

Recyclage des éducateurs catégories JEUNES

LE DEVELOPPEMENT A LONG TERME DU JOUEUR

La première des solutions et finalement la plus logique dans l'apprentissage de sa passion d'éducateur, est d'apprendre à entraîner car même si on a été joueur, faire progresser des jeunes ou des moins jeunes n'est pas une simple affaire surtout pour la plupart du temps avec des joueurs et des moyens loin du monde du haut niveau.

Les livres, la vidéo, l'informatique seront toujours de bons moyens pour se perfectionner mais comme pour un joueur, il est nécessaire de posséder les bases.

A chaque niveau de diplôme, correspond l'étude d'une ou plusieurs catégories à entraîner en passant de la pratique à la pédagogie.

Avoir une reconnaissance par un diplôme pour pouvoir entraîner une équipe d'un certain niveau est aussi nécessaire dans un club.

Structure des diplômes mis en place par la FFF : *Nous développerons en parallèle des formations « terrain » à la demande des clubs et Comités pour tous ceux qui ne souhaitent pas une formation longue et plus exigeante.*

1er diplôme : Jeune animateur (16 à 18 ans).

2ème diplôme : Initiateur 1er degré.

3ème diplôme : Initiateur 2ème degré.

4ème diplôme : animateur Seniors.

5ème diplôme : Brevet d'Etat d'Educateur Sportif 1er degré

6ème diplôme : Diplôme d'Entraîneur de Football.

7ème diplôme : Certificat de Formateur.

8ème diplôme : Diplôme d'Entraîneur Professionnel de Football

REFLEXIONS D'ENTRAINEMENT

Quel que soit notre niveau d'entraîneur, débutant ou confirmé, et notre vécu de joueur nous nous posons tous les mêmes questions avant le début d'une saison. Ces questions j'en ai répertoriées certaines et me suis permis d'apporter des réponses possibles afin de structurer au mieux une saison, pour mieux la gérer.

Le football des seniors faisant partie d'une gestion différente puisque la plupart du temps associé à un objectif à court terme, les réponses sont définies pour une gestion de jeunes joueurs. Néanmoins les entraîneurs seniors pourront eux aussi trouver matière à réflexion.

QUESTIONS-REPONSES-SOLUTIONS ?

1ère Question : Qui sont les joueurs que j'entraîne ? Attention Différents stades de développement de l'enfant.

Réponses :

- Mieux connaître la valeur individuelle de chaque joueur permet de mieux les faire progresser et de mieux les comprendre.

Solutions : Une rencontre avec leurs anciens éducateurs peut être envisagée. Une fiche signalétique de renseignements sur chaque joueur pourrait être mise en place. Chaque éducateur rajoutant une appréciation tout au long du parcours de formation du joueur.

2ème Question : Quels sont les objectifs que je vais me fixer :

Tout faire pour gagner ou tout faire pour que mes joueurs progressent?

Si les caractéristiques de l'apprentissage du jeune joueur ne sont pas respectées, il n'est pas étonnant d'en retrouver les lacunes en senior lorsque la compétition devient omniprésente.

Solutions : L'éducateur de jeunes est avant tout là pour faire progresser ses joueurs ***en les aidant à franchir un palier dans leur apprentissage pour atteindre une excellence sportive en senior***, aboutissement de la formation. L'un des objectifs essentiels des entraîneurs de jeunes devrait être de tout mettre en place pour que le joueur atteigne son plus haut niveau en senior donc un travail à très long terme, en respectant les caractéristiques que préconise la formation de l'individu joueur.

Cherchons simplement que leur passage sous notre responsabilité soit positif.

3ème Question : Quelle est l'étape de la formation des joueurs que j'entraîne ?

Réponses :

- Eveil - Initiation - Préformation - Formation

4ème Question : Qu'est ce que je dois apprendre et ne pas apprendre à mes joueurs ?

A chaque âge une étape de formation donc un travail à effectuer. En occulter les tenants et les aboutissants c'est oublier d'inculquer des notions qui SONT ESSENTIELLES.
Etre à la recherche constante de nouvelles idées, de renseignements.

