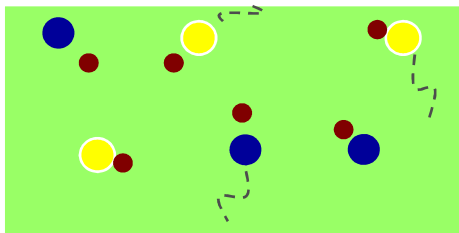


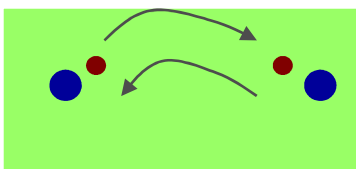
Tactique : 363. dernière passe de côté

A. Échauffement : 20'

1 B/J : Conduite libre dans espace réduit : tête levée course lente mais geste technique rapide avec feinte de frappe qui précède le geste technique. Puis semi blocage sur ballon levé, et amorties et mise au sol rapide.



2 ballons pour 2 joueurs : jonglerie et échanges simultanés des ballons + remise au sol et accélération + jonglerie etc...



A

D. Application forme jouée : 20'

Sur 1/2 t terrain avec 2 couloirs : 8 contre 8

Marquer en 1 touche. Les buts marqués sur une passe venant d'un couloir compte double.

E. Jeu libre : 15'

2 équipes de 8 (organisées en 2 lignes de 4) sur 1/2 de terrain (TW: 5' - TR:2' 30-) x 2

B. Technique (dernière passe) : 10'

Devant buts sur largeur x 25m : Les bleus attaquent puis les jaunes 2 contre 1 sur un but. Centre après maîtrise sur balle aérienne avec pression d'un défenseur qui revient. A prend la place de B (qui défendra sur le centreur jaune) puis qui la place de C

Critères de réalisation :

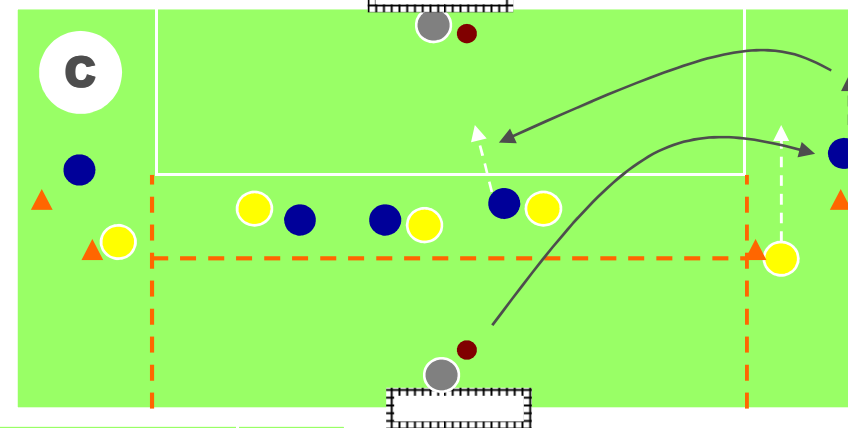
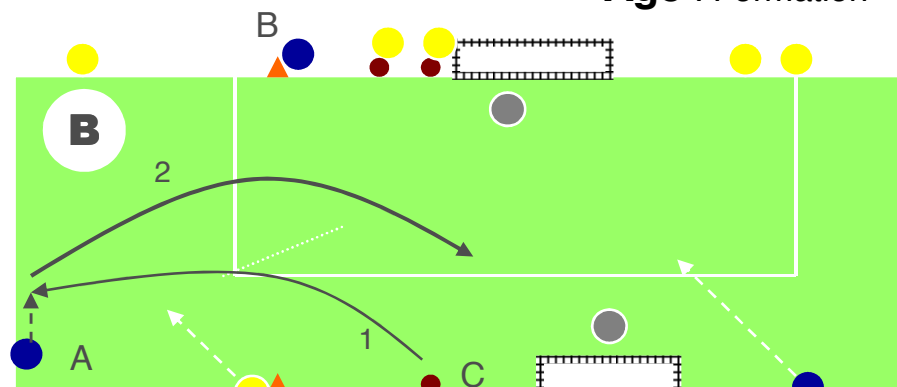
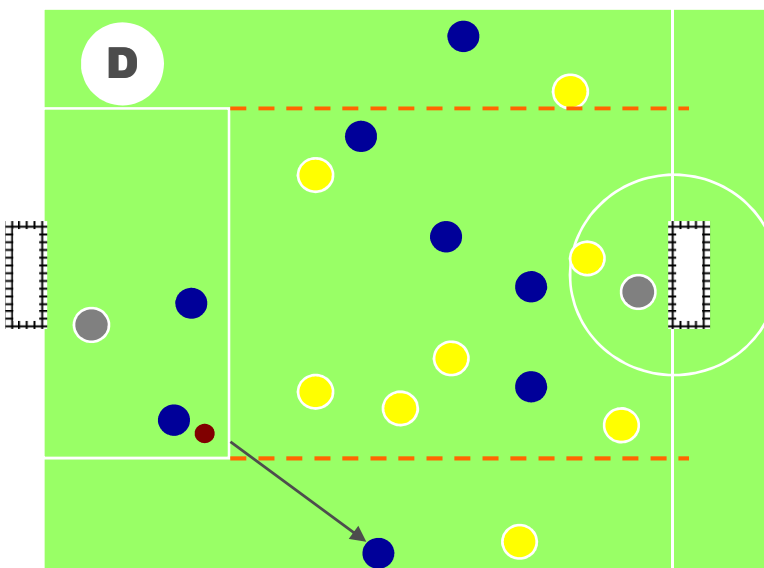
Se dégager sur la prise de balle. Mettre de la vitesse et de la précision dans la passe. Enchaîner vite. Couper trajectoire.

