

Cours de perfectionnement - Les jeux de transition

Contenu de la leçon pratique

Remarques préliminaires

- La durée des jeux dépend de l’intensité. L’entraîneur doit contrôler l’état physique de ses joueurs. Grande intensité = temps de travail plus court, intensité moyenne = temps de travail plus long. Les pauses doivent permettre la correction et la mise en place de variations
- Les dimensions du terrain doivent être adaptées au niveau des joueurs
- A égalité de joueurs, l’exercice ou la forme jouée peut être d’un niveau trop élevé pour les joueurs. L’introduction des jokers permet de rompre l’égalité et de faciliter l’exercice ou la forme jouée.

Si un exercice ou une forme jouée ne fonctionne pas, les 2 éléments ci-dessus peuvent permettre d’améliorer la réussite de l’exercice ou de la forme jouée.

Partie 1 - 30 minutes

L’instructeur présente **un échauffement technique** libre avec une introduction **des nouveaux exercices SUVA**. L’échauffement doit être en mouvement et intégrer un ou des gestes techniques de manière dynamique.

Partie 2 - 90 minutes

En fonction du niveau des participants, l’instructeur choisit 3 – 5 formes jouées ou exercices.

L’instructeur

- démontre les exercices ou formes jouées
- présente les accents de coaching
- énonce les durées de travail
- laisse les participants essayer en conservant les durées originales de travail.
- questionne ensuite les participants sur les divers moyens de variation de l’exercice ou de la forme jouée, sur l’intensité du jeu, sur l’implication mentale
- contrôle ainsi les acquis du cours de perfectionnement des 2 dernières années (2009 – 2010).

La répétition des exercices ou formes jouées peut être de 1 à 3 séquences.

Les participants

- proposent des variations et l’instructeur en choisit une pour présenter l’exercice ou la forme jouée
- donnent leur avis sur le coaching, l’évolution positive ou négative de l’exercice ou de la forme jouée, la réussite, le cadre proposé par rapport à l’investissement des participants (joueurs)

En fin de séance, l’instructeur questionne les participants

- Que retiennent-ils de la séance ?
- Quelqu’un peut-il présenter un jeu mettant l’accent sur la transition ?

Accents de coaching

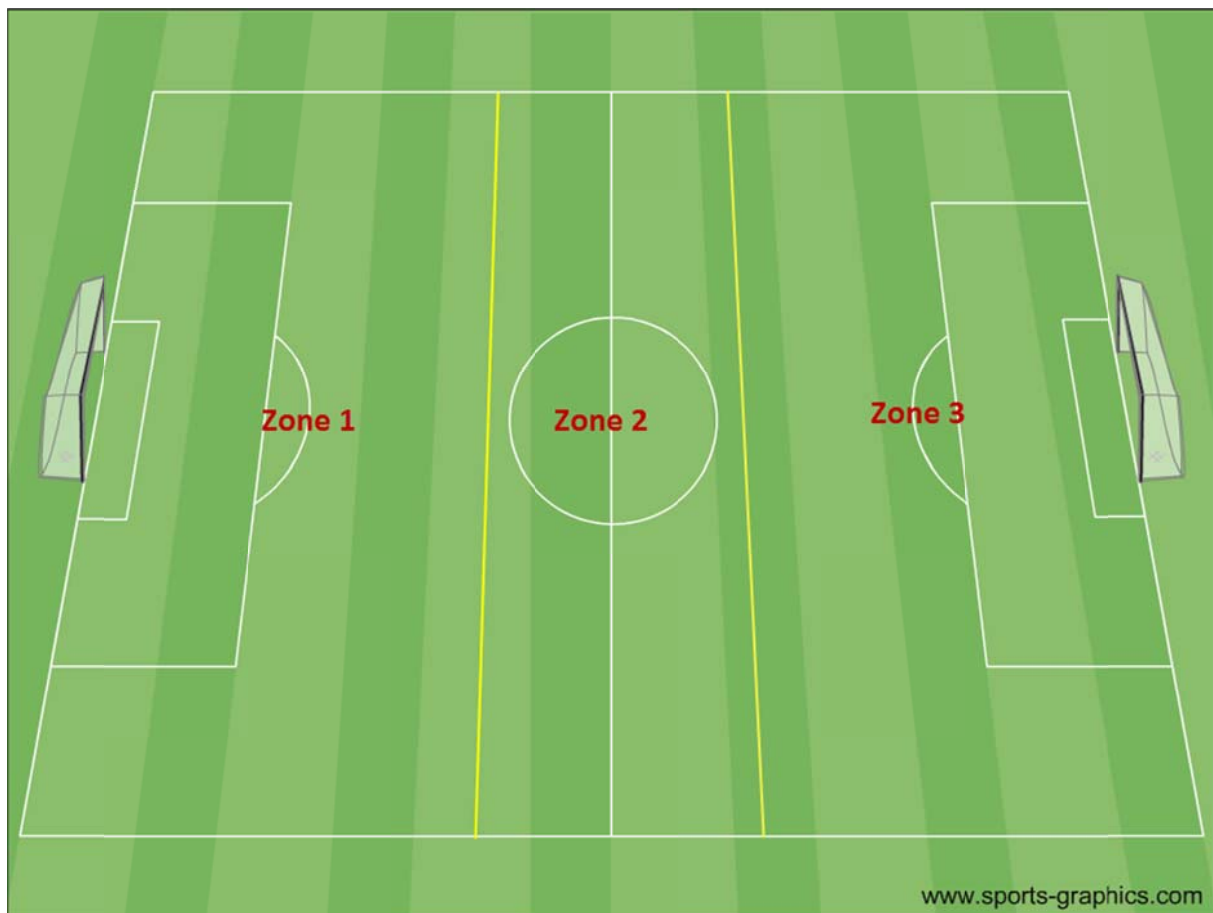
Offensivement

- Gagner une zone de jeu à la récupération du ballon : Zone 1 en zone 2, zone 2 en zone 3
- Rechercher le jeu vers l’avant
- Jouer sur les joueurs cibles (pivot)
- Sortir rapidement et donner de la largeur et de la profondeur au jeu
- Choix offensifs (contre-attaque, attaque rapide, jeu posé)
- Gagner les duels techniques