5ème Question : Quel sera le contenu de mes séances d'entraînement ?

Inventer puis gérer les exercices de l'entraînement juste avant d'arriver sur le terrain n'est pas la meilleure des solutions. Le risque étant de toujours faire la même chose en oubliant de travailler certains domaines que préconise l'étape de formation.

Faire faire des tours de terrain à des jeunes joueurs en guise d'échauffement le temps de la réflexion du contenu de la séance, n'est pas un objectif primordial du football. ***Les enfants ne sont pas là pour faire de l'athlétisme mais pour utiliser ce pour quoi ils sont venus : Le ballon et le jeu de football.*** Sont-ils

responsables de notre manque de responsabilité même si nous avons tous un emploi du temps professionnel chargé et que nos actions au sein d'un club sont pour la plupart bénévoles.

Solutions :

- 1) Connaître la séance type préconisée pour la catégorie.
- 2) Préparer en début de saison en fonction du nombre d'entraînements durant la saison, un plan de travail annuel d'objectifs.
- 3) Programmer par cycles les thèmes techniques, tactiques individuels et collectifs, en fonction de la formation de la catégorie.
- 4) Concevoir ou rechercher dans des documents existants l'exercice correspondant au thème adéquat.
- 5) Arriver à l'entraînement en ayant des exercices supports préparés à l'avance, ceci afin d'avoir des séances variées, complexifiées au fur à mesure du cycle et au niveau du joueur.

CE PROCESSUS D'APPRENTISSAGE EST APPELE UNE PROGRAMMATION D'ENTRAINEMENT ANNUELLE.

CONCLUSION

Apprendre à un jeune joueur l'essentiel des acquisitions que préconise sa formation, en fonction de son niveau d'évolution n'est pas une simple affaire. Mais n'est ce pas là, la qualité et le rôle essentiel de l'éducateur de jeunes.

Posons-nous les bonnes questions en ayant un seul objectif : L'intérêt du jeu et des joueurs. A vous de voir ! ! !

LA PROGRAMMATION EN PERFECTIONNEMENT U12 (11-12 ANS) Entraînement analytique/ Jeu

XXXXX : travailler beaucoup - X : approche dans le travail

Technique : Répétition du geste technique sans fatigue – Aller du plus facile au plus difficile dans l'exercice

OBJECTIFS	Exigences
Apprentissage des enchaînements techniques par des exercices et des situations de jeu	XXXX
Jonglage sous toutes ses formes	XXXX
Contrôles simples et orientés	XXXX
Conduite de balle, Dribbles, Protection du balle .	XXXX
Passes précédées d'une conduite ou d'un contrôle/ Passes en mouvement sans contrôle	XXXX
Frappes dans l'axe, désaxées, avec et sans contrôle, en l'air	XXXX

Physique : Connaissance de son corps

OBJECTIFS	Exigences
Vitesse sous toutes ses formes et maîtrise des appuis	XXX
Equilibre	XXX
Coordination avec ballon.	XXX

Tactique : Moi - Ballon – Partenaire

OBJECTIFS	Exigences
Se reconnaître attaquant ou défenseur sans définition de poste	XX
Occuper le terrain	XX
Se déplacer par rapport au ballon – partenaires - adv.	XX
Première notion de : démarquage – d’appui et de soutien	XX
Approfondissement des règles (Passe en retrait au gardien, hors jeu, rentrée de touche à la main)	XX

Psychologique :

OBJECTIFS	Exigences
Plaisir du jeu	
Notion de sport collectif	
Notion d’esprit collectif	
Respect des consignes ; des arbitres ; des infrastructures et de l’environnement	

Jeux : Variétés

OBJECTIFS	Exigences
Multi buts.....	XXXXX
Réduits à thèmes – libres- futsal	XXXXX

TECHNIQUE = 45%
TACTIQUE = 5%
PHYSIQUE = 10%
JEUX = 40%

LA PROGRAMMATION EN PREFORMATION

U14 (13 - 14 ANS)

