

JEU A 3.

Les équipes qui basent leur animation sur un jeu de passe au sol utilisent efficacement le jeu à 2 et surtout à 3 joueurs. Arsenal ou Barcelone construisent leurs attaques par un redoublement de passes en triangle. Le porteur de balle a toujours deux ou trois solutions et la mobilité des joueurs est constante.

1- LES FONDAMENTAUX DU JEU A 3.

1) Instaurer du mouvement dans son équipe:

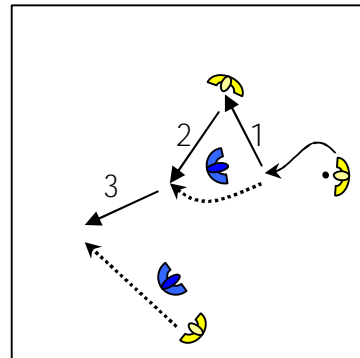
L'éducateur ou le coach va chercher à créer une habitude de mobilité dans son équipe. Pour cela, il va à travers différents exercices demander à ses joueurs de faire un appel durant chaque temps de passe.

La base du jeu à 3 est la coordination des appels avec le jeu de passes. Quand A passe à B, C démarre son appel.

Cela demande à B de voir avant de recevoir et de décider ce qu'il va faire pendant la passe. Ainsi il pourra jouer en une touche de balle.

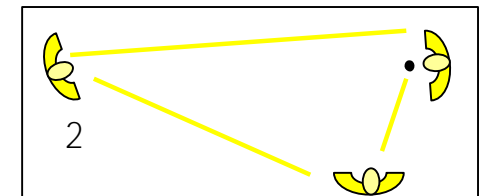
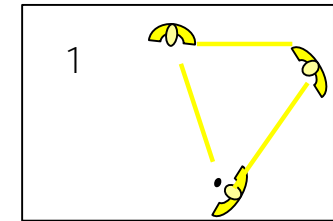
2) Le une/deux/trois :

Pour passer un adversaire, le porteur de balle va s'aider d'un partenaire en appui qui va lui remettre le ballon en une ou deux touches après avoir fait le tour de l'adversaire. Le porteur passe ensuite directement à un troisième joueur qui a fait un appel court ou en profondeur.



3) Le jeu en triangle :

Le principe du triangle est que le porteur a deux partenaires qui lui proposent une solution. Les partenaires peuvent être en appui, en soutien ou en profondeur. Le triangle est en constante évolution.



4) Alternance court/long :

Le jeu à 3 doit permettre également de jouer court à 2 pour rechercher ensuite un joueur en profondeur, le but étant de déstabiliser la défense adverse. Cette situation peut également permettre un renversement de jeu.

5) Qualité des appels :

La difficulté d'un bon appel est qu'il doit permettre au joueur de se démarquer (utiliser une feinte : faux-appel).

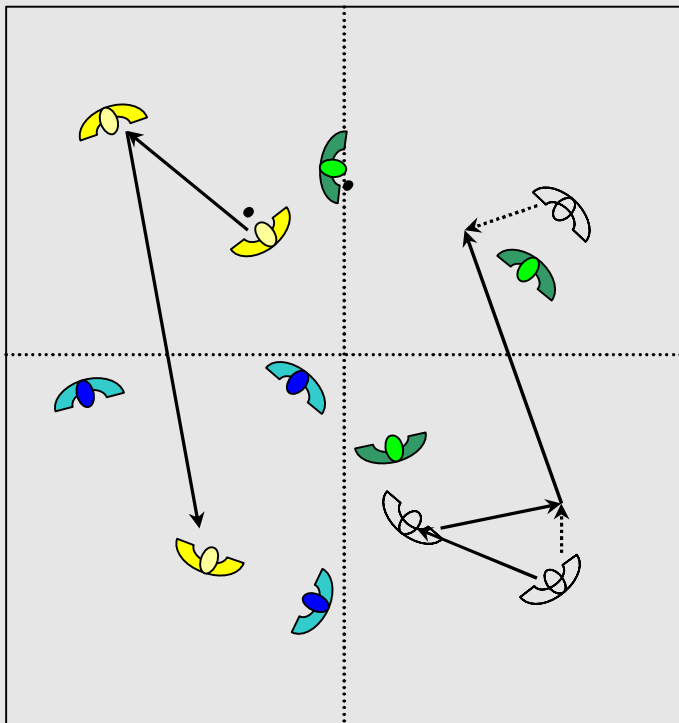
Ensuite l'appel doit être dans une direction où la passe est possible et où celui qui effectue la course voit le départ du ballon. Ainsi, contrairement aux jeunes joueurs qui réalisent souvent des appels en profondeur droit vers le but adverse, il est préférable de proposer une course oblique.