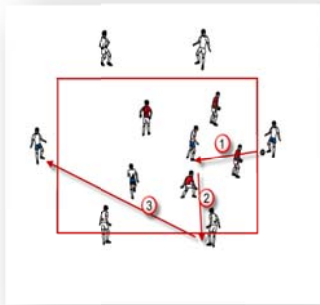
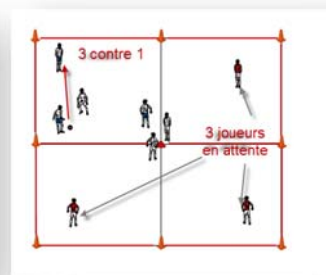
Défensivement

- Empêcher le gain immédiat d’une zone par l’adversaire
- Avancer sur l’adversaire et regroupement (être ensemble)
- Remplacement collectif pour attendre l’adversaire
- Alternner forechecking et fermeture des angles de passe
- Trouver des situations de pressing
- Gagner les duels physiques

Les zones de jeu



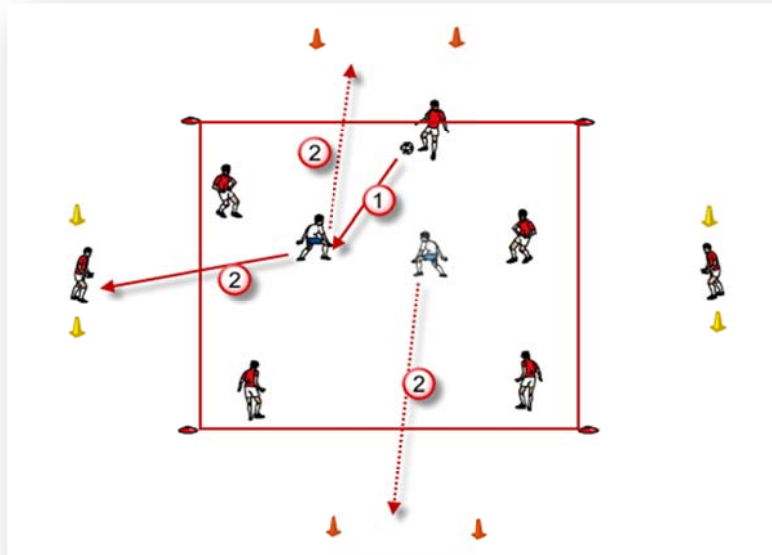
Exercices et jeux



Cours de perfectionnement - Les jeux de transition

Matière

5 contre 2 + 2 joueurs extérieurs - Transition défense-attaque et attaque-défense - Griching



L’exercice débute normalement à 5 contre 2.

A la récupération du ballon, les 2 joueurs défensifs tentent de le transmettre à un des 2 joueurs extérieurs. En cas de réussite, ils sortent du carré et prennent position dans les 2 portes « **rouge** ». Les 2 derniers joueurs ayant touché le ballon prennent place au milieu comme défenseurs. Les 2 joueurs extérieurs qui ont reçu le ballon entrent dans le carré par une passe. Cette passe est libre dans un premier temps ; dans un deuxième temps, lorsque le jeu sera maîtrisé ou que le niveau des joueurs le permettra, cette première passe pourra être interceptée et rendra l’exercice plus dynamique

A la perte du ballon, les joueurs en supériorité essaient d’empêcher les 2 joueurs défensifs de transmettre le ballon aux 2 joueurs extérieurs. En cas de réussite, le jeu se poursuit normalement, à 5 contre 2

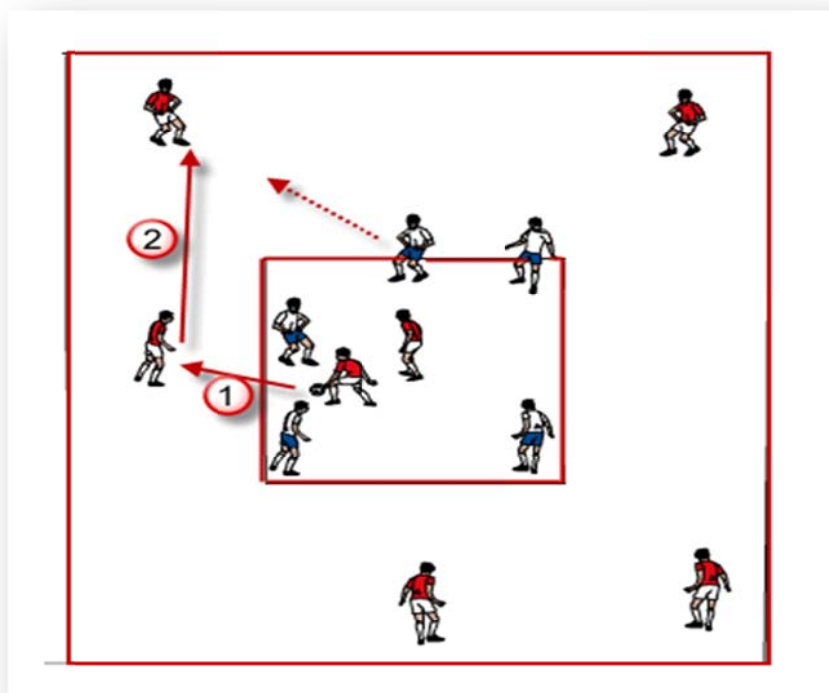
Variations

- Dimensions et/ou formes du terrain
- Nombre de touches
- Règles de transition (laisser libre à jeu défensif total)

Niveau

- Football de base et football d’élite



5 contre 2 au 7 ou 8 contre 5 - Transition défense-attaque et attaque-défense - Brésil

L'exercice débute normalement à 5 contre 2.

A la récupération du ballon, les 2 joueurs défensifs tentent de le transmettre à un des 5 ou 6 joueurs extérieurs. En cas de réussite, 1 joueur reste dans le carré et l'autre appuie ses camarades à l'extérieur. L'équipe extérieure essaie alors de conserver le ballon autour du carré tout en pouvant s'appuyer sur le joueur resté à l'intérieur du carré. L'équipe ayant perdu le ballon laisse 1 ou 2 joueurs dans le carré, les autres sortant du carré pour essayer de récupérer le ballon. S'ils récupèrent le ballon, ils tentent de revenir dans le carré pour jouer à 5 contre 2. Les autres essaient à leur tour de les empêcher de regagner le carré central.

Le jeu se joue de manière dynamique et peut être intensif. Attention dès lors aux temps de récupération.