Entraînement basé sur la répétition du geste sous toutes ses formes

XXXXX : travailler beaucoup - X : approche dans le travail

Technique : Recherche de la tête levée - Libération de la hanche

OBJECTIFS	Exigences
Maîtrise - Jonglage - Dribble – Feinte	XXXXX
Passes - contrôles orientés	XXXXX
Tirs (recherche du cadre)	XXX
Jeu de tête	XXX
Centres et reprises	XXX

Physique : Connaissance de son corps

OBJECTIFS	Exigences
Aérobic capacité (avec ballon sous forme de jeu ou circuit)	XXX
Vitesse (distance courte- réaction - gestuelle)	XXX
Coordination avec ballon	XXX

Souplesse	XXX
Gainage	XX
Maîtrise des appuis	XXX

Tactique : Moi - Ballon – Partenaire

OBJECTIFS	Exigences
Aide au porteur	XX
Passer et suivre	XX
Demande du ballon (où ? quand ? comment ? comment ?)	XX
Principes de jeu	XX
Notions de zones	XX
Jeu à 2 à 3	XX

Psychologique :

OBJECTIFS	Exigences
Volonté agressive	XX
Exigence dans la performance (% de réussite dans le geste)	XX

Jeux : Variétés – Adaptation

OBJECTIFS	Exigences
multi buts	XXXXX
réduits	XXXXX
Avec appuis	XXX
A thèmes	XXX
Occupation de toute la zone (notion d'intervalles et d'espaces)	XX

TECHNIQUE = 45%
TACTIQUE = 5%
PHYSIQUE = 10%
JEUX = 40%

LA PROGRAMMATION EN PREFORMATION

U16 (15 -16 ANS)

Entraînement plus global

Technique : Recherche de vitesse dans la réalisation

OBJECTIFS	Exigences
Maîtrise - Jonglage - Dribble - Feinte	XXX
Passes - contrôles orientés – frappes alternance jeu long - jeu court	XXXXX
Tirs (recherche des angles)	XXXX
Centres et reprises	XXXX
Techniques défensives	XX
Spécifique au poste (attaquants / gardiens)	XXXXX

Physique : Connaissance du potentiel de son corps

OBJECTIFS	Exigences
Aérobic capacité (avec ballon sous forme de jeu ou circuit)	XXX
Aérobic puissance (intermittent)	XXX
Vitesse (distance courte- réaction - gestuelle)	XXXX
Coordination avec ou sans ballon	XXX
Souplesse - étirements	XXX
Appuis - déplacements	XXX
Education/renforcement musculaire – gainage - pliométrie	XXX

Tactique : Moi - Ballon – Partenaires – Adversaires

OBJECTIFS	Exigences
Aide au porteur	XX
Passer et suivre	XX
Demande du ballon (où ? quand ? Comment ?)	XXX
Jeu à 3 (3ème demande dans l'échange 1 à 2)	XXX
Notion attaquant / défenseur (Supériorité numérique offensive et défensive)	XXX
Placement & déplacement dans les espaces (jeu vers l'avant)	XXXX
Savoir cadrer – presser	XX

Psychologique :

OBJECTIFS	Exigences
Volonté agressivité - Gagner les duels - % de réussite	XXX
Gagner ensemble - Notion de groupe - équipe	XXX
Se surpasser - Goût à l'effort	XXX

Jeux : Variétés – Adaptation

OBJECTIFS	Exigences
Réduits et Dirigés	XXXX
A thèmes	XXXX
Libres	XXXX
Notion des zones d'occupation	XXXX

TECHNIQUE = 35%

TACTIQUE = 10%

PHYSIQUE = 15%

JEUX = 40%

LA PROGRAMMATION EN FORMATION

U19 (17-18-19 ANS)

La formation : gros travail athlétique/du global au spécifique - Pliométrie progressive

Technique : Toutes les techniques en mouvement - jeu vers l'avant 1ère intention (techniques de vitesse) - Jeu au poste - Les enchaînements

