Entraînement de la Possession

- Constat du niveau de jeu ARSRS
- Un effort nécessaire
- Une philosophie gagnante
- Exercices: “Toros” + Jeux de possession

Entraînement de la Possession du ballon

Constat ARSRS

Le syndrome du "kick": CONSTAT

- L'allure des matchs au niveau régional ressemble trop souvent à du PING-PONG
- Les jeunes joueurs se débarassent trop souvent du ballon (même s'ils ne sont pas sous pression)
- **Les entraîneurs ne réagissent pas lorsque l'équipe perd la possession du ballon**
- **Les parents applaudissent (plus souvent qu'autrement) lorsque le ballon est dégagé**

Entraînement de la Possession du ballon

Constat ARSRS

Le syndrome du "kick": CONSÉQUENCES

- Le but du jeu est de marquer des buts
- **Si on a pas le ballon, on ne peut pas marquer**
- Si, chaque fois qu'on a le ballon, on le "kicke" sans réfléchir (et à l'adversaire)
  - **On diminue nos chances de marquer**
- Si, par contre, on contrôle le ballon, on augmente nos chances de marquer et on prive l'adversaire d'occasions
  - **On contrôle donc le match**

CONSIGNE de BASE à l'entraînement:

Arrêter le "kick", le dégagement, le botté

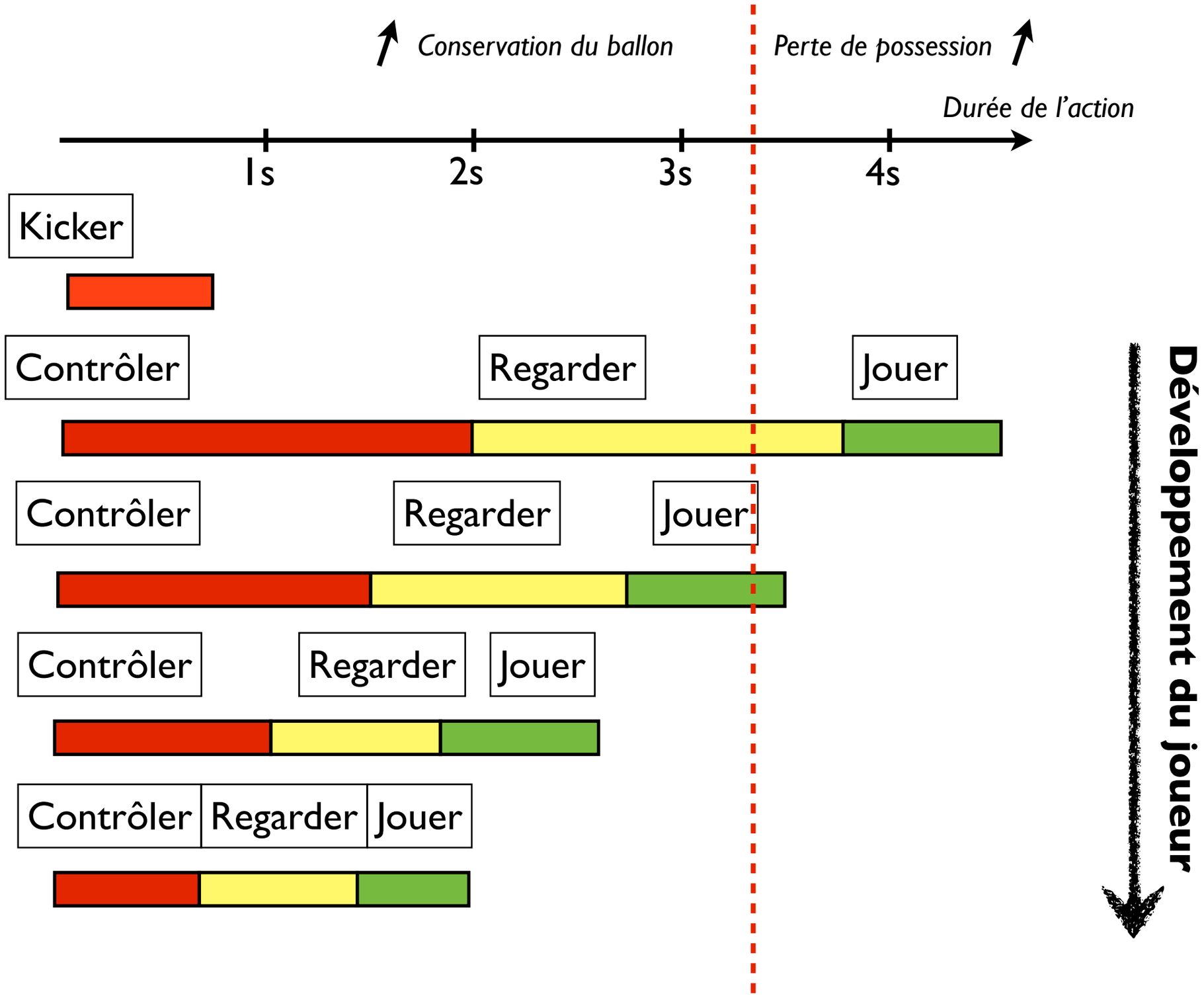
Faire l'effort de CONTRÔLER, REGARDER et JOUER

Entraînement de la Possession

"Oh, oh! Le ballon arrive..."

