



**Le football des juniors  
Situations de jeu 1 : 1**

## L'importance des situations de base 1 : 1

Les joueurs se retrouvent souvent en situation de base 1 : 1. Ils doivent alors s'imposer soit en déjouant ou en passant l'adversaire, soit en ne se laissant pas déjouer ou passer par l'adversaire. Il s'agit donc de développer, dans ce domaine, les prédispositions essentielles qui confèrent au joueur les avantages décisifs dans le jeu d'équipe. L'issue du jeu dépend souvent du nombre de duels gagnés par les joueurs d'une équipe.

La situation 1 : 1 permet au joueur d'apprendre à reconnaître certaines situations de jeu, à les analyser et à les résoudre.

Il peut ainsi tirer immédiatement les conséquences de ses actions et vérifier le niveau de ses qualités et de ses habiletés (points forts et points faibles).

Qui conduit le ballon avec « feeling », maîtrise adroitement les feintes et dispose d'une bonne vitesse de réaction et de démarrage, passe l'adversaire avec plaisir et facilité. Les qualités de vitesse auxquelles viennent s'associer le sang-froid, la détermination, la concentration et le courage aident également le joueur à gérer la situation de duel en position de défense.

### Attaquer après être entré en possession du ballon

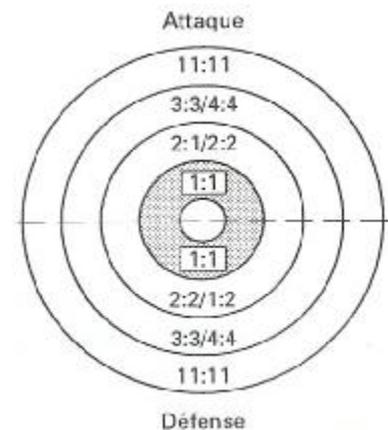
Comment le joueur en possession du ballon se comporte-t-il dans les situations suivantes ?

- Engagement de dos par rapport au but adverse.
- Engagement de face par rapport au but adverse, et ce dans les objectifs tactiques suivants : arriver dans la zone dangereuse, se ménager une occasion de tir, conclure ; se défaire de l'adversaire gênant ».
- Seul contre le gardien.

### Défendre après avoir perdu le ballon

Comment le joueur qui n'a pas le ballon s'y prend-il...

- Pour poursuivre et déranger l'adversaire ?
- Pour essayer d'entrer en possession du ballon ?



***Que fais-je quand j'entre en possession du ballon ?***

***Que fais-je pour entrer en possession du ballon ou éviter que l'équipe adverse ne marque un but ?***

# Attaquer après être entré en possession du ballon

## Situation de jeu 1 : 1

On demande aujourd'hui à chaque joueur d'être capable de s'imposer face à un adversaire soit en le passant, soit en assurant (couvrant) le ballon. Un défenseur qui a des tâches offensives ne doit pas se contenter de se démarquer de l'adversaire ; il doit être également en mesure de le passer dans la zone dangereuse, de créer une occasion de but et de la transformer. En outre, un avant de pointe qui appuie sa propre défense doit aussi savoir s'extraire de la zone dangereuse. Il est par conséquent, judicieux de former tous les joueurs aux différentes situations de 1 : 1.

*Un défenseur doit aussi savoir attaquer.*

## « Prédpositions tactiques »

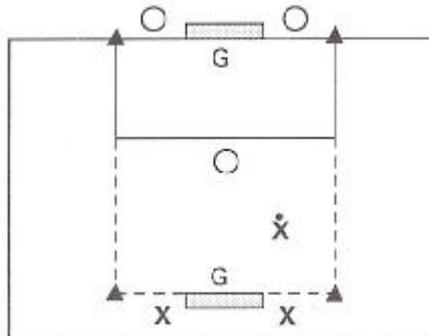
### Formes de jeu et d'exercice 1 : 1

#### Forme d'exercice 1 : 1 sur 2 buts avec gardiens

Comment se comporte le joueur **en possession** du ballon ?

Description :

Un joueur et un gardien jouent l'un contre l'autre sur un terrain limité.



Organisation :

- Terrain limité.
- 3 – 4 joueurs par groupe, qui se relaient.
- Brefs intervalles d'effort.
- Pauses actives

### Solutions pour l'attaquant en possession du ballon

- J'essaie déjà de déjouer l'adversaire au moyen d'une feinte avant d'entrer en possession du ballon.
- Je cherche avec rythme le chemin direct qui mène au but.
- Près du but, j'exploite la faille dans la défense adverse et je tire.
- A l'aide des feintes, je provoque des fautes de position chez l'adversaire.
- Si l'adversaire attaque, j'essaie de le dribbler.