OBJECTIFS	Exigences
Conduite - Dribble - Feinte	XXX
Passes - contrôles orientés + jeu long	XXXX
Tirs	XXXX
Jeu de tête	XXXX
Centres et reprises	XXXX
Techniques défensives	XXXX
Spécifique au poste (Attaquants / Gardiens)	XXXX

Physique : Connaissance du potentiel de son corps

OBJECTIFS	Exigences
Aérobic capacité (circuit / jeu avec ballon)	XX
Aérobic puissance (intermittent court)	XXXX
Vitesse (Réaction, gestuelle, course)	XXXX
Coordination avec ballon	XXX
Souplesse - étirements	XXX
Musculation (pliométrie, explosivité, force maximale)	XXXX

Tactique : Notion de groupe - Equipe

OBJECTIFS	Exigences
Jeu à 3 & plus (3ème demande dans l'échange de 1 à 2)	XXXX
Couverture en défense - Compensation	XXXX
Placement, déplacement dans les espaces Recherche du jeu vers l'avant	XXXX
Notion att / def (transition rapide) (supériorité numérique offensive et défensive - pressing jeu en zone, libération espaces, dédoublement, courses croisées)	XXX
Entraînement par lignes	XXX
Stratégies	XX

Psychologique :

OBJECTIFS	Exigences
Concurrence	XXX
Exigence dans la performance (% de progression)	XXX
Courage - Goût à l'effort	XXX
Générosité – se surpasser	XXX
Gagner ensemble	XXX

Jeux : Variétés – Adaptation- Réflexion

OBJECTIFS	Exigences
Réduits et Dirigés	XXXX
A thèmes	XXXX
Réalité du match	

TECHNIQUE = 25%

TACTIQUE = 30%

PHYSIQUE = 20%

JEUX = 25%

LA SEANCE D'ENTRAINEMENT

Chaque jour, l'entraîneur doit **construire et planifier sa séance** en fonction des objectifs journaliers, des **objectifs d'apprentissage à moyen et long terme**, des sollicitations physiologiques et physiques et du mental de l'équipe. **Elle doit être variée**, non pas au niveau des objectifs, mais essentiellement au niveau des méthodes et des formes d'entraînement utilisées. Sa durée totale est de 80' à 100', selon le type de séance, les objectifs et le cycle d'entraînement.

La séance d'entraînement comporte trois phases

a) *L'échauffement ou la mise en train*

Partie préparatoire de la séance, elle doit être progressive, avec une première période de course, de déplacements variés avec ou sans ballon, à rythme lent à modéré pour stimuler le système cardiovasculaire. Des exercices d'assouplissement et de coordination la suivent puis on augmente progressivement le rythme par des exercices adaptés au football. Exercices à base de gammes techniques ou de jeux variés. Chez les jeunes, la coordination séparée et intégrée avec ballon doit être placée dans la mise en train.

En général, il y a toujours une relation avec le contenu de l'échauffement et les objectifs de la phase de performance. La durée est d'environ 15'

b) *La phase de développement*

Partie principale de la séance, c'est la période d'entraînement et d'enseignements à dominante et objectifs bien définis. Le contenu (jeux, exercices, activités d'apprentissage) doit être adapté aux objectifs, mais également proche de la réalité du match. Le dosage des activités d'entraînement doit être bien respecté, tant au niveau du volume, de la durée que de l'intensité. Les phases de récupération, le plus souvent actives, doivent être aussi organisées le plus souvent possible avec le ballon, surtout chez les jeunes.

Au niveau de la formation, principalement de la préformation, le football joué (à effectif réduit) doit être au centre du processus d'entraînement. Il devrait occuper entre 60% et 70% de la durée de la séance, sans toutefois oublier l'acquisition des qualités techniques, tactiques et mentales par des exercices progressifs analytiques. Dans l'entraînement, le jeu gagne à être mieux réparti entre les formes jouées, sur grandes surfaces et sur petites surfaces, et les exercices d'entraînement.

