

VOUS ETES SUR JEUNFOOT



**FOOTBALL : PROJET TECHNIQUE
DU DÉBUTANT AU SENIOR**

AVANT-PROPOS

Soucieux d'apporter un plus à votre encadrement, j'ai établi cette brochure en consultant bon nombre d'ouvrage, la connaissance des outils pédagogiques ainsi abordé sera un plus à destination des entraîneurs de votre club.

Je souhaite que ces éléments répondent aux attentes, et à votre volonté de servir au mieux les joueurs de votre club.

SOMMAIRE

• Pourquoi un projet technique	p 1
• Ce qui définit le football	p 2
• Créer et maîtriser le surnombre	p 3
• Maîtrise individuelle du ballon dans la réalité du jeu	p 4
• Maîtrise collective du ballon dans une réalité de jeu	p 5
• Mouvement vers la cible	p 6
• Certitude / incertitude	p 7
• Réduction / augmentation des espaces et des durées	p 8
• Adaptation à l'organisation adverse	p 9
• Adaptation à un rapport de force	p 10
• Les principes de l'attaquant	p 11
• Les principes du défenseur	p 12
• U6/U7	P 16-17
• U8/U11	P 18-20
• U12/13	P 21-22
• U14/U15	P 23-26
• U16/SENIORS	P 27-29

Pourquoi un projet technique dans un club de Football ?

1. Connaître les objectifs (compétences et compréhension de jeu) à atteindre sur la durée de la catégorie.
2. S'assurer d'une cohérence dans le passage d'une catégorie à une autre.
3. Favoriser le lien et l'échange entre les éducateurs du club.
4. Donner des repères immédiats aux nouveaux entraîneurs du club.

C'est imprimer une ligne de conduite au club

Ce qui définit le Football

C'est une succession de confrontations permanentes ou la seule maîtrise technique du joueur ne saurait être l'unique réponse aux problèmes posés par le jeu ; c'est là toute son originalité comparé à un sport individuel.

Il faut donc trouver des solutions pour que le geste trouve son efficacité en se mettant au service du jeu : il n'est pas une fin, il est juste un moyen.

Travailler donc le geste pour le geste ne répond qu'insuffisamment à la nature du football.

Pour élaborer ce document je me suis inspiré des travaux de Guy DERSOIRE , Professeur agrégé à L'UFR STAPS de NANTES (Savoirs fondamentaux) sur la déclinaison du football en 10 principes organisateurs.

La maîtrise individuelle du geste (comme thème central) n'est qu'un de ces 10 principes (elle est présente dans tous les thèmes dès qu'on aborde la réalité du jeu)..

Lorsqu'un club est en mesure d'organiser deux séances d'entraînement par semaine, il y a lieu d'en consacrer une entièrement à la maîtrise du geste, et l'autre aux 9 autres principes qui seront abordés selon la maîtrise des savoir-faire.

En revanche, lorsque le groupe ne peut bénéficier que d'une seule séance par semaine, il conviendra de veiller à ce que la maîtrise individuelle y soit travaillée pour un tiers du temps à partir des benjamins, 50% pour les débutants et 50% pour les poussins; le restant sera consacré aux principes portant sur les relations entre joueurs à l'intérieur du jeu.

Les principes organisateurs du jeu :

1. Créer et maîtriser le surnombre
2. Maîtrise individuelle du ballon dans la réalité du jeu
3. Maîtrise collective du ballon dans une réalité de jeu
4. Mouvement vers la cible
5. Certitude / Incertitude
6. Réduction / Augmentation des espaces et des durées
7. Adaptation à l'organisation adverse
8. Adaptation à un rapport de force
9. Les principes de l'attaquant
10. Les principes du défenseur

PO 1 CREER ET MAITRISER LE SURNOMBRE

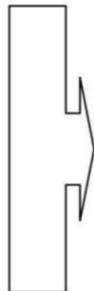
U6/U7 : ne pas aborder.

