

---

## LES INGRÉDIENTS 4 CONTRE 4

### L'objectif du jeu (en trois phases):

#### 1. En possession du ballon:

- **Près de son propre but il s'agit de construire, de développer son jeu :**
  - Surtout avoir une bonne organisation, une bonne occupation du terrain, trouver la bonne distance entre les joueurs.
  - Un bon jeu de position (appui-soutien) afin de garder possession du ballon et de pouvoir jouer en profondeur.
- **Près du but de l'adversaire il s'agit de se créer des occasions de marquer.**

#### 2. L'adversaire est en possession du ballon:

- **Loin de son propre but, il s'agit d'empêcher l'adversaire de développer son jeu :**
  - Surtout ne se laisser pas surjouer
  - Rester près les uns des autres ( être compact)
  - Mettre de la pression sur l'adversaire
- **Près du propre but, il s'agit surtout de prévenir l'adversaire de marquer et deuxièmement de reprendre (récupérer) le ballon :**
  - Protéger le but, couvrir l'espace derrière (si nécessaire)
  - Garder l'adversaire et le ballon devant soi.
  - Bloquer les tirs.
  - récupérer le ballon.
  - Éviter les fautes.

#### 3. Changements de la possession du ballon:

- Changer instantanément la façon de penser et d'agir.

### **Tâches joueurs 4 contre 4:**

- En possession du ballon.
- L'adversaire est en possession du ballon.
- Chandails noirs – Équipes A  
(En possession du ballon)
- Chandails blancs – Équipes B  
(N'est pas en possession du ballon)

### **Symboles:**

- passe (trajet du ballon)
- dribbler
- ▶ courir

## **L'arrière**

### **A) En possession du ballon.**

Il s'agit de:

- Relancer le jeu.
- Préparer une attaque et éventuellement tenter de marquer.

**Ce qu'il faut pouvoir, savoir et faire (T. P.C.) Technique+ Perception (lecture du jeu) et**

### **Technique:**

- Faire des passes, des tirs.
- Contrôler, maîtriser le ballon.
- Dribbler.
- Protéger le ballon.

### **Perception:**

- Occupation propre du champ.  
(centrale, à gauche, à droite, en avant, en arrière)
- Changer le jeu de côté (renverser le jeu).
- En avant penser/action.
- Ne pas perdre le ballon, ne pas prendre de risques.
- Jouer en largeur pour se donner l'occasion de jouer en profondeur (vers l'avant).
- Se placer en soutien pour faciliter la passe arrière.

### **Communication:**

- Lire la situation du jeu.
- Reconnaître les situations.
- Vitesse appropriée du ballon (dosage) pour servir le partenaire
- Le moment juste pour passer le ballon, pour se démarquer.

- Coacher les partenaires relatifs au jeu de l'adversaire (tourne , tu es seul...).
- Appuyer l'attaque.

## **L'arrière:**

### **B) L'adversaire est en possession du ballon:**

Il s'agit de:

- Prévenir l'adversaire de marquer.
- Stopper l'attaquant.
- Récupérer le ballon.

### **Ce qu'il faut pouvoir, savoir et faire (T.P.C.)**

- Suivre l'adversaire (Marquage)
- Mettre de la pression.
- Tacler.
- Dégager de la tête.

### **Perception:**

- Couvrir très proche.
- Lire la situation au delà de son adversaire directe.
- Ne pas laisser finir son jeu.
- Couvrir le dos,
- Ne pas se laisser trop attirer vers les côtés, donc toujours protéger le but.
- Prendre l'adversaire le plus dangereux (cela peut prendre préséance sur le marquage de son propre adversaire)

### **Communication:**

- Parler à ses partenaires pour dans le but d'anticiper les actions des adversaires.
- Encourager les partenaires.

## **Le joueur du milieu**

### **A) En possession du ballon:**

Il s'agit de:

- En développant son jeu (jeu de position) afin d'arriver à conclure une attaque (possibilité de marquer).

### **Ce qu'il faut pouvoir, savoir et faire:**

#### **Technique:**

- Faire des passes, des tirs.

