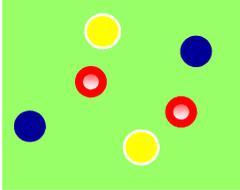


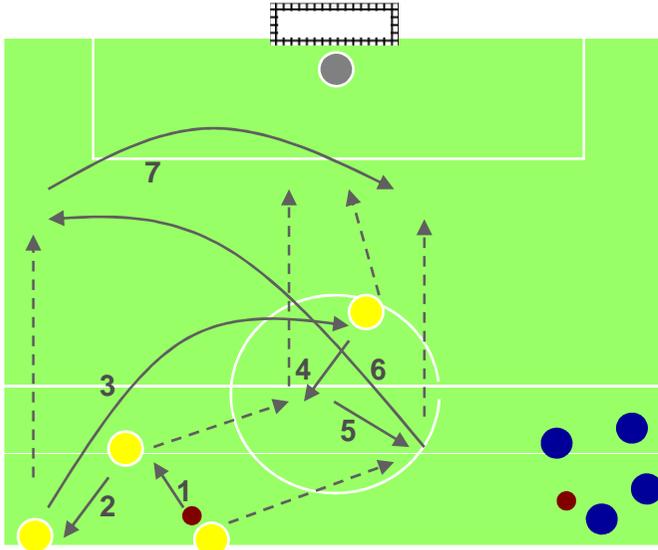
Tactique : 581. Conservation et occupation en 343

A. Échauffement : 20'

Sur 12m x 12m : 4 contre 2 : La couleur qui perd le ballon passe défenseur



Sur ¼ de terrain : 1B/4 : évolution vers le but: double jeu à 3 + centre et finition. A droite, à gauche



D. Application forme jouée : 25'

Sur 1/2 de terrain 2 + 10m . 8C 6 + 2 meneurs neutres qui ne passent pas la médiane et jouent en 1 touche lorsqu'ils sont avec les jaunes. Rechercher but sur centre en occupant et en combinant sur les côtés. Si les jaunes récupèrent il font stop balle derrière médiane (en se servant ou non des meneurs)

E. Jeu libre : 15'

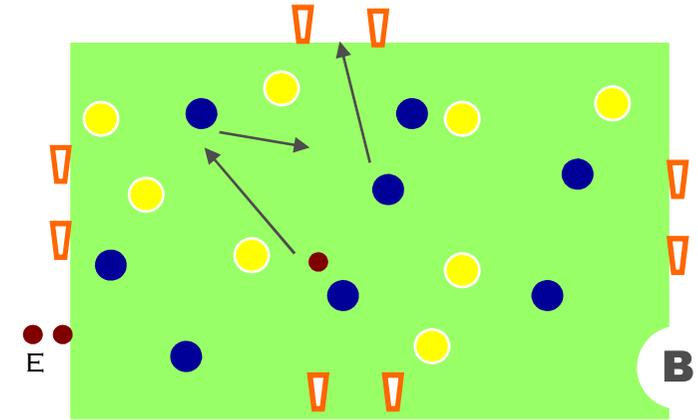
Sur même terrain 2 équipes de 8 (Organisé en 323). Gardiens dans les buts TW: 5' TR 2'30 x 2

B. Technique (jeu à 3) : 15'

Sur 40mx 40m 8 contre 8 . Défendre et attaquer 4 portes (3m). Libre mais but en 1 touche dans une porte. Interdit de marquer 2x de suite dans la même. Remise en jeu dynamique par E

Critères de réalisation :

Occupation du terrain. Recherche du jeu entre 2 et du jeu à 2, à 3. Fixer et renverser sans perdre le ballon. Être patient et disponible, proche les uns des autres. Se parler.