Variations

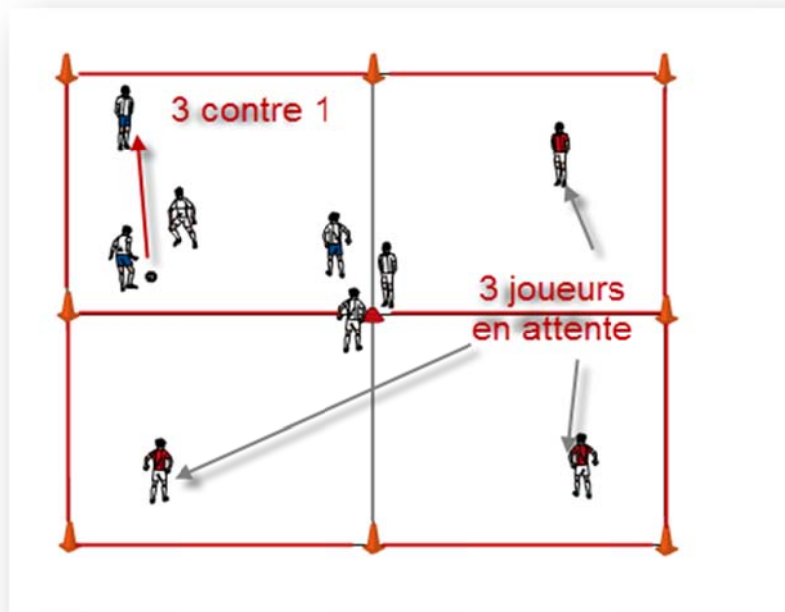
- Jeu avec les mains pour éliminer la difficulté technique et rechercher la compréhension tactique
- Dimensions et/ou formes du terrain
- Nombre de touches
- Règles de transition (nombre de joueurs pouvant sortir du carré pour défendre, ...)

Niveau

- Football de base et football d'élite



3 contre 1 + 3 appuis + 2 défenseurs passifs - Transition défense-attaque et attaque-défense - River Plate



Il y a **3 équipes de 3 joueurs**. L'exercice débute dans un des 4 carrés à 3 contre 1.

Les 3 joueurs en possession du ballon (*bleu*) doivent faire au minimum 5 passes avant de pouvoir jouer avec un des 3 joueurs (*rouge*) en attente dans les 3 autres carrés. Si la passe est réussie, les 3 joueurs **rouges** cherchent à être le plus rapidement ensemble dans la zone du ballon. Les 3 joueurs **bleus** se répartissent les 3 nouveaux carrés disponibles. Le défenseur **blanc** qui n'a pas réussi à récupérer le ballon se place au milieu en tant que défenseur passif (pause). Un des défenseurs **blancs** en attente devient alors actif dans le nouveau carré où les 3 joueurs **rouges** sont en possession du ballon. **Un nouveau 3 contre 1 se déroule alors.**

Si le défenseur récupère le ballon, il cherche à jouer avec un des joueurs en attente dans un des 3 carrés. L'équipe qui a perdu le ballon devient l'équipe qui défend (un défenseur actif, 2 défenseurs passifs en attente au centre). Les joueurs de l'équipe qui a récupéré le ballon se place dans les 3 carrés disponibles. Un nouveau 3 contre 1 a alors lieu selon les mêmes règles.

Le jeu se joue de manière dynamique et peut être intensif. Attention dès lors aux temps de récupération.

Variations

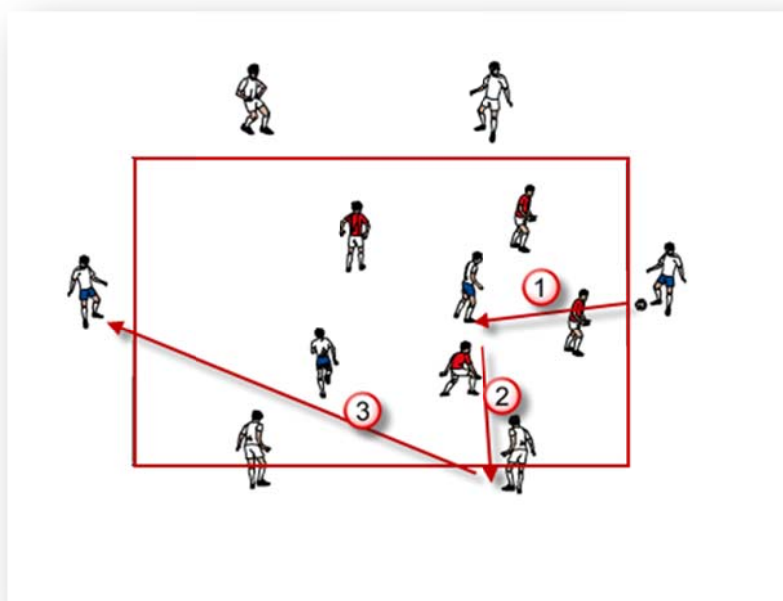
- Dimensions et/ou formes du terrain
- Nombre de touches
- Règles de transition (Donner le temps au joueur de faire une passe avant qu'il n'y ait pression défensive, ...)
- Nombre de joueurs

Niveau

- Football de base et football d'élite



« La roue du jeu », d'après Birger Peitersen

4 contre 4 + 4 jokers – Transition défense – attaque et attaque – défense - Barça

Il y a **3 équipes de 4 joueurs**.

4 joueurs défensifs (**Rouge**) se placent à l’intérieur du rectangle. 4 joueurs offensifs (**Blanc**) se répartissent les 2 côtés à raison de 2 joueurs par côté. Les jokers (**Bleu**) se répartissent de la manière suivante : 2 sur les 2 petits côtés et 2, plus dynamiques, à l’intérieur du carré.

Par un jeu au sol, ou un ballon long entre les joueurs se trouvant sur les 2 côtés, **le but est d’aller d’un côté à l’autre** en recherchant les intervalles, le jeu par les côtés, ou le ballon long. Les joueurs se trouvant sur les côtés doivent rester **le plus proche possible de la ligne**.

A la récupération du ballon, l’équipe **rouge** cherche à jouer le plus rapidement possible avec les jokers puis à donner de l’espace au jeu en se plaçant sur les grands côtés. Les joueurs **blancs** qui étaient sur les grands côtés deviennent défenseurs à l’intérieur du carré.

Le jeu se joue de manière dynamique et peut être intensif. Attention dès lors aux temps de récupération.

