

NIVEAU 4 (EXPERT)



N4 — Vite efficace

On va vite et bien : peu de passes, bonne zone, tir cadré/but.

≤ T_vite (ex : 8 s)

2–4 passes

Zone avant

Ce qu'on observe

- Lecture d'avance, courses coordonnées, passes tendues.
- Tir en mouvement, angle ouvert, prise d'info sur le GB.

Objectif

- Stabiliser la qualité sous vitesse (peu d'erreurs).
- Préserver la lucidité finale (dernier choix décisif).

Remédiations

- Défis : « 8 s / 4 passes » avec défense active.
- 3v2 + repli : priorité au surnombre, passe au joueur lancé.
- Finition : double-pas / tir en course angle court.

Clé : vitesse maîtrisée = efficacité durable.

NIVEAU 3 (MAÎTRISE)



TIR RÉUSSI

N3 — Lent efficace

On fait les bons choix et on cadre/bute, mais on peut accélérer

Très vite < temps ≤ Trop lent

4–8 passes

Tir cadré / but

Ce qu'on observe

- Construction posée, lecture correcte des espaces.
- Tir préparé (angle/distance), passe utile

Objectif

- Garder la qualité en réduisant le temps.
- Déclencher plus tôt après fixation

Remédiations

- Chrono-cible : marquer en < 8 s avec 2–4 passes.
- Attraper – passe en < 1 s (passes tendues, poitrine).
- Contre-attaque guidée 3v2 : « tête levée → passe devant ».

Clé : même qualité, plus vite.



**NIVEAU 2
(HÉSITANT)**

TROP LENT OU
TROP DE PASSES



TIR MANQUÉ

N2 — Lent pas efficace

On garde la balle mais on progresse peu et on finit mal.

≥ 8 passes stériles

› Trop lent

Passage zone arrière

Ce qu'on observe

- Circulation latérale, hésitations, intervalle peu attaqué.
- Tir manqué non préparé / gardien averti.
- Porteur isolé, soutien en retard.

Objectif

- Créer 1 avantage : fixer → décaler / attaquer l'intervalle.
- Réduire les passes « pour rien ».

Remédiations

- Contrainte : 4 passes max avant tir cadré.
- Enchaînement « fixer – passer – courir » (appuis vers l'avant).
- Jeu sur intervalle latéral : croisé simple / renversement.

Clé : intention de cible + course de soutien.

**NIVEAU 1
(PANIQUE)**



PERTE DE BALLE
IMMÉDIATE

N1 — Panique

On perd le ballon vite ou on tire sans construire.

0–1 passe

Tir < 3 s

Perte en zone avant

Ce qu'on observe

- Tête basse, dribble ou passe précipitée.
- Coéquipiers statiques, peu de solutions proches.
- Tir lointain sans élan ni cible.

Objectif

- Conserver + se placer (se montrer, s'écarter).
- Lever la tête : voir porteur + 2 solutions.

Remédiations

- Règle : 3 passes avant tir.
- Exo 3v1 sans dribble, passes courtes en course.
- Routine « Stop – Respire – Regarde » avant d'agir.

Clé : sécurité de balle d'abord, puis avancer.