U8/U10 : (jeu à 2) être capable pour le porteur de balle de s'engager dans un espace libre pour aller seul au but, ou fixer l'adversaire et libérer son partenaire.
Pour le non porteur de balle, être en mouvement, visible de son partenaire et à distance de passe.

U11/U13 : (jeu à 3) être capable pour le porteur de balle de s'engager dans un espace libre pour aller seul au but, ou fixer l'adversaire et donner au partenaire le mieux placé.
Pour les non porteurs de balle, être en mouvement, équilibrer le terrain (occuper systématiquement l'espace libéré par un des deux partenaires), se rendre visible et à distance de passe.
Notion d'appui et de soutien.

U14/U15 : dans un système de jeu, être capable de créer le surnombre sur tout le terrain, en tenant compte de ses capacités physiques (jeu long ou latéral limité).

U16/U17 :



U18/U19 :

dans le cadre d'un ou plusieurs systèmes de jeu être capable de créer le surnombre sur tout le terrain.

SENIORS :

PO 2 MAITRISE INDIVIDUELLE DU BALLON DANS LA REALITE DU JEU

- U6/U8** : - vivre tous les gestes.
- un contre un : savoir conserver son avance ; apprendre à maîtriser la vitesse et la trajectoire du ballon, les déplacements de l'adversaire.
- commencer à lever la tête.
- U9/U11** : - jouer avec toutes les surfaces de contact.
- trouver et maîtriser sa zone de sécurité pour conserver son ballon.
- libérer son regard.
- U12/U13** : - détacher systématiquement son regard du ballon pour voir le jeu.
- être capable de changer de rythme, de vitesse, de donner des fausses pistes.
- maîtriser son ballon dans une succession de gestes malgré l'adversité.
- U14/U15** : - maîtriser son ballon dans une succession d'adversité.
- voir et faire de plus en plus vite.
- maîtriser les ruptures (rythme, vitesse).
- savoir lire et anticiper les trajectoires (jeu aérien et réceptions).
- U16/U17** : - affiner sa maîtrise individuelle par une recherche d'un geste plus juste, en réduisant les espaces et le temps.
- la répétition et le volume de travail sont la règle de l'efficacité.
- U18/SENIORS** : entretien des acquis antérieurs.

PO 3 MAITRISE COLLECTIVE DU BALLON DANS UNE REALITE DE JEU

U6/U8

: ne pas aborder.

U9/U10

- s'écarter autour du porteur de balle.
- se reconnaître attaquant ou défenseur.
- progresser ensemble vers le but.

U10/12

U12/U13

- commencer à établir des liaisons entre les lignes.
- jouer sur toute la largeur du terrain.
- prendre et donner en mouvement.
- Être capable d'alterner différentes circulation du ballon (jeu au sol, jeu aérien, jeu en n touches de balle).

U14/U15

- maîtriser un système de jeu.
- notion de zones de récupération, de préparation et de finition.
- travailler par blocs (défenseurs, milieux, attaquants) et respecter les espaces entre eux.
- prendre et donner en mouvement.
- être capable d'alterner différentes circulation du ballon (jeu au sol / jeu aérien, jeu court / jeu long, jeu en n touches de balle).

:

U16/U17

U18/SENIORS

- maîtriser plusieurs systèmes de jeu.
- allier modes de circulation du ballon et rythme de jeu.
- adapter son schéma tactique aux qualités de l'équipe adverse.
- entretien des acquis sur le jeu en mouvement, avec plus de vitesse, plus de réactivité, avec moins d'espace et moins de temps.