2- SITUATIONS D'ÉCHAUFFEMENT VERS LE JEU A 3.

Situation 1 Echauffement avec ballon – échanges à 3

Objectif : Introduire le jeu à 3.

Objectif secondaire : Travail technique : passe (remise - déviation - jeu long...) ; contrôle orienté.



Consignes :

Par 3. Les joueurs doivent constamment rester en mouvement et échanger le ballon par 3 en respectant les consignes successives :

- 1) Echange libre. Jeu court
- 2) 3 touches de balle ; obligation de recevoir de ballon dans un intervalle (c'est-à-dire entre deux joueurs des autres groupes).
- 3) 2 touches de balle ; idem mais le contrôle orienté doit être latéral ou vers l'arrière.
- 4) Echange libre puis passe-remise (signal pour un appel en profondeur du 3^e) puis jeu long sur 3^e joueur. Ensuite les 3 joueurs se regroupent et rejouent court avant de reprendre passe-remise... Recherche du changement de rythme.
- 5) Echange en 1 touche puis un des 3 joueurs fait un appel dans un autre carré (en sprint et en diagonale). Jeu long dans sa course.

Critères de réussite/Buts :

Le groupe garde la maîtrise du ballon : « Évitez les autres groupes, restez dans les limites, passes précises et appuyées ».

Les enchaînements sont rapides et les déplacements coordonnés.

Critères de réalisation/Corrections :

[Ce qu'il y a à apprendre](#) : cf principes généraux

Pour les porteurs

Æ voir et décider avant de recevoir ; contrôle orienté avec une intention

Æ enchaîner contrôle/passe rapidement

Pour le non-porteur

Æ coordonner son déplacement avec l'échange précédent, demander au bon moment : J'effectue mon appel durant l'échange entre mes deux partenaires. Mon appel doit me permettre de voir mes partenaires (course oblique)

Mise en place :

Un ballon pour trois joueurs. Espace 50m x 50m.

Matériel : coupelles pour délimiter l'espace de jeu et les carrés intérieurs. Plusieurs couleurs de chasubles.

Séries/Répétitions:

3mn par consigne. Augmentation progressive de l'intensité.

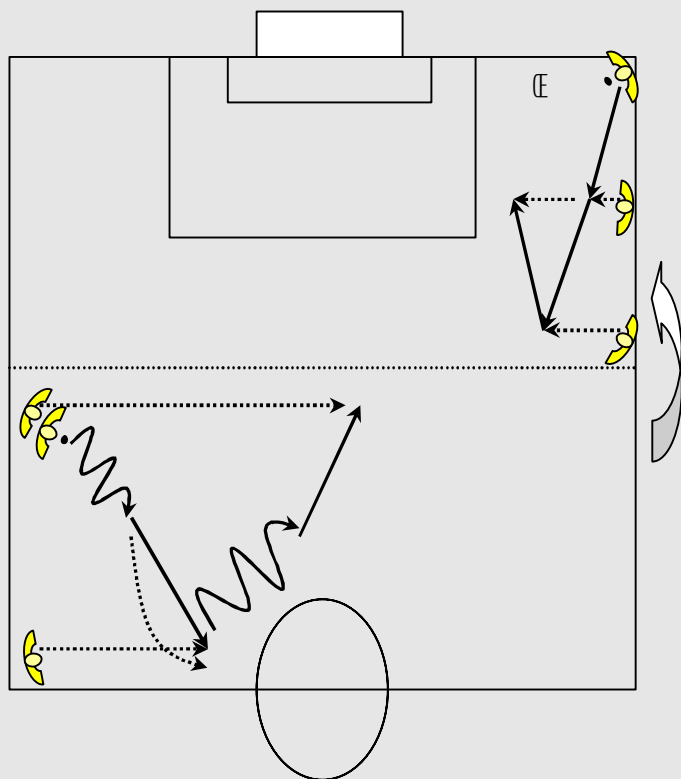
Simplification :

Complexification :

Situation 2 Passes à 3 en mouvement.

Objectif : S'échauffer en échangeant à 3.

Objectif secondaire : Qualité technique



Mise en place :

3 joueurs et un ballon

Matériel : source de ballon derrière la ligne.

Séries/Répétitions:

Si échauffement : répétition pendant 10mn.

Consignes :

3 joueurs traversent la largeur en échangeant le ballon au sol. 3 couloirs de jeu.

☒ Dans le schéma du haut, les trois joueurs se déplacent vers l'avant et échangent le ballon en le jouant dans la course de leur partenaire. Le ballon part de la droite pour aller vers la gauche puis inversement.