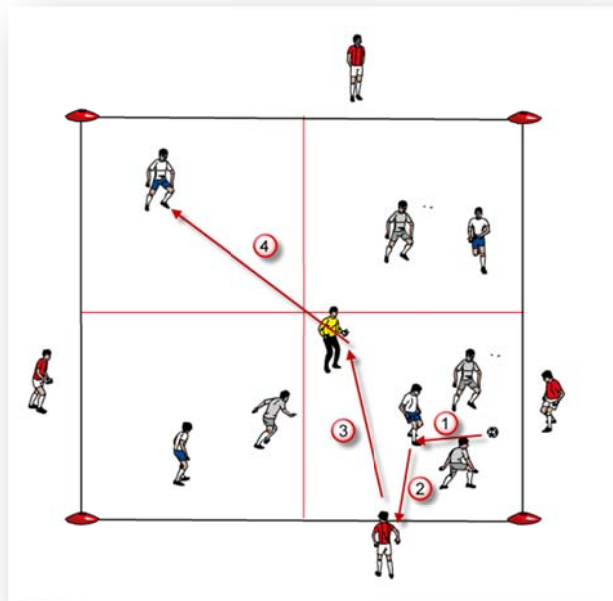
Variations

- Dimensions et/ou formes du terrain
- Nombre de touches
- Nombre de joueurs, possibilité de joueur avec 2 équipes de 2 joueurs et 3 jokers

Niveau

- Football de base et football d’élite



4 + 4 + 1 joker contre 4 – Transition attaque – défense - Bâle

Il y a **3 équipes de 4 joueurs et 1 joker**.

4 joueurs **bleus**, répartis dans les 4 petits carrés et restant dans ces 4 carrés, conservent le ballon avec l’aide des 4 joueurs **rouges** en appuis autour du grand carré et du joker **jaune** qui prend une position axiale. Les 4 joueurs **gris** cherchent à récupérer le ballon.

A la récupération du ballon par les 4 joueurs **gris**, ceux-ci cherchent à leur tour à conserver le ballon, mais sans l’aide des appuis **rouges**. Les 4 joueurs **bleus** et le joker cherchent alors à récupérer le ballon et adresse une passe à l’un des joueurs **rouges** restés en appui autour du grand carré. La séquence jouée se finit à cet instant.

Le jeu se joue sous forme de séquences relativement courtes. Les temps de pause permettent de petites corrections, d’amener des variations.

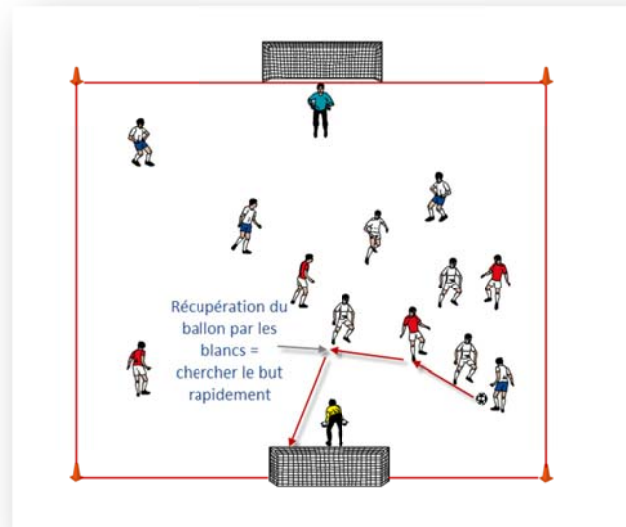
Variations

- Dimensions et/ou formes du terrain
- Nombre de touches
- Déplacement libre des joueurs
- Enchaînement des séquences

Niveau

- Football de base et football d’élite



4 + 4 contre 4 + 2 gardiens – Transition attaque – défense et défense – attaque - Atletico

Il y a **3 équipes de 4 joueurs et 2 gardiens**.

2 équipes jouent ensemble contre la troisième équipe. Les 8 joueurs débutent avec la possession du ballon. Chaque fois qu’ils réussissent **6 ou 8 ou 10 passes, ils marquent 1 point**. L’équipe en infériorité cherche à récupérer le ballon.

A la récupération du ballon, l’équipe en infériorité tente de marquer le plus rapidement possible dans un des 2 buts. Les 2 autres équipes défendent le plus rapidement possible pour empêcher la conclusion de l’action. Le jeu s’arrête lorsque le ballon sort des limites du terrain ou lorsqu’un but est marqué. Si le gardien rattrape le ballon, il relance pour l’équipe en supériorité ou pour l’équipe en infériorité, selon les consignes données.

Le jeu se joue sous forme de séquences. **L’intensité est élevée pour l’équipe en infériorité**. Les temps de travail et temps de pause doivent être adaptés afin de garder qualité et motivation, ainsi que les rotations entre supériorité et infériorité

Variations

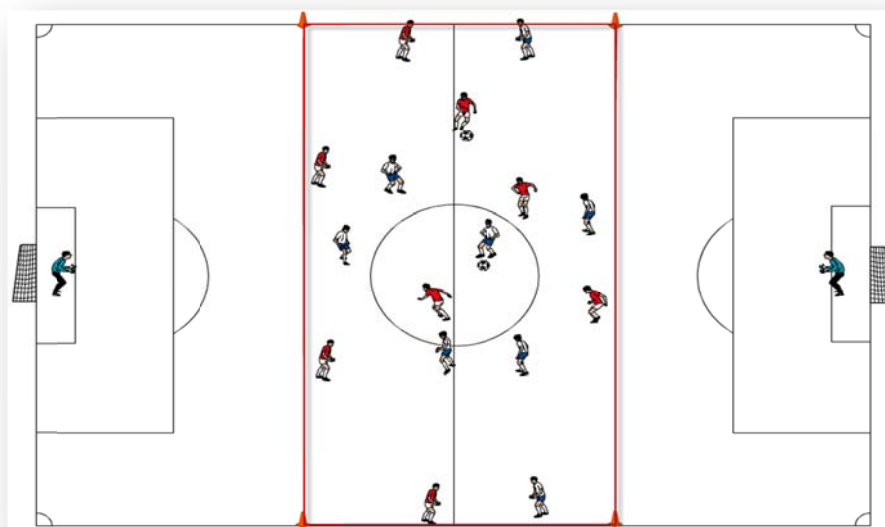
- Dimensions et/ou formes du terrain
- Nombre de touches pour l’équipe en supériorité
- Possibilité de marquer après 6, 8 ou 10 passes pour l’équipe en supériorité

Niveau

- Football de base et football d’élite



2 équipes de 6 à 8 joueurs + 2 gardiens – Transition attaque – défense et défense – attaque - Zurich



Il y a **2 équipes de 6 à 8 joueurs positionnées dans une zone médiane et 2 gardiens.**

Chaque équipe fait circuler le ballon dans la zone médiane. Au signal visuel, les 2 équipes cherchent par **une passe verticale** à se projeter vers l’avant et conclure. Par quelques consignes (nombre de touches, jeu par les côtés, ...), l’entraîneur peut guider les joueurs vers des choix de jeu et des adaptations à des situations nouvelles. Il est toutefois important, au début, de laisser les joueurs chercher **des solutions réalistes**.