PO 4 MOUVEMENT VERS LA CIBLE

- U6/U8 : - toutes les initiatives individuelles vers un objectif collectif :
MARQUER.
- U9/U11 : - du bloc compact vers la coopération grâce à l'éclatement de la grappe ; le début du jeu construit.
- U12/U13 : - trouver par le placement et la combinaison des déplacements le moyen le plus efficace et le plus rapide d'arriver au but et marquer.
- U14/U15 : - dans un système de jeu défini, trouver par son placement à l'intérieur d'un bloc, et par la liaison entre ses blocs, le moyen le plus rapide et efficace d'arriver au but et marquer.
- U16/U17 : - démarche identique avec une plus grande vitesse
U18/SENIORS d'exécution : accéder au but pour marquer avec un minimum de passes et en un minimum de temps
(NB : 75% des buts sont marqués sur des séquences de jeu de 1 à 3 passes).

PO 5 CERTITUDE / INCERTITUDE

Ou adopter un langage commun pour aller vers les automatismes

- U6/U8** : ne pas aborder.
- U9/U11** : - l'appel provoque la passe.
- l'appel est visible par le porteur du ballon.
- l'espace libéré est pris.
- U12/U13** : - l'appel dans l'espace proche provoque la passe. L'appui incite le relais (une-deux possible).
- les blocs sont solidaires dans le mouvement (attaque et défense).
- le jeu sans ballon apparaît comme un élément tactique.
- U14/U15** : - l'appel dans l'espace proche et lointain provoque la passe.
- l'alternative, jouer d'un côté pour conclure ailleurs se développe . Les blocs sont solidaires et flottent côté ballon.
- le jeu sans ballon devient un élément majeur (disponibilité, mobilité), et crée l'incertitude pour l'adversaire.
- U16/U17** : - des appels combinés et programmés selon la position du ballon et/ou de l'espace joué.
U18/SENIORS - le système de jeu est évolutif.
- au delà de la mobilité en attaque, le jeu sans ballon complexifie la tâche défensive de l'adversaire.

PO 6 REDUCTION / AUGMENTATION DES ESPACES ET DES DUREES

EN ATTAQUE : plus on dispose de temps et d'espace, plus on est efficace pour marquer.

EN DÉFENSE : moins on donne de temps et d'espace aux attaquants, plus on a de chances de récupérer la balle rapidement.

U6/U8 : ne pas aborder.

U9/U11 : plus je laisse d'espace à mon partenaire, plus l'adversaire aura de difficultés à récupérer la balle.

U12/U13 : - en attaque : utiliser et/ou créer des espaces libres pour conserver son avance, ou donner du temps à ses partenaires, et assurer la progression du ballon vers le but.
- en défense : réduire l'espace de jeu en fonction de la cible (à un moment donné, à une distance de tir, on ne peut plus reculer); être dans l'espace convoité avant l'attaquant et récupérer la balle.

U14/U15 : - en attaque : fixer la défense adverse dans la zone où se trouve le ballon pour renverser le jeu.
Valoriser : donner et recevoir en mouvement.
- en défense : réduire les espaces de façon coordonnée entre les blocs.
Être attentif, disponible pour ne pas être en retard dans ses déplacements, ses interventions.

:

U16/U17 - en attaque : ne pas interrompre le mouvement pour favoriser l'exploitation des espaces et créer du temps.
U18/SENIORS - en défense : s'organiser pour couper toutes les lignes de passes, et adapter ses déplacements au dispositif adverse.

PO 7 ADAPTATION A L'ORGANISATION ADVERSE

U6/U8 : ne pas aborder.

U9/U11 : ne pas aborder.

U12/U13 : - en attaque : face à une défense groupée, savoir contourner par les côtés.
Face à une équipe qui occupe la largeur, savoir jouer dans la profondeur.
- en défense : face à une équipe qui joue par les côtés, savoir occuper la largeur.
Face à une équipe qui joue dans la profondeur, savoir se regrouper.

U14/U15 : en attaque comme en défense : être capable de réagir collectivement et de façon coordonnée au système de jeu adverse pour le contrarier.

:

U16/U17 - être capable de repérer les faiblesses dans le système de jeu adverse, et
U18/SENIORS les exploiter grâce à une organisation tactique prévue.
- Etre capable d'alterner des réponses en fonction de la maîtrise dans la possession du ballon.