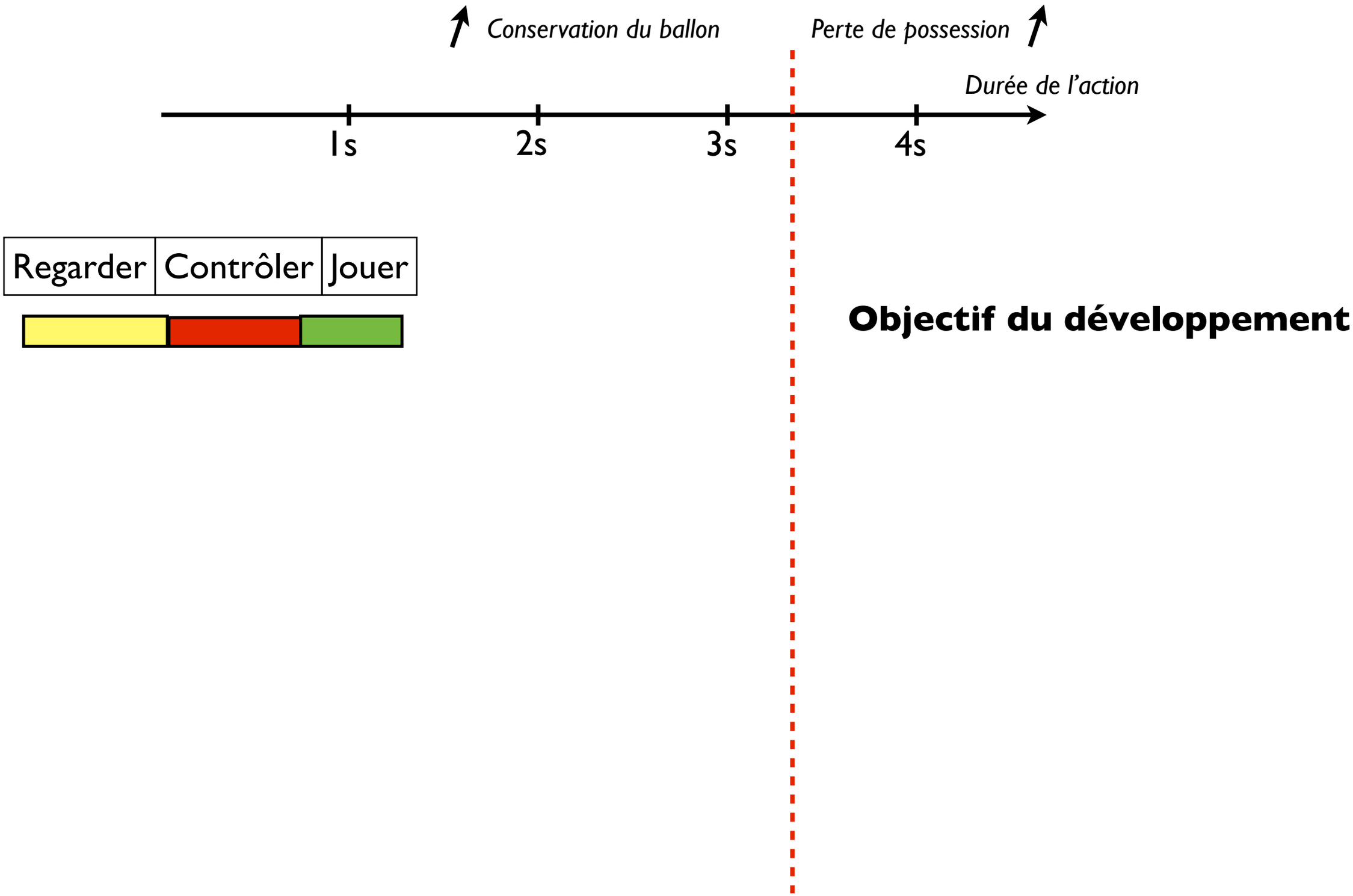
Entraînement de la Possession du ballon

Effort Nécessaire



Entraînement de la Possession du ballon

Effort Nécessaire



Entraînement de la Possession du ballon

Philosophie gagnante

"In five years I have never had a match where my team has had less possession than the opponents."
- Jose Mourinho

Il y a le talent inné, mais tant qu'on ne l'entraîne pas, on ne peut pas le reconnaître. J'étais attaquant à Terrassa et je croyais que j'étais rapide, mais quand je suis arrivé au Barça, tout le monde allait plus vite que moi... (Rires) Asensi m'a dit: 'Tu es un passeur'. Moi? Je n'avais jamais pensé cela. 'Alors commençons le travail'.

De temps à autres, Rexach tournait le dos et nous criait 'bien, bien!'. 'Mais tu ne nous vois pas!' disions-nous. 'Mais j'écoute le ballon et je sais que c'est bien,' repondait-il. Il le savait au "toque", au son.

- Xavi, élu meilleur joueur de l'Euro 2008, sur ces années de formation au ***FC Barcelone***

Entraînement de la Possession du ballon

Philosophie gagnante

FC Barcelone: *Le Style de jeu*

- Jeu en "possession positive"
- Jeu à base de triangles
- Mouvement constant du ballon
- Mouvement constant des joueurs sans ballon

***Statistiques*: Espagne EURO 2008**

Possession du ballon: **53.7%**

Nombre de passes: 3415, moyenne **569 passes par match**

Pourcentage des passes complétées: **81,3%**

Tirs au but: **19.5** (moyenne par match) **117** au total

Buts: 12

Entraînement de la Possession du ballon

Philosophie gagnante

3 Phases de la Possession Positive

1) Conservation-Progression

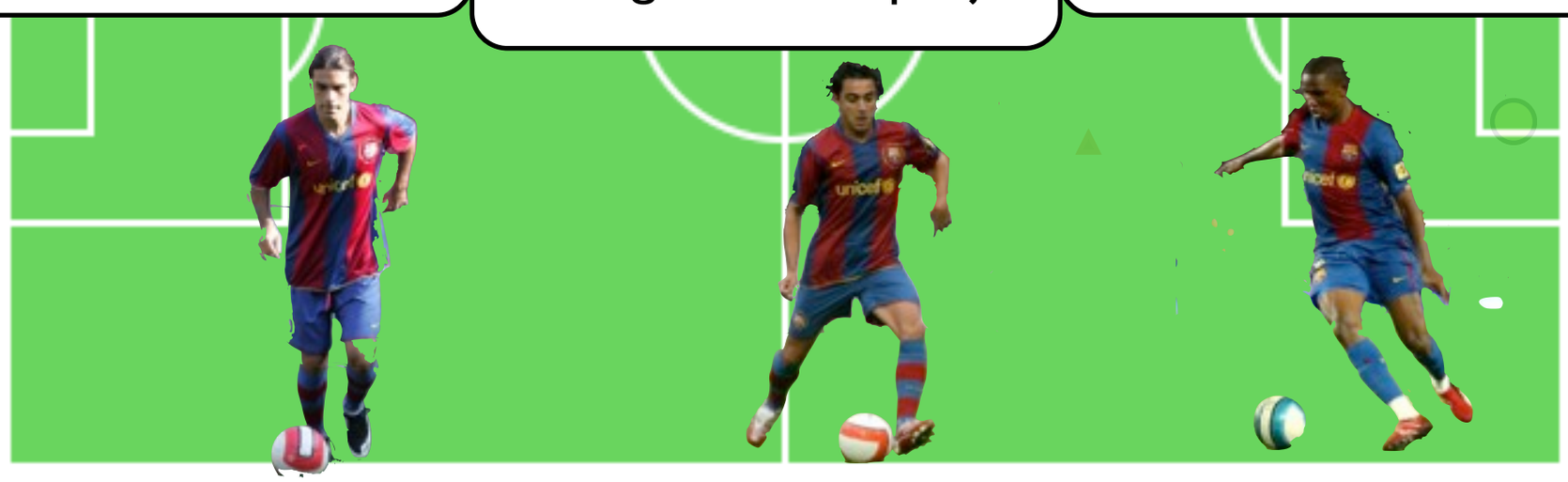
- Calmer le jeu
- Relancer
- Donner le rythme