Exemple : Dans une séance sur l'amélioration du tir au but, après les **exercices répétitifs, les jeux réduits** vont favoriser la situation de conclusion. Le tir au but doit donc être intégré dans la forme jouée afin de permettre aux joueurs de se trouver dans les situations réelles de match (jeu à thèmes).

C'est à l'entraîneur de concevoir l'alternance (jeu – exercice analytique – jeu), ou encore formes séparées sans ballon ou intégrées avec ballon.

Dans cette phase d'acquisition et d'apprentissage, la qualité du coaching (l'engagement de l'entraîneur, la justesse de ses interventions, la précision de ses corrections, son dynamisme) garantit l'engagement actif des joueurs et la réussite des objectifs d'entraînement.

La durée de cette période est variable : en général, elle est de 50' - 60' jusqu'à 70', selon les objectifs, le jour de la séance, les conditions climatiques, et même selon le ressenti du coach.

c) *Le retour au calme*

Phase de relâchement physique et mental après la phase d'entraînement. Elle a lieu en général sur le terrain : course légère en groupe, exercices d'assouplissement et d'étirement musculaire. Complétée par une hydratation, c'est la première action favorisant la récupération.

Chez les jeunes, cette phase est également éducative quant à leur bien-être et au respect de leur corps. C'est aussi le moment que choisit l'entraîneur pour évaluer la séance, pour fixer de nouveaux objectifs ou simplement pour communiquer avec eux.

La durée est d'environ 15'

L'organisation d'une semaine avec deux ou trois séances

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VEND	SAMEDI	DIM
TROIS SEANCES DANS LA SEMAINE						
	<p>Mise en train / échauffement avec ballon (15')</p> <p>Partie athlétique (en fonction catégorie, vitesse, musculature, 10'-20')</p> <p>Jeu réduit (20')</p> <p>Travail technique, circuit (20')</p> <p>(Intermittent, 15')</p> <p>Jeu (20')</p> <p>Retour au calme</p>	<p>Echauffement avec ballon (20') Travail technique, forme jouée...</p> <p>Jeu réduit (20')</p> <p>Circuit (2 x 6'-10')</p> <p>Jeu (20')</p> <p>Retour au calme</p>	<p>Mise en train / échauffement avec ballon (15')</p> <p>Partie athlétique (Vivacité, vitesse gestuelle, 10'-15')</p> <p>Jeu réduit (20')</p> <p>Travail technique, (20')</p> <p>Jeu (20')</p> <p>Retour au calme</p>		MATCH	
DEUX SEANCES DANS LA SEMAINE						
	<p>Mise en train / échauffement avec ballon (15')</p> <p>Partie athlétique (en fonction catégorie, vitesse, musculature, 10'-20')</p> <p>Jeu réduit (20')</p> <p>Travail technique, (20')</p> <p>(Intermittent, 12')</p> <p>Jeu (20')</p> <p>Retour au calme</p>		<p>Echauffement avec ballon (20') Travail technique, forme jouée...</p> <p>Partie athlétique (Vivacité, vitesse gestuelle, 10')</p> <p>Jeu réduit (20')</p> <p>Circuit (2 x 6'-10')</p> <p>Jeu (20')</p> <p>Retour au calme</p>		MATCH	

