

Guide des Impositions techniques

V.1 1/07/2025

Saison 2025 - 2026



Impositions techniques

Soucieux de la formation de nos joueuses et joueurs, il nous paraît important de varier les formes de jeu sur les terrains pour être confronté à de multiples problématiques afin de développer leurs savoir-faire individuels et sens tactique.

Ces règles ne doivent pas être prises comme une contrainte mais comme un complément à la formation et l'évolution des joueuses et joueurs.

Elles permettent également de rendre la pratique accessible, de fidéliser et « contourner » le manque de formation.

Les impositions techniques sont à mettre en place exclusivement sur les matches de championnat. **Pas d'impositions en Coupes et Challenges de l'Anjou.**

Protocole de mise en place

Protocole de mise en place



Avant le match :

Les coaches de chaque équipe se réunissent et échangent sur la bonne compréhension des impositions.
L'accompagnateur arbitre peut être présent.

En cas de non-respect des impositions

A la fin du match :

Mettre une observation sur la Feuille de Match Électronique.

Après le match :

L'Équipe Technique Départementale contactera l'entraîneur et le coach de l'équipe afin d'échanger.

Si plusieurs remontées concernant la même équipe sont effectuées, l'Équipe Technique Départementale pourra se déplacer sur un match et / ou prendre des sanctions à l'encontre de l'équipe.

Impositions techniques

U12 M / U13 F / U14 M

Objectif : Permettre une meilleure acquisition des savoir-faire individuels de défense mais également d'attaque.

Ce que l'on recherche :

Attaque : Plus on a de temps et d'espace plus c'est facile de réussir à aller marquer un but.

Défense : Cela responsabilise le joueur. Il doit donc faire les bons choix pour récupérer le ballon.

Impositions U12 M / U13 F

Championnat : PHASE 1

Période 1: Défense tout terrain

Défendre entre son adversaire direct et le but.

Si l'adversaire et / ou le ballon s'approche des 6 mètres, le défenseur peut se retrouver à la zone.

Période 2: Défense étagée (2-4 ou 3-3 ou 3-2-1)

Si l'adversaire et / ou le ballon s'approche des 6 mètres, le défenseur peut se retrouver à la zone.

Période 3 : Défense libre

Neutralisation : autorisée

**Engagement après but
au centre du terrain**

**Individuelle stricte
permise uniquement lors
d'un des trois tiers temps**

**Minimum 2 GB doivent occuper les
buts au moins 1/3 temps complet**

Impositions U12 M / U13 F

Championnat : PHASE2 : U12M – D1 et D2 / U13F – D1

Période 1: Défense tout terrain

Défendre entre son adversaire direct et le but.

Si l'adversaire et / ou le ballon s'approche des 6 mètres, le défenseur peut se retrouver à la zone.

Période 2: Défense étagée (2-4 ou 3-3 ou 3-2-1)

Si l'adversaire et / ou le ballon s'approche des 6 mètres, le défenseur peut se retrouver à la zone.

Période 3 : Défense alignée (0 - 6)

La notion de profondeur face au Porteur de Balle doit rester présente.

**Individuelle stricte
permise uniquement lors
d'un des trois tiers temps**

Neutralisation : autorisée

**Engagement après but
au centre du terrain**

**Minimum 2 GB doivent occuper les
buts au moins 1/3 temps complet**

Impositions U12 M / U13 F

Championnat : PHASE2 : U12M – D3, D4 et D5 / U13F: D2 et D3

Période 1: Défense tout terrain

Défendre entre son adversaire direct et le but.

Si l'adversaire et / ou le ballon s'approche des 6 mètres, le défenseur peut se retrouver à la zone.

Période 2: Défense étagée (2-4 ou 3-3 ou 3-2-1)

Si l'adversaire et / ou le ballon s'approche des 6 mètres, le défenseur peut se retrouver à la zone.