2) Déséquilibre

- Pénétration passe/dribble
- Accélération
- Changement de projet

3) Finition

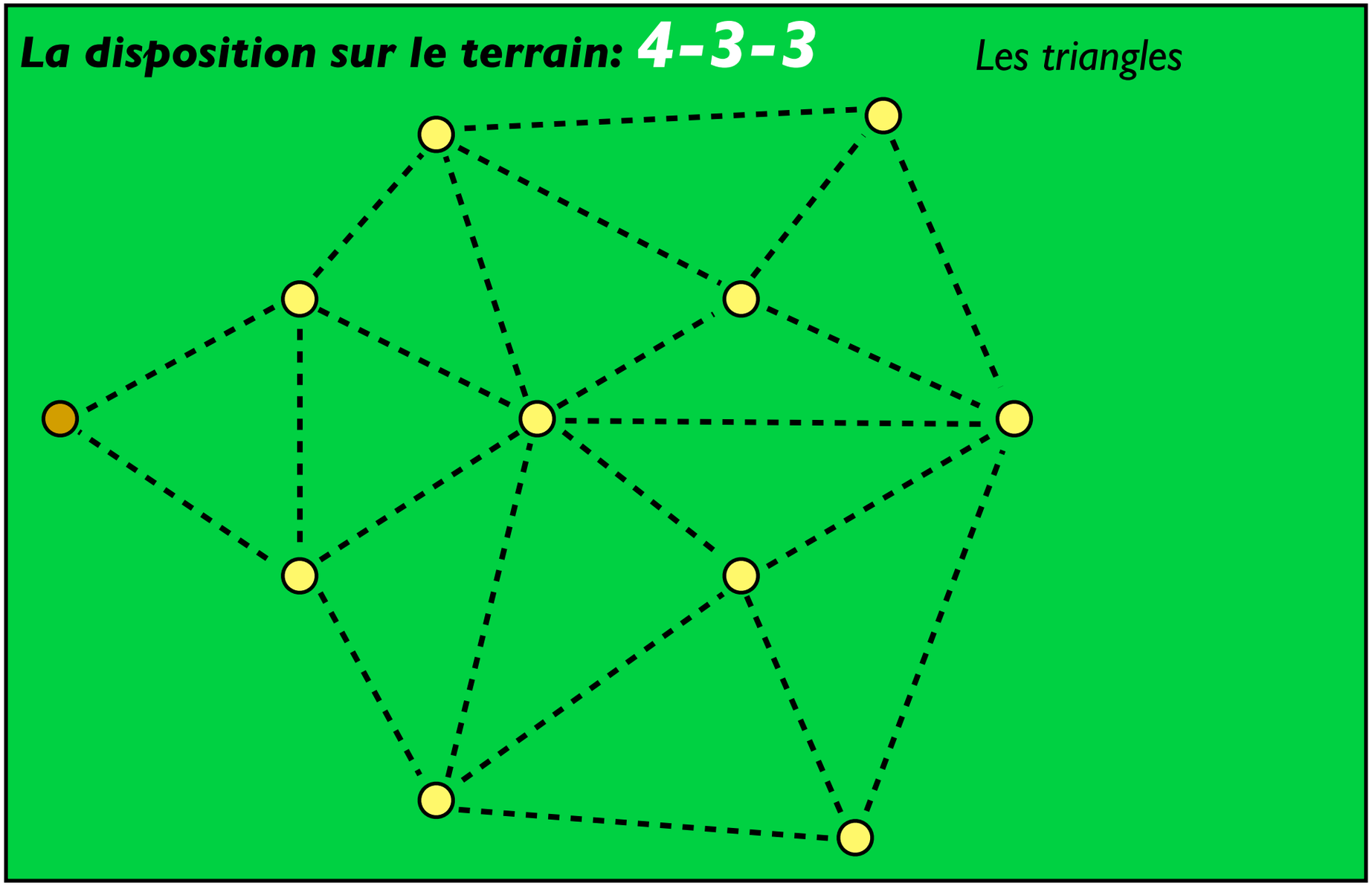
- Détermination
- Réalisme
- Créativité/Surprise



