



FEDERATION ROYALE MAROCAINE DE FOOTBALL
LIGUE DU SOUSS
COMMISSION ET DIRECTION TECHNIQUE REGIONALE



التكوين عن بعد لفائدة المدربين

FORMATION CONTINUE DES EDUCATEURS A DISTANCE

Quadrillage et occupation rationnelle du terrain



**Head-coach
Ajlani Ahmed**

Présentation



Tous les entraîneurs cherchent à avoir un équilibre et occupation rationnelle du terrain dans les deux phases du jeu offensive et défensive

C'est-à-dire lorsque nous avons le ballon le surnombre en attaque et le bon quadrillage pour avoir le max de chance pour marquer tout en étant prêt pour ne pas être contré et encaissé

Quadrillage et occupation rationnelle du terrain

exemple : 1.4.1.4.1



Zone de récupération



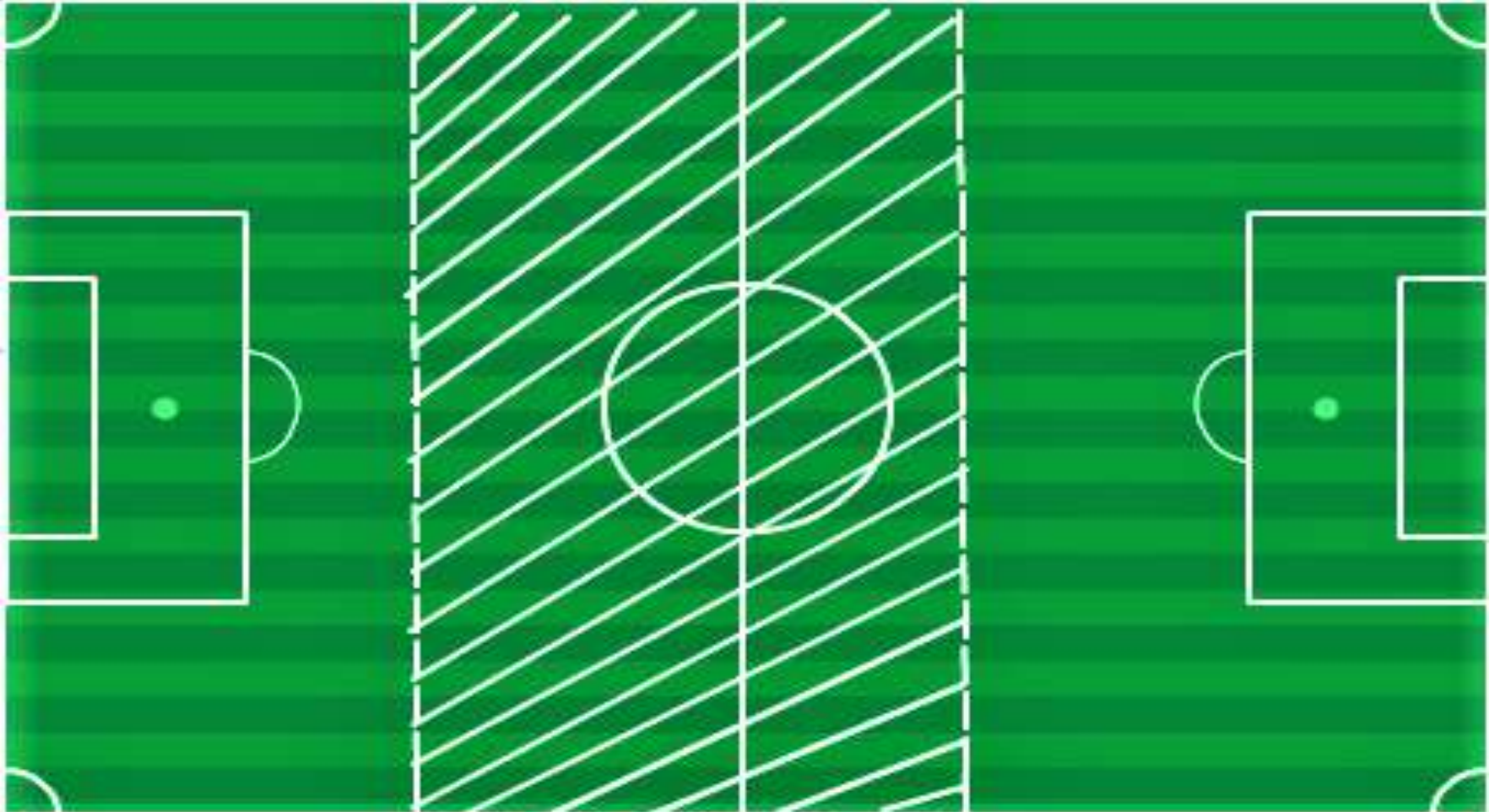
On choisissant une zone collective de récupération du ballon

- l'équipe est plus forte plus compact
- Les espaces plus réduit
- La couverture mutuelle est assuré
- Etre toujours derrière le ballon et défendre en avançant

Les zones de jeu du terrain



Zone de récupération collective du ballon



Efficacité



Pour cela il faut qu'il soit :

