



LE JEU EN MOUVEMENT

Fondamentaux tactiques >> Fondamentaux Offensifs >> Jeu en mouvement.

La conservation demande beaucoup de mouvement lorsque l'équipe possède le ballon. Le jeu sans ballon représente la majorité de l'activité du joueur en football car le temps de possession de chaque joueur est extrêmement faible. Les équipes techniquement fortes et physiquement préparées ont intérêt à chercher à conduire le jeu en conservant le ballon et par la même en le confisquant à l'adversaire.

Tenir le ballon permet de tenir un score lorsque l'équipe mène mais également de choisir le rythme de jeu. Cette façon de jouer est également plus plaisante pour les joueurs qui préfèrent courir quand l'équipe a le ballon que courir après.

1- PRINCIPES GENERAUX DU JEU EN MOUVEMENT.

1) Un mouvement continu :

Le souci collectif de toujours proposer deux ou trois solutions au porteur.

2) Porteur : je donne et je propose :

Le mouvement commence par un ballon jamais à l'arrêt. Il s'agit pour le porteur d'effectuer un contrôle en mouvement (contrôle orienté) et d'enchaîner. Pour pouvoir enchaîner le porteur doit avoir vu la solution avant de recevoir.

Exiger des joueurs en tant que porteur qu'une fois donné le ballon il ne s'arrête pas, mais effectue une course pour demander le ballon : « je passe et je suis » ou « je passe et je vais ».

3) Non porteur : occuper les espaces clés autour du porteur :

Le porteur doit pouvoir trouver une solution vers l'avant en appui soit dans le jeu court (intervalles et jeu sur les côtés), soit dans le jeu long (profondeur), et toujours à distance de passe.

Il doit également pouvoir trouver une solution en retrait pour faire tourner le ballon si le jeu est trop dense devant lui.

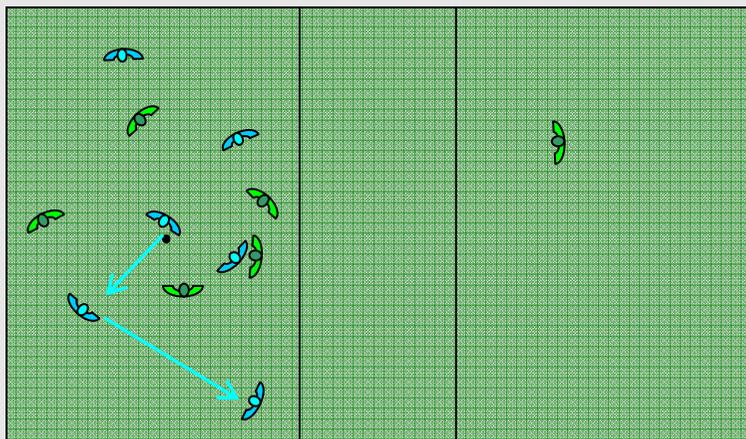
4) Qualité de lecture du jeu:

La prise d'information est primordiale pour pouvoir jouer rapidement et obtenir un jeu collectif fluide. Cela passe pour les non porteurs par des appels pendant le temps de passe afin que le porteur les voit et décide avant de recevoir.

2- EXERCICES JEU EN MOUVEMENT.

Exercice 1

Objectif : mouvement dans le jeu court et le jeu long.



Mise en place :
6x6

Matériel : coupelles pour matérialiser les 3 zones et un ballon.

Séries/Répétitions: 4x5mn

Consignes :

2 équipes de 6 joueurs. L'équipe verte qui n'a pas le ballon doit laisser un joueur dans la zone opposée. Dès qu'elle récupère le ballon, elle joue long sur le partenaire laissé seul et tous les joueurs basculent dans sa zone sauf un adversaire bleu.

Critères de réussite/Buts :

Pour les attaquants : réussir 10 passes de suite pour marquer un point.

Critères de réalisation/Corrections :

Ce qu'il y a à apprendre :

Pour les attaquants

➔ Effectuer un appel en mouvement à distance de passe en étant vu du porteur de balle (pendant le temps de passe).

Evolution :

❶ Tous les joueurs défendent 6x6 . 1pt si 5 passes dans la zone puis 3pts si à la suite 5 passes dans la zone opposée.

Simplification :

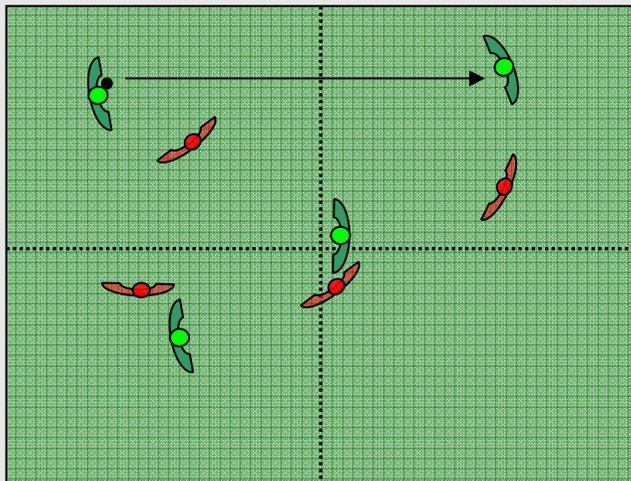
Laisser deux défenseurs dans la zone opposée.

