

# **EXERCICES TACTIQUES**

## sommaire des thèmes traités

A) Thèmes offensifs	3
✓ Agrandir l'espace de jeu	3
✓ Se démarquer	5
✓ Progresser en conduite quand l'espace est libre, donner quand il est bloqué	6
✓ Utiliser un appui et aider en appui	7
✓ Utiliser un soutien et aider en soutien	8
✓ Voir pour échanger et être vu dans les intervalles pour recevoir	9
✓ Fixer d'un côté pour jouer de l'autre	10
✓ Fixer dans l'axe pour jouer sur un côté	10
✓ Jouer dans le dos de l'adversaire	12
✓ Déséquilibrer en supériorité numérique et finir	12
B) Thèmes défensifs	
✓ Cadrer le porteur et réduire les angles de passes	13
✓ Se déplacer sur l'axe ballon but	14
✓ Cadrer le porteur pour empêcher la progression et orienter	16
✓ Défendre en infériorité numérique	18
✓ Ne pas se faire déséquilibrer à 1 contre 1	19
✓ Défendre le plus haut possible en réduisant les espaces entre lignes	20

a) Thèmes offensifs :

➤ Agrandir l'espace de jeu effectif (largeur et/ou profondeur)

Objectif :

Conserver et progresser plus facilement en se donnant du temps et de l'espace par rapport aux adversaires (gestion de la pression spatio-temporelle).

Situation 1:

But : Marquer.

Consignes : Jeu libre.

Règles : but normal = 1pt, but après récupération en zone offensive = 3pts



Situation 2:

But : Marquer dans une des cages.

Consignes : Jeu libre.

Règles : but normal = 1pt,

Si passage dans le carré central les portes latérales s'ouvrent pendant 5'': si but dans les portes latérales = 1pt, si but dans la grande cage = 3pts.



**Situation 3:**

**But :** Marquer en stop ball.

**Consignes :** Jeu libre, hors jeu dans la zone entre la zone centrale et la zone de stop ball.

**Règles :** Pour le défenseur, interdiction de sortir de la zone centrale tant que le ballon n'est pas dans la zone où il souhaite aller.



**Variables:**

- Valoriser la récupération en zone offensive pour augmenter la densité adverse.

➤ **Se démarquer de son adversaire direct pour enchaîner en 2 contre 2 ou 3 contre 3**

**Objectif :**

Conserver et progresser, déséquilibrer

**Situation :**

**But :** Marquer.

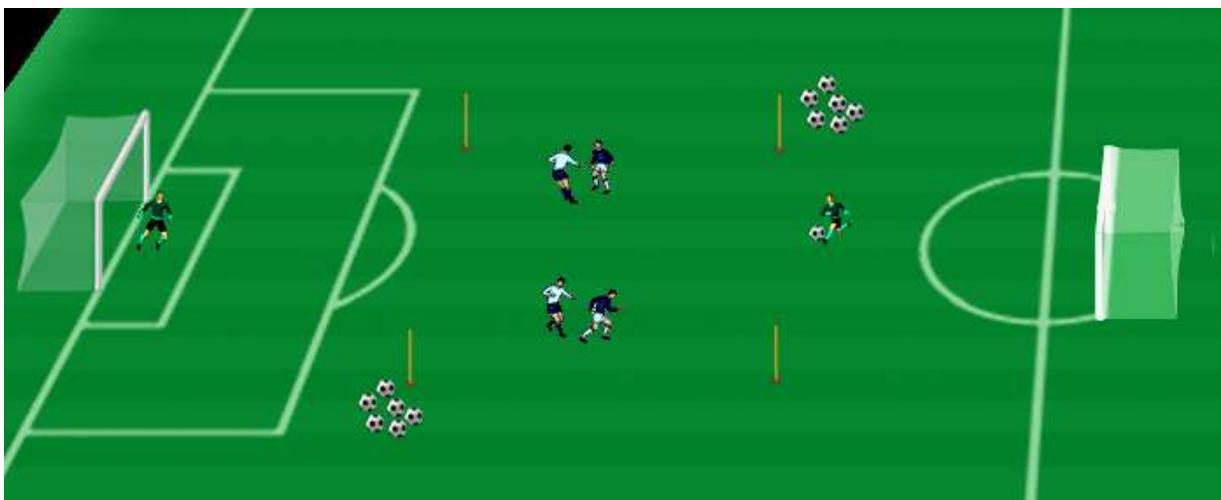
**Consignes :** Jeu libre.

