

LES PRINCIPES DÉFENSIFS (adversaire en possession)

- Être toujours **situé** entre le but à défendre et l'adversaire
- **Voir** l'adversaire, le ballon en même temps. Si on ne voit pas l'adversaire il faut au moins le toucher
- Se situer à **bonne distance** d'intervention (longueur d'un bras, toucher l'adversaire)
- Être sur de **bons appuis** (dynamique, pas les deux pieds à plat)
- Ne se jeter qu'à **bon escient** (tacler ou tenter d'intercepter seulement si on est sûr de notre coup ou si le risque en vaut la peine ex : il reste peu de temps à jouer et on perd)
- Ne pas **suivre** les mouvements du buste de l'adversaire, mais le ballon
- Être **patient** (pas de fautes inutiles)
- Être **actif** face à l'adversaire. Faire **agir** plutôt que subir (feinte du défenseur)
- Couverture mutuelle entre partenaires
- **Cadrer** le porteur du ballon (l'empêcher de jouer vers l'avant ou de progresser balle au pied, c'est donc l'obliger à aller sur les côtés ou derrière), l'empêcher de percevoir la profondeur (surtout dans la moitié défensive)
- Ne pas laisser **tourner** l'adversaire vers notre but (surtout dans la moitié défensive)
- Prendre le **joueur le plus dangereux**
- **Tout le monde** doit participer à la récupération du ballon
- Être **premier au ballon**, être alerte pour ne pas se laisser devancer
- Être **vigilant** (suivre l'adversaire et ne pas regarder que le ballon)
- Grande **communication** entre les partenaires (corriger verbalement le placement des partenaires ex : prends-le, attention à droite, mauvais placement...)
- En surnombre il faut mettre de la **pression** sur le porteur, en infériorité on doit chercher à faire jouer l'adversaire (recul-frein), il faut rester en zone
- S'ajuster par rapport aux qualités des adversaires

LES PRINCIPES D'ATTAQUE (notre équipe en possession du ballon)

- Appui et soutien en permanence, être disponible pour aider le porteur (angles de passe), **se faire voir** par le porteur
- Bien occuper le terrain en **largeur et en profondeur** (créer des espaces)
- Rechercher la passe **devant** si possible, sinon on recherche le partenaire libre en largeur pour qu'il puisse jouer **devant** (ne pas oublier que ça prend un passeur et un receveur)
- Passe et **poursuivre l'action** (le passeur se met à la disposition du nouveau porteur)
- Appel de balle avec **changement de rythme** au bon moment, recevoir le ballon en mouvement (enchaînement rapide) sans « **manger** » son espace.
- Prioriser **appels de balle dangereux** (vers le but) vs appels vers ballon, ne pas rester dans le champs de vision de l'adversaire
- Faire un **appel en profondeur** seulement si le porteur n'est **pas cadré**
- Ne pas rester dans un espace si on a pas reçu le ballon, il faut quitter cet espace pour éviter de **bloquer** le jeu.
- 1^{ère} touche orientée **loin** de l'adversaire, si possible **vers le but adverse** (toujours se positionner de sorte que recevoir et tourner avec le ballon deviennent le plus facile et le plus rapide possible)
- Orienter **loin** de l'adversaire les passes aux partenaires
- **Changer de côté** rapidement quand la solution est fermée de ce côté (renversement de jeu)
- Favoriser les passes au **joueur lancé** (en mouvement)
- **Préparer** espace libre pour partenaire(s)
- Ne pas donner la même solution au porteur du ballon
- Provoquer l'adversaire quand on a le ballon et l'espace devant (mauvais marquage ou pas de couverture)
- Mettre de l'intensité dans le jeu par **la vitesse** : d'exécution, de déplacement, de transmission du ballon pour provoquer la faute individuelle ou collective chez l'adversaire (création d'espaces)
- **Anticiper** les prochaines actions des partenaires et des adversaires
- Rechercher la **conclusion rapide** de l'attaque dans la surface de réparation (tir, passe décisive dribble, ne pas tergiverser afin de profiter de l'espace présentement disponible) (1 ou 2 touches)
- **Surprendre** l'adversaire par :
 - la circulation rapide du ballon
 - fausses pistes (appels, courses) des partenaires, feintes
 - des gestes et/ou mouvements rapides et imprévisibles (ex: talonnade)
- **Varier** le jeu, mais répéter les actions qui ont été efficaces
- En surnombre il faut chercher à **jouer vite vers l'avant** (verticaliser le jeu), en infériorité on doit chercher à conserver le ballon pour attendre du soutien
- Jouer sur **nos qualités** et celles de nos partenaires. Profiter des faiblesses de nos adversaires