Complexification :

Demander aux attaquants d'accélérer leurs échanges en diminuant le nombre de touche de balle. Laisser les 6 joueurs défendre 6x6

Exercice 2

Objectif : Déplacement : proposer solution au porteur



Mise en place :
4c4

Matériel : 12 coupelles – 1 ballons

Séries/Répétitions: 3x 5mn

Consignes : 4c4

Critères de réussite/Buts :

Pour les attaquants : Réussir 6 passes qui changent de zone (les passes intermédiaires dans la même zone servent la construction mais ne comptent pas.) 6 passes = 1pt

Critères de réalisation/Corrections :

Ce qu'il y a à apprendre :

Pour les attaquants

- ➔ Effectuer un appel en mouvement à distance de passe en étant vu du porteur de balle (pendant le temps de passe).
- ➔ Patienter dans la construction ; ne pas chercher les passes entre zone de manière immédiate si trop risquée, mais utiliser les passes intermédiaires.

Variantes :

- ❶ Mettre en place un rectangle avec 6 zones et demander au moins une passes qui saute une zone dans les 6 passes.

Simplification :

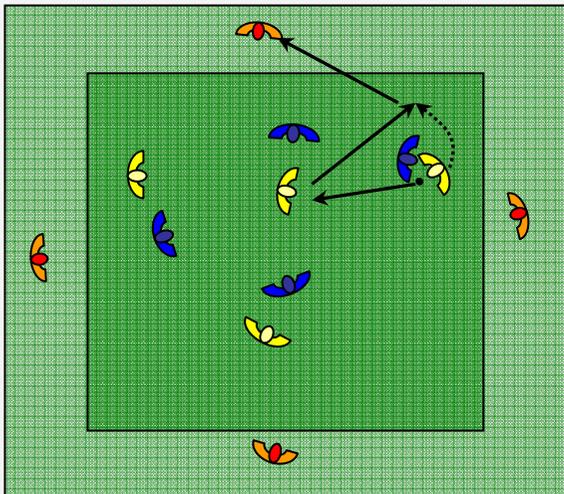
Mettre un joker offensif

Complexification :

Limiter le nb de touches de balle des attaquants

Exercice 4

Objectif : conservation puis projection vers l'avant.



Mise en place :

3 équipes de 4

Matériel : 14 coupelles – 1 ballon

Séries/Répétitions: Série de 2mn soit 6x soit 12x

Consignes : 4c4. 3 touches de balle 1 équipe d'appuis

Critères de réussite/Buts :

- ❶ Conserver le ballon le plus longtemps possible
- ❷ Passer le ballon d'un appui à son opposé. La 2^e équipe joue dans l'autre axe.

Critères de réalisation/Corrections :

ce qu'il y a à apprendre :

Pour les attaquants

- ➔ enchaîner rapidement contrôle-passe, se montrer dans les intervalles ; écarter.
- ➔ Effectuer un appel en mouvement à distance de passe en étant vu du porteur de balle (pendant le temps de passe).

Simplification :

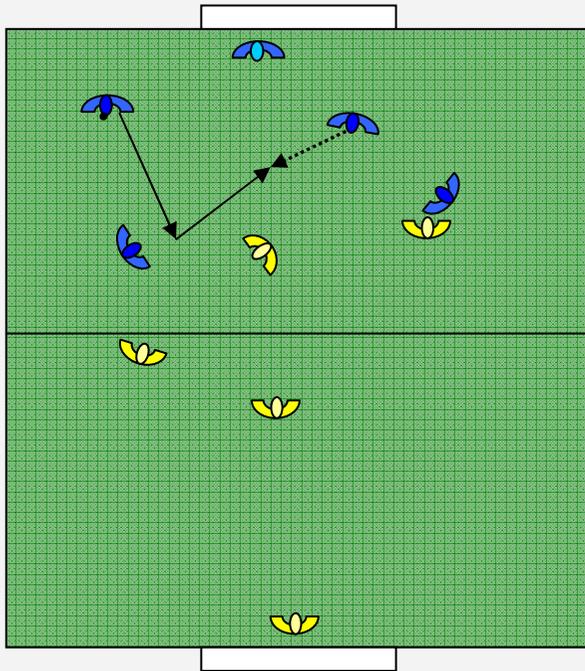
3c3

Complexification :

Passer à deux touches de balle.

Exercice 4

Objectif : conservation puis projection vers l'avant.



Mise en place :

4c4.

Matériel : 10 coupelles – 1 ballon

Séries/Répétitions : 3x 5mn

Consignes : 4c4. 3 touches de balle

Critères de réussite/Buts :

L'équipe qui attaque doit effectuer 4 passes dans sa zone défensive avant d'aller marquer

Critères de réalisation/Corrections :

ce qu'il y a à apprendre :

Pour les attaquants

- ➡ enchaîner rapidement contrôle-passe, se montrer dans les intervalles ; écarter.
- ➡ Effectuer un appel en mouvement à distance de passe en étant vu du porteur de balle (pendant le temps de passe).

Simplification :

Rajouter un joker offensif

Complexification :

Passer à deux touches de balle.