PO 8 ADAPTATION A UN RAPPORT DE FORCE

U6/U8 : ne pas aborder

U9/U11 : à 1 contre 0, être capable de conserver son avance sur son défenseur.

U12/U13 : en attaque :

- En supériorité numérique : être capable de conserver son avance et profiter de cet avantage dans la progression vers le but.
- A égalité numérique : créer le surnombre.
- En infériorité numérique : garder pour attendre du renfort.

en défense :

- En supériorité numérique : harceler le porteur du ballon pour récupérer rapidement.
- A égalité numérique : harceler et/ou surveiller.
- En infériorité numérique : savoir reculer et cadrer.

:

U14/U15 - renforcer les principes de base en :

- affinant la vitesse de réaction.

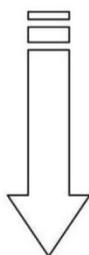
U16/U17 - augmentant les gains de ballons (diminuant les pertes).

U18/SENIORS - diminuant les gestes inutiles.

PO 9 LES PRINCIPES DE L'ATTAQUANT

U6/U8 : le jeu, c'est marquer des buts.

U9/U11 :



Je peux tirer, je tire.

Je ne peux pas tirer, je passe.

Je ne peux ni tirer ni passer, je garde.

A Seniors :

PO 10 LES PRINCIPES DU DEFENSEUR

U6/U8 : volonté de reconquérir le ballon sitôt qu'il est perdu.

U9/U11 :



Si je peux intercepter, j'intercepte.

Si je ne peux pas intercepter, alors je harcèle.

Si je ne peux pas harceler, alors je dissuade.

A Seniors :

U6 / U7

PO1 CREER ET MAITRISER LE SURNOMBRE

- ne pas aborder.

PO2 MAITRISE INDIVIDUELLE DU BALLON DANS LA REALITE DU JEU

- vivre tous les gestes.
- un contre un : savoir conserver son avance ; apprendre à maîtriser la vitesse et la trajectoire du ballon, les déplacements de l'adversaire.
- commencer à lever la tête.

PO3 MAITRISE COLLECTIVE DU BALLON DANS UNE REALITE DE JEU

- ne pas aborder.

PO4 MOUVEMENT VERS LA CIBLE

- toutes les initiatives individuelles vers un objectif collectif :
MARQUER.

PO5 CERTITUDE / INCERTITUDE Ou adopter un langage commun pour aller vers les automatismes

- ne pas aborder.

PO6 REDUCTION / AUGMENTATION DES ESPACES ET DES DUREES

EN ATTAQUE : plus on dispose de temps et d'espace, plus on est efficace pour marquer.

EN DÉFENSE : moins on donne de temps et d'espace aux attaquants, plus on a de chances de récupérer la balle rapidement.

- ne pas aborder.

PO7 ADAPTATION A L'ORGANISATION ADVERSE

- ne pas aborder.

PO8 ADAPTATION A UN RAPPORT DE FORCE

- ne pas aborder

PO9 LES PRINCIPES DE L'ATTAQUANT

- le jeu, c'est marquer des buts.

PO10 LES PRINCIPES DU DEFENSEUR

- volonté de reconquérir le ballon sitôt qu'il est perdu.

Catégories charnière de l'apprentissage scindées en deux groupes.
Pré-poussins U8 / U9 Poussins U10 / U11

PO1 CREER ET MAITRISER LE SURNOMBRE

- (jeu à 2) être capable pour le porteur de balle de s'engager dans un espace libre pour aller seul au but, ou fixer l'adversaire et libérer son partenaire.
Pour le non porteur de balle, être en mouvement, visible de son partenaire et à distance de passe.

PO2 MAITRISE INDIVIDUELLE DU BALLON DANS LA REALITE DU JEU

- jouer avec toutes les surfaces de contact.
 - trouver et maîtriser sa zone de sécurité pour conserver son ballon.
 - libérer son regard.