C. Mise en situation : 15'

Devant buts sur largeur x 35m : 3 contre 3 avec 2 centreurs de chaque côté qui se mettent mutuellement la pression sur le contrôle. Passer par centreur pour marquer. Sur chaque remise en jeu (par G) les joueurs se replacent hors surface pour pouvoir attaquer le ballon.

Critères de réalisation :

Mettre de la vitesse dans l'enchaînement et les trajectoires. Viser entre but et les défenseurs.

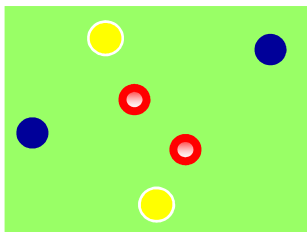


Tactique : 364. la dernière passe venant de l'axe

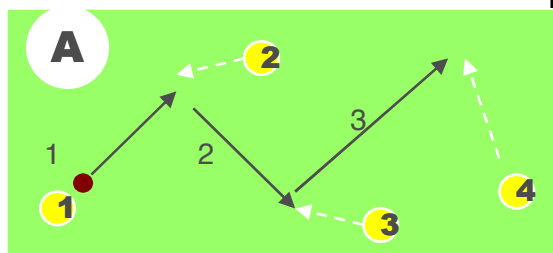
A. Échauffement : 20'

Sur 12m x 12m : 4 contre 2

La couleur qui perd le ballon passe défenseur



1 ballon pour 4 : Chaque joueur à un numéro de 1 à 4. Contrôle et passe en suivant l'ordre des numéros . Donner uniquement sur la demande.

