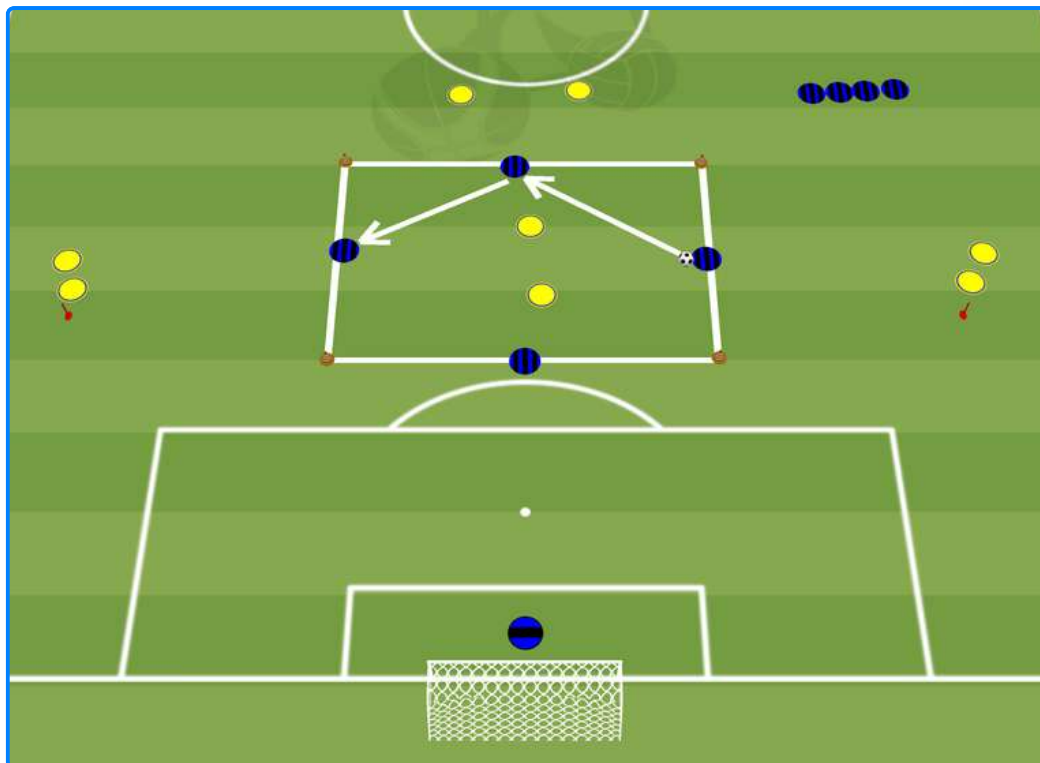


ATTAQUE RAPIDE EN SUPÉRIORITÉ NUMÉRIQUE

TACTIQUE
Simone **INZAGHI**



ORGANISATION



✓ ESPACE DE JEU



50 m L x 50 m P
Carré : 18 m x 18 m

✓ EFFECTIF



9 J.



8 J.

✓ TEMPS DE JEU



4 séquences de
6 minutes

✓ DIFFICULTÉ



Intermédiaire



EXPLICATIONS

→ But du jeu

- Pour l'équipe bleue - Réaliser 10 passes dans le carré = 1 point.
- Pour l'équipe jaune - Marquer = 1 point.

→ Règles du jeu

- L'exercice débute dans le carré central : l'équipe bleue doit conserver le ballon pour marquer un point.
- En cas de récupération, l'équipe jaune joue immédiatement sur un partenaire extérieur placé sur une coupelle rouge, déclenchant une attaque rapide.
- Quatre joueurs jaunes et trois bleus s'engagent pour attaquer ou défendre.
- La règle du hors-jeu s'applique.

→ Variantes

Simplifiante(s)

- Quatre joueurs jaunes et deux bleus s'engagent pour attaquer ou défendre.

Complexifiante(s)

- Trois joueurs jaunes et deux bleus s'engagent pour attaquer ou défendre.





PROGRESSER VERS L'AVANT ET CONTRE-PRESSING

TACTIQUE
Xabi ALONSO



ORGANISATION



✓ ESPACE DE JEU



50 m L x 70 m P

✓ EFFECTIF



8 J.



9 J.

✓ TEMPS DE JEU



4 séquences de
6 minutes

✓ DIFFICULTÉ



Intermédiaire



EXPLICATIONS

→ But du jeu

- Pour l'équipe noire : Marquer dans un mini-but = 1 point.
- Pour l'équipe blanche : Marquer = 1 point.