**Règles :** but = 1 pt, marquage individuel obligatoire.



**Variables:**

- Le défenseur peut récupérer le ballon en touchant l'adversaire au moment de la prise de balle s'il joue en plusieurs touches.
- Les attaquants ont 5'' pour marquer.
- Jouer réversible avec le gardien qui amène le 3 contre 2 comme ci-dessous :



➤ **Progresser en conduite quand l'espace est libre, donner quand il est boqué**

**Objectif :**

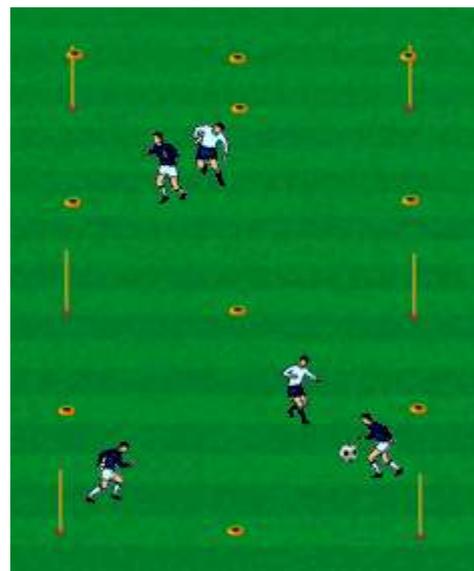
Création et utilisation des espaces.

**Situation 1:**

**But :** Marquer en stop ball.

**Consignes :** Jeu libre, joueurs fixent dans les zones.

**Règles :** Passe en avant interdite dans la même zone. Possibilité qu'un des deux attaquants de la zone défensive monte en zone offensive.



**Situation 2:**

**But :** Marquer en stop ball.

**Consignes :** Jeu libre, joueurs fixent dans les zones.

**Règles :** Les deux jokers jouent avec l'équipe qui a le ballon. Passe en avant interdite dans la même zone sauf en zone défensive.

**Situation 3:**

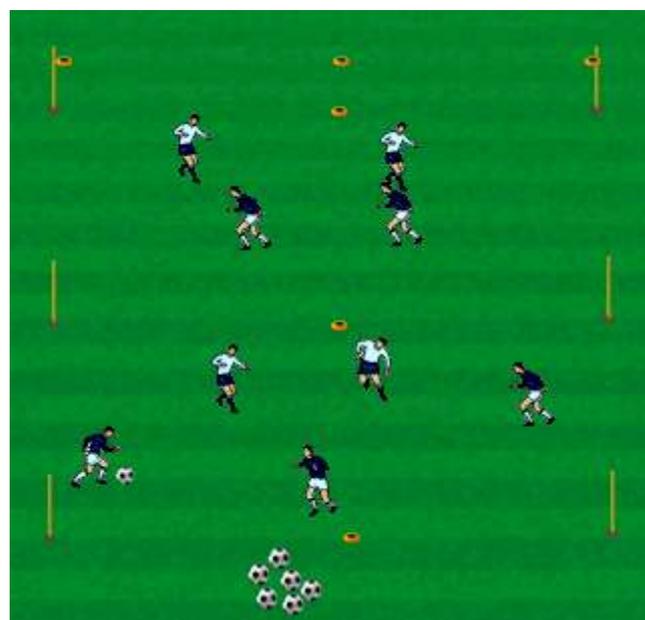
**But :** Marquer en stop ball.

**Consignes :** Jeu libre, joueurs fixent dans les zones.

**Règles :** On passe d'une zone à l'autre en franchissant par une conduite ce qui, en plus amène à la fois un surnombre.

**Variables:**

- Augmenter le nombre de zone et comptabiliser un point à chaque zone franchie.



## ➤ Utiliser un appui et aider en appui

### Objectif :

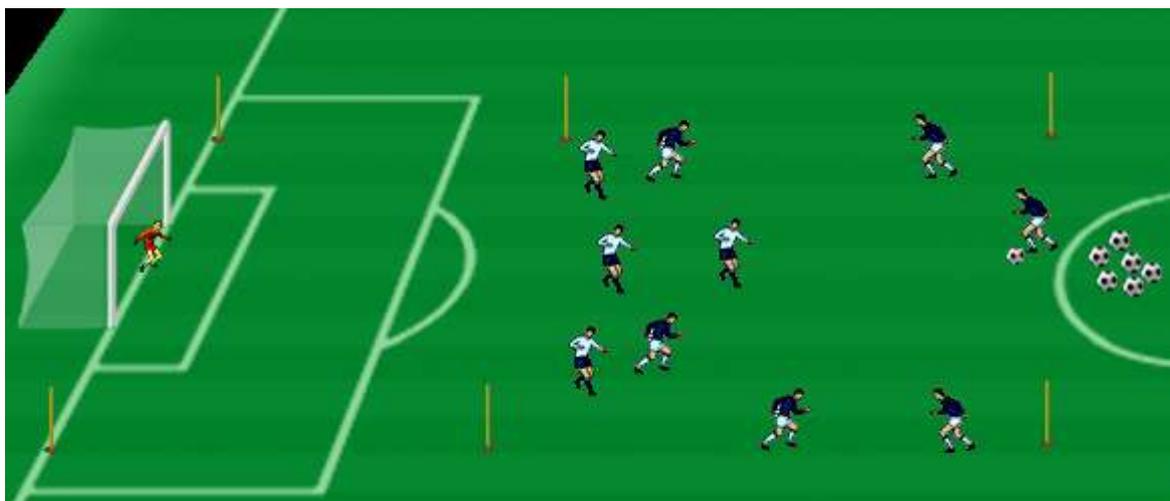
Progresser. Trouver des relais pour avancer.