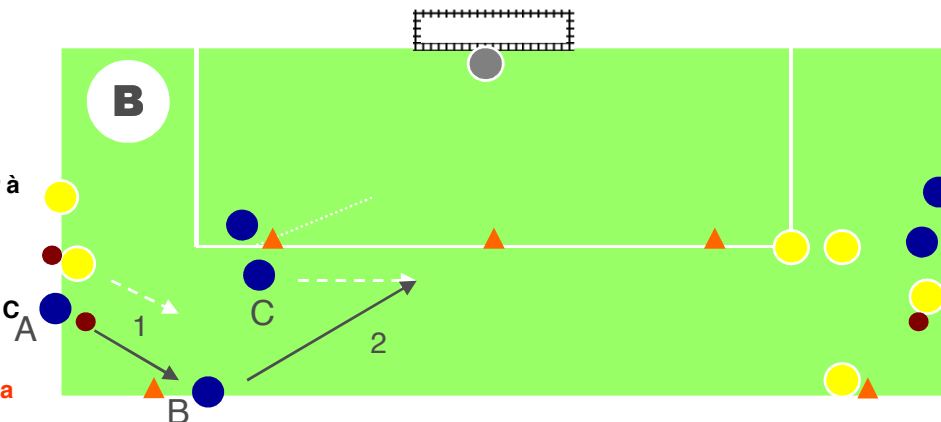


B. Technique (dernière passe) : 10'

Sur 1/2 terrain devant le but : Les bleus et les jaunes passent alternativement attaquant à gauche et défenseur à droite : 2 contre 1 après prise de balle vers l'intérieur. A donne à B qui contrôle sous la pression d'un jaune (qui part après la passe) et recherche C dans l'espace puis accompagne l'action. Suivre le sens de la rotation A,B et C

Critères de réalisation :

.Mettre le bon dosage et l'effet adapté .Se dégager sur la prise de balle et se relâcher avant de finir Se protéger avec le bras opposé..

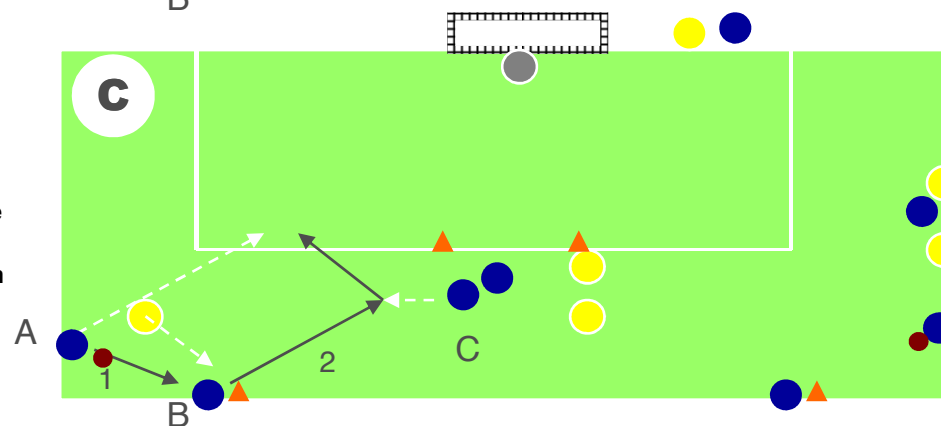


C. Mise en situation : 15'

Même départ que précédemment mais l'appel est axe/côté. A plonge dans le dos après la 1ère passe : B recherche C en pivot puis accompagne . Déviation de C pour A ou prise de balle + finition

Critères de réalisation :

Mettre de la vitesse dans les trajectoires et dans l'enchaînement. Viser entre but et défenseurs.