- Contrôler, maîtriser le ballon.
- Dribbler action de passe individuelle.
- Tirer au but.
- Marquer de la tête.
- Protéger le ballon.
- Effectuer des feintes

**Perception:**

- Occupation propre du champ.  
(utiliser l'espace au maximum, largeur, distances entre joueurs)
- Pas de perte du ballon, pas de risques.
- Se démarquer, (des actions de dépasser, combinaisons (1-2) , reprises.
- Se démarquer vers le but (apparaître devant le but)
- Se placer en soutien afin de faciliter une passe arrière (surtout de l'attaquant).

**Communication:**

- Faire des appels de balle (avec des feintes, avec ou sans faux appel)
- Vitesse appropriée du ballon (dosage)
- Coaching des joueurs en avant (ton dos, prend ton temps, bondir, ouvrir, vas-y tout seul etc.)

**Le joueur au milieu (l'adversaire est en possession du ballon)**

Il s'agit de:

- Prévenir l'adversaire de développer son jeu.
- Défendre l'attaque.
- Reprendre le ballon.
- Couvrir l'espace en arrière.
- Prévenir L'adversaire de marquer, arrêter le joueur plus dangereux.

**Ce qu'il faut pouvoir, savoir et faire (T.P.C)**

**Technique:**

- Marquer l'adversaire.
- Courir effectivement (bas dans les genoux)
- S'emparer du ballon (glisser des actions simulées)
- Bloquer les tirs sur le but.
- Agilité, vitesse de réaction

**Perception:**

- Occupation propre du champ par avant, par arrière, vers l'intérieur, "pincer" vers l'extérieur.
- Protéger le dos.
- Couvrir l'adversaire direct.
- Ôter la profondeur.

- Prendre l'adversaire le plus dangereux.
- Ne pas laisser finir le jeu.
- Jouer en proximité, compact.
- Parfois entourer l'adversaire (prévenir la passe vers l'arrière)

**Communication:**

- Coaching entre joueurs, surtout le joueur en avant.
- Anticiper les actions défensives du joueur en avant (par exemple, forcer l'adversaire dans un coin)

**Le joueur en avant en possession du ballon.**

De quoi s'agit-il?

- Attaquer et marquer.

**Ce qu'il faut pouvoir, savoir et faire (T.P.C.)**

**Technique:**

- Accepter et libérer le ballon.
- Actions de simulation.
- Dépasser.
- Tirer, frapper par la tête.
- Bondir.
- Abriter le ballon.
- Faire le ballon.
- Faire des passes

**Perception:**

- Agrandir l'espace (profondeur)
- Lire le développement du jeu des co-joueurs.
- Demander le ballon au bon moment.
- Garder le ballon.
- Créer de l'espace à côté pour joueur du milieu qui s'en vient (rester à l'écart)
- Viser sur le but.

**Communication:**

- Demander le ballon.
- Action de simulation.
- Se montrer (en profondeur/ vers le ballon)
- Coaching des co-joueurs en développement du jeu.

**Le joueur en avant l'adversaire possède le ballon:**

Il s'agit:

- Interrompre le développement du jeu de l'adversaire.

- Enlever la passe en profondeur.
- Gagner du temps, donc les co-joueurs peuvent se réorganiser.
- Forcer le développement du jeu vers une direction voulue.

### **Ce qu'il faut pouvoir, savoir et faire (T.P.C.)**

#### **Technique:**

- Abriter l'espace en arrière.
- Courir effectivement.
- Reprendre le ballon (avec ou sans mouvement de simulation)
- Glisser , tackler (pas de contravention).

#### **Perception:**

- Forcer à jouer en largeur (ôter la profondeur)
- Forcer vers le côté.
- Entourer , ne pas laisser s'échapper.
- Mettre de la pression sur le joueur en possession du ballon.
- Reconnaître le juste moment pour se lancer sur le ballon (coaching de l'arrière)
- Se retirer vers l'arrière (ne pas se laisser surjouer).

#### **Communication:**

- "Lire" les intentions de l'adversaire en possession du ballon.
- Garder le contact avec les co-joueurs.
- Au moyen de courir et des actions du simulation démontrer où et quand le ballon sera regagné.