### Remarques méthodologiques

- Demande au joueur ce qu'il regarde lorsqu'il attaque et ce qu'il a l'intention de faire.
- Analyse la situation avec le joueur :
  - Qu'est-ce qui était bien ?
  - Qu'est-ce qui était faux ?
  - Pourquoi ?
  - Que convient-il de changer ?

Les formes d'exercice suivantes ont un but particulier. Elles mettent les joueurs dans une situation qu'ils retrouvent fréquemment en situation de match.

---

### Forme d'exercice 1 : 1 sur 2 buts avec gardiens

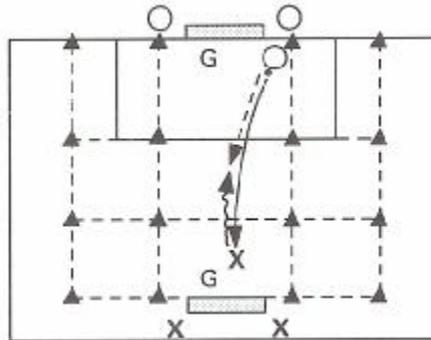
Objectif :

Après le contrôle du ballon, avancer de face jusqu'à proximité du but adverse et essayer de conclure.

---

Description :

Le défenseur près du but fait une passe longue à l'attaquant qui se trouve alors dans son propre tiers, et après le contrôle du ballon, attaquer en direction du but.



Organisation :

- Terrain limité divisé en 9 zones.
  - Ballons en nombre suffisant et plusieurs joueurs à côté de chaque but.
- 

### Solutions pour l'attaquant

- Contrôler rapidement le ballon et avec rythme chercher le chemin direct qui mène au but.
- Passer l'adversaire à l'aide de feintes et de changements de rythme.
- Observer la position et le comportement du gardien avant la conclusion de l'action.

### Variantes

- Le défenseur ne peut défendre que dans les zones médianes.
- Engagement de l'attaquant dans les zones extérieures.

---

## Forme d'exercice 1 : 1 sur 1 but avec 1 gardien

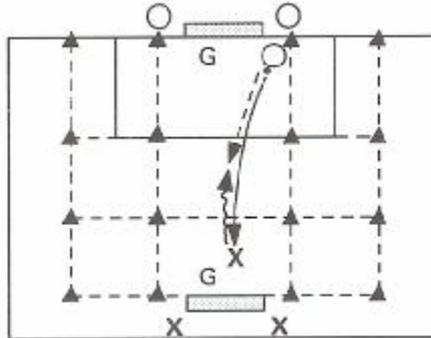
Objectif :

Après la réception du ballon, dos au but adverse, s'imposer face à tout adversaire « gênant ».

---

Description :

Le gardien lance le ballon à l'attaquant qui avance en direction de son but, contrôle le ballon et attaque en direction du but adverse.



Organisation :

- Terrain limité et divisé en 9 zones.
  - 2 buts avec gardien
  - Marquage des lignes.
  - Engagement alterné par les 2 gardiens.
- 

### Solutions

- Démarrage rapide vers le ballon.
- Si la distance avec l'adversaire est suffisamment importante, effectuer un volte-face rapide pour se retrouver face au but adverse.
- Passer l'adversaire au moyen de feintes et de changements de rythme et quitter la zone dangereuse.
- Observer la position et le comportement du gardien avant la conclusion de l'action.

### Variantes

- Engagement de l'attaquant dans les zones extérieures.
- L'attaquant peut renvoyer le ballon au gardien.

## « Prédpositions technico-tactiques »

### Le dribble

Le dribble est un mélange de plusieurs actions : conduire, porter le ballon, démarrer, stopper, se tourner, pivoter, zigzaguer et feinter. Vu qu'il s'agit avant tout d'éliminer l'adversaire, la feinte en est l'élément central. Le principe selon lequel « le corps doit être entre le ballon et l'adversaire » joue un rôle d'autant plus important dans le dribble.

#### *Définition du dribble*



#### Forme de jeu pour le dribble

---

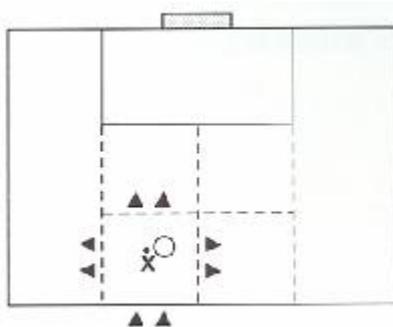
#### Jeu 1 : 1 sur 2 petits buts dans un espace limité

Objectif :

Arriver à marquer un but en dribblant

Description :

Jeu 1 : 1 sur un terrain avec 4 buts (de 1 m). Chaque joueur attaque et défend 2 buts.