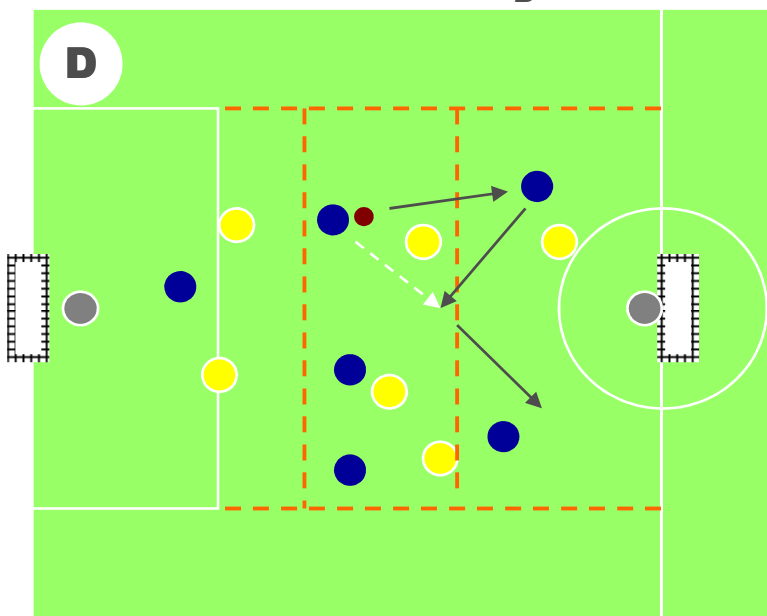


D. Application forme jouée : 15'

3 équipes de 6 s'affrontent toutes les 5' à tour de rôle : Sur 1/2 terrain avec zone axiale de 15m . 3 contre 3 dans la zone axiale et 2 contre 1 devant chaque but . Faire 2 passes mini dans zone + dernière passe ou s'appuyer sur un attaquant + dernière passe. Marquer en 1 touche.

E. Jeu libre : 15'

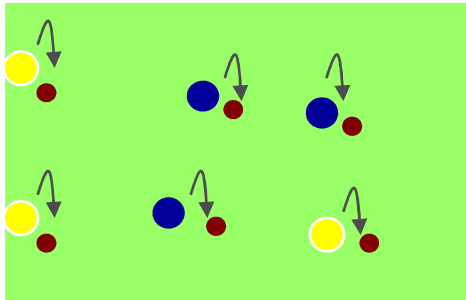
2 équipes de 9 (organisées en 3/3/2) sur 1/2 terrain (TW: 5' - TR:2' 30-) x 2



Tactique : 365. amortie axiale et dernière passe

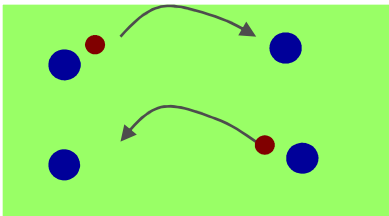
A. Échauffement : 20'

sur ½ terrain 1 ballon par joueur :
Jonglerie sur place coup du pied :
(une haute ,une basse) Pied droit,
gauche, 2 pieds.



1 ballon pour 2 face à face à 7m :
Échanges aériens avec 2 touches
obligatoires. A) Cuisse/pied
B) Poitrine/pied C) Tête/pied

A



D. Application forme jouée : 15'

3 équipes de 6 s'affrontent toutes les 5' à tour de rôle : Sur 2
buts avec G : 2x 20m x 20m séparés d'une zone de 5m (ZM)
1C1 devant chaque but et 2C2 en zone du milieu (ZM) et 2
appuis derrière chaque but/équipe : Recherche passe
aérienne sur appuis qui remettent devant le but. Un attaquant
de la ZM vient faire le 2C1 devant le but. But marqué en 2
touches maxi.

E. Jeu libre : 20'

2 équipes de 9 (organisées en 3/3/2) sur ½ terrain
(TW: 5' - TR:2' 30-) x 2

B. Technique (dernière passe) : 10'

Sur ½ terrain devant le but : Les bleus et les jaunes
passent alternativement attaquant à gauche et
défenseur à droite : 2 contre 1 après prise de balle
vers l'intérieur. A fait une touche à B qui contrôle
sous la pression d'un jaune (qui part après la touche)
et recherche C dans l'espace qui maîtrise puis
enchaîne sur le but. Suivre le sens de la rotation A,B
et C

Critères de réalisation :