Sens d'attaque →

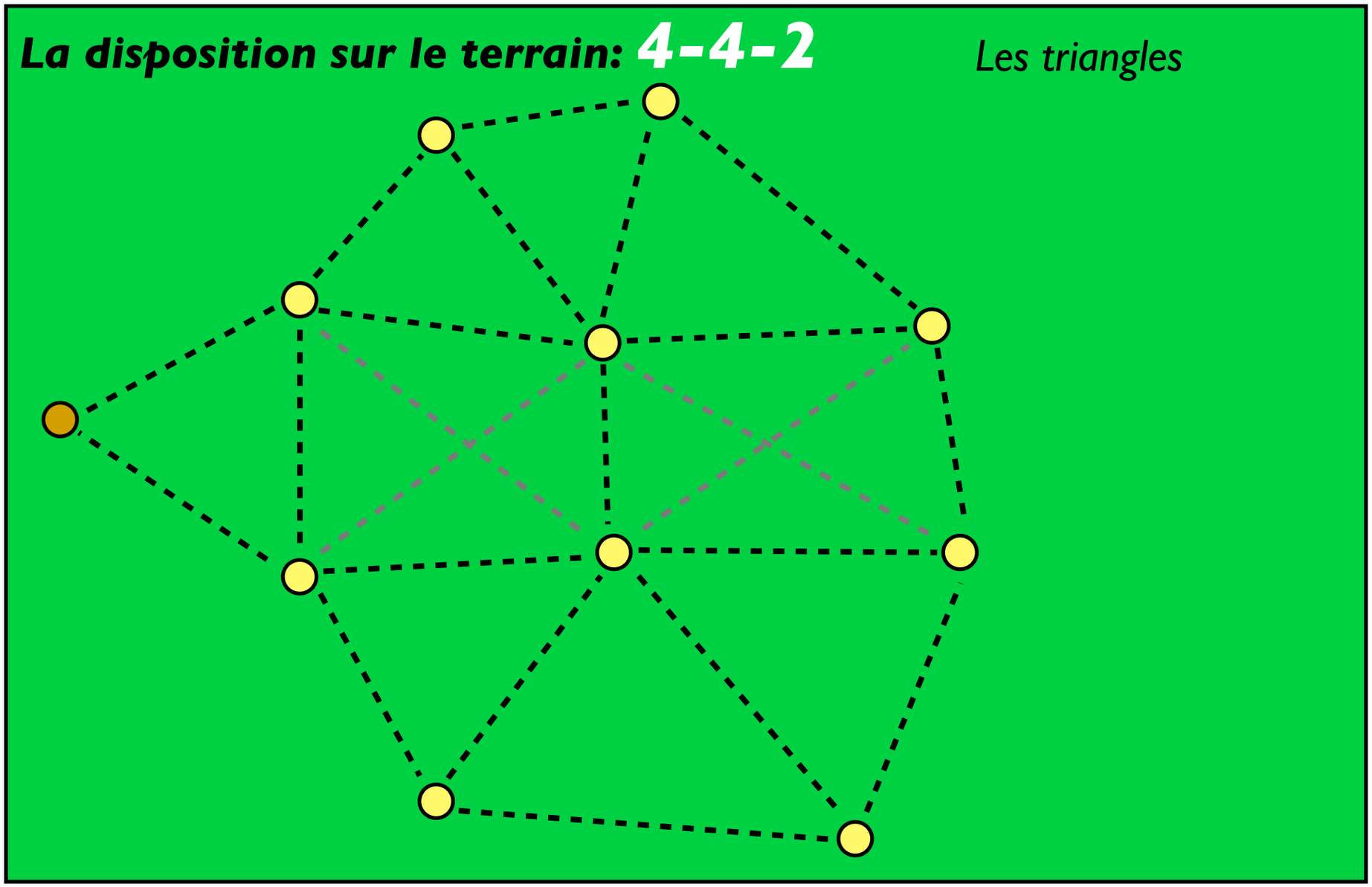
Entraînement de la Possession du ballon

Progression: 3 v 1, 4 v 2 et +



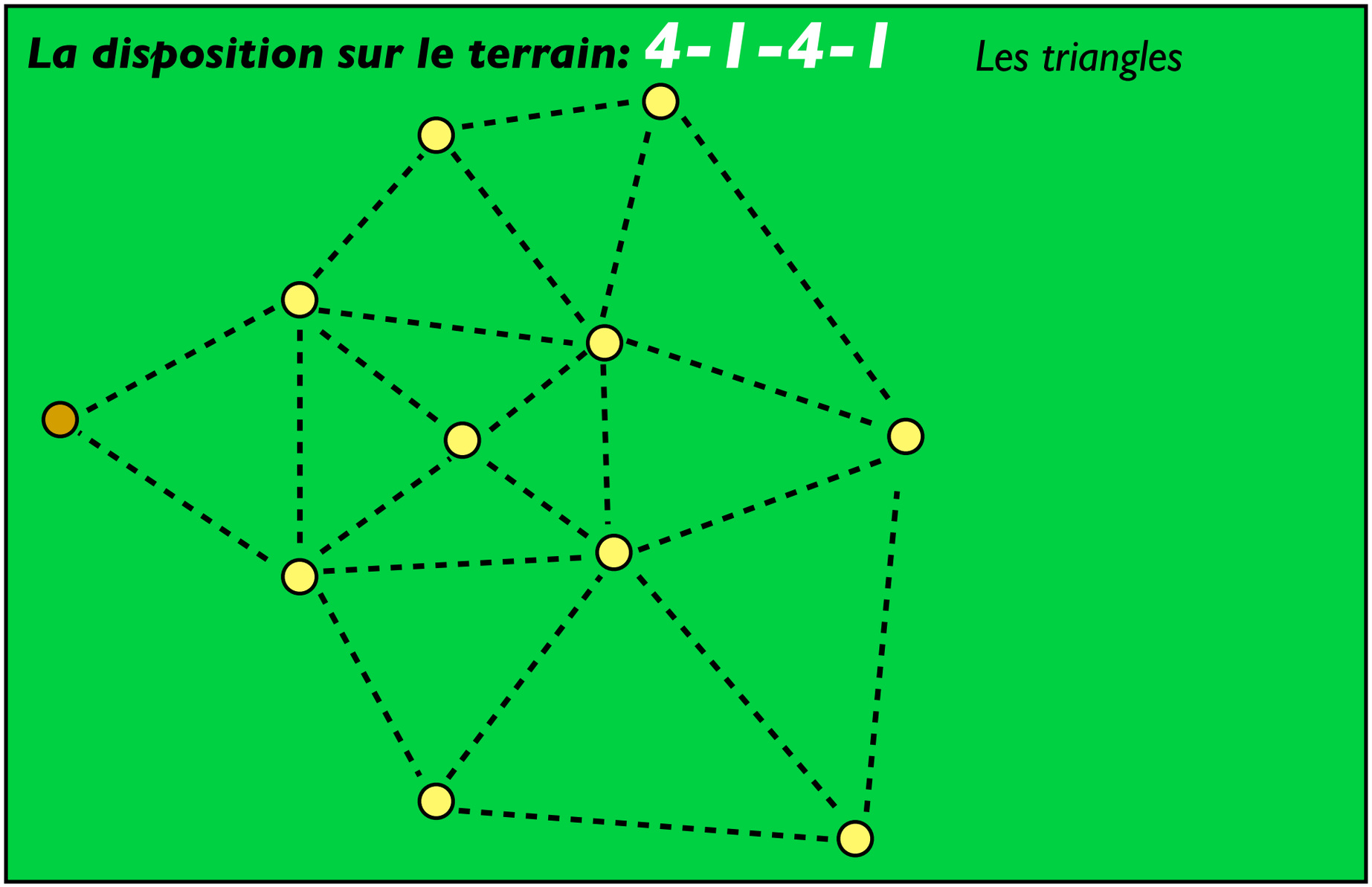
Entraînement de la Possession du ballon

Progression: 3 v 1, 4 v 2 et +



Entraînement de la Possession du ballon

Progression: 3 v 1, 4 v 2 et +



Entraînement de la Possession du ballon

Progression: 3 v 1, 4 v 2 et +

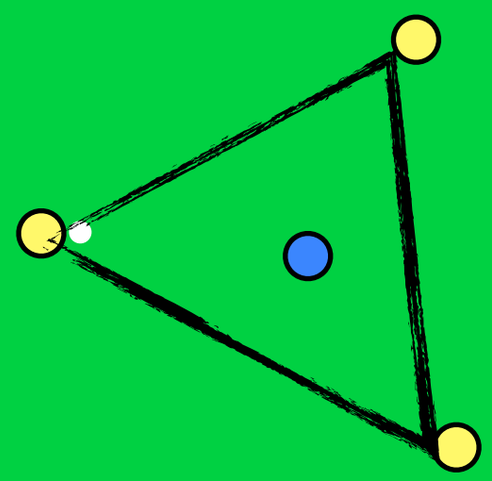
Comment?

- Les “Toros”
- Les “Toros” avec transition
- Les Jeux de Possession

Entraînement de la Possession du ballon

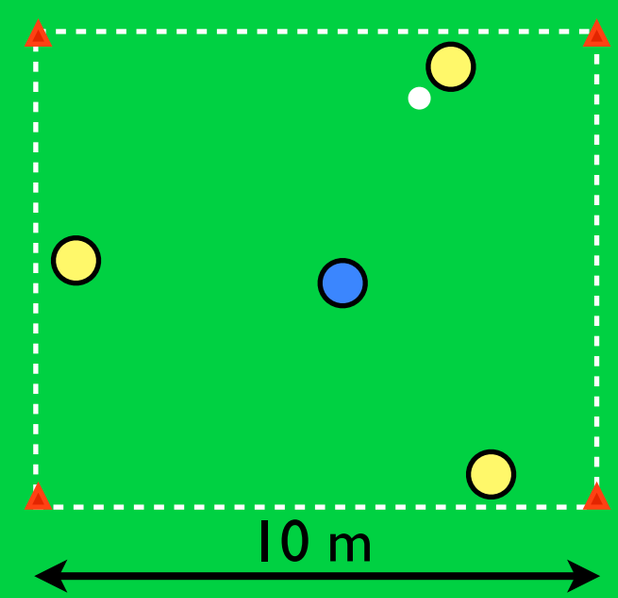
Progression: 3 v 1, 4 v 2 et +

Les "Toros"