**Situation 1:** Nécessité d'un terrain réduit en largeur mais au contraire avec de la profondeur.

**But :** Marquer.

**Consignes :** Jeu libre à 6 contre 4, s'organiser en deux lignes, joueurs libres.

**Règles :** But = 1 point, on joue avec le hors jeu en zone offensive.



**Situation 2:** Nécessité d'un terrain réduit en largeur mais au contraire avec de la profondeur.

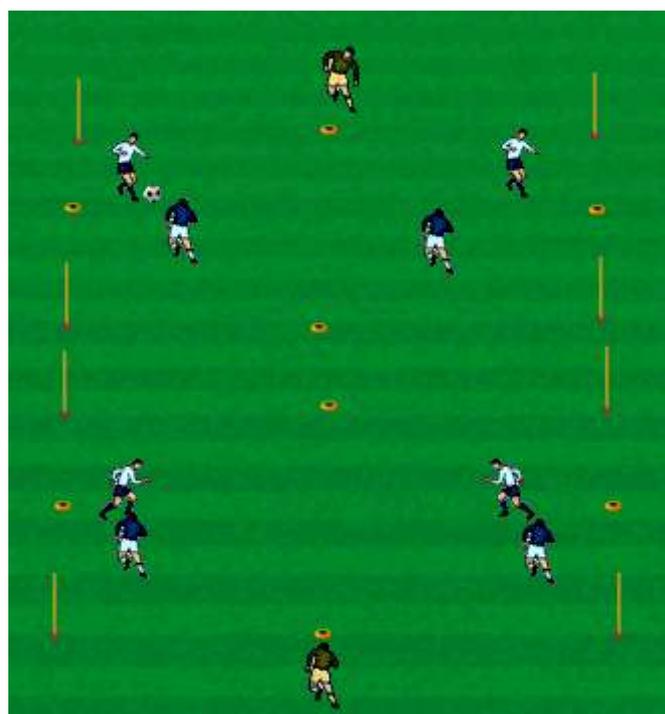
**But :** Marquer en trouvant le joueur cible.

**Consignes :** Jeu libre, jeu au sol, joueurs fixent dans leur zone.

**Règles :** Les défenseurs n'ont pas le droit de défendre dans la zone neutre tant que le ballon n'y est pas.

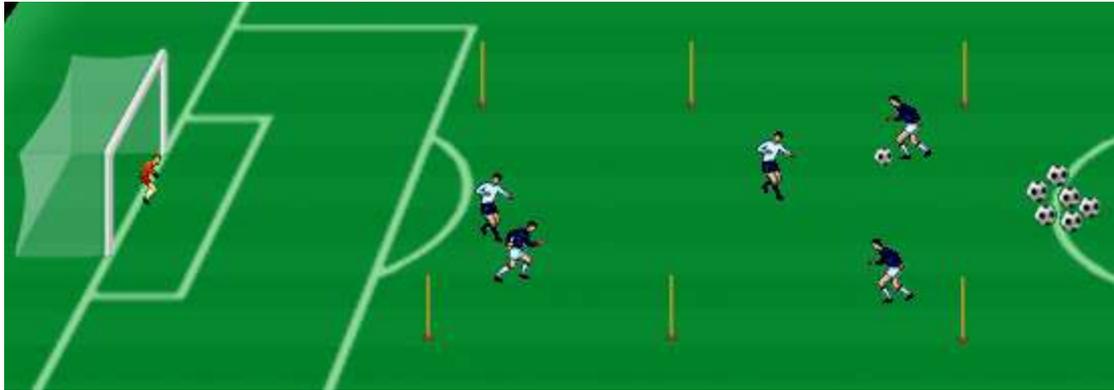
### **Variables:**

- Si le joueur est touché par un adversaire sur le temps de passe, il doit jouer à une touche de balle, s'il parvient à ne pas se faire toucher sur la prise de balle il est libre.
- Si la passe jouée en avant d'une zone à l'autre est jouée à une touche de balle et qu'on trouve le joueur cible = + 1 pt,
- Si un joueur cible est trouvé directement de la zone inférieure = + 1 pt.
- Un joueur de la zone inférieure peut amener le surnombre en zone offensive.



