

POURQUOI LA ZONE AVEC LES JEUNES?

- 1 collectif de 11 joueurs VS la somme de 11 individualités
- Répartition et limitation des efforts
- Récupération plus active du ballon VS subir les courses des adversaires
- Transitions plus rapides (chaque joueur est dans sa zone à la récupération)
- Améliorer la lecture du jeu (obligation de prises d'information)
- Améliorer la prise de décision (obligation de résoudre des problèmes de jeu)
- Plus de prise d'initiatives
- Améliorer la capacité de communication et de concentration
- Améliorer le jeu collectif
- Il est plus facile de passer de la zone à l'individuelle que l'inverse

**« putting brains in the muscles »
Fédération Belge de Football**

**LA ZONE COMME OUTIL DE
FORMATION DU JOUEUR**

ARS ESTRIE

21 OCTOBRE 2004