Organisation :

- Terrain de jeu avec lignes latérales de 15 à 20 mètres.
- Placer un but de 1 m au milieu de chaque ligne latérale.

---

#### Solutions pour l'attaquant en possession du ballon

- Passer l'adversaire en changeant de direction.
- Simuler des actions au moyen de feintes et exploiter prestement la mauvaise réaction de l'adversaire.
- Placer toujours le corps entre le ballon et l'adversaire.

*Chaque joueur doit apprendre à dribbler. toutefois, il faut toujours se demander si une passe à un coéquipier n'a pas plus de chance de réussir.*

#### Variante

Deux paires peuvent également évoluer en même temps sur le même terrain (les joueurs doivent alors impérativement détacher le regard du ballon).

## Les feintes

La feinte est un moyen important à disposition de l'attaquant pour tromper ou passer l'adversaire.

L'attaquant cherche à dissimuler ses véritables intentions au moyen de mouvements (du corps et du ballon) destinés à tromper, à feinter l'adversaire, à le pousser à commettre une faute, et ainsi sortir vainqueur du duel. Parfois une rapide amorce de mouvement, un bref fléchissement latéral du tronc, une esquisse de tir ou un pivotement minime des épaules suffisent pour faire partir l'adversaire dans le vide.



Certaines formes de feinte de base devraient pouvoir être exercées intensément à l'entraînement afin d'être appliquées dans le match automatiquement lors de confrontation avec l'adversaire.

Pour qu'une feinte ait des chances de réussir, l'attaquant doit être capable d'observer son adversaire afin de trouver le moment le plus propice au déclenchement de la feinte.

### Forme d'exercice pour la feinte

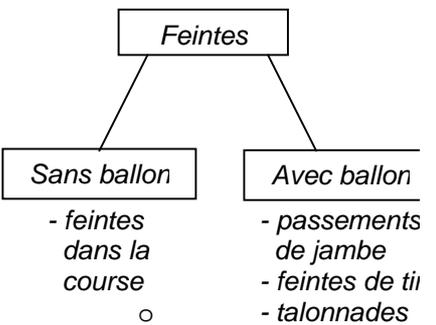
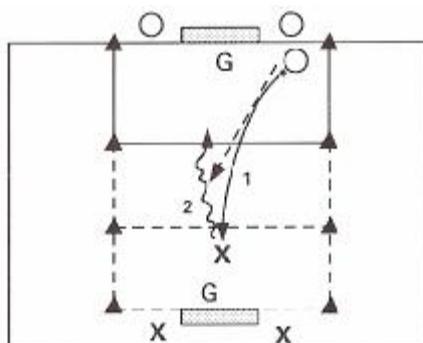
#### Forme d'exercice 1 : 1 avec défenseur passif

Objectif :

Construction et perfectionnement de 2 – 3 feintes.

Description :

1 : 1 sur un terrain de jeu avec trois zones. Passe du défenseur à l'attaquant qui contrôle le ballon et élimine l'adversaire passif au moyen d'une feinte (par exemple, passement de jambes, double passement de jambes, feinte de tir, locomotive).



**Attention :**

**Conduire le ballon près du pied et détacher le regard du ballon.**

Organisation :

- Après la démonstration, les joueurs s'exercent par paires les uns à côté des autres.
- Lorsque le joueur maîtrise également le rythme de déroulement du mouvement ensuite adversaire mi-actif.
- Inverser sans cesse les rôles.

## Solutions pour l'attaquant

- Passer l'adversaire en changeant de direction.
- Simuler des actions au moyen de feintes et exploiter prestement la mauvaise réaction de l'adversaire.
- Placer toujours le corps entre le ballon et l'adversaire.

*Chaque joueur doit apprendre à dribbler. Toutefois, toujours se demander si une passe à un coéquipier n'a pas plus de chance de réussir.*

## Variante

Deux paires peuvent également évoluer en même temps sur le même terrain (les joueurs doivent alors impérativement détacher le regard du ballon).

## Ce qui fait la différence dans la feinte

- La feinte est en fait un mouvement d'ouverture qui débouche sur un mouvement principal explosif (démarrage pour passer l'adversaire). Par conséquent : pour la feinte, fléchir plus légèrement les genoux (centre de gravité un peu plus bas qu'à la station normale).
- A l'engagement du dribble, attirer l'adversaire hors de sa « position de guetteur » (ne pas dribbler directement sur l'adversaire).
- Déclencher la feinte au moment propice (ne pas attendre, mais ne pas non plus feinter trop tôt, sinon l'adversaire peut encore s'interposer).