**Situation 3:** Nécessité d'un terrain réduit en largeur mais au contraire avec de la profondeur.

- **But :** Marquer.
- **Consignes :** Jeu libre, jeu au sol, joueurs fixent dans leur zone.
- **Règles :** Un des deux attaquants de la zone défensive peut amener le surnombre en zone offensive.



**Variables:**

- Si le joueur est touché par un adversaire sur le temps de passe, il doit jouer à une touche de balle, s'il parvient à ne pas se faire toucher sur la prise de balle il est libre.
- Si la passe jouée en avant d'une zone à l'autre est jouée à une touche de balle et qu'on va marquer = + 1 pt,

➤ **Utiliser un soutien et aider en soutien**

**Objectif :**

Faire identifier à son joueur que l'espace avant est bloqué. Il ne peut plus progresser donc il va devoir utiliser un soutien pour conserver. Pour cela il faut que ses partenaires viennent l'aider en soutien.

**Situation 1:** terrain pas trop large pour créer de la densité défensive afin de faciliter le blocage de l'espace avant.

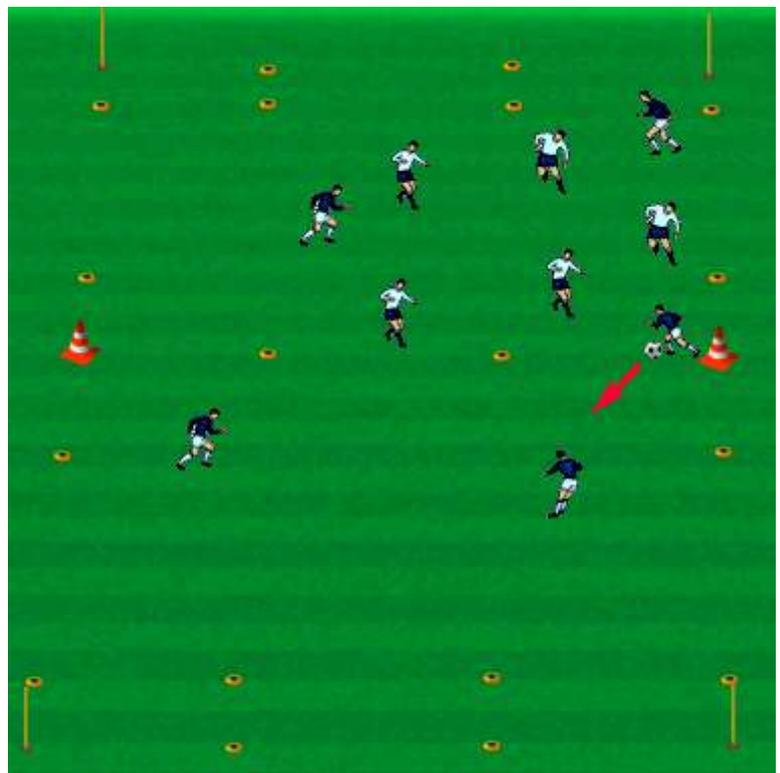
**But :** Marquer en stop ball.

**Consignes :** Jeu libre, s'organiser en deux lignes, joueurs libres.

**Règles :** En zone offensive, lorsqu'on joue à plus d'une touche de balle, perte de balle si on se fait toucher par un adversaire à la poitrine.

**Variables:**

- Sur une passe en avant, le ballon est reçu à une touche de balle.



**Situation 2:** terrain en forme de sablier

**But :** Marquer en stop ball ou par une frappe.

**Consignes :** Jeu libre.

**Règles :** but en stop ball = 1pt, Si récupération en zone défensive, on peut frapper pendant 3'' et si l'on marque le but compte 5pts.

**Variables:**

- Si récupération en zone offensive, on peut frapper pendant 3'' et si l'on marque le but compte 5pts.