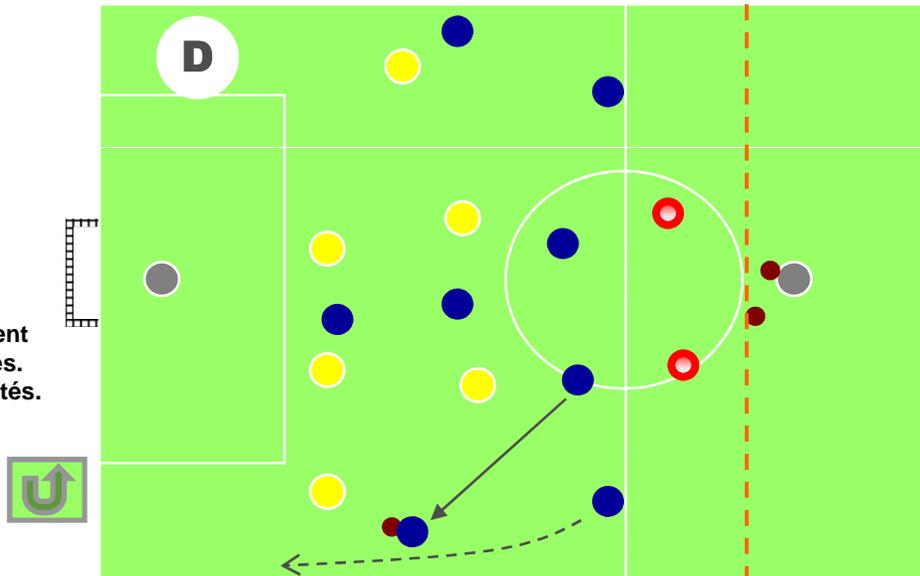
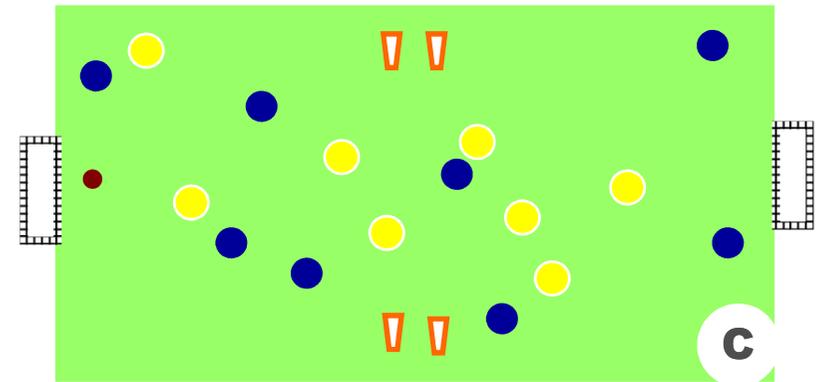


C. Mise en situation : 15'

Sur ½ terrain en largeur avec but mobiles et gardiens + 2 portes neutres latérales (3m) : 8 contre 8 : Marquer dans une porte par une passe de l'extérieur vers l'intérieur = 1 point. Marquer dans le but adverse = 3 points

Critères de réalisation :

Mobilité et disponibilité en largeur et en profondeur.

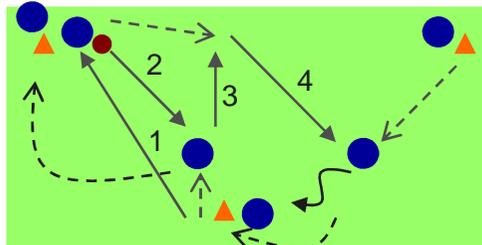
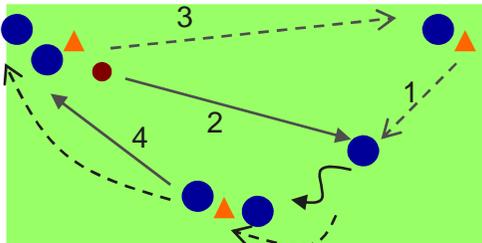


Tactique : 582. Utilisation de la largeur en 343

A. Échauffement : 20'

A) 5' de course sans ballon + mouvements (jambes tendues avant, arrière, talons fesse avant arrière, montée de genoux, pas chassés avant arrière, croisés, skipping, blocage recul ou avance + sollicitation articulaires bras et hanches.