*Fais appel, lors de l'enseignement des feintes, aux qualités de coordination des joueurs :*

- *Encourager le changement de rythme ;*
- *Souligner l'engagement différencié de la force.*

## Fautes courantes lors du dribble

- Les joueurs lents essaient souvent de dribbler à partir de l'arrêt : → conduire le ballon avec rythme.
- La feinte est déclenchée trop tôt ou trop tard : → observer la distance qui sépare le joueur de l'adversaire.
- L'accélération qui suit la feinte n'est pas suffisante : démarrage explosif (changement de rythme) après la feinte.

*Procédure de correction :*

- *Observer*
- *Apprécier*
- *Conseiller*

## Le tir au but

Tous les joueurs de champ doivent pouvoir conclure leur attaque avec succès. Ils doivent pour cela disposer d'une bonne technique ainsi que d'une excellente précision de tir. D'autres qualités jouent également un rôle important pour marquer des buts en compétition. Le joueur, par exemple, doit être capable de saisir rapidement toute possibilité de tir et de prendre des décisions. Il doit être courageux et avoir confiance en ses propres capacités.



### Remarques d'ordre méthodologico-organisationnel

La formation des joueurs porte sur différents genres de tir et sur leur application dans les situations de jeu correspondantes.

***Apprentissage technique correspondant à la situation de jeu.***

### Les principes méthodologiques...

- Du facile au difficile ;
- Du connu à l'inconnu ;
- Du simple au compliqué ;
- Répétition et variété ;

... sont naturellement aussi valables pour l'apprentissage des déroulements corrects de mouvement du tir au but ; il convient toutefois de ne pas oublier de faire le lien avec la situation de jeu. En introduisant un défenseur dès que le niveau de formation des joueurs le permet, nous arrivons sans difficulté à des situations proches de celles rencontrées en match, situations susceptibles d'être adaptées au niveau de formation correspondant.

***Exercices de tirs au but avec un défenseur passif, mi-actif ou actif.***

- L'entraînement du tir au but ne doit se faire qu'après un échauffement minutieux. Les exercices de tir au but engendrent des efforts de force-vitesse maximaux.
- En règle générale, l'entraînement de tir au but doit être effectué au début de la partie principale. Les joueurs, à l'état reposé, assimilent alors plus facilement la technique. Il est néanmoins également possible d'exercer les habiletés déjà maîtrisées à l'état de fatigue (soit à la fin de la leçon) dans le but de les stabiliser. On se retrouve alors plus ou moins dans des situations proches de celles rencontrées en compétition.
- Seule une bonne planification et une bonne organisation permettent d'arriver au but. Les joueurs ne doivent pas faire la queue pour répéter un exercice.

***S'exercer dans des groupes de performance.***

***S'exercer par petits groupes avec un nombre suffisant de ballons.***

## Formes d'exercice pour le tir au but

---

### Tir au but après une conduite du ballon

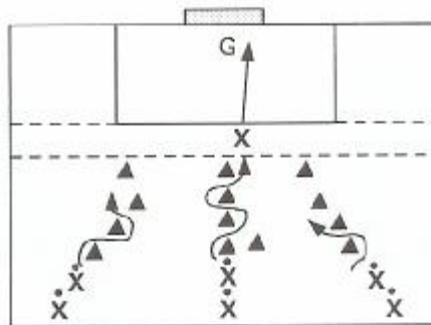
Objectif :

Construction et perfectionnement de différents genres de tirs.

---

Description :

Les joueurs conduisent le ballon autour des fanions. A l'intérieur d'une surface de tir préalablement marquée, ils tirent dans un but défendu par un gardien et subdivisé en zones de tir.



Organisation :

- Les buts sont subdivisés en zone de tir.
  - Marquer les surfaces de tir.
  - Les joueurs changent de direction d'approche après chaque tir.
- 

### Variantes

- L'entraîneur spécifie à chaque fois la zone de tir.
  - Le joueur annonce la zone de tir.
- 

### Tir après une passe

Objectif :

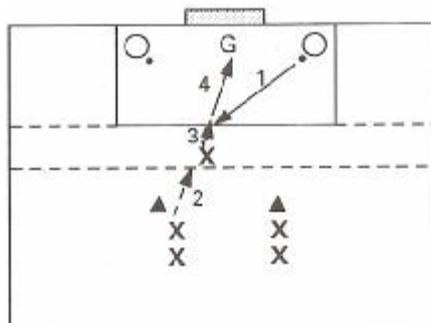
Construction et perfectionnement de tirs au but direct.

---

Description :

2 joueurs placés chacun de chaque côté du but passent en alternance dans une zone préalablement marquée. Les attaquants qui reçoivent le ballon en diagonale tirent :

- Après le contrôle du ballon dans la zone de tir,
- Directement à partir de la zone de tir.