➤ **Voir pour échanger et être vu dans les intervalles pour recevoir**

**Objectif :**

Synchroniser prise d'information du porteur de balle et déplacement/appeal du non porteur

**Situation 1:** jeu des rivières (cf situation 1 cadrer le porteur et réduire les angles de passes et les intervalles).

**Situation 2:** jeu cible/2C2/2C2/cible (cf situation 1 utiliser un appui et aider en appui).

**Situation 3:** terrain 20 m de large.

**But :** Trouver le joueur cible.

**Consignes :** Jeu libre.

**Règles :** joueur fixe dans les zones. Joueur cible trouvé = 1pt.

**Variables:**

- La passe pour changer de zone est jouée à une touche de balle.



## ➤ Fixer d'un côté pour jouer de l'autre

### Objectif :

Conserver / Progresser / déséquilibrer. Plus le terrain est profond, plus on va travailler conserver progresser, moins le terrain est profond, plus on va s'orienter sur le déséquilibre.

### Situation 1:

**But :** Marquer dans une des cages.

**Consignes :** Jeu libre. Hors jeu à partir de la ligne de la porte centrale offensive.

### Règles :

- But normal = 1 pt,
- Si passage dans la porte centrale offensive = 1 pt,
- Si passage sur un côté les petites portes s'ouvrent. Si on marque dans celle du même côté qu'où on est passé = 5pts, si on marque dans la grande cage 3 pts, si on marque à l'opposé = 1pt.

### Variables:

- Ne mettre qu'une porte centrale au milieu du terrain,
- Traiter le thème fixer d'un côté un joueur pour jouer de l'autre. Proposer un deux contre 1 mais c'est moins intéressant à l'I2 (situation éveil-initiation).



## ➤ Fixer dans l'axe pour jouer sur un côté

### Objectif :

Conserver / Progresser / déséquilibrer. Plus le terrain est profond, plus on va travailler conserver progresser, moins le terrain est profond, plus on va s'orienter sur le déséquilibre.

### **Situation 1:**

**But :** Marquer dans une des cages.

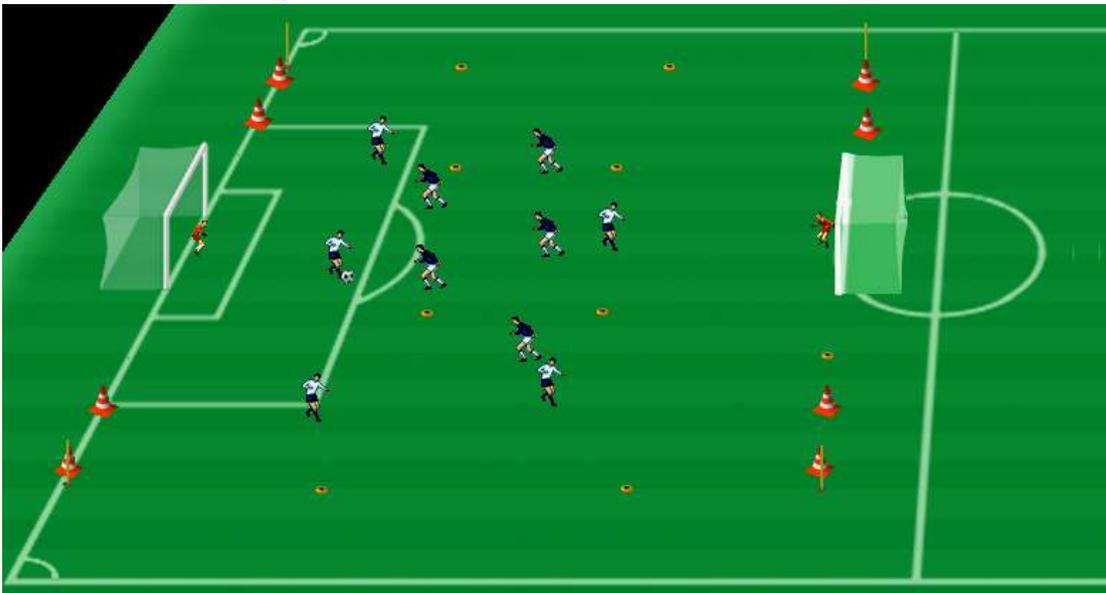
**Consignes :** Jeu libre.

#### **Règles :**

- But normal = 1 pt,
- Si passage dans le carré = 1 pt à chaque passage (contact dans le carré),
- Si passage dans le carré + but dans la grande cage = 3 points.
- Si passage dans le carré les petites cages s'ouvrent 5'' le but vaut 1pt.

#### **Variables:**

Jouer avec le hors jeu à la hauteur de la sortie du carré.



### **Situation 2:**

**But :** Marquer dans une des cages.

**Consignes :** Jeu libre. Hors jeu au niveau de la porte.

#### **Règles :**

- Passage dans la porte = 3 pts,
- But = 1 pt.