PO3 MAITRISE COLLECTIVE DU BALLON DANS UNE REALITE DE JEU

- s'écarter autour du porteur de balle.
- se reconnaître attaquant ou défenseur.
- progresser ensemble vers le but.

PO4 MOUVEMENT VERS LA CIBLE

- du bloc compact vers la coopération grâce à l'éclatement de la grappe ; le début du jeu construit.

PO5 CERTITUDE / INCERTITUDE
Ou adopter un langage commun pour aller vers les automatismes

- ne pas aborder.

PO6 REDUCTION / AUGMENTATION DES ESPACES ET DES DUREES

EN ATTAQUE : plus on dispose de temps et d'espace, plus on est efficace pour marquer.

EN DÉFENSE : moins on donne de temps et d'espace aux attaquants, plus on a de chances de récupérer la balle rapidement.

- plus je laisse d'espace à mon partenaire, plus l'adversaire aura de difficultés à récupérer la balle.

PO7 ADAPTATION A L'ORGANISATION ADVERSE

- ne pas aborder.

PO8 ADAPTATION A UN RAPPORT DE FORCE

- à 1 contre 0, être capable de conserver son avance sur son défenseur.

PO9 LES PRINCIPES DE L'ATTAQUANT

U8/U10 :



Je peux tirer, je tire.

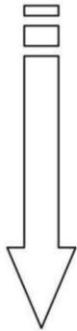
Je ne peux pas tirer, je passe.

Je ne peux ni tirer ni passer, je garde.

A SENIORS

PO10 LES PRINCIPES DU DEFENSEUR

U8/U10 :



Si je peux intercepter, j'intercepte.

Si je ne peux pas intercepter, alors je harcèle.

Si je ne peux pas harceler, alors je dissuade.

A Seniors :

U12 / U13

PO1 CREER ET MAITRISER LE SURNOMBRE

- (jeu à 3) être capable pour le porteur de balle de s'engager dans un espace libre pour aller seul au but, ou fixer l'adversaire et donner au partenaire le mieux placé.
- Pour les non porteurs de balle, être en mouvement, équilibrer le terrain (occuper systématiquement l'espace libéré par un des deux partenaires), se rendre visible et à distance de passe.
- Notion d'appui et de soutien.

PO2 MAITRISE INDIVIDUELLE DU BALLON DANS LA REALITE DU JEU

- détacher systématiquement son regard du ballon pour voir le jeu.
- être capable de changer de rythme, de vitesse, de donner des fausses pistes.
- maîtriser son ballon dans une succession de gestes malgré l'adversité.

PO3 MAITRISE COLLECTIVE DU BALLON DANS UNE REALITE DE JEU

- commencer à établir des liaisons entre les lignes.
- jouer sur toute la largeur du terrain.
- prendre et donner en mouvement.
- Être capable d'alterner différentes circulation du ballon (jeu au sol, jeu aérien, jeu en n touches de balle).

PO4 MOUVEMENT VERS LA CIBLE

- trouver par le placement et la combinaison des déplacements le moyen le plus efficace et le plus rapide d'arriver au but et marquer.

PO5 CERTITUDE / INCERTITUDE

Ou adopter un langage commun pour aller vers les automatismes

- l'appel provoque la passe.
- l'appel est visible par le porteur du ballon.
- l'espace libéré est pris.

PO6 REDUCTION / AUGMENTATION DES ESPACES ET DES DUREES

EN ATTAQUE : plus on dispose de temps et d'espace, plus on est efficace pour marquer.

EN DÉFENSE : moins on donne de temps et d'espace aux attaquants, plus on a de chances de récupérer la balle rapidement.

- en attaque : utiliser et/ou créer des espaces libres pour conserver son avance, ou donner du temps à ses partenaires, et assurer la progression du ballon vers le but.
- en défense : réduire l'espace de jeu en fonction de la cible (à un moment donné, à une distance de tir, on ne peut plus reculer);
être dans l'espace convoité avant l'attaquant et récupérer la balle.