• Dans le schéma du bas, le joueur conduit le ballon en diagonale vers le couloir central puis donne au joueur dans le couloir opposé puis passe dans son dos, « Criss Cross », etc...

Critères de réussite/Buts :

Traverser le plus rapidement possible en gardant la maîtrise du ballon.

Critères de réalisation/Corrections :

[Ce qu'il y a à apprendre : cf principes généraux](#)

Pour les attaquants

☒ le porteur : je donne et je propose (soit j'avance☒ dans un espace, soit je suis •)

☒ les non-porteurs : appel en mouvement dans leur couloir.

Variantes :

Varier les traversées. Possibilité de faire des tours de terrain.

Simplification :

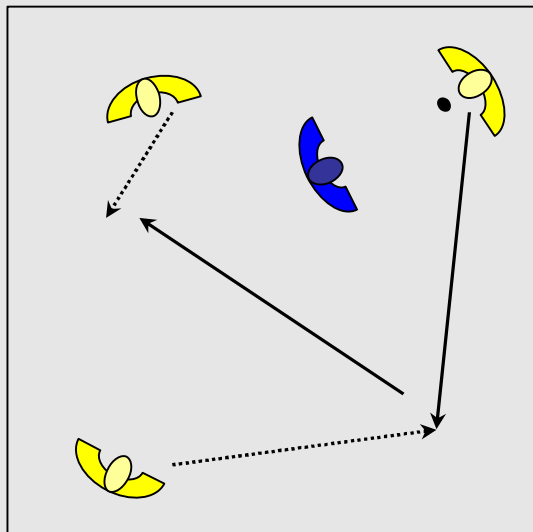
Complexification :

Jouer en 2 touches, puis en une touche pour la consigne☒ .

Situation 3 Toro 3c1

Objectif : Retrouver les principes du jeu à 3.

Objectif secondaire : Qualité technique



Mise en place :

3c1 10mx10m ou

Matériel : source de ballon derrière la ligne.

Séries/Répétitions:

Séries de séquences de 3mn de jeu.

Consignes :

3 joueurs cherchent à conserver le ballon contre un défenseur. 2 touches de balles. Si le ballon sort de la zone de jeu, il est considéré comme perdu.

Critères de réussite/Buts :

Se faire intercepter le moins de ballons possible sur des séquences de 3 mn.

Critères de réalisation/Corrections :

[Ce qu'il y a à apprendre : cf principes généraux](#)

Pour les attaquants

Æ le porteur : je donne et je propose ; voir avant de recevoir,

Æ les non-porteurs : appel en mouvement dans l'espace libéré.

Pour les défenseurs

Æ couper les lignes de passes, harceler le porteur pour le pousser à la faute.

Variantes :

Æ Obliger le porteur à demander dans le « coin » libre après avoir donné.

•

Simplification :

Agrandir l'espace de jeu : 15m x15m

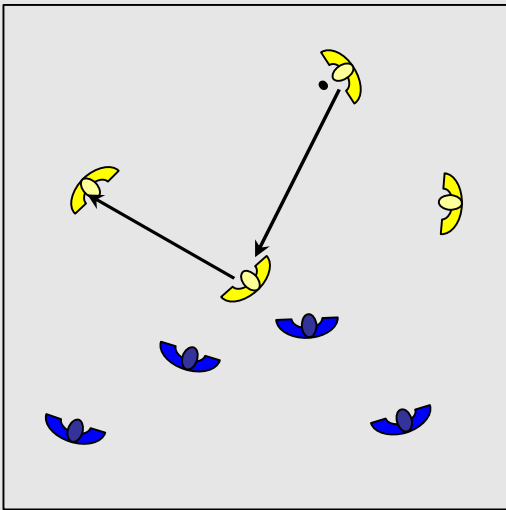
Jouer en 3 touches.

Complexification :

Réduire l'espace de jeu.

Passer en une touche de balle.