Une deuxième situation peut être créée : Au signal visuel (maillot rouge ou bleu), l’entraîneur donne une indication complémentaire : **quelle équipe attaque ?** L’autre équipe abandonne alors son ballon et défend.

Le jeu se joue sous forme de séquences. **L’entraîneur n’hésite pas à proposer des consignes qui forcent le joueur à s’adapter continuellement. Débuter par la simplicité et ajouter de la difficulté.**

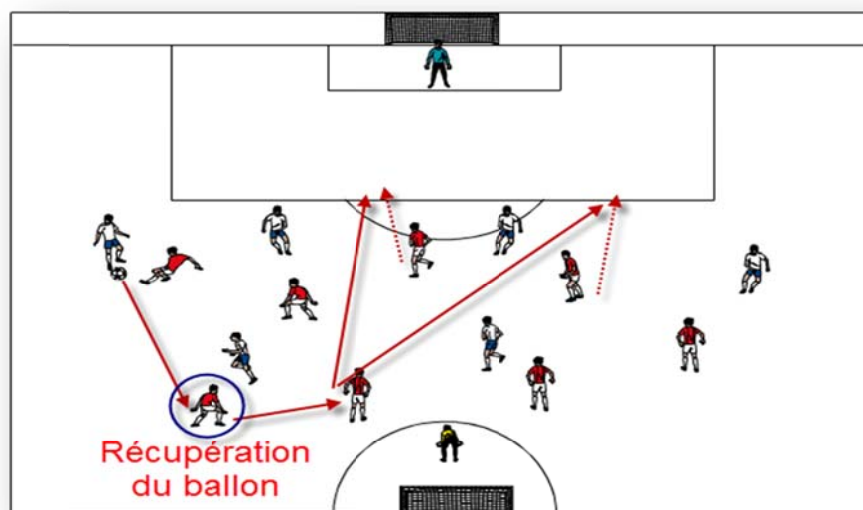
Variations

- Dimensions et/ou formes du terrain
- Jeu sur surface réduite à 5 contre 5
- Marquer avec nombre de passes réduites ou temps limite
- Règles de jeu (passer par les côtés, jouer sur un pivot avant l’enchaînement vers le but, ...)

Niveau

- Football de base et football d’élite



2 équipes + 2 gardiens – Transition attaque – défense et défense – attaque - YB

Il y a **2 équipes et 2 gardiens**. 1 équipe (**Rouge**) joue en supériorité numérique, à 8 contre 6.

L'équipe en infériorité (**Bleu**) débute le jeu par une relance de son gardien. Elle cherche à marquer dans le but placé au centre du terrain. L'équipe **rouge**, en supériorité, cherche à récupérer le ballon et marquer le plus rapidement possible dans le but adverse.

Si le ballon sort du terrain ou si l'action se termine par un but, l'action recommence par l'équipe en infériorité.

Il est important, lorsqu'une nouvelle séquence débute, d'insister sur le remplacement de l'équipe en supériorité. On peut aussi laisser la 1^{ère} passe libre ou tracer une ligne de remplacement.

Par des règles (moins de 3 passes avant la conclusion = 2 points, 1 passe et conclusion = 3 points, ...), l'entraîneur peut guider les joueurs vers des choix adaptés.

Le jeu se joue sous forme de séquences. **Ne pas oublier de changer les rôles !**

Variations

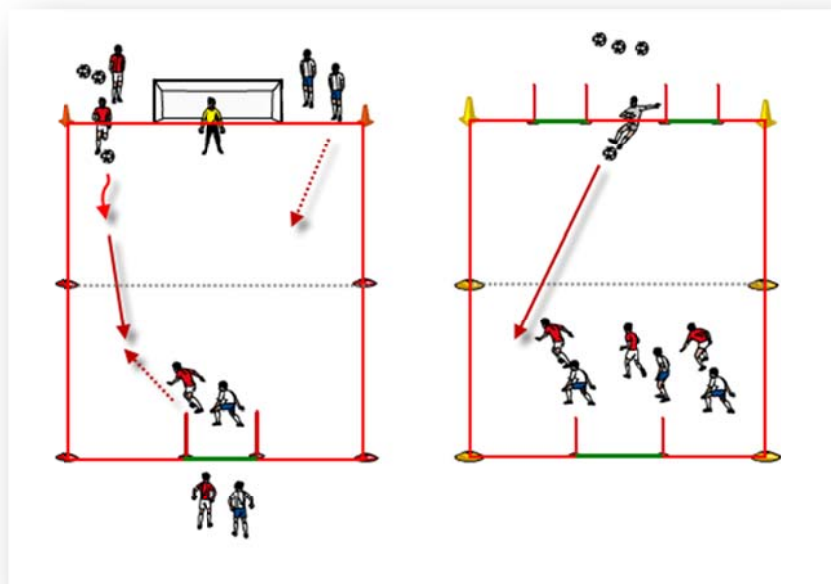
- Dimensions et/ou formes du terrain
- Jeu sur surface réduite à 5 contre 3
- Marquer avec nombre de passes réduites
- Règles de jeu (jouer sur un pivot avant l'enchaînement vers le but,...)

Niveau

- Football de base et football d'élite



Jeux sur surfaces réduites – Transition attaque – défense et défense – attaque - Lausanne



Les joueurs se placent par paires comme sur le dessin de gauche ci-dessus.

Le joueur **rouge** donne la ballon à son coéquipier qui joue en 1 contre 1 et tente de marquer dans le petit but.