PO7 ADAPTATION A L'ORGANISATION ADVERSE

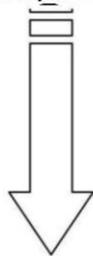
- en attaque : face à une défense groupée, savoir contourner par les côtés.
face à un équipe qui occupe la largeur, savoir jouer dans la profondeur.
- en défense : face à une équipe qui joue par les côtés, savoir occuper la largeur.
Face à une équipe qui joue dans la profondeur, savoir se regrouper.

PO8 ADAPTATION A UN RAPPORT DE FORCE

- en attaque :
 - En supériorité numérique : être capable de conserver son avance et profiter de cet avantage dans la progression vers le but.
 - A égalité numérique : créer le surnombre.
 - En infériorité numérique : garder pour attendre du renfort.
- en défense :
 - En supériorité numérique : harceler le porteur du ballon pour récupérer rapidement.
 - A égalité numérique : harceler et/ou surveiller.
 - En infériorité numérique : savoir reculer et cadrer.

PO9 LES PRINCIPES DE L'ATTAQUANT

U8/U10 :



Je peux tirer, je tire.

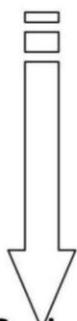
Je ne peux pas tirer, je passe.

Je ne peux ni tirer ni passer, je garde.

A Seniors :

PO10 LES PRINCIPES DU DEFENSEUR

U8/U10 :



Si je peux intercepter, j'intercepte.

Si je ne peux pas intercepter, alors je harcèle.

Si je ne peux pas harceler, alors je dissuade.

A Seniors :

U14 / U15

PO 1 CREER ET MAITRISER LE SURNOMBRE

- dans un système de jeu, être capable de créer le surnombre sur tout le terrain, en tenant compte de ses capacités physiques (jeu long ou latéral limité).

PO 2 MAITRISE INDIVIDUELLE DU BALLON DANS LA REALITE DU JEU

- maîtriser son ballon dans une succession d'adversité.
- voir et faire de plus en plus vite.
- maîtriser les ruptures (rythme, vitesse).
- savoir lire et anticiper les trajectoires (jeu aérien et réceptions).

PO 3 MAITRISE COLLECTIVE DU BALLON DANS UNE REALITE DE JEU

- maîtriser un système de jeu.
- notion de zones de récupération, de préparation et de finition.
- travailler par blocs (défenseurs, milieux, attaquants) et respecter les espaces entre eux.
- prendre et donner en mouvement.
- être capable d'alterner différentes circulation du ballon (jeu au sol / jeu aérien, jeu court / jeu long, jeu en n touches de balle).

PO 4 MOUVEMENT VERS LA CIBLE

- dans un système de jeu défini, trouver par son placement à l'intérieur d'un bloc, et par la liaison entre ses blocs, le moyen le plus rapide et efficace d'arriver au but et marquer.

PO 5 CERTITUDE / INCERTITUDE

Ou adopter un langage commun pour aller vers les automatismes

- l'appel dans l'espace proche provoque la passe. L'appui incite le relais (une-deux possible).
- les blocs sont solidaires dans le mouvement (attaque et défense).
- le jeu sans ballon apparaît comme un élément tactique.

PO 6 REDUCTION / AUGMENTATION DES ESPACES ET DES DUREES

EN ATTAQUE : plus on dispose de temps et d'espace, plus on est efficace pour marquer.

EN DÉFENSE : moins on donne de temps et d'espace aux attaquants, plus on a de chances de récupérer la balle rapidement.

- en attaque : fixer la défense adverse dans la zone où se trouve le ballon pour renverser le jeu.
Valoriser : donner et recevoir en mouvement.
- en défense : réduire les espaces de façon coordonnée entre les blocs.
Etre attentif, disponible pour ne pas être en retard dans ses déplacements, ses interventions.

