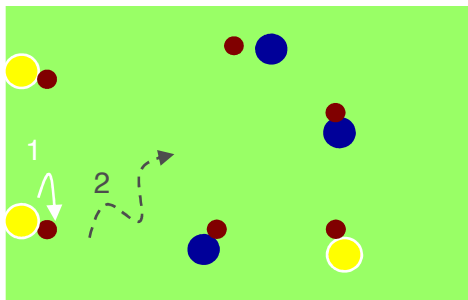


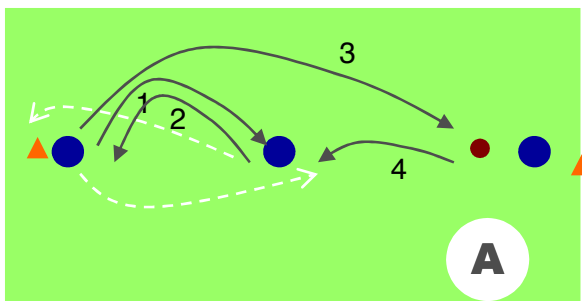
# Tactique : 280. amortir et enchaîner

## A. Échauffement : 20'

sur 1/2 terrain 1 ballon par joueur :  
Jonglerie + contrôle en 1/2 volée + 1/2 tour  
semelle ou crochet varié



Sur 15 m 1 ballon pour 3 : Contrôle aérien  
+ passe et suit . Poitrine/pied Tête/pied



## D. Application forme jouée : 15'

Sur 3/4 terrain : Jeux 9 contre 9 : L'équipe  
marque un but si toute l'équipe passe la  
médiante avant.

## E. Jeu libre : 20'

2 équipes de 9 (organisées en 4/2/3) sur 3/4 terrain  
(TW: 7' - TR: 3' -) x 3

## B. Technique (contrôle passe) : 10'

3 contre 2 dans 15m x 7m + 1 contre 1 devant but avec  
gardien : échanges pour trouver vite un décalage jeu mi-  
long sur pivot maîtrise en attendant que celui qui a fait la  
passe arrive : 2c1 + finition. Si interception stop balle dans  
zone but. 2 ateliers

**Critères de réalisation :**

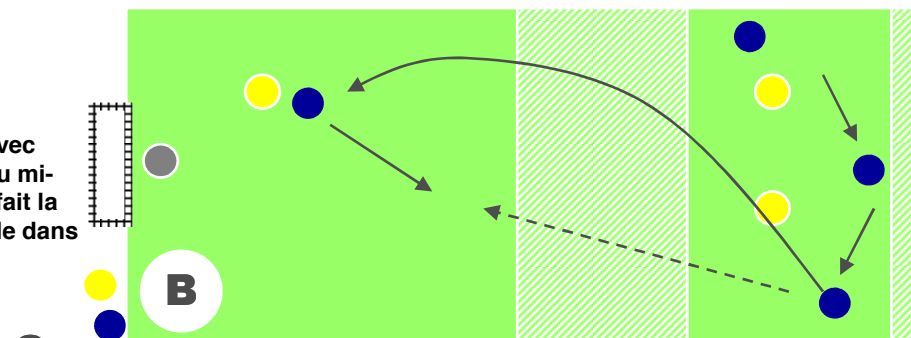
Mettre son corps en protection puis se servir  
de ses bras. Donner et s'écarter ou plonger.