B) 1 ballon pour 6 sur triangle de 12m: 2x1' (2 sens, 2 pieds)



D. Application forme jouée : 20'

Sur 1/2 terrain 9C9 (équipes organisées 4/2/3) : L'équipe qui est en possession du ballon doit occuper les couloirs

E. Jeux : 20'

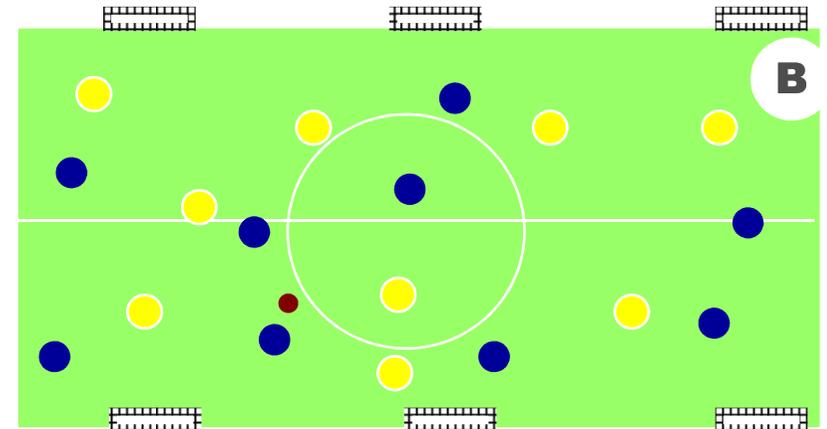
2 équipes de 9 + gardiens (organisées en 4/2/3) sur 1/2 terrain. (8' TW - 2' TR) x 2 passages

B. Technique (conservation) : 15'

Sur largeur du terrain x 30m: 9 contre 9: Attaquer et défendre 3 mini buts. Objectifs: Création et utilisation des espaces et des intervalles. TW: 3' TR: 1' x 3 passages. Libre, 2 touches, libre

Critères de réalisation :

Occuper toute la largeur et se mettre sur 2 lignes. Créer de l'espace en étirant les lignes et venir entre deux dans le timing. Rechercher un appui profond dès que possible.

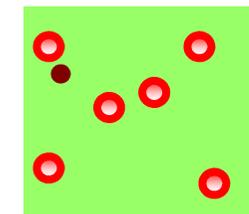
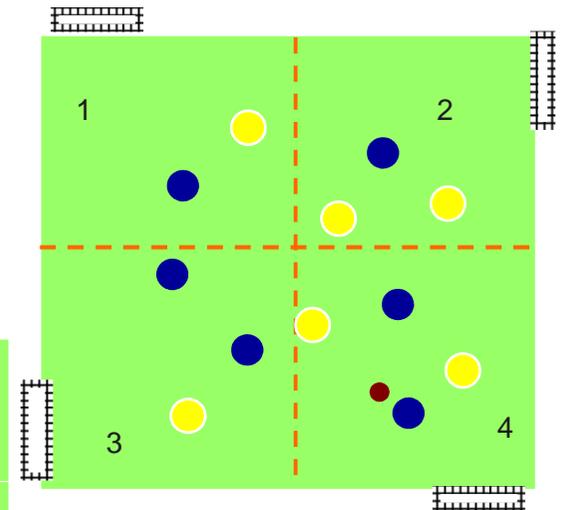