Période 3 : Défense libre

Neutralisation : autorisée

**Engagement après but
au centre du terrain**

**Individuelle stricte
permise uniquement lors
d'un des trois tiers temps**

**Minimum 2 GB doivent occuper les
buts au moins 1/3 temps complet**

Impositions U14 M

PHASES 1 et 2

Période 1: Défense étagée (2-4 ou 3-3 ou 3-2-1)

Défendre entre son adversaire direct et le but

Si l'adversaire proche s'approche des 6 mètres, le défenseur peut se retrouver à la zone

Période 2: Défense alignée (0-6)

La notion de profondeur face au Porteur de Balle doit rester présente.

Période 3: Défense libre

Neutralisation : autorisée

**Engagement après but
au centre du terrain**

**Individuelle stricte
permise uniquement lors
d'un des trois tiers temps**

**Minimum 2 GB doivent occuper les
buts au moins 1/3 temps complet**

Explications des impositions techniques



Explications U12 M / U13 F / U14 M

Défense tout terrain

Objectifs :

Récupération de balle active sur tout le terrain. S'organiser collectivement en défense afin de récupérer la balle rapidement en perturbant le jeu des attaquants.

Défense étagée (2-4 ou 3-3)

Objectifs :

Perturber la circulation de balle sur la moitié de terrain. S'organiser collectivement en défense afin de perturber le jeu des attaquants.

Défense alignée (0 - 6)

Objectifs :

Protéger son but. Faciliter la prise d'initiative sur les tirs aux loin.

Remarque : La défense ALIGNÉE n'est pas forcément APLATIE et la notion de profondeur face au Porteur de Balle doit / rester présente. Les déplacements défensifs ne doivent pas être que latéraux.

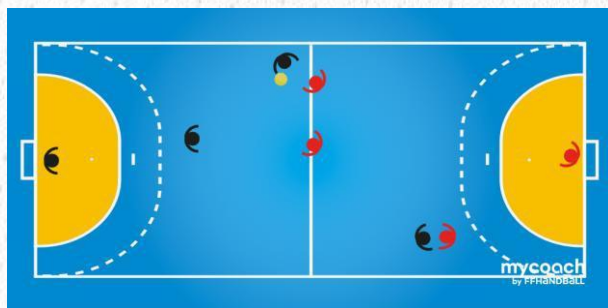
Défense libre

Le coach peut utiliser les ressources de l'équipe dans ce tiers temps en fonction des rapports de force mais tout en veillant à ce que les joueurs soient ACTIFS, notamment dans leur activité défensive.

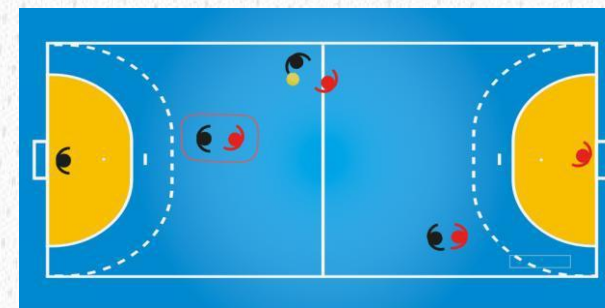
Explications U12 M / U13 F / U14 M

Défense « tout terrain »

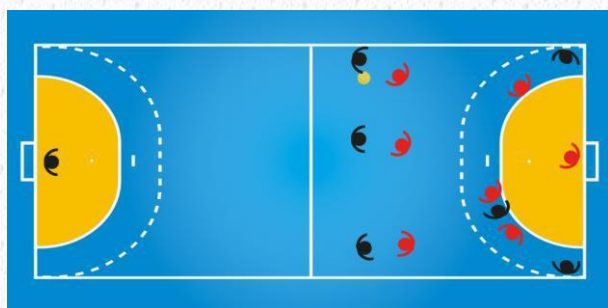
Bonne exécution : les défenseurs sont entre le ballon et la zone à protéger