## C. Mise en situation : 15'

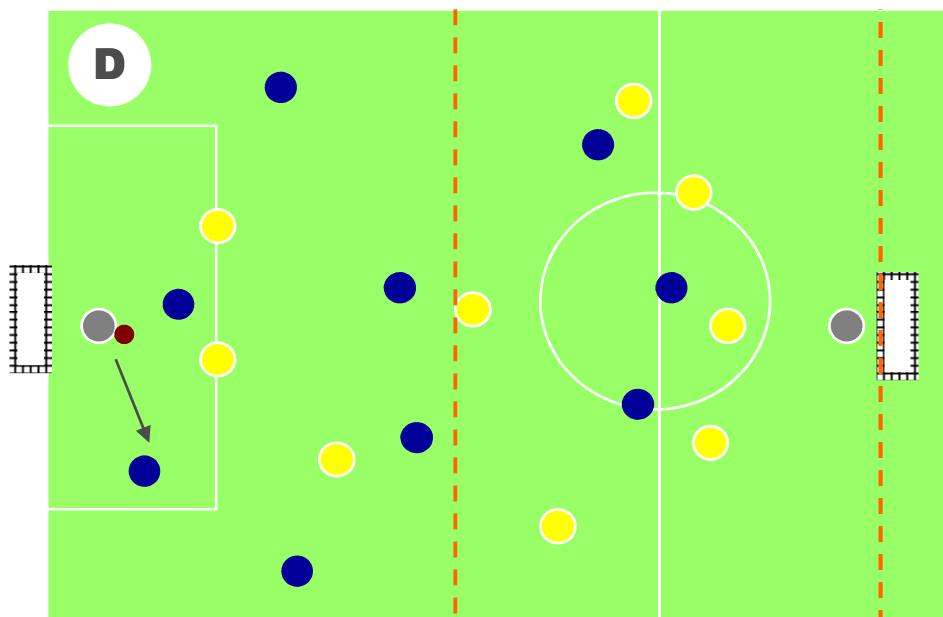
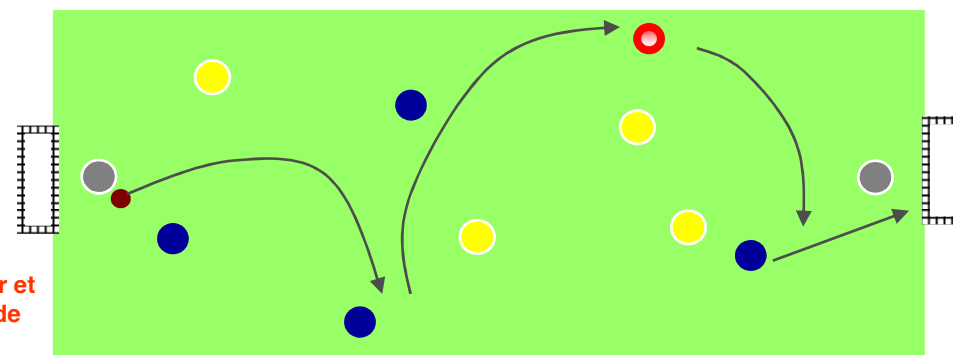
largeur du terrain x 30m : 5 contre 4. Règle  
Jeux aériens avec 1 contrôle et 1 rebond par  
joueur. But après contrôle de la poitrine  
uniquement. Défendre de la tête uniquement.  
Ballon perdu si 2 rebonds ou hors du terrain.  
2 Ateliers

**Critères de réalisation :**

Occuper la largeur en étant orienté de 3/4. Donner et  
se déplacer. Rechercher la solution la + profonde  
en priorité . Se relâcher sur la prise de balle



C

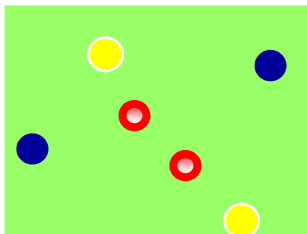


# Tactique: 281. Fixation axiale et décalage

## A. Échauffement : 20'

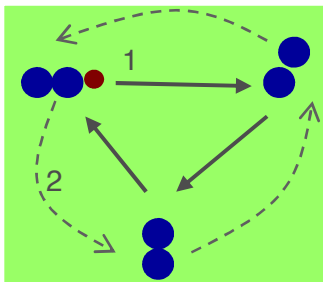
Sur 12m x 12m : 4 contre 2

La couleur qui perd le ballon défend.



3 groupe de 6 joueurs sur triangle de 15m en passe et accélération pendant 2'

- a) passe et suit la passe
- b) passe et va à l'opposé



## D. Application forme jouée : 15'

Sur 1/2 terrain avec 3 zones : 9 contre 9 2 contre 3 en Zone A 7 contre 6 en zone B Conserver puis rechercher un attaquant en appui pour trouver un milieu ou un autre attaquant lancé. Si récupération des jaunes : réussir 3 passes consécutives en zone B = 1 point

## E. Jeu libre : 20'

2 équipes de 9 (organisées en 4/2/3) sur 1/2 terrain (TW: 5' - TR:2' 30-) x 2 ou 3

## B. Technique (Jeu à trois) : 15'

Sur 1/2 terrain: 10 attaquants et 8 défenseurs Gardien dans le but. : 3 contre 2 après un décalage sur le côté. Alternativement côté droit et gauche

### Critères de réalisation :

Synchronisation et sens des passes. Explosivité dans la demande du ballon lucidité dans le dernier geste

## C. Mise en situation : 15'

Sur 1/2 terrain: 6 contre 4: Déséquilibrer la défense par un circulation rapide + finition . Si les défenseurs récupèrent ils marquent en 3 contacts maxi dans la porte .Changer les attaquants. Contraintes. Les 2 attaquants de soutien ont 2 touches maxi .

### Critères de réalisation :

Ne pas joueur avec 4 soutiens ! Coordonner les demandes et utiliser toute la largeur