Partie Échauffement: *3 v 1 en triangle*

- celui qui fait une erreur va au milieu
- X nb. de passes = 1 tour de plus au milieu
- Imposer un nb. de touches
- aire de jeu avec/sans cônes

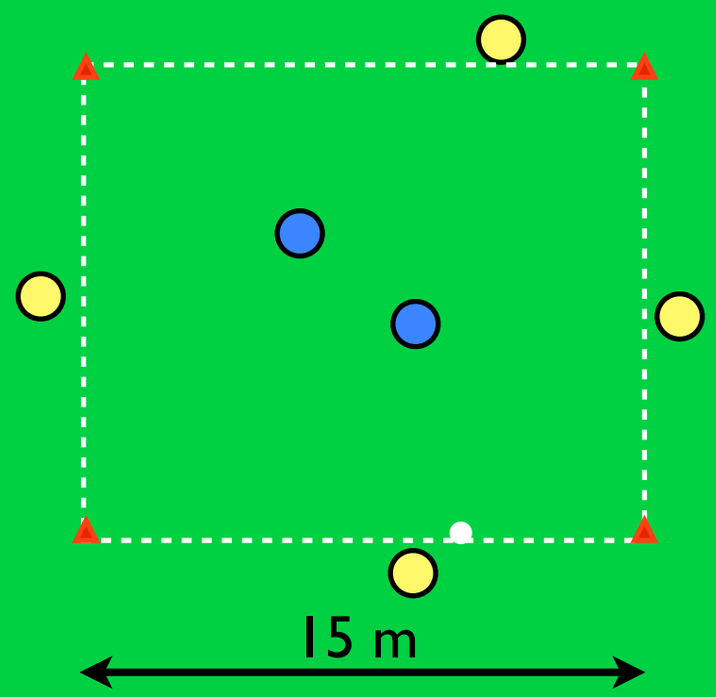


"Sous pression = 1 touche, seul = 2 touches"

Entraînement de la Possession du ballon

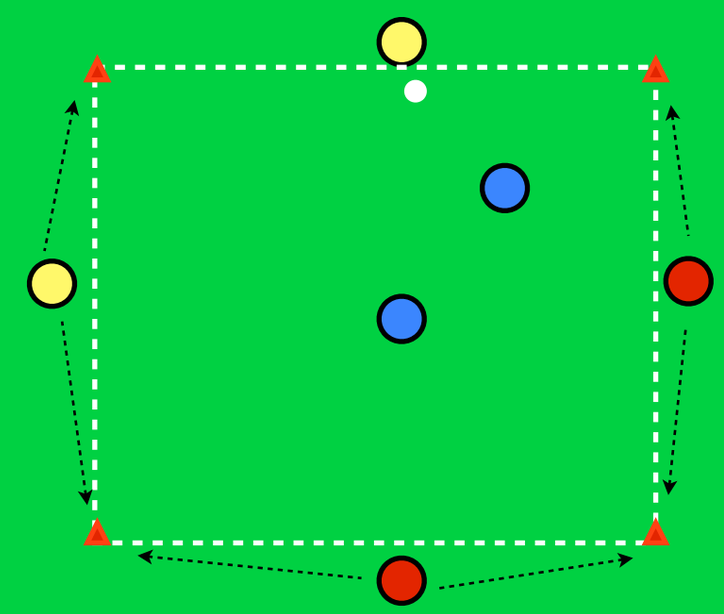
Progression: 3 v 1, 4 v 2 et +

Les "Toros"



Partie Principale (#1): *4 v 2 en carré*

- Conserver le ballon à 4 v 2 sans entrer dans carré
- X nb. de passes = 1 tour de plus au milieu
- Imposer un nb. de touches
- Les joueurs en défense peuvent presser les joueurs à l'extérieur du carré