Organisation :

- 1 but avec un gardien.
  - 2 passeurs, 4 attaquants.
  - Les attaquants tirent au but pendant un certain temps ; puis changer les tâches.
- 

### Variante

4 joueurs qui, après la passe, essaient d'empêcher l'attaquant de tirer au but.

---

## Tir au but après un contrôle et une conduite du ballon

Objectif :

Construction et perfectionnement du tir après un contrôle et une conduite du ballon.

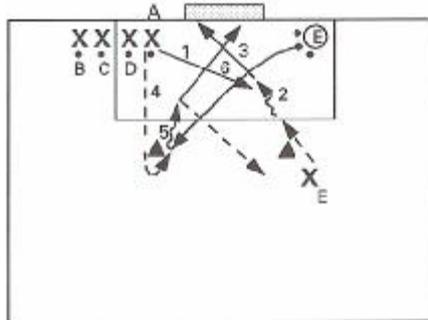
---

Description :

Passe de A à E. E réceptionne le ballon, le conduit en direction du but et tire.

Après la passe, A fait le tour du fanion, réceptionne le ballon que lui envoie l'entraîneur, le conduit et tire.

Puis A fait le tour du deuxième fanion, réceptionne la passe de B, conduit le ballon et tire.



Organisation :

- 1 but avec 1 gardien.
  - 2 fanions (à 20 mètres du but).
  - Ballons en nombre suffisant.
  - Tirs au but continus.
- 

## Variante

Sans conduite du ballon avant le tir au but.

---

## Tir au but après avoir passé l'adversaire

Objectif :

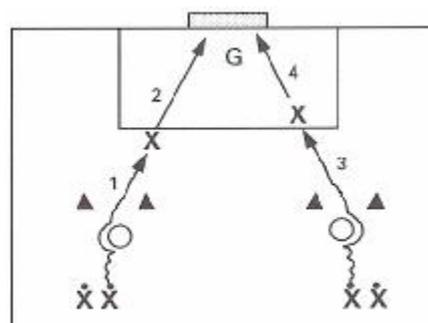
Marquer un but dans une situation analogue à celle rencontrée en match.

---

Description :

Les deux défenseurs gardent leur but (largeur : 10 m).

Ils ne peuvent se déplacer que sur la ligne de but. Les attaquants avancent avec le ballon, éliminent en alternance les défenseurs, puis tirent.



Organisation :

- 1 but avec un gardien.
  - Jouer en alternance une fois à gauche et une fois à droite.
  - Changer de côté.
-

# Défendre après avoir perdu le ballon

## Situation de jeu 1 : 1

On demande aujourd'hui à chaque joueur d'être capable de s'interposer face à un adversaire en évitant de se faire passer ou éliminer. Les avants de pointe assument déjà d'importantes tâches de défense. Ils leur incombent de retarder la progression du jeu de l'adversaire et de préparer la conquête du ballon par leur propre équipe. Il est par conséquent, judicieux de former tous les joueurs aux différentes situations de 1 : 1.

### « Prédpositions tactiques »

#### Formes de jeu 1 : 1

---

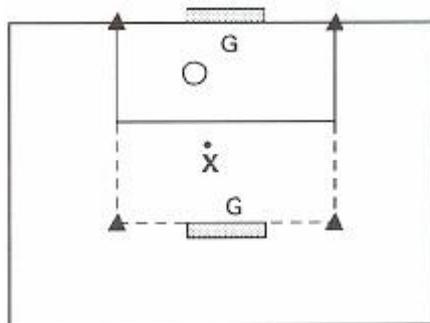
#### Forme de jeu 1 : 1 sur 2 buts avec gardiens

Comment se comporte le joueur qui n'a pas le ballon ?

---

Description :

Un joueur et un gardien jouent l'un contre l'autre sur un terrain limité.



Organisation :

- Terrain limité.
- 3 – 4 joueurs par groupe, qui se relaient.
- Brefs intervalles d'effort.
- Pauses actives.

---

#### Solutions pour le défenseur

- J'essaie de gêner le plus tôt possible l'adversaire et je l'empêche, par mon jeu de positions, d'emprunter le chemin qui mène directement au but.
- Lorsque l'adversaire avance rapidement dans ma direction, j'adopte son rythme et je le pousse sur le côté.
- Lorsqu'il fait des feintes, je ne regarde que le ballon.
- Lorsqu'il contrôle mal le ballon, je le lui prends.
- S'il veut tirer au but, je bloque son tir.
- Lorsque je suis près de mon propre but, je dois rechercher le duel et l'emporter.

