

# **Le 4 contre 4 comme forme d'entraînement**

*Pour toutes les catégories*

## **Pourquoi le 4 contre 4?**

**Le 4 contre 4 est la forme de jeu qui se rapproche le plus du soccer de rue. C'est aussi la plus petite unité de jeu que l'on peut former sans perdre aucun des ingrédients qui caractérisent le soccer, soit:**

le ballon

les coéquipiers

les adversaires

l'espace et le temps

des règles

une direction

## **Toutes les habiletés peuvent être développées:**

technique

physique et motrice

tactique (la vision du jeu, lire le jeu)

la communication

**Avec quatre joueurs (4) par équipe le porteur a toujours la possibilité de jouer en profondeur (vers l'avant), en retrait ou en largeur. De plus, le joueur sera en mesure de reconnaître des situations (schémas de jeu) qui se répètent constamment. En reconnaissant ces situations le joueur prendra de meilleures décisions sur :**

le contrôle du ballon

le dosage des frappes

la direction des passes (dans l'espace, dans les pieds)

l'attaque du ballon

**Avec moins de joueurs, un terrain plus petit et des règles simplifiées on obtient:**

plus de contacts avec le ballon;

plus d'interaction ;

plus de plaisir;

une meilleure lecture du jeu;

plus de moments d'apprentissage;

plus de coopération ...

## **1) Le 4 contre 4 forme de base**

**4 va 4 avec deux buts mais sans gardien**

terrain: approximativement 40 X 20 m , buts de 2 m de large environ

### **En possession du ballon :**

#### **Pendant la construction**

créer le plus d'espace possible en largeur et en profondeur

penser profondément et jouer en profondeur aussi souvent que possible

jouer large pour préparer les longues passes

maintenir une organisation parfaite (équilibrée)

choisir le bon moment pour jouer la longue passe

### **Créer des occasions de buts**

élargir le jeu

prendre des initiatives, anticiper les situations

se replacer après avoir joué le ballon

### **Marquer des buts**

demander le ballon au bon moment (contact visuel)

provoquer les défenseurs balle au pied.

essayer de marquer aussi rapidement que possible

### **L'adversaire est en possession du ballon**

#### **Prévenir les occasions de marquer et prévenir les buts**

presser le porteur du ballon

couvrir nos partenaires

garder votre adversaire direct en avant de vous et stopper les tirs au but

ne faites pas de fautes

#### **Reprendre le ballon**

réduire les espaces au maximum, en fonction de la force et de la qualité des adversaires

pression sur la position de l'adversaire

couvrir à distance du ballon

"attaquer" le ballon au bon moment

adapter son placement en fonction des partenaires des adversaires, du ballon

### **Nuire à la construction des attaques adverses**

ralentir le jeu

empêcher la longue passe, faire pression sur le porteur

forcer l'adversaire à jouer large, à dribbler vers les lignes de touche

mettre de la pression se rapprocher des positions de l'adversaire

### **Changement de possession**

#### **Perte du ballon**

empêcher la longue passe,

mettre de la pression sur le porteur

#### **Récupération du ballon**

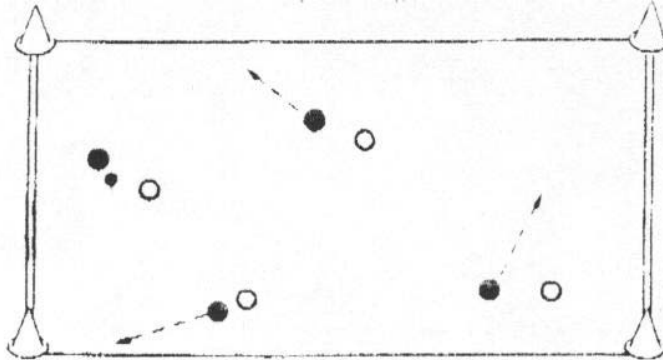
jouer en profondeur le plus rapidement possible

supporter le porteur

garder possession du ballon

## **2) 4 contre 4 soccer en ligne – le dribble**

Terrain 40m x 20 m ou plus large



### **Caractéristiques du match**

Il faut dribbler avec le ballon au-delà de la ligne de but pour marquer,

Un bon placement permet de créer plus de chances de marquer et des de situations 1 vs 1

Les défenseurs doivent bien se placer entre leurs adversaires et la ligne de but

### **En possession du ballon**

jouer le ballon rapidement

jouer en une (1) touche pour se créer des chances de marquer

renverser le jeu (changer de côté), bien lire le jeu et une bonne maîtrise du ballon (dribbler et battre son adversaire direct) sont des éléments importants qui doivent être enseignés