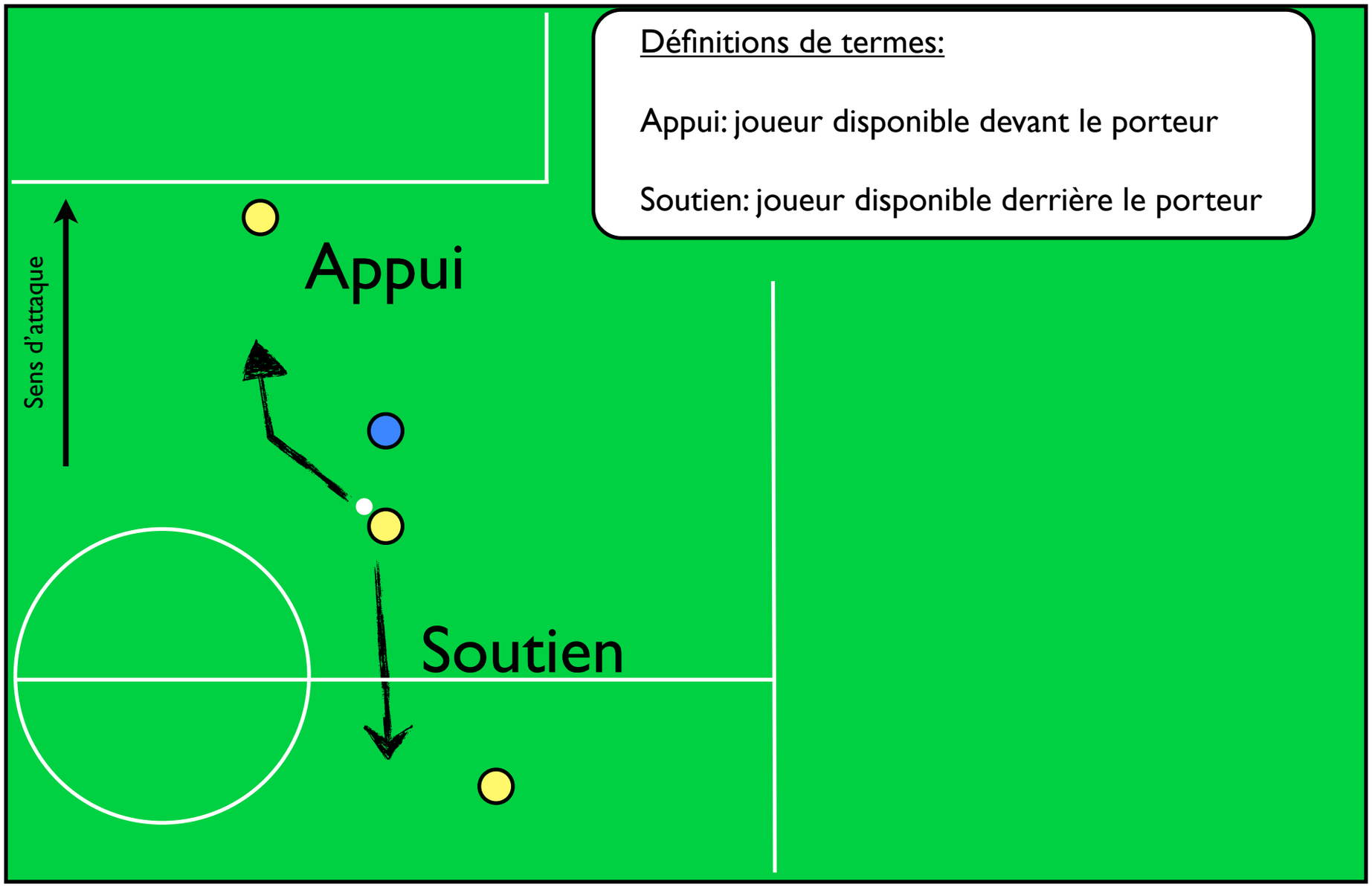


"Sous pression = 1 touche, seul = 2 touches"

Changement de paire sur interception

Entraînement de la Possession du ballon

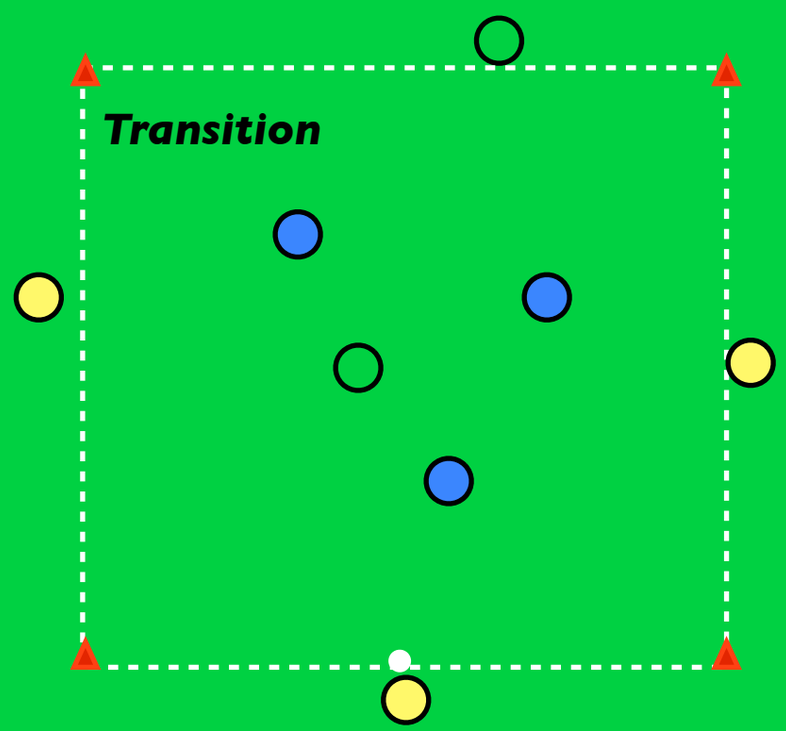
Progression: 3 v 1, 4 v 2 et +



Entraînement de la Possession du ballon

Progression: 3 v 1, 4 v 2 et +

"Toros" avec Transition



Partie Principale (#2): *3 (+2) v 3 (8 joueurs)*
Transition sur changement de possession

- Il y a 2 jokers avec les 3 joueurs en possession
- Lorsque les bleus reprennent la balle: ils doivent se placer à l'extérieur du carré (sans perdre possession)
- Lorsque les jaunes perdent le ballon, ils doivent aller dans le carré pour le reprendre