→ Règles du jeu

- L'équipe blanche évolue en 3-2-3 avec pour objectif de progresser à travers le bloc défensif adverse.
- L'équipe noire est aussi organisée en 3-2-3. Elle presse en bloc médian et compact.
- L'équipe noire tente de marquer dans l'un des 4 mini-buts après la récupération du ballon. Elle dispose de 6 secondes maximum pour marquer.
- L'équipe blanche contre-presse immédiatement après la perte de balle.
- Dès qu'une situation de jeu se termine, une nouvelle débute avec le gardien de but de l'équipe blanche.

→ Variantes

Simplifiante(s).

- Agrandir l'espace de jeu.
- Ajouter un joueur joker qui sera avec l'équipe en possession du ballon.



Complexifiante(s).

- Réduire l'espace de jeu en largeur.

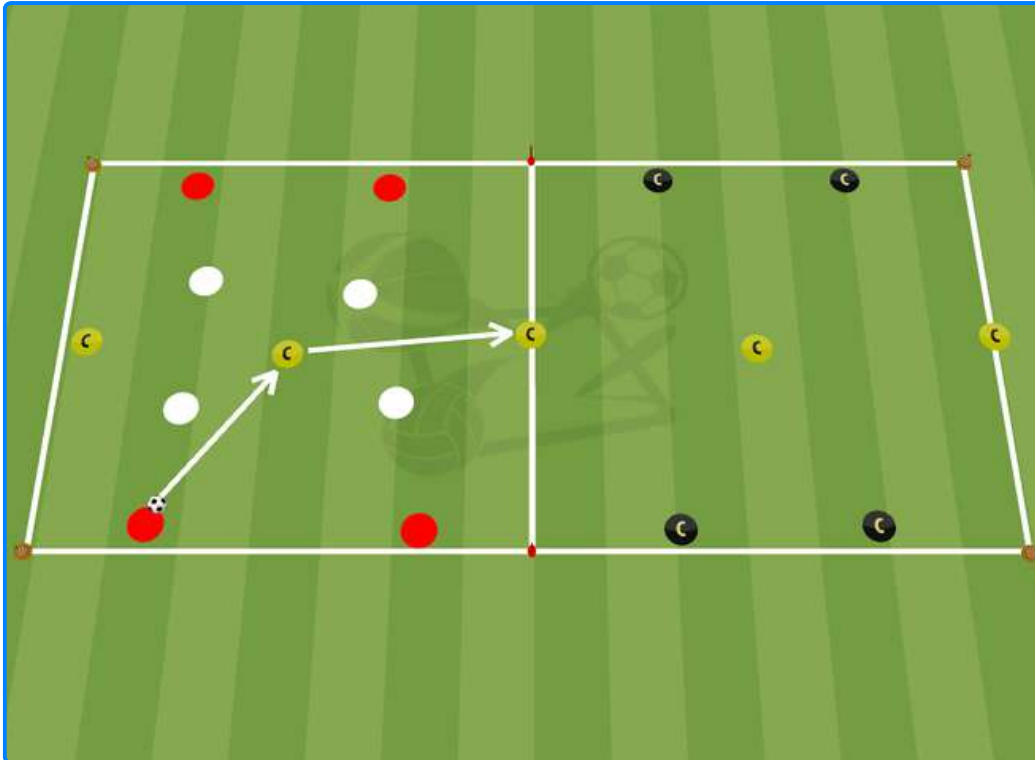


AMÉLIORER LES TRANSITIONS

TACTIQUE
José MOURINHO



ORGANISATION



✓ ESPACE DE JEU



28 m L x 50 m P

✓ EFFECTIF



4 J.



5 J.



4 J.



4 J.

✓ TEMPS DE JEU



6 séquences de
4 minutes

✓ DIFFICULTÉ



Difficile



EXPLICATIONS

→ But du jeu

- Joindre les joueurs cibles en aller-retour = 1 point.

→ Règles du jeu

- Les joueurs jokers et les joueurs cibles jouent avec l'équipe qui a le ballon.
- Les équipes en possession du ballon occupent les côtés de chaque espace de jeu.
- L'équipe qui récupère le ballon va devoir envoyer le ballon dans la seconde zone. En plus, elle prend la place de l'équipe qui a perdu le ballon.
- L'équipe qui a perdu le ballon va devoir défendre dans la seconde zone, c'est-à-dire où le ballon a été envoyé.
- 2 touches de balle maximum.