### **L'adversaire est en possession du ballon**

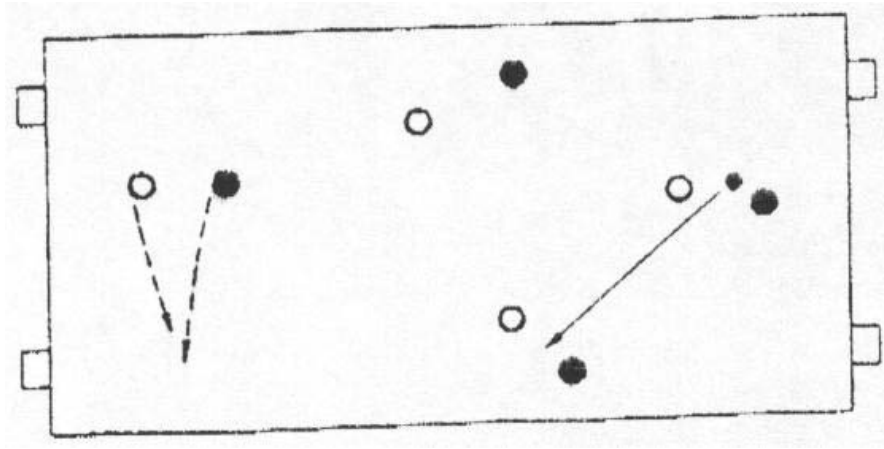
soyez toujours en position de voir le ballon

soyez patient en défensive et ne faites pas de fautes

notion de couverture des partenaires

### **3) 4 contre 4 avec petits buts – la passe**

Terrain 20 m de long x 40 m de large, buts de 2 m de large environ



#### **Caractéristiques du match**

créer des chances de marquer en renversant le jeu de côté

#### **En possession du ballon**

jouer vite (une ou deux touches)

les joueurs excentrés (ailiers) doivent être prêts à aller droit au but en recevant le ballon

le joueur qui joue en appui (attaquant) doit se faire voir et trouver le bon moment pour se démarquer

#### **L'adversaire est en possession du ballon**

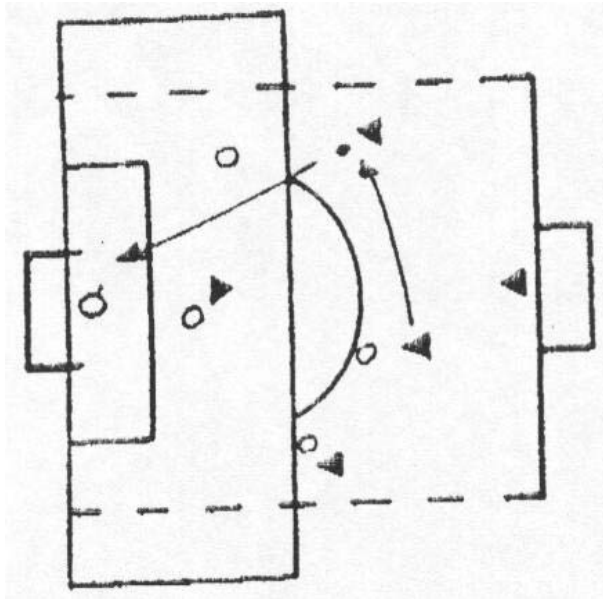
choisir le bon moment pour attaquer le ballon (ne pas se jeter) ex. lorsque l'adversaire n'a pas

un bon contrôle du ballon

marquage serré et faire pression pour provoquer la perte de balle

#### **4) 4 contre 4 avec deux grands buts, sans gardien – le tir**

Terrain de 40 m x 20 m avec buts de soccer à 11 (si disponibles)



#### **Caractéristiques du match**

il ne faut pas laisser d'espace à l'adversaire sinon il y aura plusieurs buts marqués

#### **Possession du ballon**

prendre toutes les chances de tirer au but (la bonne technique du tir doit être enseignée)