L'organisation d'une séance au niveau préformation et formation

PHASE 1 ECHAUFFEMENT	PHASE 2 DEVELOPPEMENT (Apprentissage/Entraînement)			PHASE 3 RETOUR AU CALME
Mise en train	Mise en situation	Apprentissage	Jeu/match	Relâchement
<i>Prépa des joueurs</i>	<i>Forme jouée effectif réduit 5X5</i>	<i>Forme analytique</i>	<i>Retour au jeu</i>	<i>Décontraction individuelle</i>
CAPACITÉS PSYCHOMOTRICES – éveil neuro musculaire et cardiovasculaire – stimulation technique et cognitive – préparation mentale – course et déplacements avec ballon – souplesse – jeu • Organisation – individuelle – en groupes – en équipe	SENS TACTIQUE PRISE DE CONSCIENCE – réalité ludique – éveil technico-tactique – espace – temps – jeu libre – jeu à consignes	COORDINATION TE/TA/CO • Selon les objectifs d'entraînement – amélioration des capacités techniques-tactiques – développement des capacités physiques – exercices, actions et combinaisons de jeu – séquences jouées avec sollicitations physiques • Organisation – forme intégrée – individuelle à 2, à 3, à 4 – en groupe – par bloc – par poste – par atelier – interval-training – circuit-training	APPLICATION TACTIQUE – jeu à thème – jeu dirigé – jeu libre	RÉCUPÉRATION – relâchement physique et mental – course lente + exercices de récupération – souplesse/stretching – relaxation • Organisation – en équipe – en groupe
COACHING – ENSEIGNEMENT				
Observation	Animation Correction Démonstration	Imitation Découverte guidée Démonstration Correction Animation	Créativité Spontanéité Observation Correction	Discussion Evaluation Rangement du matériel

Exemple d'un entraînement technique de préformation (13-15 ans)

Objectifs : Perfectionner la passe et le contrôle orienté (prise de ballon)

Durée : 90'

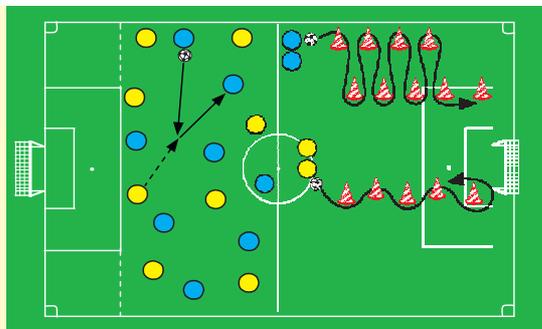
1. Echauffement technique (15')

- 2 équipes de 8 joueurs se font des passes à 2 ou 3 touches maxi .
Passe aux joueurs de la couleur opposée.

→ Jeu avec 1, 2 et 3 ballons.

En mouvement (appel, contre-appel), prise de ballon, contrôle orienté et passe précise au sol.

- En 2 groupes, parcours de coordination (sans et avec ballon).



2. Forme jouée d'introduction (15')

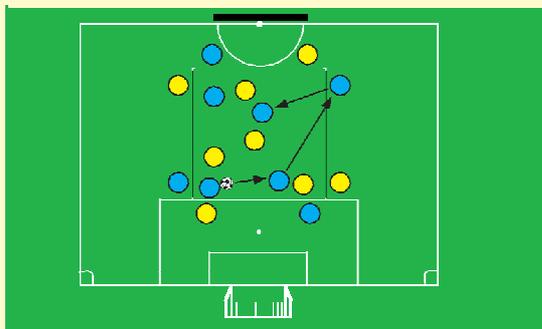
- 2 équipes de 8 joueurs : jeu 4:4 dans une surface délimitée.
- Jeu libre (puis à 3 touches) pour conserver le ballon dans l'équipe. Les appuis extérieurs jouent (1-2 touches) toujours avec leur équipe. Durée 3' à 4', puis changement de joueurs.

→ Compter le nombre de passes réussies.

Qualité du contrôle et de la passe, mouvement.

Variante :

- L'appui qui reçoit le ballon peut entrer dans le jeu avec le ballon. Le passeur va en appui.



3. Exercice TE : contrôle orienté, passe et suivre (15')

- 2 groupes de 8 joueurs positionnés en hexagone; distance entre joueurs 10 à 15 m.

- Passe au sol dans les pieds; contrôle orienté et de suite passe

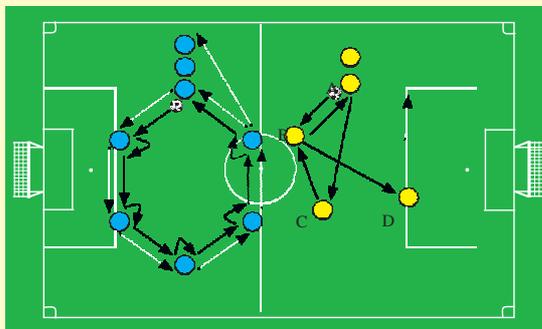
→ (2, 3 contacts max.), suivre le ballon. Aussi avec 2 ballons (rythme).

