

# Jeux d'entraînement

Au cours des différents stages nationaux de formation d'entraîneurs, François Blaquart, Entraîneur national, présente les «Jeux d'entraînement» avec leurs multiples variantes et donc avec leurs multiples objectifs.

Voici quelques-uns de ces jeux. J.D.

## 1. JEU DE CONSERVATION

### TERRAIN :

Carré de 20 à 25 m de côté

### EFFECTIF :

2 équipes de 8 à 10 joueurs (16 à 20 joueurs)

### OBJECTIFS :

Thèmes selon les consignes

*Technique* : passes, contrôles, dribble, duels

*Principes jeu* : jeu à 2, à 3, entre 2,

aide au porteur, demande du ballon, passer et enchaîner, anticipation, lecture du jeu,  
*Physique* : aérobie capacité, puissance.

### CONSIGNES :

Règles évolutives adaptées à toutes catégories

Interdit : Appui pour appui

## 2 types de jeux (2 niveaux de difficulté)

### 1 - Conservation avec appuis fixes

Variante 1 : Jeu libre avec appuis à 1 contact

Variante 2 : Jeu à 3 contacts avec appuis à x contact(s)

Variante 3 : Jeu en marquage individuel strict

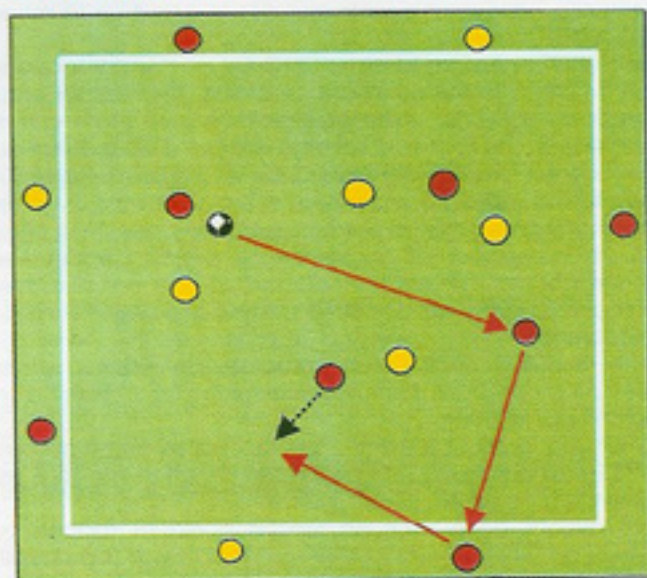
Variante 4 : Jeu à 3 : passer à un 3ème

Variante 5 : Jeu en 1-2 avec appui

Variante 6 : Jeu en déséquilibre numérique

- infériorité : + de contacts

- supériorité : - de contacts



### 2 - Conservation avec appuis rentrant (à la place du passeur)

Variante 1 : Jeu libre avec appuis à 1 contact

Variante 2 : Jeu à 3 contacts avec appuis à x contact(s)

Variante 3 : Jeu en marquage individuel strict

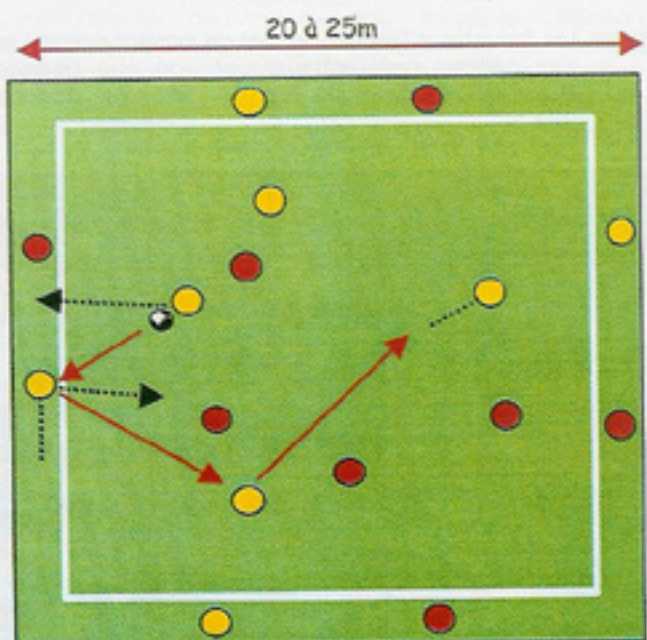
Variante 4 : Jeu à 3 : passer à un 3ème (appui ou autres)

Variante 5 : Jeu avec appui rentrant en 1-2

Variante 6 : Jeu en déséquilibre numérique

- infériorité : + de contacts

- supériorité : - de contacts



**ATTENTION :** Adapter la surface, les difficultés techniques et les exigences tactiques en fonction du niveau des joueurs.