

# POSSESSION 9VS4



FOOT-COACHING.COM  
— FOR FOOTBALL COACHES —



**Consignes de l'exercice :**

- **Équipe Rouge (4 joueurs)**  
**Équipe Jaune (4 joueurs)**  
**Équipe Noire (5 joueurs) - Joker**
- Une des deux équipes de 4 joueurs (Rouge ou Jaune) commence en possession du ballon.
- L'équipe de 5 joueurs (Noire) joue le rôle de **joker** et soutient **toujours** l'équipe en possession du ballon.
- L'équipe en possession joue avec les jokers, créant une situation de **9 contre 4** (4 joueurs + 5 jokers).
- Les joueurs doivent **respecter leur zone** tout en assurant des passes rapides et des déplacements intelligents.
- L'équipe sans le ballon défend activement et tente de récupérer la possession.
- Si le ballon est récupéré, les rôles s'inversent :
  - L'équipe qui perd le ballon passe en défense.
  - L'équipe qui défendait passe en possession avec l'aide des jokers.
- **2 à 3 minutes** avant de faire tourner les rôles ou accorder une pause.

**Structure et positionnement :**

- Le **grand carré** est **découpé en 4 zones égales**.
- **1 joueur de l'équipe Rouge** et **1 joueur de l'équipe Jaune** se positionnent **dans chaque zone** pour assurer une bonne répartition spatiale.
- **4 jokers** se placent sur les **quatre côtés** du carré.
- **1 joker** reste **au centre** du carré pour offrir une solution permanente à la possession.
- L'équipe en possession joue avec les jokers, créant une situation de **9 contre 4** (4 joueurs + 5 jokers).
- Les joueurs doivent **respecter leur zone** tout en assurant des passes rapides et des déplacements intelligents.
- L'équipe sans le ballon défend activement et tente de récupérer la possession.
- Si le ballon est récupéré, les rôles s'inversent :
  - L'équipe qui perd le ballon passe en défense.
  - L'équipe qui défendait passe en possession avec l'aide des jokers.
- **2 à 3 minutes** avant de faire tourner les rôles ou accorder une pause.

**Objectifs pédagogiques :**

- Rapidité d'exécution
- Communication
- Mouvement du jeu
- Qualité du jeu
- Décisif devant le but

**Matériels :**

- Ballons
- Assiettes