Variante joueurs (int. / ext.) et la passe (pied gauche/pied droit). Rythme dans le mouvement.

Variante joueurs

- Passe directe avec remise : A joue à B qui remise à A.

- A joue long sur C qui remise à B, etc. Les joueurs sont toujours en mouvement.



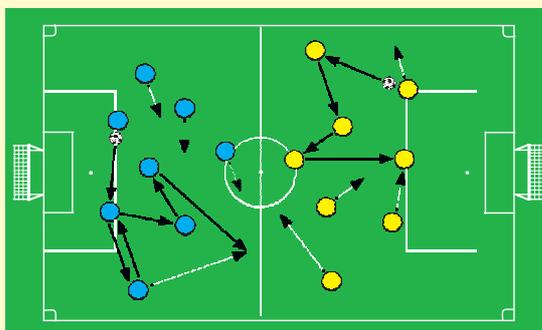
4. Exercice TE/TA : prise de balle, passe en mouvement (10')

- 2 groupes de 7 à 8 joueurs dans une moitié de terrain.
- Joueurs positionnés selon l'organisation de jeu (3-4-1).
- Faire circuler le ballon dans l'équipe à 1 ou 2 touches. Tous les joueurs sont en mouvement; équipe compact. Changer la position des joueurs.

→ Ballon dans la course; changer de jeu; varier les passes. Chercher la triangulation, appel et contre-appel, enchaînement jeu court et long.

Variante :

- Amener 2 ou 3 adversaires qui font opposition au jeu.



5. Jeu final (20')

- 8:8 (7:7) avec 2 gardiens : jeu à 3 touches de ballon.

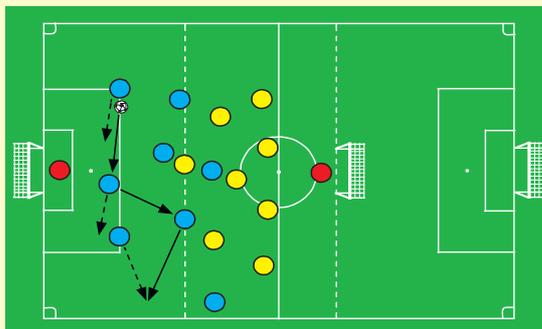
- Buts : normal 1 point. Sur tir direct : 2 points.

- Varier l'organisation de jeu. -

Solliciter le mouvement, le démarquage, le jeu sans ballon et insister sur

→ la qualité technique des passes

- 6. Retour au calme (10') - Stretching de récupération.

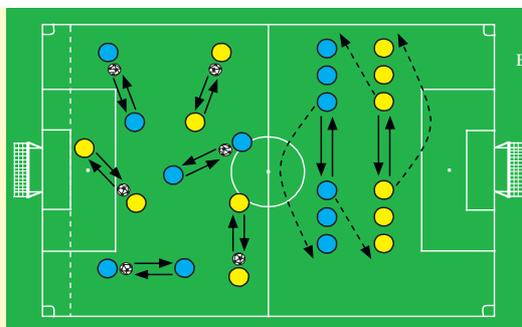


Exemple d'un entraînement de niveau formation (16-18 ans)

Objectifs: Entraîner le contrôle du ballon, la passe et la conclusion 90'

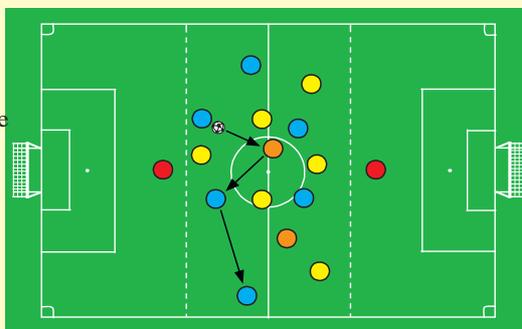
1. Echauffement technique (20')

- 1 ballon par paire : passes en mouvement à 2 touches de ballon.
- Sur place : un joueur avec les mains lance le ballon à son partenaire qui remise directement en volée et jeu de tête.
- Passes à 2, sur place : dosage des passes; varier la distance, les trajectoires.
- Souplesse dynamique et stretching.
- Technique aérobique : passes directes ou à 2 touches et courses variées (2 x 4') [Terrain B]. Travailler toujours les 2 pieds.