→ Variantes

Simplifiante(s)

- 3 touches de balle maximum.

Complexifiante(s)

- Réduire l'espace de jeu.



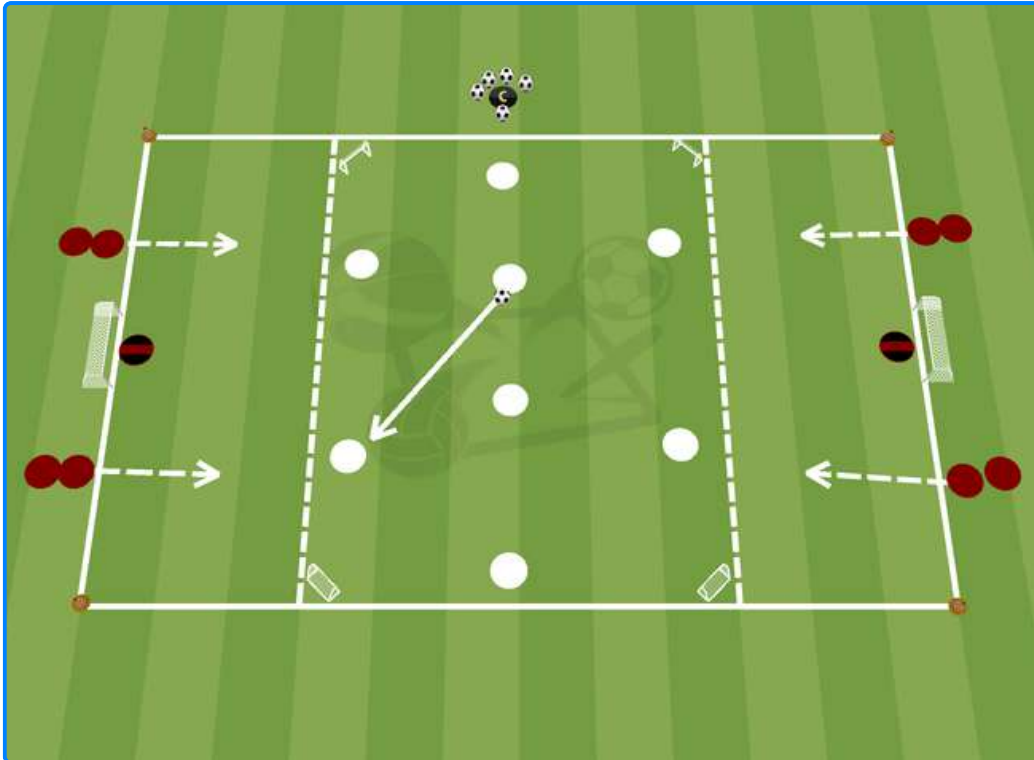


CONSERVER LE BALLON SOUS PRESSION FORTE

TACTIQUE
Gian Piero
GASPERINI



ORGANISATION



✓ ESPACE DE JEU



25 m L x 45 m P

✓ EFFECTIF



10 J.



8 J.

✓ TEMPS DE JEU



8 séquences de
3 minutes

✓ DIFFICULTÉ



Intermédiaire



EXPLICATIONS

→ But du jeu

- Pour une équipe - Réaliser 10 passes consécutives et marquer dans un mini-but = 1 point.
- Pour la second équipe - Récupérer le ballon et marquer = 1 point.

→ Règles du jeu

- Au signal de l'entraîneur, quatre joueurs s'engagent dans la zone centrale pour tenter de récupérer le ballon.
- Au même moment, un ballon est mis en jeu afin que l'équipe blanche conserve le ballon dans la zone centrale.
- Si l'équipe rouge récupère le ballon, elle doit tenter de marquer dans le but de son choix en moins de 3 passes.

→ Variantes

Simplifiante(s).

- Aggrandir l'espace de jeu en largeur et en profondeur.

Complexifiante(s).

- 2 touches de balle maximum.