C. Mise en situation : 15'

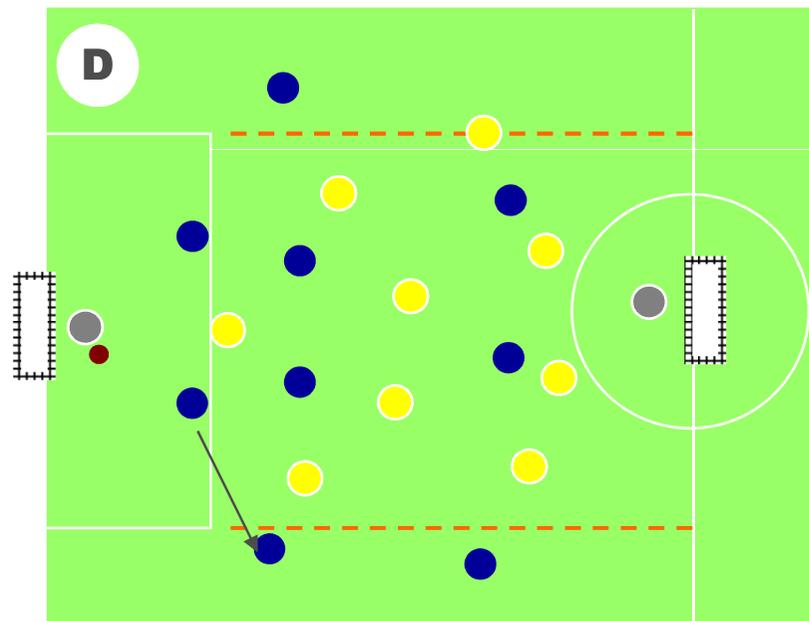
3 couleurs de 6 joueurs s'affrontent à tour de rôle sur Atelier (a) ou (b) Atelier (a): Sur 30mx30m 4 zones avec mini buts. Récupérer dans 1 et marquer dans 2,3 ou 4. Atelier (b) 4C2 dans 11mx11m. TW : 3' TR: 2' x 3 passages

Critères de réalisation :

Éclater à la récupération du ballon. Sortir de la zone où l'on récupère le ballon et jouer face à soi



A

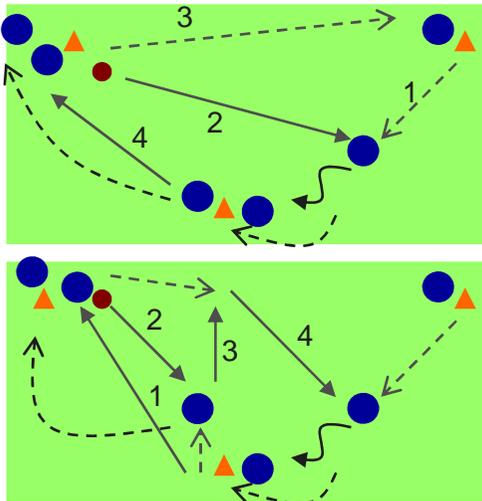


Tactique : 583. Sortir le ballon ensemble en 343

A. Échauffement : 20'

A) 5' de course sans ballon + mouvements (jambes tendues avant, arrière, talons fesse avant arrière, montée de genoux, pas chassés avant arrière, croisés, skipping, blocage recul ou avance + sollicitation articulaires bras et hanches.

B) 1 ballon pour 6 sur triangle de 12m: 2x1' (2 sens, 2 pieds)

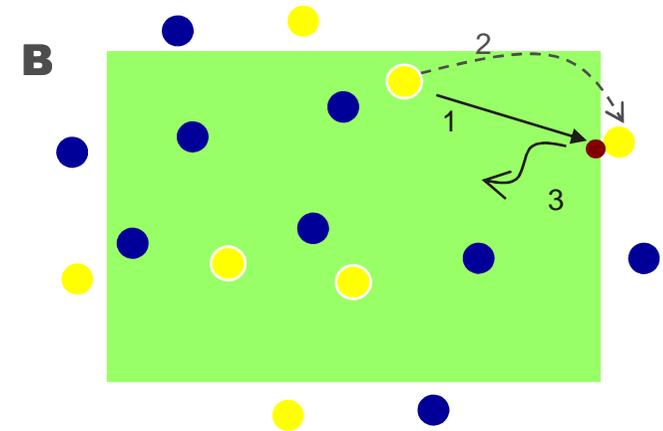


B. Technique (prise de balle) : 15'

Sur 30 x 30 : 5 contre 5 + 4 appuis Règles : donner à l'appui et prendre sa place . 2 touches obligatoires dans rectangle. TW : 5' TR 2'30 x 2

Critères de réalisation :

Orientation et qualité des prises de balles des appuis, Voir avant de recevoir. Jouer face à soi.