#### Solutions pour le gardien

- Je réduis le risque de buts en me déplaçant en avant, en arrière et latéralement.
- J'anticipe les tirs et les percées (où y a-t-il une faille ?).
- Selon la distance et la force de tir, je capte le ballon ou je le repousse des poings.
- Je dévie par-dessus- ou à côté des buts les ballons difficiles à maîtriser.
- Lorsqu'un attaquant avance seul vers moi, je réduis l'angle de tir.
- Je coopère avec le défenseur. Je lui indique quand il doit s'emparer du ballon (tacle).

## Temporiser

Le défenseur essaie de temporiser ou de « pousser » le joueur en possession du ballon afin de placer dans une position de jeu délicate. On entend par là le plus souvent la région le long des lignes de touche où le risque de marquer un but est faible et où il y a peu de place pour poursuivre le jeu.

*Les avants de pointe sont les premiers défenseurs.*

---

### Forme de jeu 1 : 1 sur 2 petits buts et buts linéaires

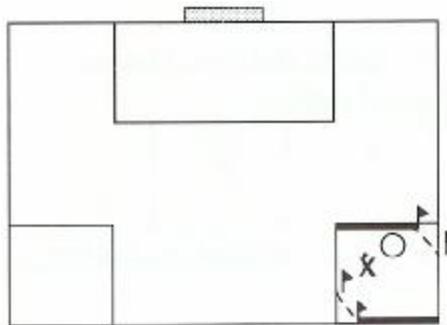
Objectif :

Comportement correct du défenseur (temporiser) en cas de perte du ballon.

Description :

Le défenseur doit éviter que l'adversaire n'envoie le ballon dans le petit but et qu'il ne conduise le ballon à travers la ligne de but.

Déclenchement du jeu : le défenseur à côté du but fait une longue passe à l'attaquant qui se trouve dans son propre tiers. Après le contrôle du ballon, celui-ci attaque en direction du but.



Organisation :

- Terrain limité.
- 2 petits buts et 2 buts linéaires.
- Ballons en nombre suffisant et plusieurs joueurs à côté de chaque but.

---

### Solutions pour le défenseur

- Ralentir le rythme de l'adversaire (le gêner assez tôt).
- Pousser l'adversaire du côté non dangereux.

### Variante

- Compétition entre deux équipes en 1 : 1. Qui empêche le plus d'occasions de buts ?

---

## Forme d'exercice 1 : 1 sur but avec gardien de but

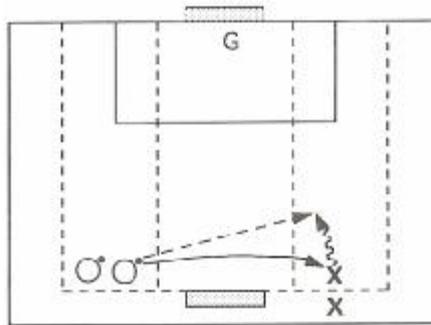
Objectif :

Empêcher l'attaquant de conclure une action et le pousser sur la ligne latérale.

---

Description :

Le terrain est divisé en 3 zones latérales. Le joueur A situé dans l'une des zones extérieures fait une longue passe à B. B contrôle le ballon et attaque le but adverse. A essaie de l'empêcher de marquer un but.



Organisation :

- Terrain limité et divisé en 3 zones.
  - 2 buts avec gardiens.
  - Marquage des lignes.
  - Attaque en alternance sur le côté gauche et sur le côté droit et d'un but à l'autre.
- 

### Solutions pour le défenseur

- Démarrer immédiatement et arriver derrière l'attaquant.
- Pousser l'attaquant sur la ligne latérale.
- Tacler / tackling.

### Variante

Le défenseur peut, dès que l'attaquant a perdu le ballon, attaquer en direction de l'autre but.

## Taclar et tacle (tackling)

On entend par le verbe tacler l'action exercée par le défenseur et qui consiste à retarder le mouvement d'attaque du joueur en possession du ballon et par là même à gagner du temps afin que les défenseurs de son équipe puissent entre temps mieux se positionner en vue de s'emparer du ballon ou d'empêcher l'aboutissement de l'action.

Le tacle ou tackling consiste, quant à lui, à séparer l'adversaire du ballon. L'attaque du défenseur ne doit porter que sur le ballon.

*Les formes de jeu et d'exercice du chapitre « temporiser » conviennent également ici.*

---

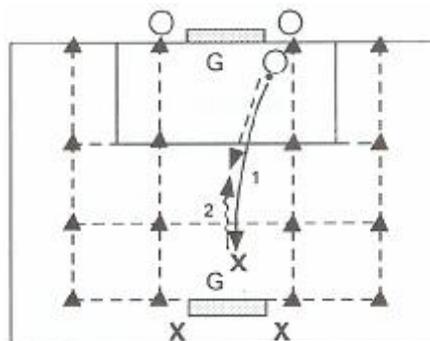
### Forme d'exercice 1 : 1 sur 1 but avec gardien

Objectif :

Comportement correct de la défense (tacler et tacle/tackling) en cas de perte du ballon.