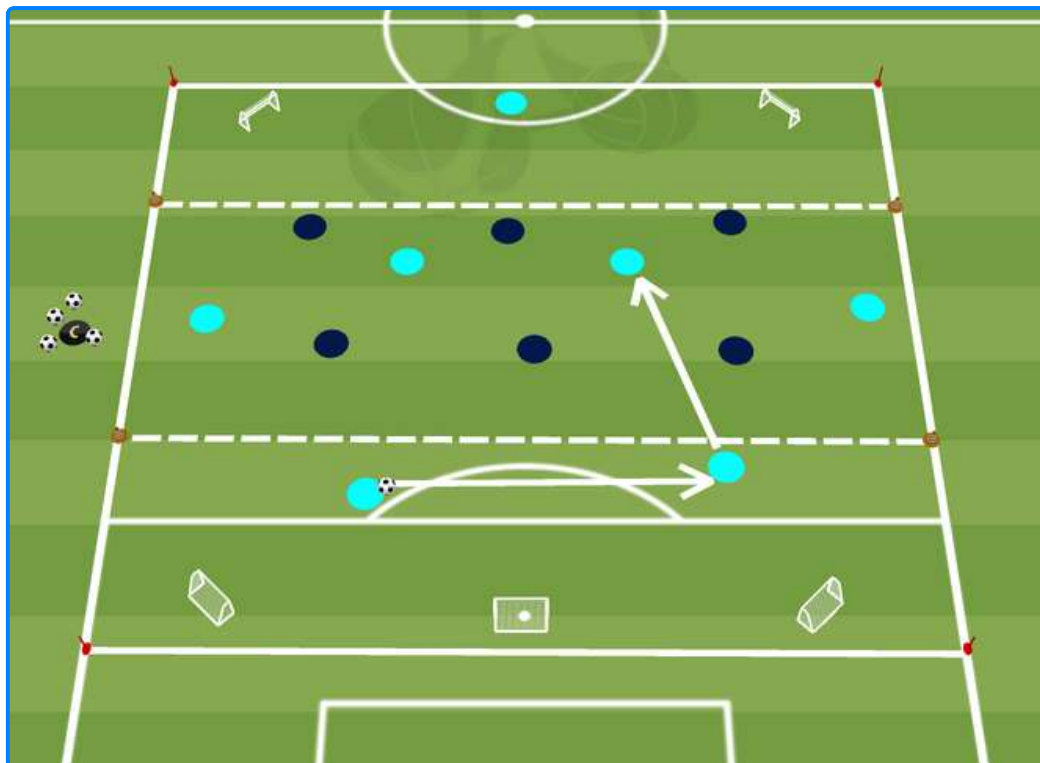


CONSERVATION VS TRANSITION

TACTIQUE
Unai **EMERY**



ORGANISATION



✓ ESPACE DE JEU



40 m L x 55 m P

✓ EFFECTIF



7 J.



6 J.

✓ TEMPS DE JEU



4 séquences de
6 minutes

✓ DIFFICULTÉ



Difficile



EXPLICATIONS

→ But du jeu

- Marquer = 1 point.

→ Règles du jeu

- Chaque situation débute avec l'équipe bleue ciel.
- Pour chaque début de situation, les joueurs se positionnent dans les zones selon le schéma ci-dessus. L'équipe bleue ciel est organisée en 2-4-1 tandis que l'équipe bleue foncée est organisée en 3-3.
- L'équipe bleue doit obligatoirement utiliser l'appui profond avant de pouvoir marquer. Ce dernier a une seule touche de balle.
- Si l'équipe bleue foncée récupère le ballon, elle doit marquer sur une attaque rapide en moins de 4 secondes.

→ Variantes

Simplifiante(s)

- Augmenter le nombre de buts à défendre et à attaquer.

Complexifiante(s)

- Modifier le rapport de force selon les besoins.