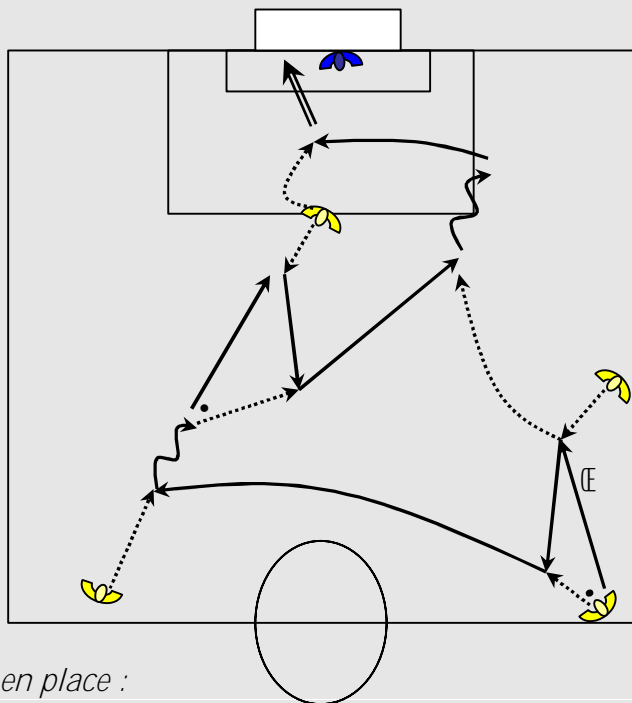
3- SITUATIONS D'ENTRAÎNEMENT DU JEU A 3.

Situation 4 4c4	
Objectif : Retrouver les principes du jeu à 3 Objectif secondaire : Qualité technique	
	<p>Consignes :</p> <p>Aller poser le pied sur le ballon derrière la ligne adverse (stop ball). But compte double si enchaînement une/deux/trois.</p> <p>Critères de réussite/Buts :</p> <p>Marquer le plus de buts possibles en 4mn. Les défenseurs doivent défendre en zone</p> <p>Critères de réalisation/Corrections :</p> <p>Ce qu'il y a à apprendre : cf principes généraux</p> <p>Pour les attaquants</p> <p>Æ le porteur : je donne et je propose ; voir avant de recevoir, Æ les non-porteurs : appel/contre-appel (décrochage/écarter/courses obliques...), demander dans les intervalles, rester en mouvement et accélérer son appel durant le temps de passe (changement de rythme).</p> <p>Pour les défenseurs</p> <p>Æ défendre en zone (cf principes zones)</p>
	<p>Mise en place : 4c4 40mx40m</p> <p>Matériel : 2 sources de ballon derrière la ligne.</p> <p>Séries/Répétitions: Séries de 4mn de jeu. Possibilité d'alterner deux groupes de travail :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4mn en 4c4 - 4mn de récup active (travail technique).

Situation 5 Travail technique autour du jeu à 3. Construction de schémas de jeu

Objectif : Qualité technique – timing – vitesse d'exécution dans le jeu à 3.

Objectif secondaire : contrôles orientés - conduites – passes – tirs...



Mise en place :

Couppelles de repère pour le départ des joueurs.

Matériel : 2 sources de ballon derrière la ligne.

Séries/Répétitions:

Répétition pendant 15 à 20mn.

Consignes :

Schéma technique : recherche d'une passe/remise puis jeu vers un 3^e joueur.

Ⓔ Le latéral donne au milieu qui décroche et qui remise ; il joue ensuite une passe longue (transversale) vers le milieu gauche qui rentre en conduite dans l'axe, puis s'appuie sur l'avant-centre qui décroche et remise ; le milieu gauche joue dans la diagonale pour le milieu droit qui demande le ballon dans l'espace.

Critères de réussite/Buts :

Qualité de l'enchaînement (précision – vitesse – timing)

Critères de réalisation/Corrections :

[Ce qu'il y a à apprendre : cf principes généraux](#)

Pour les attaquants

Ⓔ ajuster son appel à la conduite du porteur.

Ⓔ coordination des déplacements.

Ⓔ passes appuyées et précises.

Ⓔ changement de rythme : je donne et j'accélère (une/deux)

Variantes :

Ⓔ Les joueurs jouent au poste. Le joueur qui lance l'enchaînement est le latéral droit qui joue avec le milieu droit...

- Même schéma en partant de la gauche.

Simplification :

Les joueurs se rapprochent ; le schéma est plus court.

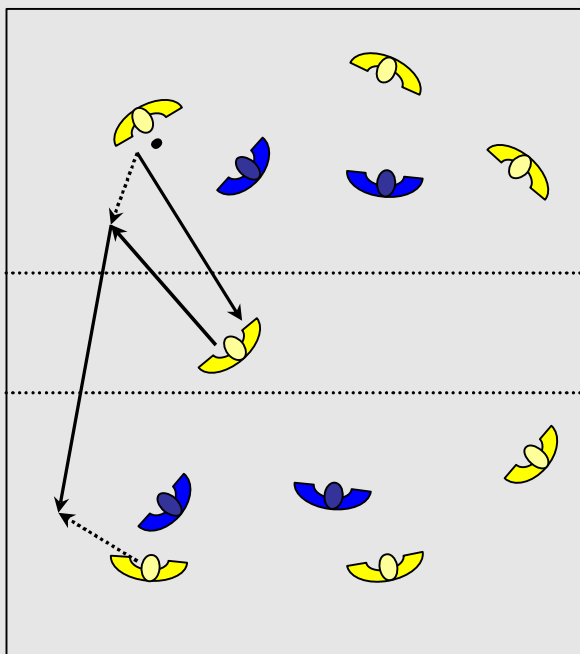
Ralentir la vitesse de l'enchaînement.