➤ **Jouer dans le dos de l'adversaire (déséquilibre total)**

**Objectif :**  
Déséquilibrer

**Situation :**

**But :** Marquer.

**Consignes :** Jeu libre hors jeu dans la dernière zone.

**Règles :**

- Les défenseurs n'ont pas le droit d'être dans la zone défensive tant que le ballon n'y est pas.



**Variables:**

- Passe décisive en une touche = but compte double.

➤ **Déséquilibrer en supériorité numérique et finir**

**Objectif :**  
Utiliser la supériorité numérique pour être en situation de déséquilibre systématique.

**Situation :** (cf défendre en infériorité numérique à 1 contre 2 ou 2 contre 3)

## b) Thèmes défensifs :

### ➤ Cadrer le porteur et réduire les angles de passes et les intervalles

#### Objectif :

S'opposer à la progression.

#### Situation 1:

But : Ne pas se faire percer.

Consignes : Jeu libre. Joueurs fixent dans leur zone.

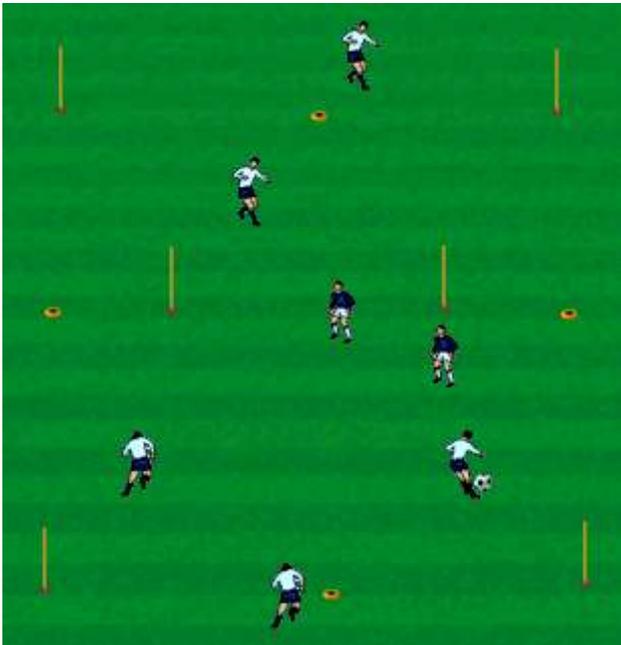
Règles : A chaque aller retour les défenseurs perdent un point à leur capital de départ de 5 points. Les attaquants doivent se faire au moins une passe avant de réaliser le retour.

#### Variables:

- Un des deux défenseurs est autorisé à sortir de sa zone.
- Idem à 3 au milieu.



#### Situation 2:



But : Ne pas se faire percer.

Consignes : Jeu libre. Joueurs fixent dans leur zone.

Règles : A chaque passage dans la porte les défenseurs perdent un point à leur capital de départ de 5 points. Les attaquants doivent joindre les joueurs cibles et l'un des deux attaquants doit changer de côté sur chaque réussite pour permettre au jeu de repartir dans l'autre sens.

#### Situation 3:

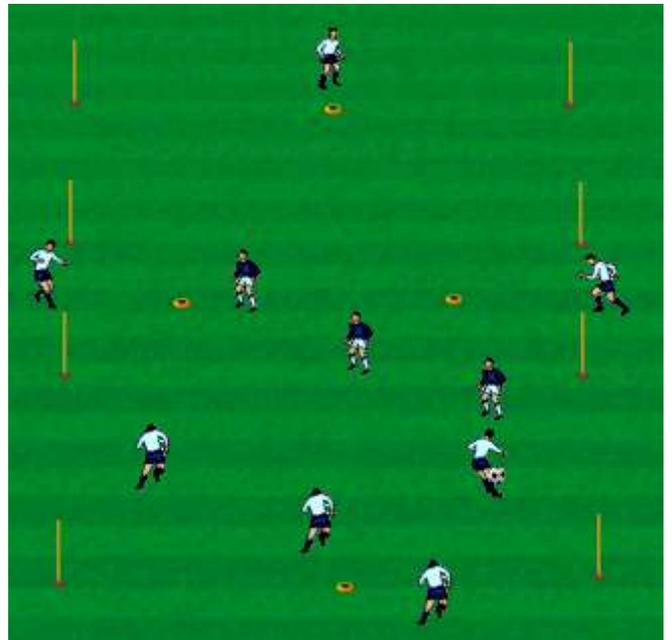
But : Ne pas se faire percer.

Consignes : Jeu libre. Les attaquants sont fixent en zone défensive.