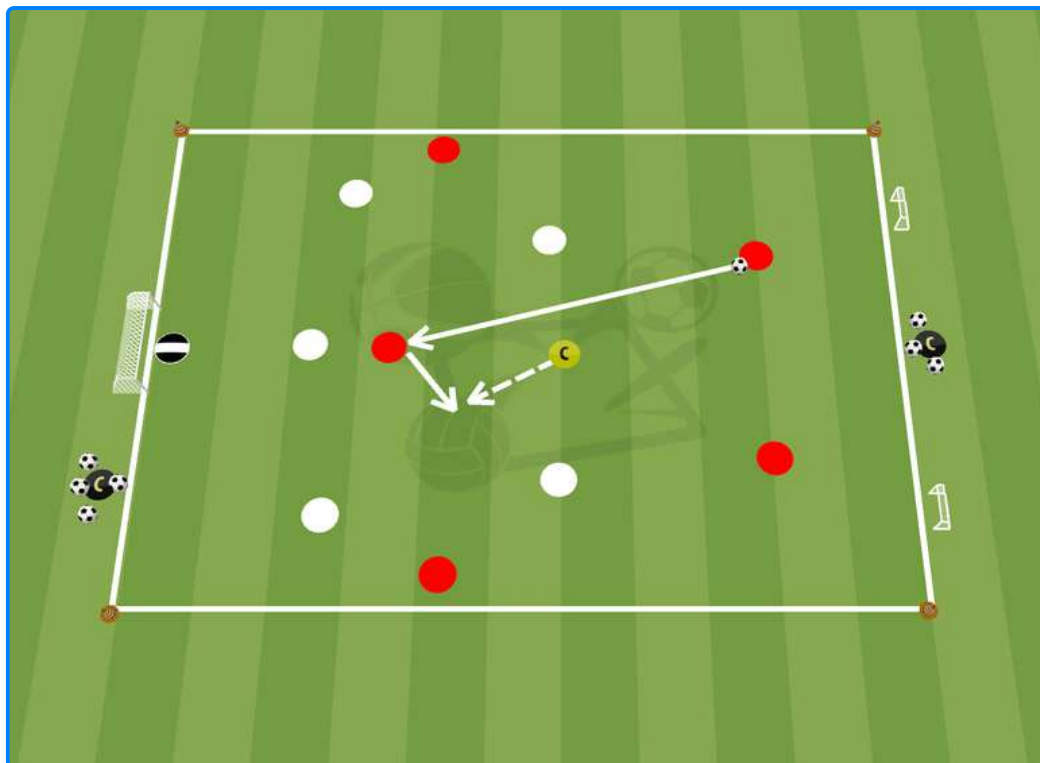


MISE EN PLACE TACTIQUE : ATTAQUE-DÉFENSE

TACTIQUE
Mikel ARTETA



ORGANISATION



✓ ESPACE DE JEU



40 m L x 50 m P

✓ EFFECTIF



5 J.



1 J.



6 J.

✓ TEMPS DE JEU



4 séquences de
4 minutes

✓ DIFFICULTÉ



Facile



EXPLICATIONS

→ But du jeu

- Pour l'équipe rouge - Marquer dans le grand but = 1 point.
- Pour l'équipe blanche - Marquer dans un mini-but = 1 point.

→ Règles du jeu

- Les joueurs sont organisés selon le schéma choisi par l'entraîneur.
- Le joker en jaune joue avec l'équipe en possession du ballon.
- Lorsque un but est marqué ou si le ballon sort de l'espace de jeu, un entraîneur remet rapidement le ballon en jeu.
- La règle du hors-jeu est appliquée.

→ Variantes

Simplifiante(s)

- Agrandir l'espace de jeu.
- Ajouter un joker.

Complexifiante(s)

- Réduire l'espace de jeu.
- Enlever un joker.