Si le joueur **bleu** récupère le ballon, il joue avec son coéquipier placé dans l’autre zone, se projette vers l’avant et crée un 2 contre 1 devant le grand but. Le joueur **rouge** qui avait fait la 1^{ère} passe devient alors défenseur.

Lorsque la séquence est terminée, le jeu recommence par une passe et une action en 1 contre 1, cette fois avec le joueur **bleu**

Le joueur neutre **gris** adresse une passe aux joueurs **rouges**. Un 3 contre 3 a lieu et les joueurs **rouges** essaient de marquer dans le petit but. Ils peuvent jouer avec l’appui neutre par une passe en retrait.

Si les joueurs **bleus** récupèrent le ballon, ils cherchent à adresser la 1^{ère} passe au joueur neutre (gris) et se projettent vers l’avant. Ils essaient de marquer dans un des 2 petits buts. Ils peuvent aussi essayer de marquer directement dans un des 2 petits buts. Le joueur **gris** ne peut pas se retourner et joue idéalement en 1 touche, en pivot.

Les joueurs **rouges** défendent vers l’avant pour tenter d’empêcher la sortie du ballon. Dans un 2^{ème} temps, ils peuvent défendre sur tout le terrain.

Variations

- Dimensions et/ou formes du terrain
- Règles de jeu (nombre de passes après la récupération)

Niveau

- Football de base et football d’élite



2 équipes + 2 gardiens – 1 x 1 au 4 x 4 – Transition attaque – défense et défense – attaque – Arsenal



Il y a **2 équipes**, une équipe **A** et une équipe **B** (ou rouge et bleu, ou Manchester et Chelsea...) et **2 gardiens**. Chaque joueur est en possession d’un ballon.

L’entraîneur annonce le nom d’une des 2 équipes. Un joueur attaque le but, un joueur de l’autre équipe vient défendre. C’est **une situation de 1 contre 1**.

Si le **défenseur récupère le ballon**, il essaie de marquer, toujours en 1 contre 1, dans l’autre but.

Si un **but est marqué**, un joueur de l’équipe qui a encaissé le but entre en jeu et on joue dans **une situation de 2 contre 1**. Si un but est à nouveau marqué, on passe à **une situation de 2 contre 2**. Les gardiens doivent être réactifs au moment de la relance.

Si le **ballon sort**, l’action se termine, les joueurs reprennent leurs positions et le jeu recommence avec l’annonce de l’entraîneur et une situation de 1 contre 1.

Le jeu se joue sous forme de séquences. **L’intensité est variable**. **L’entraîneur doit être attentif aux pauses**.

Variations

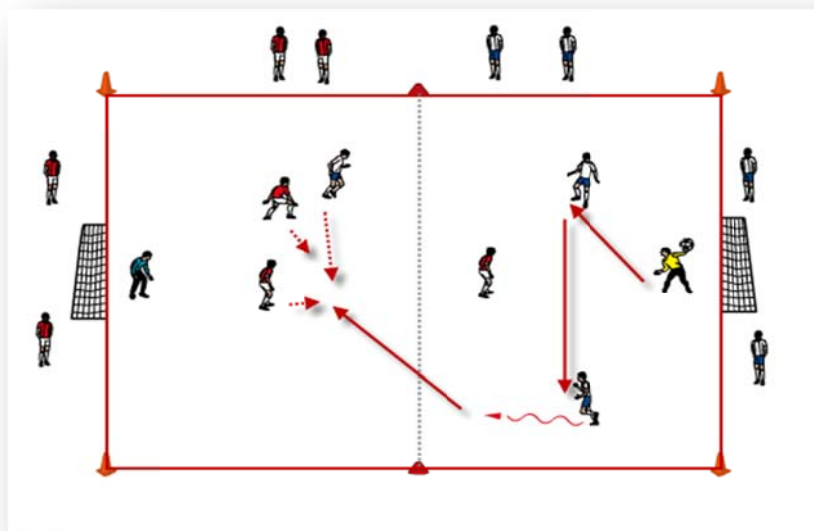
- Dimensions et/ou formes du terrain

Niveau

- Football de base et football d’élite



2 équipes + 2 gardiens – 1 x 2 au 3 x 2 – Transition attaque – défense et défense – attaque - Wolfsburg



Il y a **2 équipes de 6 à 8 joueurs et 2 gardiens**. Sur le terrain de jeu se placent 2 fois 2 défenseurs contre 1 attaquant.

Le gardien lance l’action en relançant à la main sur un des 2 défenseurs. Ceux-ci essaient d’adresser une passe à leur attaquant. Ce dernier, à **1 contre 2**, tente de marquer.

Lorsque les défenseurs récupèrent le ballon, par un jeu vers l’avant, en s’appuyant sur l’attaquant ou en pénétrant dans la zone de conclusion balle aux pieds, il crée un **3 contre 2**. S’ils perdent le ballon, l’adversaire recherche immédiatement l’attaquant pour 1 contre le gardien.

Le jeu repart toujours de la double situation de 2 défenseurs contre 1 attaquant, et une relance du gardien.

Le jeu se joue sous forme de séquences. **Les temps de pause correspondent aux rotations entre les différentes paires ou trios.**

Variations

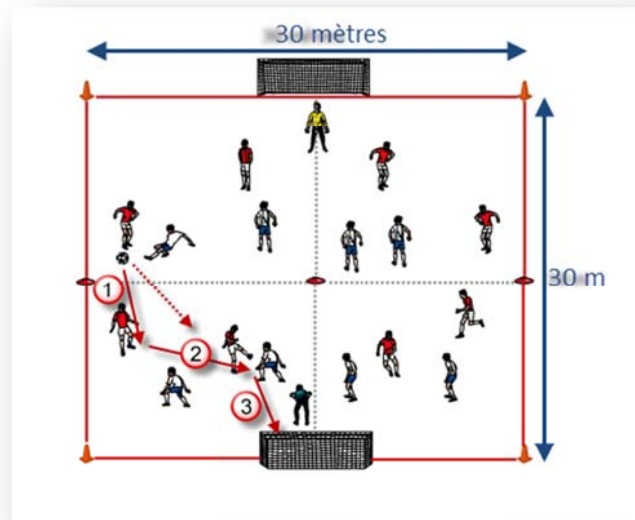
- Dimensions et/ou formes du terrain
- Nombre de touches
- Consignes diverses pour les 2 zones de jeu
- Règles diverses (marquer en moins de 4 passes, 1^{ère} passe obligatoire vers l’autre zone, ...)