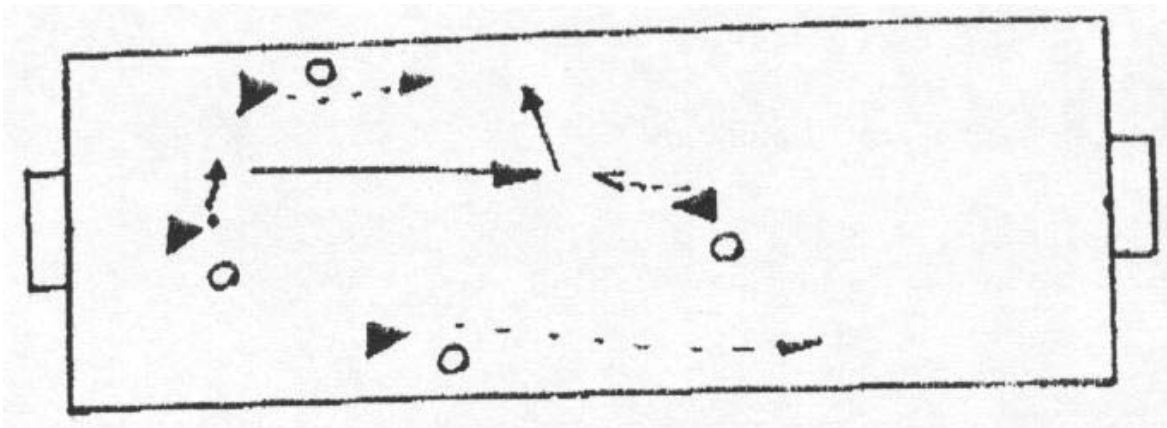
se créer de l'espace pour tirer en battant son adversaire direct

#### **L'adversaire est en possession du ballon**

Les défenseurs doivent marquer de façon très serrée, sans être battus 1 vs 1, ils ne doivent reculer et doivent éventuellement bloquer les tirs

## **5) 4 contre 4 sur un terrain étroit et long – la contre-attaque**

Terrain 40 x 10 m, buts de 3 m de large environ



### **Caractéristiques du match**

être en mesure de gagner la possession du ballon dans un espace restreint près de son but pour ensuite par une action rapide (contre-attaque) aller marquer un but

### **Possession du ballon**

attaquer prudemment (prévenir la contre-attaque et construire dans un espace restreint pour tenter de marquer.

bonne maîtrise du ballon individuelle et collective, dribbler

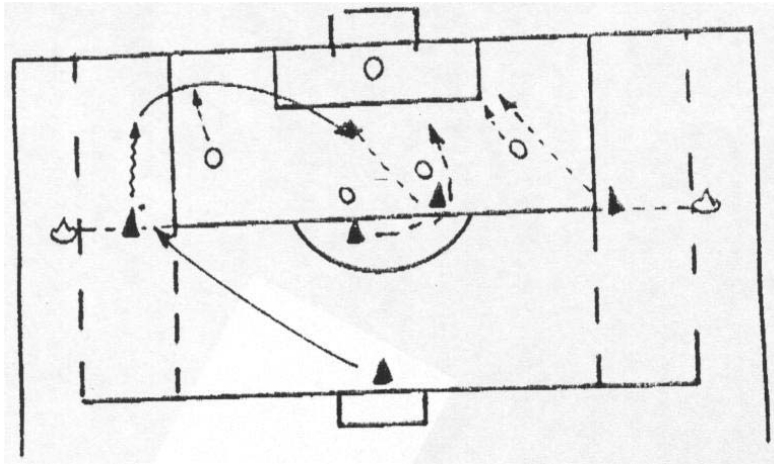
### **L'adversaire est en possession du ballon**

tenter de récupérer le ballon. Lorsque l'on gagne possession du ballon, il doit y avoir une bonne communication (contact visuel) entre le joueur qui possède la ballon et celui qui le sollicite en effectuant une course en profondeur. La longue passe doit être faite le plus rapidement possible



## **6) 4 contre 4 avec grands buts et gardiens – le jeu de tête et les centres**

Terrain de 30 m de long x 45-50 m de large, ligne au milieu et zones libres de 5 m dans les ailes, buts de soccer à 11 (si disponibles)



### **Caractéristiques du match**

Marquer de la tête, de volée ou sur un tir de notre zone

Le jeu de tête est l'aspect le plus important dans ce jeu pour les attaquants et défenseurs

la préparation de l'attaque, le, 1 vs 1 sur les ailes et les centres sont les éléments à travailler

travail sur les centres pour les gardiens

cette forme du 4 contre 4 peut être utilisée comme entraînement au poste

### **Par exemple:**

la qualité des centres pour les ailiers

le jeu de tête des attaquants

le jeu défensif des défenseurs...

## **Possession du ballon**

Les joueurs jouent à leur vraie position

construire puis se créer des chances de marquer en jouant par les ailes ou par des tirs de loin

## **L'adversaire en possession du ballon**

les défenseurs doivent avoir un bon placement mais aussi marquer les attaquants de près

et prévenir les centres et les tirs