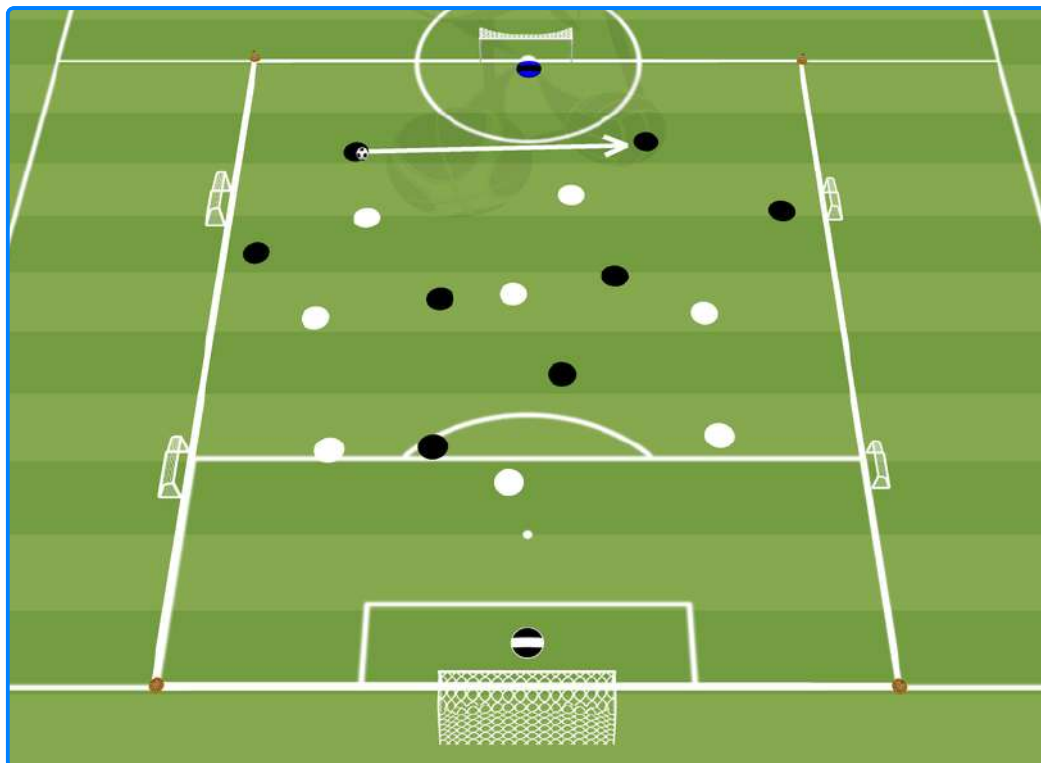


CONSERVATION VS TRANSITION

TACTIQUE
Thomas *TUCHEL*



ORGANISATION



✓ ESPACE DE JEU



40 m L x 65 m P

✓ EFFECTIF



8 + 2 G.



8

✓ TEMPS DE JEU



6 séquences de
4 minutes

✓ DIFFICULTÉ



Intermédiaire



EXPLICATIONS

→ But du jeu

- Pour l'équipe noire - Marquer dans un mini-but = 1 point.
- Pour l'équipe blanche - Marquer dans un grand but = 1 point.

→ Règles du jeu

- L'équipe noire débute chaque situation. Elle a pour objectif de marquer dans l'un des quatre petits buts.
- En cas de récupération du ballon, l'équipe adverse est immédiatement autorisée à attaquer l'un des deux grands buts.
- Chaque nouvelle situation débute impérativement avec l'équipe noire.
- À l'issue de chaque séquence, les rôles sont inversés afin de maintenir une dynamique équilibrée et stimulante.

→ Variantes

Simplifiante(s)

- Ajouter un joker.

Complexifiante(s)

- Réduire l'espace de jeu en profondeur.



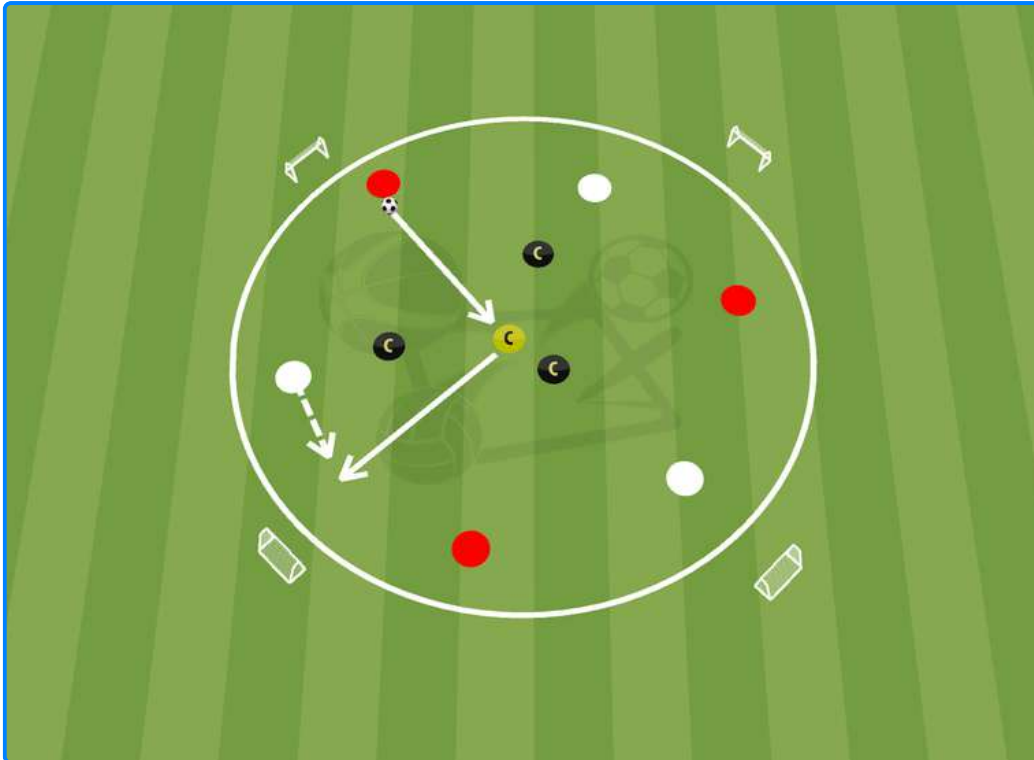


RONDO AVEC UN DOUBLE OBJECTIF

TACTIQUE
Mikel ARTETA



ORGANISATION



✓ ESPACE DE JEU



rond central

✓ EFFECTIF



3 J.



1 J.



3 J.



3 J.

✓ TEMPS DE JEU



4 séquences de
4 minutes

✓ DIFFICULTÉ



Intermédiaire



EXPLICATIONS

→ But du jeu

- Pour deux équipes - Joindre le joueur au coeur du jeu qui remet à un partenaire ou réaliser 10 passes consécutives = 1 point.
- Pour l'autre équipe - Récupérer le ballon et marquer = 1 point.