Niveau

- Football de base et football d’élite



2 équipes + 2 gardiens – 8 contre 8 – Transition attaque – défense et défense – attaque - Newcastle



Il y a **2 équipes de 8 joueurs et 2 gardiens**. Sur le terrain de jeu, les joueurs se placent dans les 4 carrés sous la forme de 2 contre 2.

Le jeu est libre. La seule consigne est la suivante : **les joueurs défensifs ne peuvent pas quitter leur zone de jeu (toujours 2 défenseurs dans chaque carré)**. Les attaquants peuvent créer une supériorité numérique **uniquement dans le carré où se trouve le ballon**.

Cela crée des déséquilibres dans un des carrés à la récupération du ballon, soit 2 attaquants contre 1 défenseur. **Le but pour le joueur qui récupère le ballon (gardien ou défenseur) est de trouver cette zone de supériorité rapidement pour espérer une conclusion rapide.**

Le jeu se joue sous forme de séquences. **Si le jeu est bien joué, l’intensité est très élevée. Les temps doivent être adaptés à l’intensité observée.**

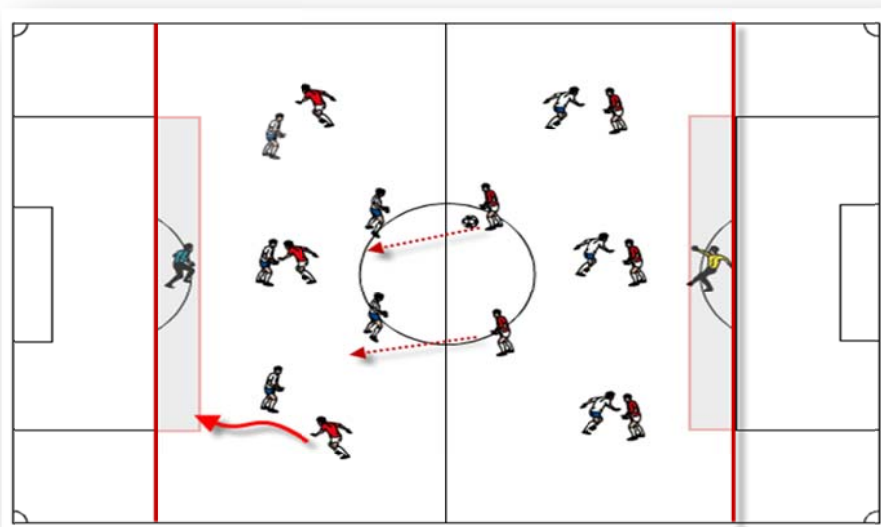
Variations

- Dimensions et/ou formes du terrain
- Nombre de touches dans la zone en supériorité
- Règles diverses (marquer en moins de 4 passes, 1 point si la 1^{ère} passe va vers la zone de supériorité, ...)

Niveau

- Football de base et football d’élite



8 contre 8 + 2 gardiens – Transition attaque – défense et défense – attaque - Tottenham

Il y a **2 équipes de 8 joueurs et 2 gardiens**. Le terrain comprend 2 zones de but où se trouvent les 2 gardiens (zones grises)

La situation de départ est représentée par 2 fois 5 défenseurs contre 3 attaquants. 2 joueurs peuvent passer la ligne médiane pour venir créer en phase offensive un 5 contre 5. **Le jeu part d’une relance du gardien.**

A la récupération du ballon en zone défensive, les 5 défenseurs ont 3 attaquants prêts dans la zone offensive qui sont dans une situation de 3 contre 3. **Un appui rapide de 2 joueurs peut provoquer temporairement une situation de 5 contre 3 avant le retour des 2 joueurs adverses.** Le but est alors **d’immobiliser le ballon dans la zone de but défendue par le gardien.**

Si le gardien de but est en possession du ballon, retour à la situation de départ, soit 2 fois 5 défenseurs contre 3 attaquants.

Le jeu se joue sous forme de séquences.

Variations

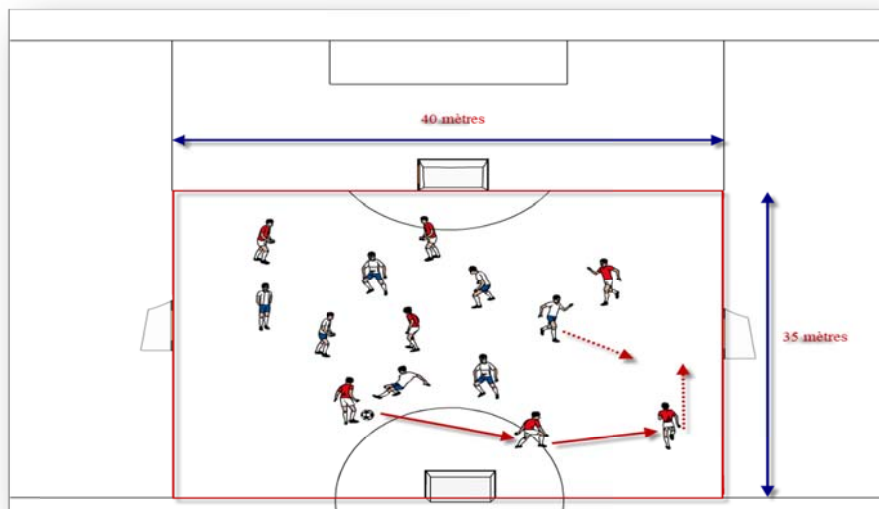
- Dimensions et/ou formes du terrain
- Règles diverses (marquer en moins de 4 passes, 1 point si la 1^{ère} passe va vers la zone offensive, ...)
- Jouer avec des grands buts en lieu et place de la zone

Niveau

- Football de base et football d’élite



7 contre 7 – Transition attaque – défense et défense – attaque - Bilbao



Il y a **2 équipes de 7 joueurs** et **4 buts de 3 m de large**.

Le jeu est normal et **les équipes cherchent à marquer dans un des 4 buts**.

A la récupération du ballon, le joueur a le choix de marquer dans l’un des 4 buts. Une passe est obligatoire avant de marquer.

Quand le ballon sort en touche, remise au pied directement. Quand une équipe marque un but, elle garde le ballon et démarre l’action où le but s’est marqué. Elle doit dès lors marquer dans un des 3 autres buts.

Le jeu se joue sous forme de séquences.