Complexification :

Réaliser le schéma en un temps à déterminer. Exemple : moins de 10 et 15s.

Situation 6 Le jeu à 3

Objectif : Utiliser l'enchaînement appui-remise.



Consignes :
3 zones : deux zones opposées où se jouent un 3c2 et une zone centrale plus étroite où se trouve un joueur relais. Les 3 joueurs d'une zone échangent le ballon avec le but de le passer dans la zone opposée en s'appuyant sur le joueur de la zone centrale. Ce dernier doit remettre en retrait soit au même joueur, soit à un de ses deux partenaires.

Tous les joueurs jouent en 3 touches. Le joueur relais a droit à deux touches.

Critères de réussite/Buts :

Réussir le maximum d'échanges en 3mn entre les deux zones en utilisant un appui-remise à chaque fois.

Critères de réalisation/Corrections :

[Ce qu'il y a à apprendre](#) : cf principes généraux

Pour les attaquants

Æ créer de la mobilité : proposer des solutions durant le temps de passe.

Æ pour le porteur : donner et proposer (donner et se démarquer)

Æ pour le joueur relais : se démarquer dans les intervalles en utilisant toute la largeur.

Pour les défenseurs

Æ chercher à récupérer le ballon à deux (principe de la zone).

Variantes :

⊞ Les défenseurs peuvent défendre dans la zone centrale.

- Obligation de réaliser un une/deux/trois avant de passer dans la zone opposée.

Mise en place :

3c2 x2 + un joueur dans la zone centrale

Matériel : coupelles pour délimiter le terrain et les trois zones.

Source de ballons.

Simplification :

Un seul défenseur.

Séries/Répétitions:

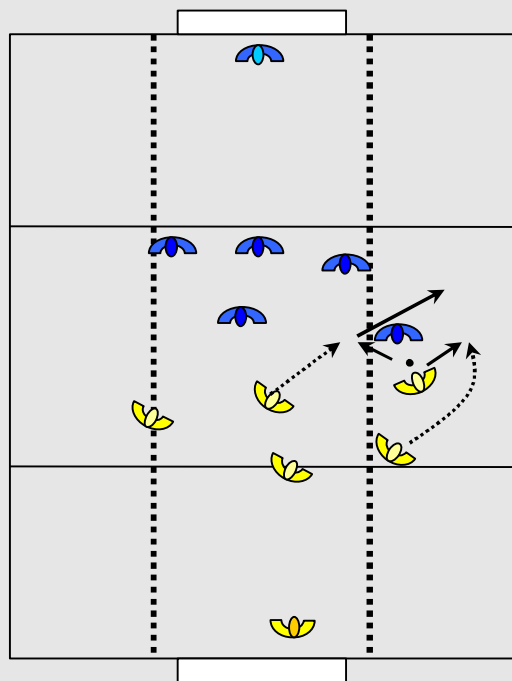
Séquences de 3mn.

Complexification :

Limiter le nombre de touches de balle..

Situation 7 Le jeu à 3 dans un 5c5

Objectif : Créer le déséquilibre grâce à un jeu à 2 efficace.



Consignes :

2 équipes s'opposent mais seulement un joueur peut défendre dans le couloir latéral lorsque l'équipe n'est pas en possession de la balle.

Critères de réussite/Buts :

Gagner le match.

Critères de réalisation/Corrections :

[Ce qu'il y a à apprendre : cf principes généraux](#)

Pour les attaquants

Æ utiliser le jeu à 3

Æ créer de la mobilité : proposer des solutions durant le temps de passe.

Æ pour le porteur : donner et proposer (passe et va ; passe et suit)

Pour les défenseurs

Æ défendre en zone.

Variantes :

⊞ Les joueurs peuvent défendre partout.

• Obligation de réaliser un une/deux/trois ou une passe suivie d'une transversale pour que le but soit valable.

Mise en place :

5c5 + 2 gardiens

Matériel : coupelles pour délimiter le terrain et les deux couloirs latéraux. Source de ballons à côté des buts.

Simplification :

Surnombre offensif.

Séries/Répétitions:

Séquences de 6mn

Complexification :

Infériorité.