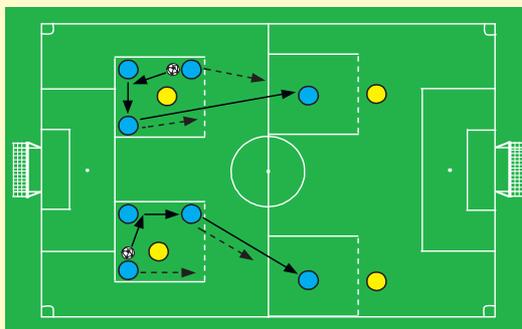
2. Forme jouée : conservation du ballon (15')

- On joue 6:6 (7:7) sur surface délimitée + 2 jokers (orange) qui jouent à 1 touche et 2 gardiens.
 - Conservation du ballon à 2 touches : après 7 ou 8 passes, on cherche l'appui en profondeur (gardiens) par une passe au sol (=1 point).
 - Après le point, le ballon est joué par l'équipe adverse.
- Les joueurs gardent leur position (occupation des zones).



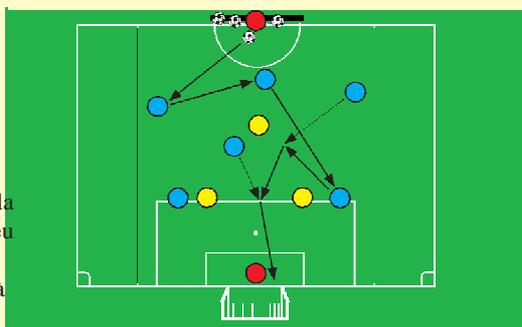
3. Exercice de passes courtes et longues (15')

- Groupes de 6 joueurs, quatre surfaces délimitées 15 x 15m.
 - Jeu 3:1 dans deux surfaces : après 6-8 passes (ou à un signal), un joueur (blue) joue sur le partenaire se trouvant dans la surface opposée (distance suffisante pour favoriser la longue passe); puis deux autres joueurs (blue) viennent en appui pour créer le surnombre. Au moment où le joueur (blue) a contrôlé le ballon, le défenseur (yellow) entre dans le jeu (jeu 3:1).
 - Changer les défenseurs chaque 2'.
- Qualité de la passe au sol; mouvement, triangulation.
- Variante :
- Varier les passes (diagonales, en profondeur; aériennes).



4. Situation de jeu; passes et conclusion (15')

- Surface délimitée : 6 attaquants (blue) et 3 défenseurs (yellow) + 2 gardiens.
 - L'équipe (blue) joue (3 touches max.) et cherche à conclure.
 - Lorsque l'équipe (yellow) récupère le ballon, elle joue libre et cherche la passe longue sur le 2^e gardien en attente.
 - Changer les rôles chaque 3' à 4'.
- L'équipe (blue) trouve les solutions (chercher la profondeur, la dernière passe). Puis l'entraîneur fait travailler une combinaison de jeu particulière. Les défenseurs sont semi-actifs.
- Limiter le nombre de touches avant la conclusion; donner un temps à l'action.



Jeu d'application 7:7 (à 8:8) (20')

- Surface de jeu délimitée avec une zone centrale A (largeur 15 m).
- Jeu à 2 touches (ou 3) pour l'équipe dans sa zone défensive; libre dans les autres.
- On cherche à conclure. - But normal (=1 point), sur passe en profondeur qui traverse la zone centrale A (=2 points).

Retour au calme (10' - 12') - Course de récupération- Stretching