Description :

Le défenseur à côté du but fait une longue passe à l'attaquant qui se situe dans son propre tiers et, après le contrôle du ballon, attaque en direction du but.



Organisation :

- Terrain limité divisé en 9 zones.
- Ballons en nombre suffisant et plusieurs joueurs à côté de chaque but.

---

### Solutions pour le défenseur

- Ralentir le rythme de l'adversaire (le gêner tôt).
- Adopter le rythme de l'adversaire (travail rapide des jambes en reculant).
- Pousser l'adversaire du côté non dangereux (corps tourné de 30° vers le côté).
- Attaquer le ballon si l'adversaire ne le contrôle pas assez (tacle / tackling).

### Variante

Compétition entre deux équipes en 1 : 1. Qui empêche le plus d'occasions de buts ?

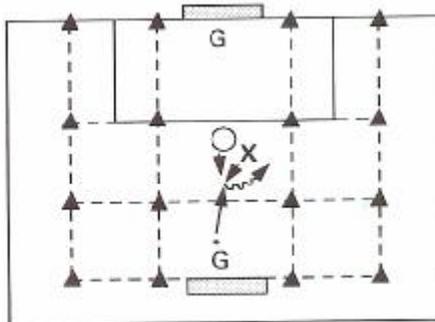
---

## Forme d'exercice 1 : 1 sur but avec gardien

---

### Description :

Le gardien envoie le ballon à l'attaquant qui avance en direction de son propre but, contrôle le ballon et attaque en direction du but adverse.



### Organisation :

- Terrain limité et divisé en 9 zones.
- 2 buts avec gardiens.
- Marquage des lignes.
- Engagement alterné par les deux gardiens.

---

### Solutions pour le défenseur

- Ne pas laisser l'adversaire se retourner.
- Comme la 1<sup>ière</sup> forme d'exercice.

### Variante

Le défenseur peut, dès que l'attaquant a perdu le ballon, attaquer en direction de l'autre but.

## La vitesse

La vitesse est la capacité qui permet, dans des conditions données, d'accomplir des actions motrices en un laps de temps minimum.



La vitesse joue un rôle important chez le footballeur. Que le duel soit offensif ou défensif, le joueur qui dispose de la plus grande capacité de vitesse dispose d'un énorme avantage.

Une bonne vitesse est étroitement liée au développement des capacités suivantes :

- **Vitesse de réaction** (réagir rapidement à des actions inattendues du ballon, des adversaires et des coéquipiers).
- **Vitesse de démarrage** (accélération sur les 10-20 premiers mètres).
- **Vitesse d'action** (courses ou actions avec le ballon, à vitesse élevée).

Les facteurs suivants ont, en outre, une influence considérable sur la vitesse lors des matchs :

- **Vitesse de perception** (enregistrer, traiter et évaluer au moyen des sens les informations essentielles sur le déroulement du jeu).
- **Vitesse d'anticipation** (prévoir les actions des adversaires/coéquipiers ainsi que l'évolution du jeu).
- **Vitesse de décision** (se décider le plus vite possible pour une action effective).

## **Principes d'entraînement généraux**

La vitesse peut très bien être entraînée dès l'enfance. Si l'on assoit les bases dès cet âge, il s'agit alors plus tard, chez les 14 – 18 ans, de travailler et d'améliorer chaque facteur de la vitesse au moyen d'un entraînement précis et systématique.

- Pour le perfectionnement de la réaction, il convient de veiller à varier les signaux. Le joueur ne devrait pas uniquement réagir à des stimuli acoustiques (coup de sifflet, par exemple) mais également à des stimuli visuels (signe de la main) ou tactiles (contact corporel).
- L'entraînement de la vitesse s'inscrit, en règle générale, au début de la partie principale d'une leçon d'entraînement.
- Vitesse maximale des actions.
- Récupération complète (pouls en dessous de 120 pulsations/minutes entre les efforts. Pauses recommandées lors des séries de course : 4 – 6 minutes.
- La distance optimale du parcours dépend de l'objectif d'entraînement : si le but consiste à perfectionner la capacité d'accélération, les distances de 15 – 20 mètres suffisent. S'il s'agit, par contre d'entraîner le domaine de la vitesse maximale, le footballeur parcourra, départ lancé, une distance de 20 – 30 mètres.

## **Formes d'entraînement de la vitesse**

### **Formes d'entraînement sans ballon**

Amélioration de la vitesse de réaction...