**Règles :** A chaque joueur cible trouvé = - 1pt sur le capital de départ de 5 pts des défenseurs.

**Variables:**

- Autoriser le jeu aérien.

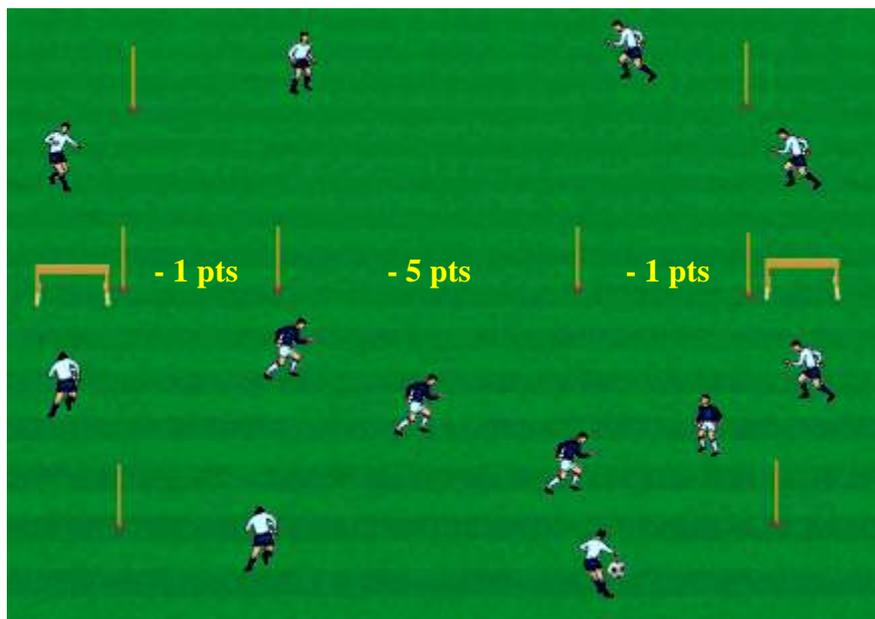


**Situation 4:**

**But :** Ne pas se faire percer.

**Consignes :** Jeu libre. Joueurs fixent dans leur zone.

**Règles :** A chaque aller retour les défenseurs perdent un ou plusieurs points à leur capital de départ de 10 points en fonction d'où passe le ballon.



➤ **Se placer et se déplacer sur l'axe ballon but**

**Objectif :**

S'opposer à la progression.

**Situation 1:**

**But :** Pour les attaquants : marquer. Pour les défenseurs : récupérer et me transmettre le ballon.

**Consignes :** Jeu libre. Joueurs fixent dans leur zone.

**Règles :** trouver le joueur cible, en passant par la porte centrale. Il a trois secondes pour marquer.



**Variables:**

- Intégrer un ou plusieurs attaquants dans la zone centrale avec les défenseurs.

**Situation 2:**

**But :** marquer

**Consignes :** Jeu libre à 2 contre 2 ou 3 contre 3 avec 1 joker sans gardien.

**Règles :** jeu au sol. Le joker joue avec l'équipe qui a le ballon.



### **Situation 3:**

**But :** marquer

**Consignes :** Jeu libre à 6 contre 6 ou plus, s'organiser sur deux lignes.

**Règle :** but normal = 1point.



- **Cadrer le porteur pour empêcher la progression et orienter dans les zones favorables**

### **Objectif :**

S'opposer à la progression.

### **Situation de travail individuel:**

**But :** Marquer en passant en conduite dans la porte.

**Consignes :** Jeu libre.

**Règles :** Pour les Attaquants : but en moins de 5''= 1 pt. Pour le défenseur : sortir vite et franchir la ligne pour avoir le droit de revenir défendre en zone défensive. Si orientation du joueur adverse dans la zone excentrée et que celui-ci ne parvient pas à ressortir le défenseur marque 3pts.



**Variables:** Il est impératif de varier :

- Le départ de l'attaquant, le départ du défenseur.
- Travailler à droite et à gauche, les deux en même temps comme ci-dessous :



- Modifier légèrement l'exercice : c'est l'attaquant qui va marquer le nombre de points correspondant à la zone où il entre.



**Situation de travail collectif:**

**But :** Marquer.

**Consignes :** Jeu libre.

**Règles :** But normal= 1pt :

- si un joueur qui se trouve dans un couloir réussi à transmettre le ballon vers un partenaire en avant à une touche de balle = 1pt,
  - S'il joue en plusieurs touche et qu'il réussit à retourner dans l'axe = 1 point.
- (Mettre une règle, puis l'autre, puis les deux).