- Équilibré c'est-à-dire garantir une solidité durant les deux phases de jeu avec possession et sans possession**
- Flexible c'est-à-dire capable de s'adapter aux exigences du match et aux différentes dispositions tactiques des adversaires**
- Rationnel en d'autres termes capable d'exalter et d'exprimer les caractéristiques des joueurs**

Exercice de préparation

thème (occupation du terrain)

Règle du jeu:

-les deux équipes défendent et attaquent

Sur les 4 mini but

-3 passes minimum obligatoires avant de marquer

Variantes :

-3 touches de balles

-marquer en une touche

-ne pas marquer deux fois de suite au même but

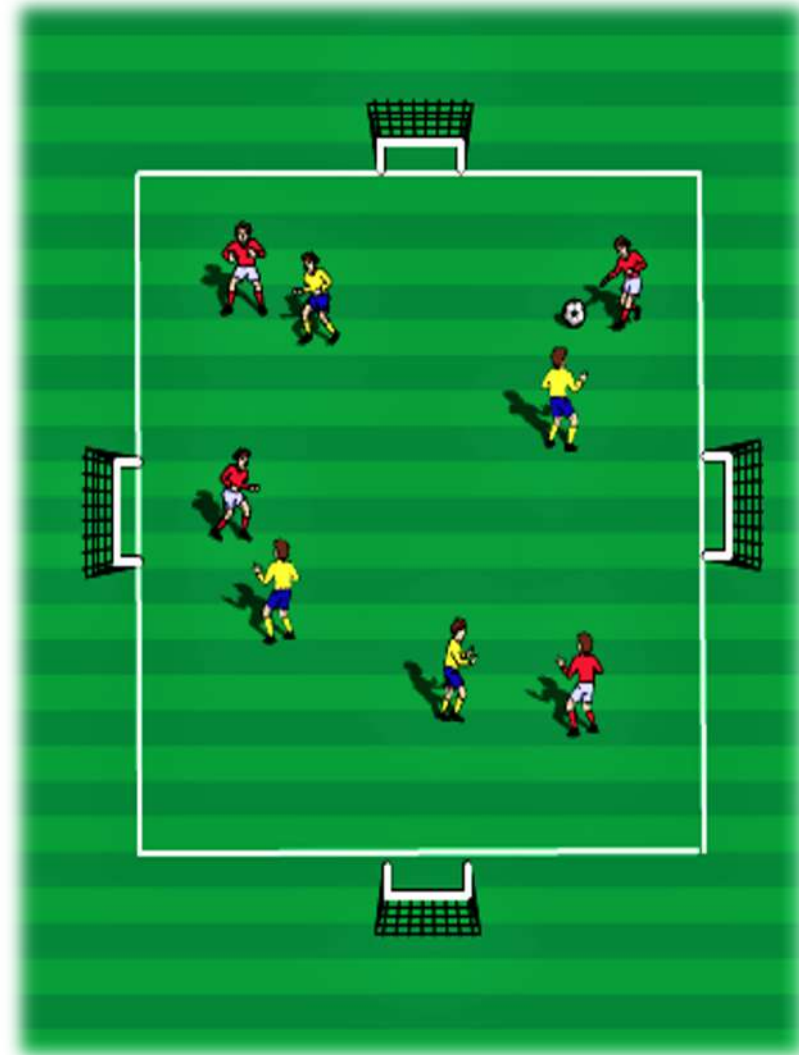
Intérêt de jeu :

Le fait d'avoir 4 but permet d'avoir plusieurs

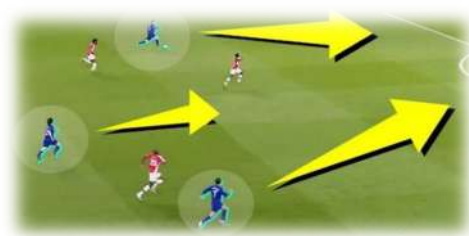
Zone d'attaque et défense

Ainsi les joueurs vont se répartir sur l'ensemble

De la surface de jeu



La redécouverte de contre-attaque



- ➔ **Le football est un laboratoire permanent dans lequel Les entraîneurs sont toujours à l'affut de nouveautés et de changement intéressent**
- ➔ **la contre attaque comme stratégie de jeu qui doit être préparé Pour que l'équipe puisse l'utiliser dans toute sa potentialité**
- ➔ **la contre attaque bien organisé nous permet après la récupération du ballon de tourner à notre avantage ce qui aurait d'être un mouvement de pressing imposé par nos adversaires**
- ➔ **cette stratégie consiste à attaquer (en vitesse) l'espace libre derrière les adversaires par une passe directe à un coéquipier qui se place en profondeur**
- ➔ **c'est une solution tactique qui permet l'utilisation optimale de la supériorité numérique**



La redécouverte de contre-attaque

- ➔ Il est nécessaire de comprendre qu'elle devient efficace seulement à travers des mouvements collectifs très précis
- ➔ Naturellement le comportement de l'adversaire compte ,mais cela mis à parti, il est très important d'avoir à l'esprit certains principes fondamentaux :
 - Amener le ballon vers les cotés
 - Exploiter le terrain (front offensif) dans toutes son ampleur
 - Être toujours prêt à soutenir ou jouer avec l'équipier qui a le ballon
 - Attaquer en profondeur avec le joueur en position centrale
 - Choisir le bon timing

Merci pour votre attention

MERCI DE
VOTRE
ATTENTION