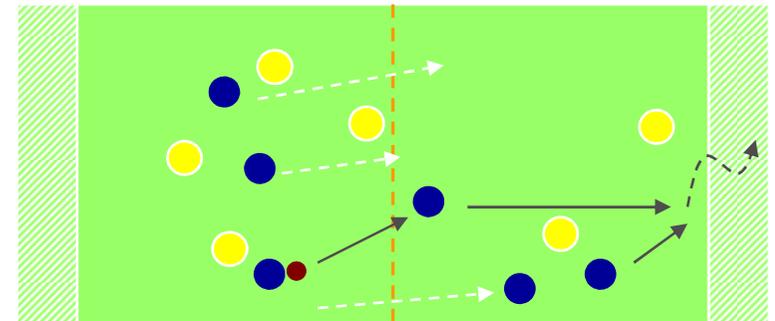


C. Mise en situation : 15'

3 couleurs s'affrontent à tour de rôle sur l'Atelier (a) Sur 15m x 30m : 6 contre 6 : Attaquer et défendre une zone - but. Contrainte : Récupérer la balle dans un camp et marquer dans l'autre en stop balle. Atelier (b) 4C2 dans 11mx11m TW: 3' TR1' x 3 passages

Critères de réalisation :

Anticiper la récupération et la perte du ballon Orienter vers l'avant ses prises de balle Être attentif à sa position.

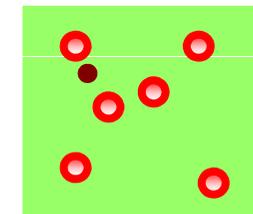
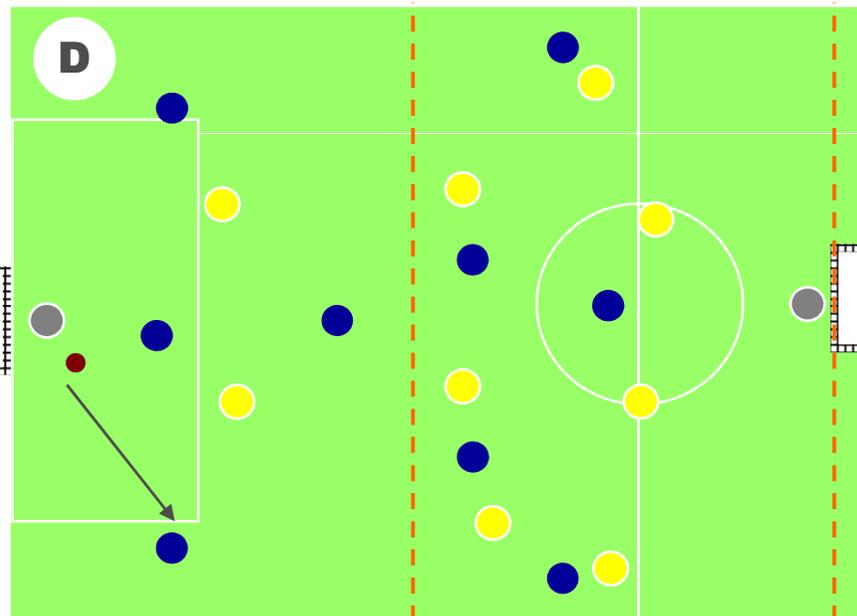


D. Application forme jouée : 20'

Sur 1/2 terrain + 20m avec médiane : 9 contre 9 : Sur chaque remise en jeu le gardien relance à la main sur les défenseurs + 1 milieux qui ressortent le ballon à 5 contre 2 (les autres adversaires se replacent derrière médiane. L'équipe qui marque doit avoir passer complètement passée la médiane.

