



10 Variantes de 5c5 ou 4c4

Par Stéphane Meyer

Série de 10 >> 5c5

Nous vous avons détaillé dans un premier article l'intérêt d'une forme de jeu en 5c5 (ou 4c4) pour l'entraînement, et ce dans toutes les catégories et quelque soit le niveau.

Dans la continuité et pour être encore plus concret, nous vous présentons différentes variantes qui peuvent être mises en place.

Pour chaque situation, nous avons formulé une ou des consignes particulières qui permettent de mettre l'accent sur un objectif précis.

1- Départ à la main.

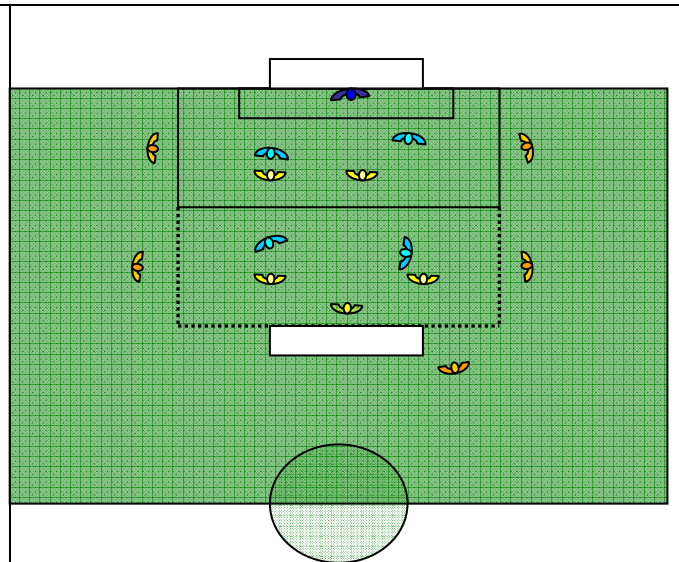
Objectifs : échauffement/ démarquage/vision du jeu.

Consignes :

- le jeu part du gardien qui relance à la main
- lorsque le ballon tombe par terre, le joueur le prend à la main et relance de la tête ou du pied (de volée)
- sinon les passes s'effectuent uniquement de la tête ou de volée.

Simplification : quand le ballon tombe par terre, le joueur qui le ramasse relance comme s'il effectuait une touche vers un partenaire.

Variantes : Le jeu peut s'effectuer sans ou avec remiseurs sur les côtés. Les remiseurs jouent également de volée.

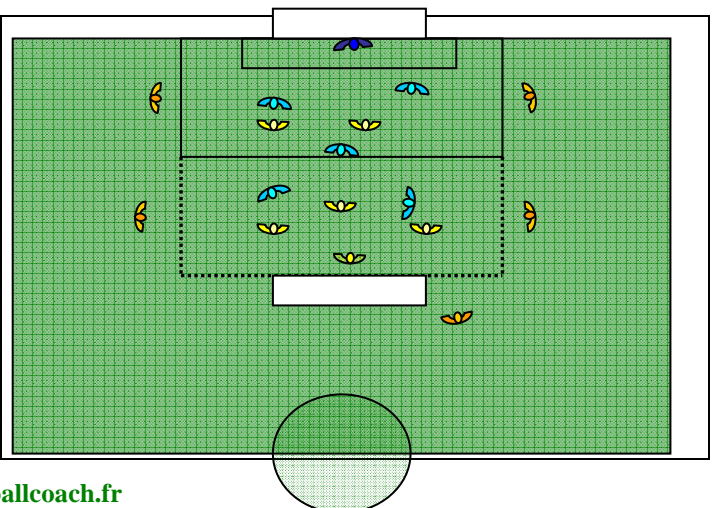


2- Jeu de volée.

Objectifs : Jeu de volée/jeu aériens/centres.

Consignes :

- le jeu part du gardien qui relance à la main
- les buts marqués de volée (en une ou deux touches) ou de la tête valent trois points, les autres un point.
- les remiseurs ont le droit à deux touches de balle et doivent les enchaîner
(pas de temps d'arrêt excessifs, sinon imposer d'enchaîner en moins de 5s → jeunes ou moins de 3s → bons jeunes ou séniors)

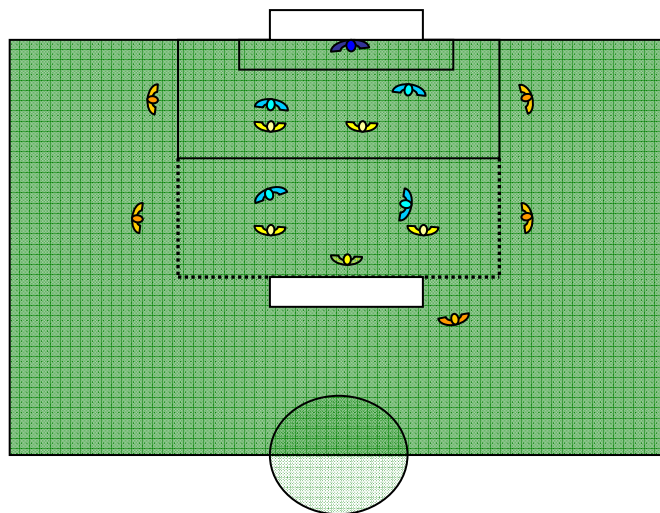


3- Une touche pour les remiseurs.

Objectifs : jeu en mouvement/donner et proposer

Consignes :

- Jeu sans consigne particulière, si ce n'est pour les remiseurs qui n'ont droit qu'à une touche de balle.