→ Règles du jeu

- Deux équipes conservent le ballon ensemble face à une équipe.
- Les équipes qui conservent le ballon se positionne autour de l'espace de jeu.
- Le joueur en jaune conservent le ballon avec les deux équipes. Placé au cœur du jeu, il est limité à une touche de balle afin d'accélérer le jeu.
- Les joueurs sont limités à 2 touches de balle.

→ Variantes

Simplifiante(s)

- Ajouter un joker.

Complexifiante(s)

- Ballon au sol obligatoire.



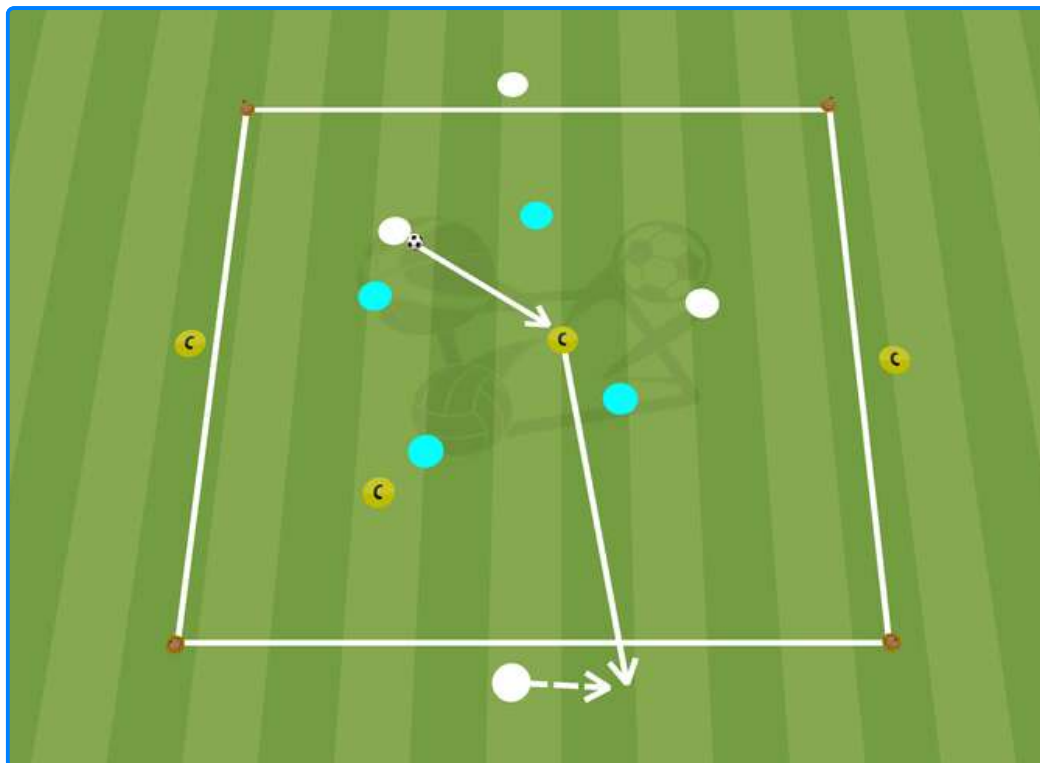


JEU DE CONSERVATION en 4 CONTRE 4 + 4

TACTIQUE
Pepijn LIJNDERS



ORGANISATION



✓ ESPACE DE JEU



28 m L x 28 m P

✓ EFFECTIF



4 J.



4 J.



4 J.

✓ TEMPS DE JEU



4 séquences de
5 minutes

✓ DIFFICULTÉ



Intermédiaire



EXPLICATIONS

→ But du jeu

- Joindre les joueurs cibles en aller-retour = 1 point.