... avec déclenchement acoustique des stimuli :

- Départs à partir de diverses positions.
- Départs en légère course (également changement de direction).
- Formes de jeu : noir et blanc, course aux numéros, changement de place, course poursuite.

... avec déclenchement optique des stimuli (partenaire, entraîneur) :

- Départs à partir de diverses positions.
- Forme de jeu : course poursuite, poursuivre l'ombre, différents jeux de capture.

Amélioration de la vitesse d'action...

... avec de pures formes de course :

- Courses en accélération progressive.
- Skippings
- Courses de vitesse avec changements de direction.
- Courses de côtes en montée et en descente.
- Sprints avec action de freinage du partenaire.
- Estafettes.
- Courses poursuites plus longues.

## Formes d'entraînement avec ballon

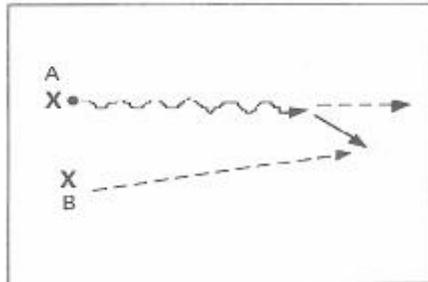
Amélioration de la capacité de réaction avec déclenchement optique des stimuli (ballon) :

- Changement de positions / rocade (en diagonale – en profondeur)
- Suite de passes en profondeur

### Amélioration de la vitesse d'action

Description :

2 joueurs se passent le ballon en profondeur en alternance (le joueur en possession du ballon avance calmement, alors que son coéquipier sprinte dans l'espace libre).

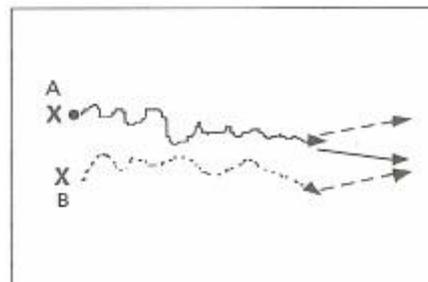


Organisation :

2 par 2, les uns derrière les autres, en diagonale à travers le terrain.

Description :

2 joueurs et un ballon. Un joueur conduit le ballon et le couvre par rapport au partenaire. Sur une passe soudaine du porteur du ballon, le ballon le partenaire va chercher le ballon le plus vite possible.

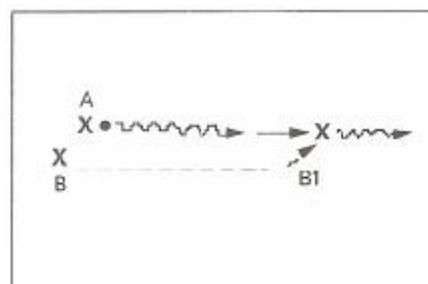


Organisation :

- Moitié de terrain ; passes sur 20 - 30 mètres.
- Changer de rôle après chaque passe.

Description :

2 joueurs et un ballon. Le joueur en possession du ballon conduit ce dernier calmement. Il est alors dépassé par son partenaire (sprint) auquel il envoie rapidement une passe en profondeur.



Organisation :

- 2 par 2, l'un à côté de l'autre.
- Changer de rôle après chaque passe.

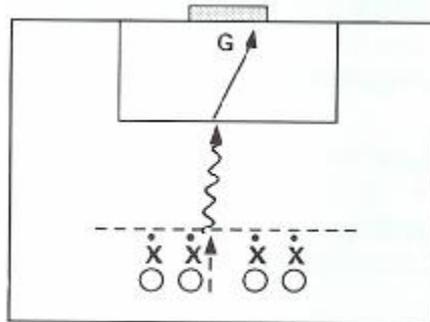
## Formes d'entraînement proches de la compétition (avec ballon)

Description :

Conduite du ballon / tir au but.

Par paires. A devant B démarre par surprise ; I avance en direction du but et tire.

B essaie de l'en empêcher.



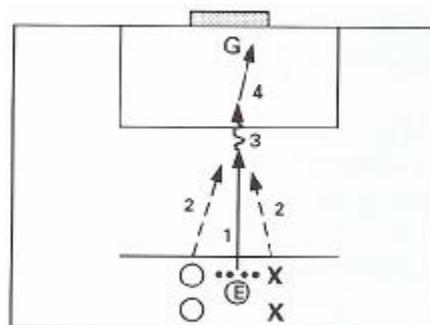
Organisation :

- But avec gardien.
- Zone de tir.
- Paires.

Description :

Paires. A à côté de B.

Les 2 joueurs sprintent vers le ballon envoyé par l'entraîneur en direction du but. Le premier arrivé au ballon essaie de marquer.



Organisation :

- But avec gardien.
- Paires.