➤ **Défendre en infériorité numérique à 1 contre 2 ou 2 contre 3**

**Objectif :**

S'opposer à la progression.

Gagner du temps pour transformer l'infériorité numérique en égalité numérique.

En revanche si on se trouve très près de la cage le but de situation est alors protéger sa cible pour empêcher la frappe.

**Situation :**

**But :** Marquer.

**Consignes :** Jeu libre avec la règle du hors jeu.

**Règles :** Pour les Attaquants : but en moins de 5'' = 3 pts. Si but en plus de temps = 1 pt. Pour les défenseurs : un défenseur en retard par rapport à l'action part en même temps que l'attaque. (ou bien intègre le jeu au bout de 5'' par exemple).



**Variables:** Il est impératif de varier :

- Le nombre de défenseur et d'attaquant (1 contre 2 ; 2 contre 2)
- La zone de travail sur le terrain (sur le côté, phase à la cage...)
- La distance à laquelle les attaquants partent de la cage,
- La position du ballon au départ de la situation,
- La position des attaquants en les intégrant par exemple dans le carré central comme ci-dessous.



➤ **Ne pas se faire déséquilibrer à 1 contre 1**

**Objectif :**

S'opposer à la progression.

Gagner du temps pour transformer l'égalité numérique en supériorité numérique.

**Situation 1:**

**But :** Marquer en stop ball.

**Consignes :** Jeu libre.

**Règles :** Le défenseur doit franchir la ligne pour avoir le droit de défendre dans sa zone défensive. Le 2<sup>ième</sup> défenseur en retard part en même temps que l'attaquant.



**Variables:** Il est impératif de varier :

- La position de départ de l'attaquant, des défenseurs.
- L'attaquant à 5'' pour marquer.
- Un départ sur une transmission d'un attaquant comme ci-dessous :



➤ **Défendre le plus haut possible en réduisant les espaces entre les lignes**

**Objectif :**

S'opposer à la progression.

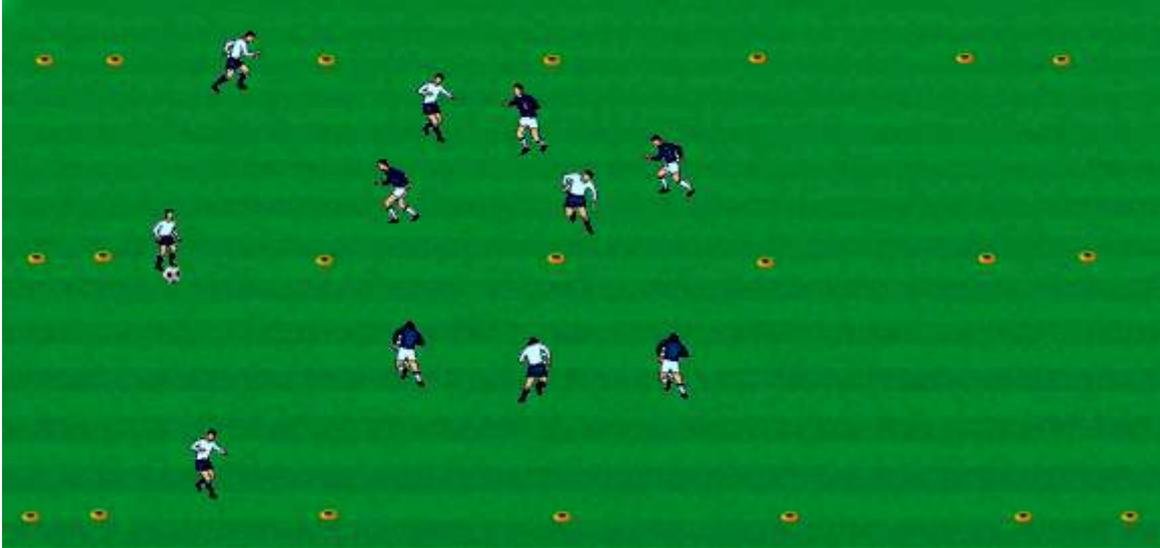
**Situation :**

**But :** Marquer en stop ball.

**Consignes :** Jeu libre.

**Règles :** Si on traverse :

- tout le terrain et qu'on marque en stop ball = 4 pts,
- 3 zones et qu'on marque en stop ball = 3 pts,
- 2 zones et qu'on marque en stop ball = 2 pts,
- 1 zones et qu'on marque en stop ball = 1 pt.



**Variables:**

- Si quand on récupère on le bloc équipe défensif est dans au plus 2 zones = 1 pt.
- Compter les points différemment : chaque zone franchie avec maîtrise = 1 pt.