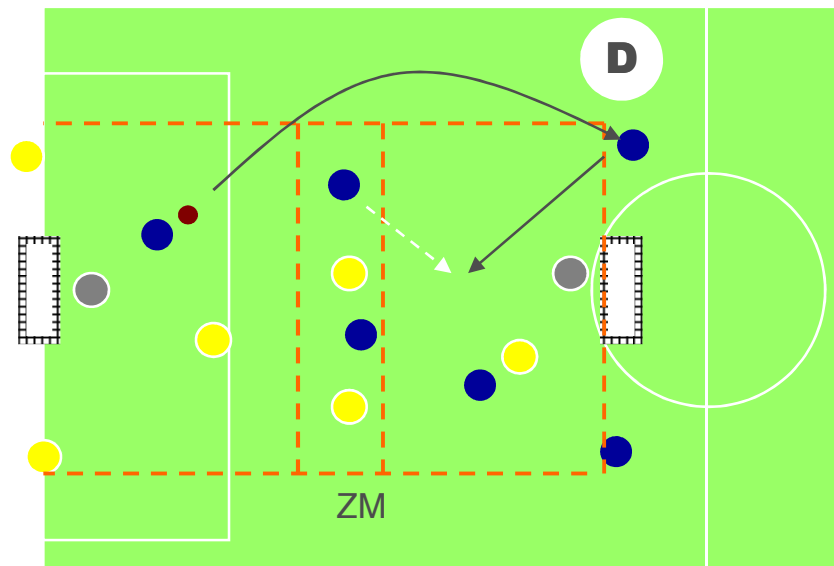
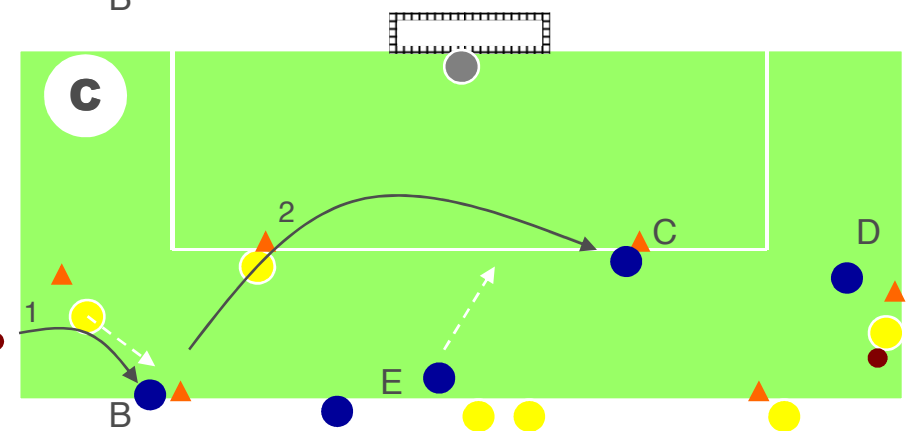
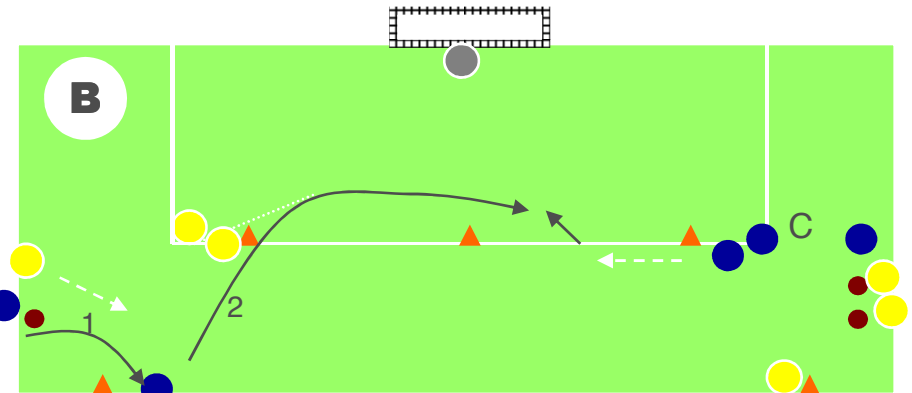
.Se dégager de l'adversaire sur la prise de balle en
restant relâché, doser la passe. Prendre l'info sur la
position du gardien pour finir sur enchaînement rapide.

C. Mise en situation : 15'

Même départ que précédemment mais B joue sur C en
pivot qui remise pour E lancé qui reprend en ½ volée :
Alternativement bleus et jaunes attaquent le but à droite
et à gauche. Jeu de tête interdit.