Variante débutant: jouer avec les mains

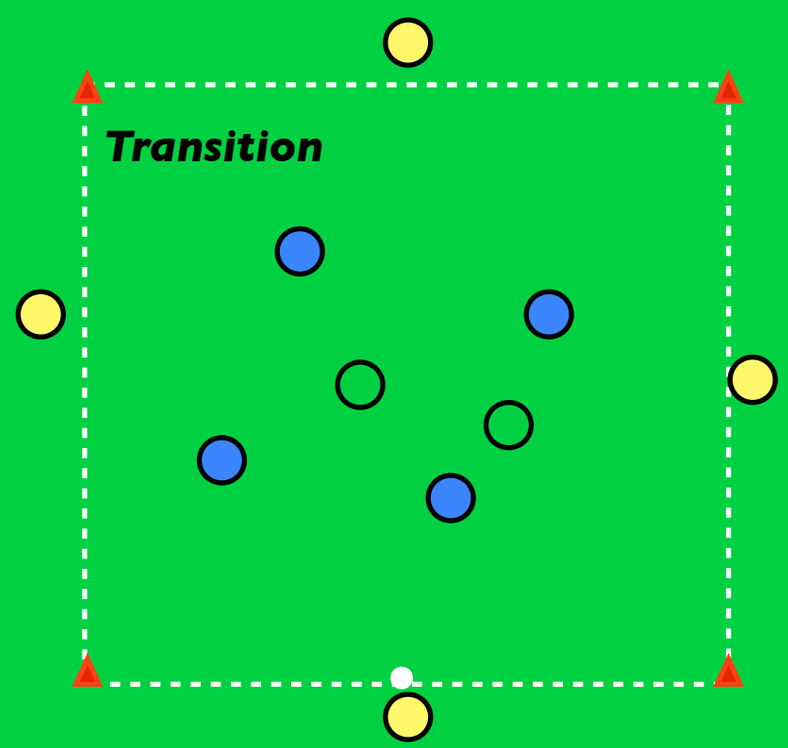
Variante avancée: Demander aux jokers de changer de position lors des transitions (voir animation)

En possession, on écarte...
Quand on perd la balle, on se reserre

Entraînement de la Possession du ballon

Progression: 3 v 1, 4 v 2 et +

"Toros" avec Transition



Partie Principale (#3): *4 (+2) v 4 (10 joueurs)*
Transition sur changement de possession

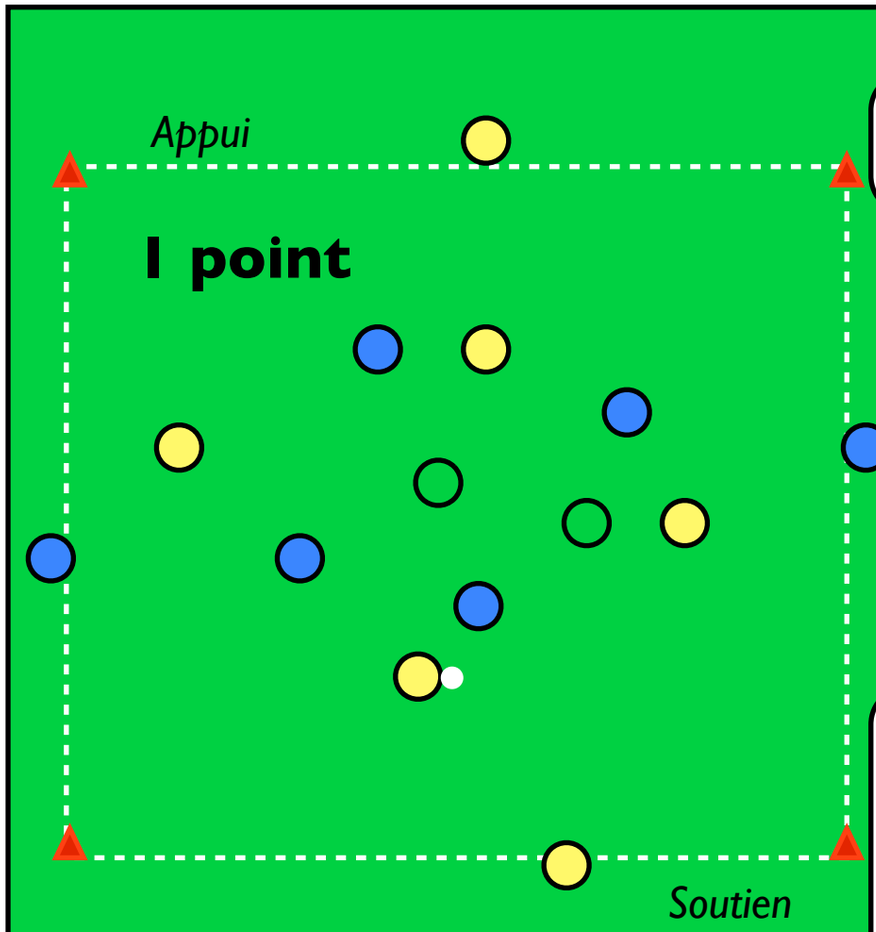
- Il y a 2 jokers avec les 4 joueurs en possession
- Lorsque les bleus reprennent la balle: ils doivent se placer à l'extérieur du carré (sans perdre possession)
- Lorsque les jaunes perdent le ballon, ils doivent aller dans le carré pour le reprendre

Les jokers ont le rôle de "pivots" dans cet exercice. Ils doivent chercher à se démarquer, prendre l'information et distribuer le ballon sur les côtés sans perdre la possession.

En possession, on écarte...
Quand on perd la balle, on se reserre

Entraînement de la Possession du ballon

Progression: 3 v 1, 4 v 2 et +



Jeu de possession): *6 (+2) v 6 (14 joueurs)*
Chercher les changements d'aile

- Il y a 2 jokers avec les 4 joueurs en possession
- Lorsqu'en possession, il faut jouer avec l'*appui* et le *soutien* sans perdre la balle pour marquer 1 pt.
- Lorsque les bleus ont le ballon, ils doivent chercher leur joueur appui et leur joueur soutien pour marquer 1 pt.
- Changer appuis et soutien aux 3-4'

- À l'intérieur du terrain, il faut apprendre à bien s'écarter et respecter l'espace de ses partenaires.
- Coacher quand redonner au soutien et quand jouer vers l'appui sans forcer inutilement.