Variations

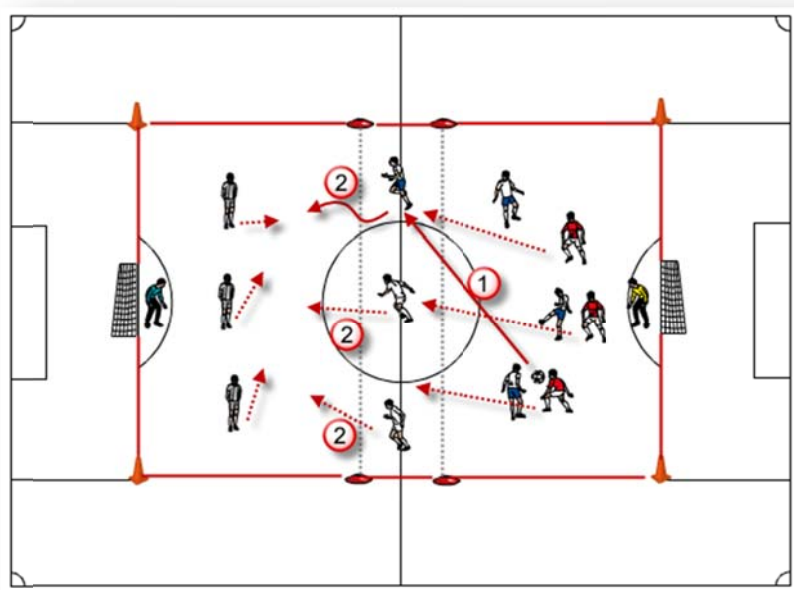
- Dimensions et/ou formes du terrain
- Mettre des jokers
- Limiter le nombre de touches
- Règles diverses (marquer en 1 touche, ...)
- Jouer avec 2 buts de 3 m et 2 buts avec des gardiens

Niveau

- Football de base et football d’élite



3 contre 3 – Transition attaque – défense et défense – attaque - Alicante



Il y a 4 équipes de 3 joueurs et 2 gardiens.

Au départ, l’équipe **bleue** attaque dans la zone offensive contre l’équipe **rouge**.

A la récupération du ballon ou en cas de but, le ballon est relancé le plus rapidement possible en zone médiane pour l’équipe **blanche**. L’équipe **rouge** gêne la relance par une transition attaque-défense.

Lorsque le ballon est en zone médiane, les joueurs **rouges** regagnent le terrain pour venir en zone médiane. Les joueurs **bleus** restent en zone défensive. Les joueurs **blancs** attaquent la zone offensive opposée défendue par les joueurs **gris**.

A la récupération du ballon ou en cas de but, le ballon est relancé le plus rapidement possible en zone médiane pour l’équipe **rouge**. L’équipe **blanche** gêne la relance par une transition attaque-défense. Les joueurs **gris** remontent le terrain pour venir se fixer en zone médiane.

Le jeu se joue sous forme **de séquences dynamiques**. L’intensité peut être élevée et l’entraîneur doit être attentif aux temps de travail et aux temps de pause. Les temps de pause permettent d’amener des variations ou des corrections.

Variations

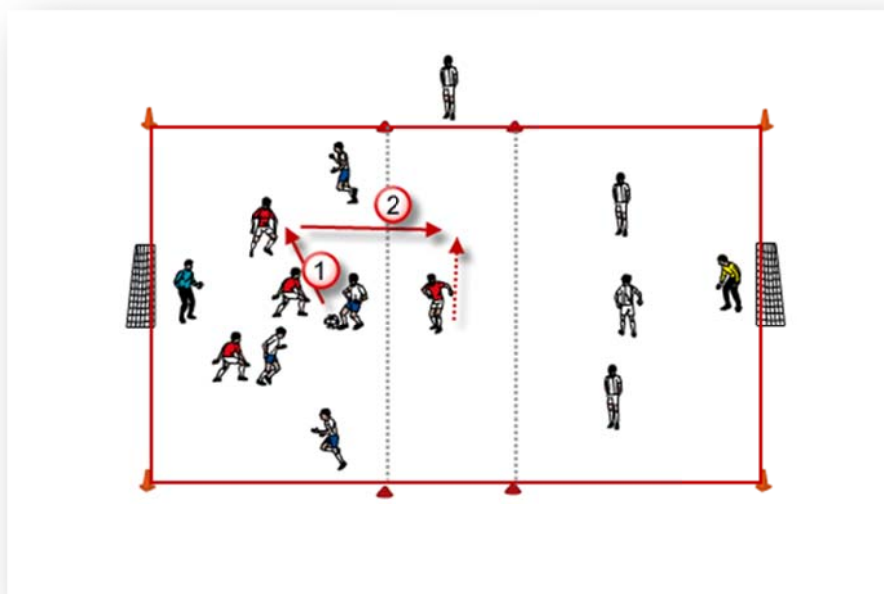
- Dimensions et/ou formes du terrain
- Règles diverses (Relance en 2 passes maximum de la zone défensive à la zone médiane, ...)
- Nombre de touches en phase de relance

Niveau

- Football de base et football d’élite



4 contre 3 – Transition attaque – défense et défense – attaque - Pays-Bas



Il y a **3 équipes de 4 joueurs et 2 gardiens**.

Au départ, l’équipe **bleue** attaque les joueurs **rouges** dans la zone offensive.

A la récupération du ballon ou en cas de but, les joueurs **rouges** recherchent le joueur pivot se trouvant en zone médiane. Ils remontent rapidement le terrain pour venir en appui. A leur tour, ils attaquent les joueurs **blancs** en supériorité numérique (4 **rouges** contre 3 **blancs**). L’équipe qui attaque en phase offensive ne peut revenir en zone médiane.

1 joueur **blanc** reste dans la zone médiane pour servir de pivot.

Le jeu se joue sous forme **de séquences dynamiques**. L’intensité peut être élevée et l’entraîneur doit être attentif aux temps de travail et aux temps de pause. Les temps de pause permettent d’amener des variations ou des corrections.

Variations

- Dimensions et/ou formes du terrain
- Nombre de touches en phase de relance
- Règles diverses (Dans la zone médiane, situation de 1 contre 1 = appui rapide pour créer une situation de supériorité numérique, possibilité de ressortir le ballon en zone médiane, introduire des joueurs et un pivot en zone offensive.
- Adversaire en zone médiane



Niveau

- Football de base et football d’élite