Critères de réalisation :

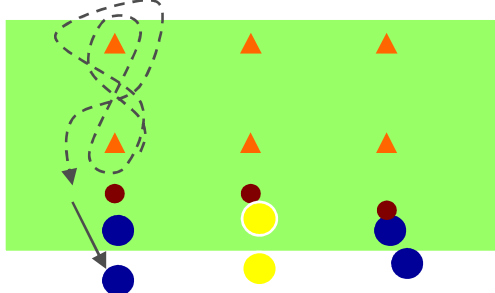
Appréciation de la trajectoire (rester en mouvement)
et dosage dans la remise(utiliser la bonne surface).



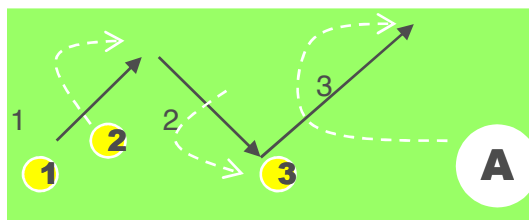
Tactique : 366. Passe dans le dos et finition

A. Échauffement : 20'

1 ballon/2 joueurs devant 2 plots espacés de 2m50 : Contrôle + conduite en huit doublée autour des plots + passe et va en attente etc.. Que pied droit, gauche, que des intérieurs, des extérieurs du pied.



1 ballon pour 4 : Chaque joueur à un numéro de 1 à 4. Contrôle et passe en suivant l'ordre des numéros . Laisser passer le joueur devant le porteur avant de transmettre le ballon.



D. Application forme jouée : 15'

3 couleurs de 6 joueurs : Sur largeur avec 2 portes(1m50) 2 zones : 4 contre 4 dans ZA et 2 contre 2 dans ZB Marquer en conduite dans les portes ou chercher tous de suite les attaquants dans l'espace. Objectif : retrouver les appels circulaires vu précédemment. La couleur qui prend un but est remplacé par celle en attente ou changement toutes les 5'

E. Jeu libre : 15'

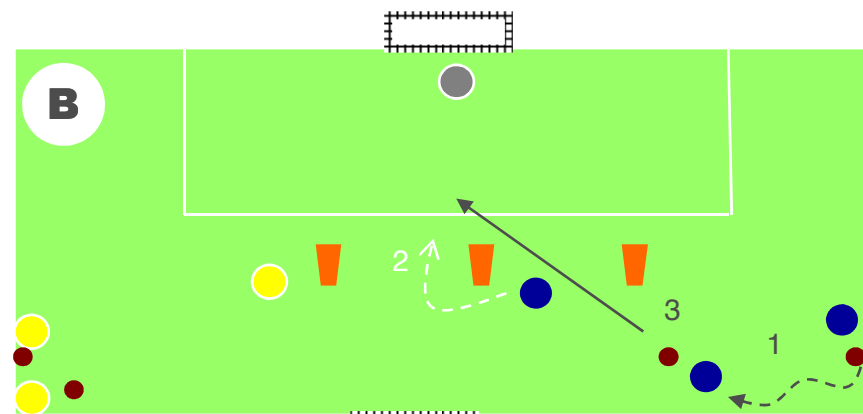
Sur 40mx40m buts mobiles avec gardiens : 3 équipes de 6 : Une chasse l'autre quand elle prend un but . Changement au bout de 2' si égalité (de l'équipe la plus ancienne en situation).

B. Technique (appel circulaire) : 10'

Sur un but avec gardien et 3 constris : 2 groupes d'attaquants passent à tour de rôle. Conduite rentrante et passe pour appel circulaire contrôle et shoot out avec le gardien.

Critères de réalisation :

Conduite dynamique sans regarder vers le but(feinte) passe dosée entre 2 constris. Position des épaules garder les yeux sur le ballon et faire des petits pas .Prendre l'info sur la position de G pendant la passe.



C. Mise en situation : 15'

Idem sur un but avec Gardien : Conduite latérale en duel puis passe à l'attaquant démarqué + finition shoot out devant gardien. Inverser les rôles au bout de 8'.

Critères de réalisation :

L'attaquant le plus profond décide qui fait l'appel circulaire car les demandes doivent être complémentaire .Utiliser la feinte de frappe pour fixer le gardien.

