



## Déroulement du jeu

Le jeu devrait idéalement se dérouler en trois parties distinctes.

- **1ère partie** : mise en place du jeu avec observation libre. Le coach laisse jouer afin d'identifier les comportements, les réussites et les points à améliorer.
- **2ème partie** : intervention du coach. Il apporte les points de coaching, corrige les aspects importants et rappelle les objectifs du jeu. Les consignes doivent être simples, concrètes et directement applicables lors de la reprise.
- **3ème partie** (au milieu de la séance ou entre deux séquences) : il serait intéressant de désigner un joueur par équipe qui devra partager deux points de coaching (ce qu'il a compris, ressenti ou observé).



Cela permet d'impliquer les joueurs, de vérifier leur compréhension et d'identifier comment ils ont vécu la situation sur le terrain.

**L'objectif est de favoriser la réflexion des joueurs, leur autonomie et la communication au sein de l'équipe, tout en renforçant l'apprentissage collectif.**

## **Organisation du jeu et taille du terrain**

- Terrain de 30 mètres sur 45 mètres selon l'âge des junior.e.s.
- 6 jaunes (ou 5 jaunes) + 2 gardiens affrontent 4 bleus..
- Séquences courtes (max: 3 minutes) et changer les rôles

## **Règles du jeu**

L'objectif des jaunes est de conserver la balle à 6 (5) + 2 contre 4 bleus et la faire transiter à chaque gardien.

1 point est marqué à chaque fois que la balle passe d'un gardien à l'autre. Les jaunes doivent être positionnés en carré (deux défenseurs centraux et deux n°8. Les deux autres jaunes doivent occuper des positions axiales.

A la perte de balle, les bleus peuvent aller marquer dans un des deux buts.

Les gardiens sont donc actifs autant dans la phase de possession (ils participent au surnombre et à la possession) qu'à la perte de la balle où ils protègent leur but.

Variation + : obligation de faire passer la balle par 1 des 2 joueurs de l'axe.

## **But du jeu**

Les jaunes sont dans une situation de possession de la balle.

A la perte du ballon, la transition défensive des jaunes est obligatoire.

A la récupération du ballon, la réorganisation est nécessaire afin de reprendre le contrôle de la possession..

## **Planification du jeu**

**Jeu à répéter chaque semaine. Sur une [planification](#) qui correspond à :**

- 2 microcycles -> mon équipe perd le ballon
- 2 microcycles -> mon équipe récupère le ballon



Bien sûr, ce jeu est surtout un jeu de possession (8 contre 4). Ton coaching doit donc toujours être porté sur la phase “Mon équipe possède le ballon”.

<b>Microcycle Objectif</b>	<b>Points de coaching</b>	<b>Mots clés</b>	<b>Phase de jeu</b>
M1+M2 Récupérer la balle dans le plus rapidement possible	<b>TE et TA</b> <b>Bloquer les tirs, les centres et les passes</b> <b>Mettre immédiatement sous pression le porteur</b> Chercher le duel et le gagner <b>Réduire l'espace</b> <b>Freiner</b> Orienter Prise de décision rapide Occuper la largeur et la profondeur du terrain (démarquage) <b>Offrir une solution après la récupération du ballon</b>	Tout le monde participe à la transition OFF-DEF	Mon équipe perd le ballon
M3+M4 Se réorganiser pour conserver la possession	<b>Première touche</b> (contrôle, passe, dribbling et conduite du ballon) <b>Orienter le ballon dans l'espace libre</b> Passe dans l'espace libre	Sortir de la zone de récupération	Mon équipe récupère le ballon