→ Règles du jeu

- Les jokers en jaune, restent fixes sur leur position. Ils jouent systématiquement avec l'équipe en possession du ballon.
- L'équipe qui récupère le ballon se place immédiatement de façon à avoir deux joueurs dans l'espace de jeu et un joueur de chaque côté, mais à l'extérieur.
- L'aller-retour doit donc se faire d'un joueur blanc (ou bleu) à un autre joueur blanc (ou bleu) sur la même situation de jeu.
- L'équipe n'ayant pas le ballon ou venant de le perdre, défend à l'intérieur de l'espace de jeu.
- Les joueurs sont limités à deux touches maximum.

→ Variantes

Simplifiante(s)

- Trois touches maximum.

Complexifiante(s)

- Réduire l'espace de jeu.



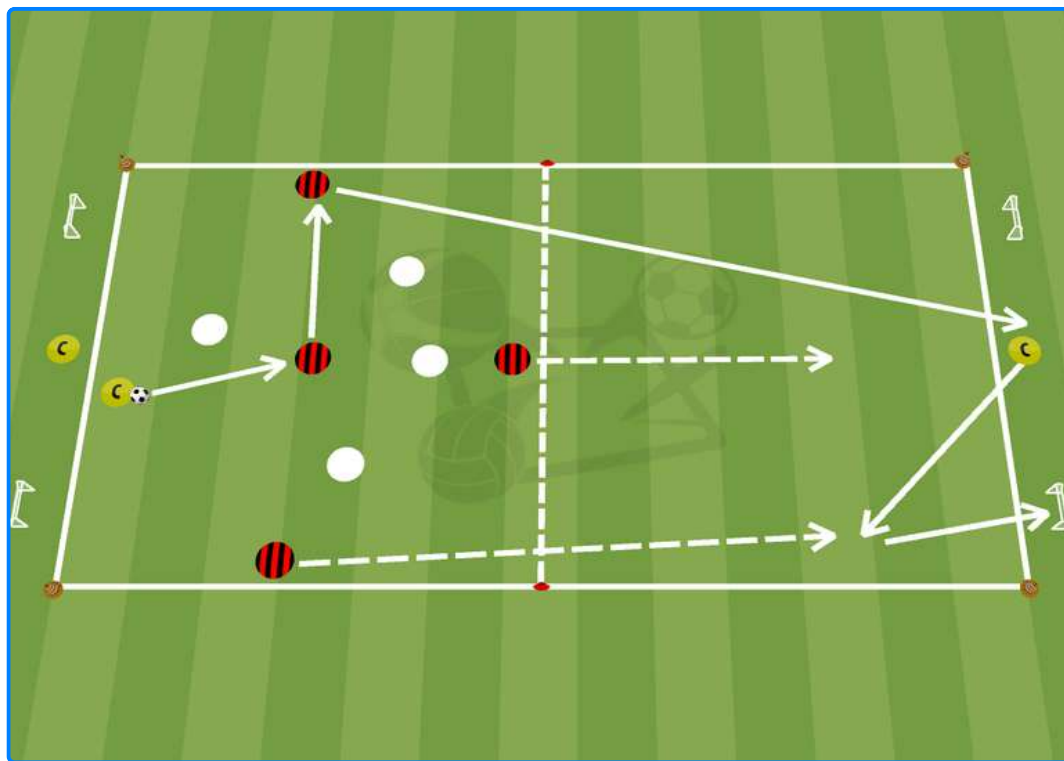


COORDONNER PRISE D'APPUI ET COURSE DE SOUTIEN

TACTIQUE
Massimiliano
ALLEGRI



ORGANISATION



✓ ESPACE DE JEU



26 m L x 52 m P

✓ EFFECTIF



4 J.



3 J.



4 J.

✓ TEMPS DE JEU



4 séquences de
5 minutes

✓ DIFFICULTÉ



Difficile



EXPLICATIONS

→ But du jeu

- Marquer = 1 point.

→ Règles du jeu

- Chaque équipe doit compléter au minimum 10 passes dans une zone avant de pouvoir trouver le joueur appui dans la seconde zone.
- Possibilité de tirer au but uniquement sur une passe du joueur appui.
- Les joueurs en possession du ballon occupent les côtés du carré sauf un joueur qui doit se situer au coeur du jeu.
- Le joueur joker se situe toujours sur un côté du carré. Il joue avec l'équipe qui a le ballon.

→ Variantes

Simplifiante(s)

- Compléter 6 passes dans une zone avant de pouvoir trouver le joueur appui.

Complexifiante(s)

- 2 touches maximum.
- Ballon au sol obligatoire.



Les séances incontournables des coachs de haut niveau

30 exercices, jeux et situations à appliquer