PO 7 ADAPTATION A L'ORGANISATION ADVERSE

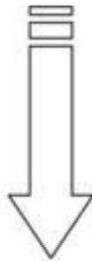
- en attaque comme en défense : être capable de réagir collectivement et de façon coordonnée au système de jeu adverse pour le contrarier.

PO 8 ADAPTATION A UN RAPPORT DE FORCE

- renforcer les principes de base en :
- affinant la vitesse de réaction.
- augmentant les gains de ballons (diminuant les pertes).
- diminuant les gestes inutiles.

PO 9 LES PRINCIPES DE L'ATTAQUANT

U8/U10 :



Je peux tirer, je tire.

Je ne peux pas tirer, je passe.

Je ne peux ni tirer ni passer, je garde.

A Seniors :

PO 10 LES PRINCIPES DU DEFENSEUR

U8/U10 :



Si je peux intercepter, j'intercepte.

Si je ne peux pas intercepter, alors je harcèle.

Si je ne peux pas harceler, alors je dissuade.

A Seniors :

U16 / SENIORS

PO 4 MOUVEMENT VERS LA CIBLE

- : - démarche identique avec une plus grande vitesse d'exécution : accéder au but pour marquer avec un minimum de passes et en un minimum de temps (NB : 75% des buts sont marqués sur des séquences de jeu de 1 à 3 passes).

PO 5 CERTITUDE / INCERTITUDE

Ou adopter un langage commun pour aller vers les automatismes

- : - l'appel dans l'espace proche et lointain provoque la passe.
 - l'alternative, jouer d'un côté pour conclure ailleurs se développe . Les blocs sont solidaires et flottent côté ballon.
 - le jeu sans ballon devient un élément majeur (disponibilité, mobilité), et crée l'incertitude pour l'adversaire.
-
- : - des appels combinés et programmés selon la position du ballon et/ou de l'espace joué.
 - le système de jeu est évolutif.
 - au delà de la mobilité en attaque, le jeu sans ballon complexifie la tâche défensive de l'adversaire.

PO 6 REDUCTION / AUGMENTATION DES ESPACES ET DES DUREES

EN ATTAQUE : plus on dispose de temps et d'espace, plus on est efficace pour marquer.

EN DÉFENSE : moins on donne de temps et d'espace aux attaquants, plus on a de chances de récupérer la balle rapidement.

:

- en attaque : ne pas interrompre le mouvement pour favoriser l'exploitation des espaces et créer du temps.
- en défense : s'organiser pour couper toutes les lignes de passes, et adapter ses déplacements au dispositif adverse.

PO 7 ADAPTATION A L'ORGANISATION ADVERSE

:

- être capable de repérer les faiblesses dans le système de jeu adverse, et les exploiter grâce à une organisation tactique prévue.
- Être capable d'alterner des réponses en fonction de la maîtrise dans la possession du ballon.

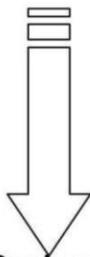
PO 8 ADAPTATION A UN RAPPORT DE FORCE

:

- renforcer les principes de base en :
 - affinant la vitesse de réaction.
 - augmentant les gains de ballons (diminuant les pertes).
 - diminuant les gestes inutiles.

PO 9 LES PRINCIPES DE L'ATTAQUANT

U8/U10 :



A Seniors :

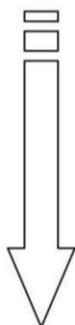
Je peux tirer, je tire.

Je ne peux pas tirer, je passe.

Je ne peux ni tirer ni passer, je garde.

PO 10 LES PRINCIPES DU DEFENSEUR

U8/U10 :



Si je peux intercepter, j'intercepte.

Si je ne peux pas intercepter, alors je harcèle.

Si je ne peux pas harceler, alors je dissuade.

A Seniors :