4- Marquage individuel.

Objectifs : Marquage/démarquage.

Consignes :

- jeu libre mais chaque joueur est responsable d'un adversaire direct à la perte de balle.

5- Zones imposées.

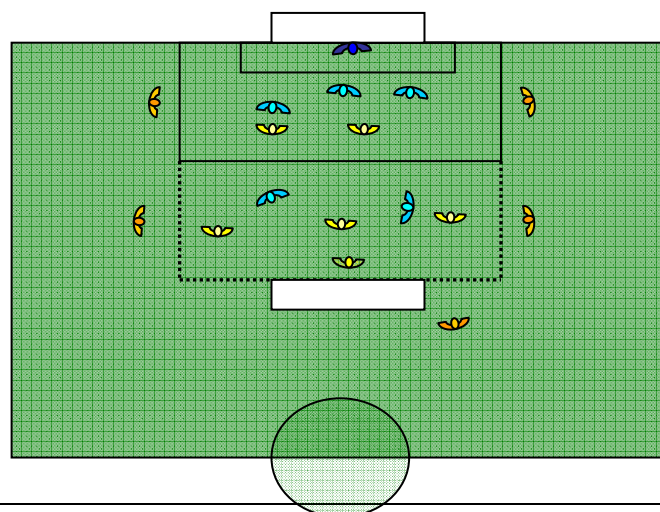
Objectifs : appuis/jeu vers l'avant

Consignes :

- le jeu part du gardien qui relance à la main

- le dispositif de départ est imposé :
3 défenseurs qui restent en zone arrière
2 attaquants qui restent en zone avant.

- le défenseur qui transmet le ballon à son attaquant peut passer en zone avant et poursuivre l'action (il se replace à la perte de balle).



6- « Accélérer » devant le but adverse.

Objectifs : qualité de la dernière passe et de l'appel.

Même consigne, avec ou sans remiseur.

Mais lorsque la dernière passe (avant le but) est effectuée en une touche de balle, le but compte triple.

7- But en une touche.

Objectifs : finition.

Même consigne, avec ou sans remiseur.

Mais tous les buts en une touche comptent triple.

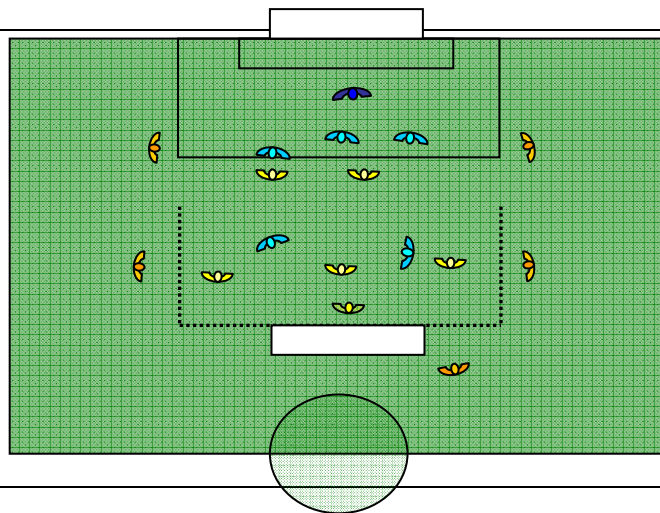
8- Limiter le nombre de touches de balle.

Objectifs : Accélérer la conservation, mais surtout la progression : qualité technique/jeu en mouvement

Trois touches de balle en zone défensive.

Une touche de balle en zone offensive

Possibilité d'alterner avec des séquences où jeu libre en zone offensive afin de favoriser la prise de risque, le dribble, les enchaînements rapides devant le but.



9- Trois zones.

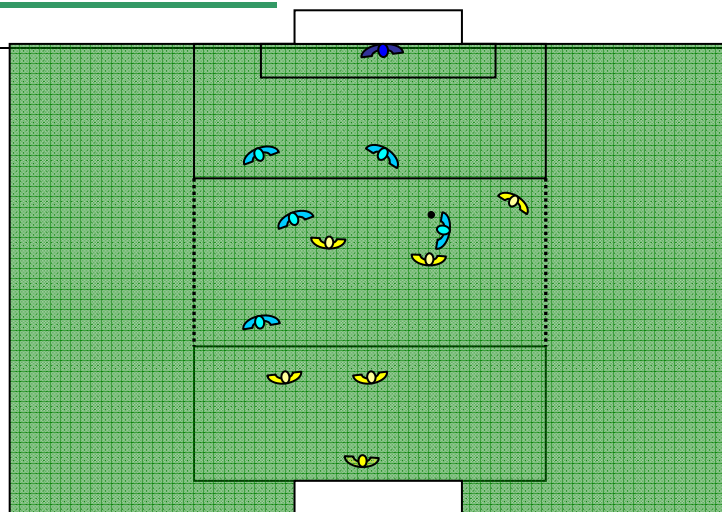
Objectifs : Accélérer la conservation, mais surtout la progression / provoquer en zone offensive

Surface de jeu = 3 surfaces de réparation.

Consignes :

3 touches de balle dans la zone défensive, 2 touches en zone médiane et libre en attaque.

Possibilité de changer le nombre de touche dans les zones selon l'objectif.



10- Jeu libre.

Objectifs : Accélérer la conservation, mais surtout la progression : qualité technique/jeu en mouvement

Jeu libre.

3 équipes. Celle qui marque reste sur le terrain.
Si au bout de 6mn, pas de but, l'équipe qui était tenante du titre doit sortir (celle qui était déjà sur le terrain.)