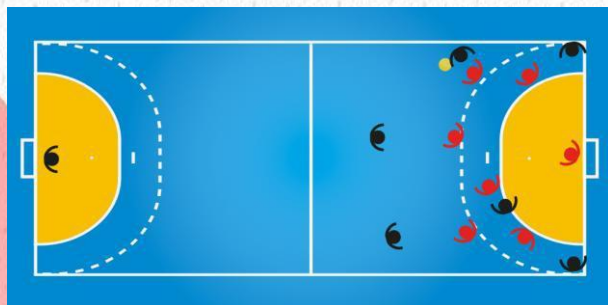
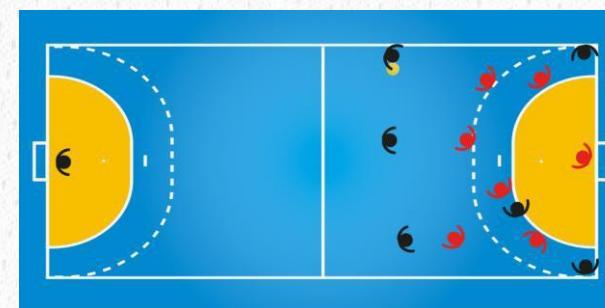
Mauvaise exécution : le défenseur rouge fait une « stricte »



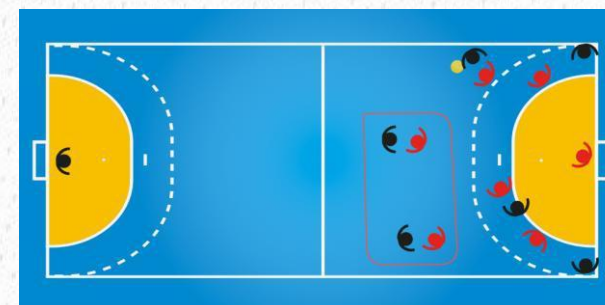
Défense « étagée »



Mauvaise exécution : les défenseurs rouges sont trop bas



Mauvaise exécution : les défenseurs rouges font une « stricte »



Préconisations de formation

Préconisations



Savoir-faire défensifs :

- Se placer entre le joueur dont je suis responsable et mon but ;
- Être placé de façon à voir la balle et mon joueur ;
- Être en mesure d'aider mon partenaire proche ;
- Intentions de récupérer la balle : harcèlement, dissuasion, interception (pas de neutralisation systématique (ce qui rend la balle à l'attaque)).

Savoir-faire offensifs pour le partenaire du porteur de balle :

- Se placer pour occuper au maximum les espaces (écartement) ;
- Chercher à être dans son couloir de jeu direct (pas de défenseur entre le but et soi) ;
- Proposer des courses afin d'offrir une solution au porteur de balle.

Savoir-faire offensifs pour le porteur de balle :

- Réceptionner la balle dans mon couloir de jeu direct, en course ;
- Être dangereux et avoir l'intention de tirer ;
- Pouvoir faire la passe à un partenaire libre pour conserver la balle.

Préconisations



Savoir-faire défensifs en défense étagée :

- L'intention d'être au moins à hauteur de la balle pour les joueurs avancés ;
- Ne pas laisser les adversaires jouer dans mon dos ;
- Excentrer l'attaque pour arriver à des situations de tirs plutôt externes.

Savoir-faire défensifs en défense alignée :

- L'intention de mettre de la profondeur face au porteur de balle (interdire l'entrée des 9m au porteur de balle) ;
- S'organiser à 2 en défense dans le secteur porteur de balle / pivot.

Savoir-faire offensifs sur la défense étagée :

- Être capable d'exploiter l'espace arrière des défenseurs, le couloir de circulation entre les lignes ;
- Reconnaître les situations de duel (1c1 face à un défenseur isolé).

Savoir-faire offensifs sur la défense alignée :

- Être capable d'exploiter l'espace 7-10m pour tirer ;
- Reconnaître les situations de duel (1x1 face à un défenseur isolé) ;
- Ne pas suivre ma passe, chercher à « libérer de l'espace » .