Savoir quand et comment tourner
Apprendre à jouer sur 2 directions

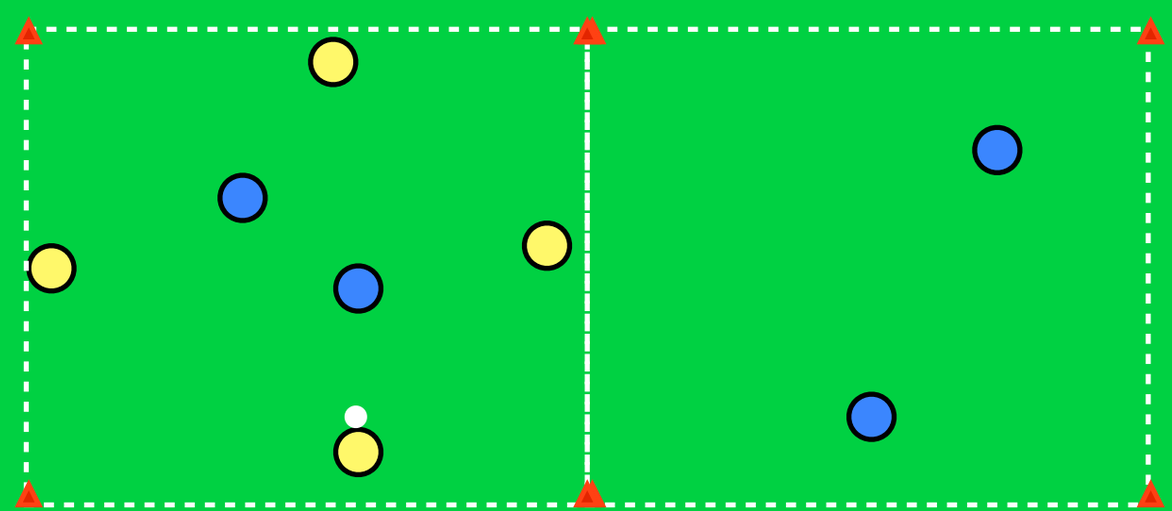
Entraînement de la Possession du ballon

Autres exercices

Autres "Toros"

4 v 2, 2 en attente

- Conserver le ballon à 4 v 2 dans son carré
- Les bleus essaient de récupérer et remettre aux 2 bleus en attente
- L'entraîneur doit avoir une source de ballons pour assurer la continuité du jeu



Entraînement de la Possession du ballon

Autres exercices

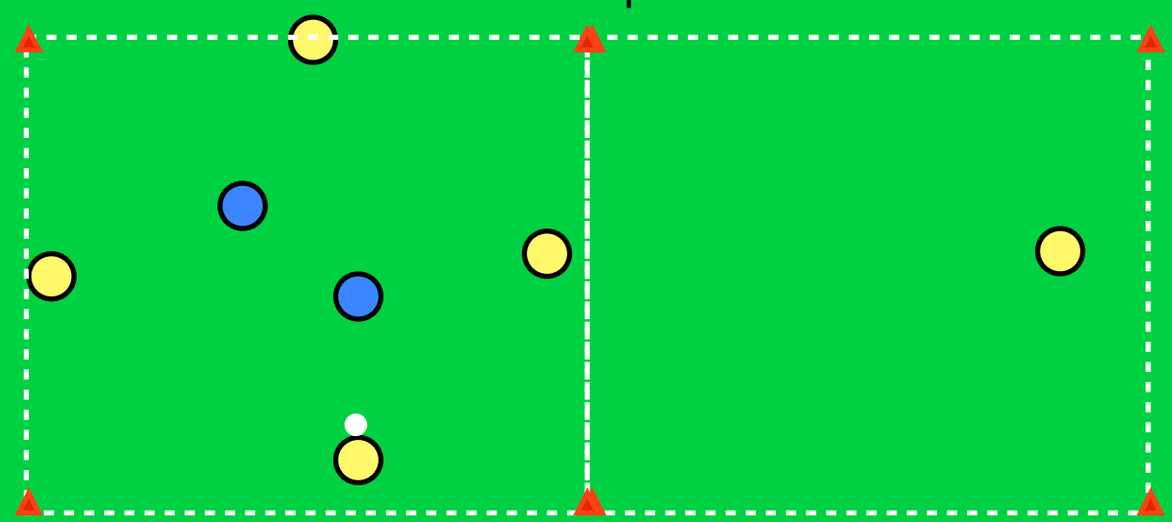
Autres "Toros"

4 v 2, 1 en attente

- Conserver le ballon à 4 v 2 ou (4 v 1) dans un carré
- Après X passes, envoyer le ballon au joueur en attente

TRANSITION

- Les appuis latéraux changent de carré,
- Les défenseurs changent de carré
- Les milieux inversent leur position



Entraînement de la Possession du ballon

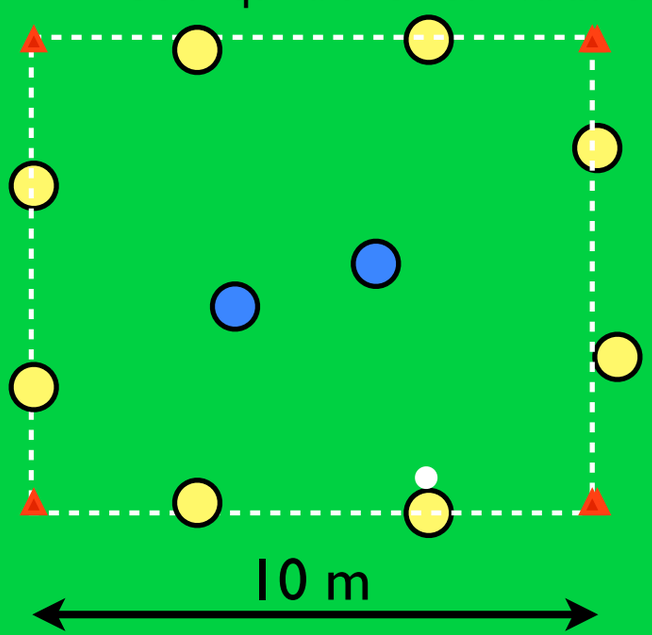
Autres exercices

Autres "Toros"

8 v 2 en carré ou cercle

- Conserver le ballon à 8 v 2 ou (10 ou 9) dans un carré

Pour que les défenseurs restent:

- Faire X passes
- Faire une passe entre les 2 défenseurs
- Etc.

Celui qui fait l'erreur va au centre avec son voisin de côté