E. Jeux : 20'

2 équipes de 9 (organisées en 4/2/3) sur même terrain. (8' TW - 2' TR) x 2 passages

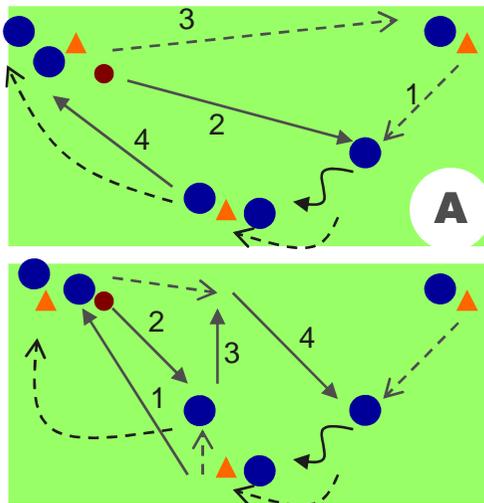


Tactique : 584. Remontée collective en 343

A. Échauffement : 20'

A) 5' de course sans ballon + mouvements (jambes tendues avant, arrière, talons fesse avant arrière, montée de genoux, pas chassés avant arrière, croisés, skipping, blocage recul ou avance + sollicitation articulaires bras et hanches.

B) 1 ballon pour 6 sur triangle de 12m: 2x1' (2 sens, 2 pieds)

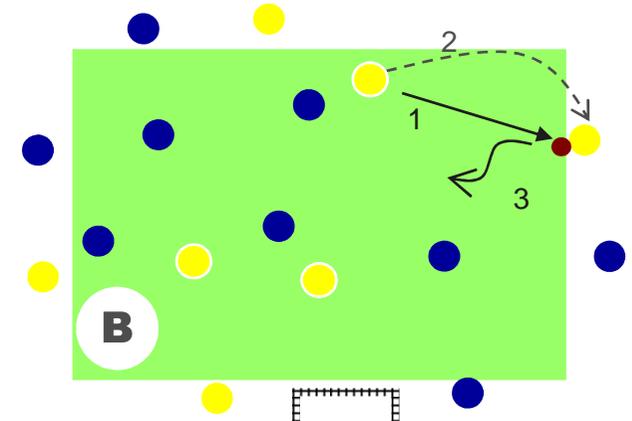


B. Technique (prise de balle) : 15'

Sur 30 x 30 : 5 contre 5 + 4 appuis Règles : donner à l'appui et prendre sa place . 2 touches obligatoires dans rectangle. TW:5' TR 2'30 x 2

Critères de réalisation :

Orientation et qualité des prises de balles des appuis, Voir avant de recevoir. Jouer face à soi.



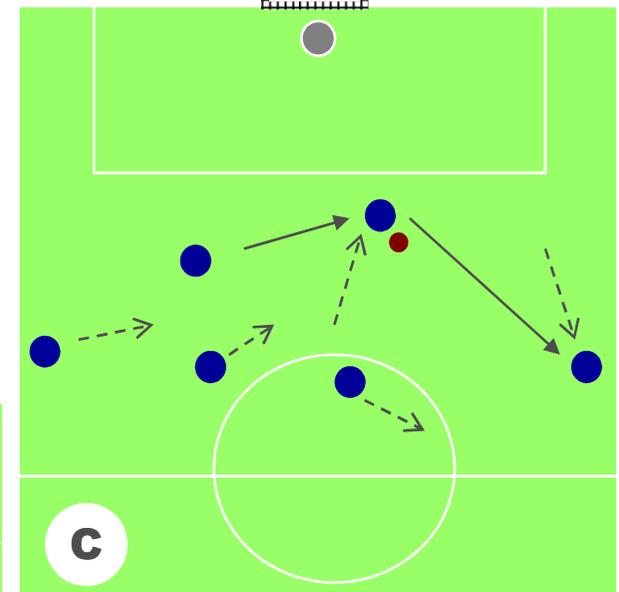
C. Mise en situation : 10'

Atelier (a) : Sur 1/2 terrain 1 ballon pour 6 : Circulation sans opposition objectif : rappel des principes collectifs de la remontée collective (placements et déplacements).

Atelier (b) : sur 12mx12m 2C2 + 2 appuis de chaque couleur. TW: 2' TR: 2' x 2 passages

Critères de réalisation :

Les axiaux ; Donner et venir en soutien quand un partenaire bloque et se retourne recul pour reprise d'espace. Les latéraux dès que le l'axial ouvre s'écartent et monter le log de la ligne. Le latéral opposé rentre en fermeture. Le milieu défensifs ne sont pas alignés

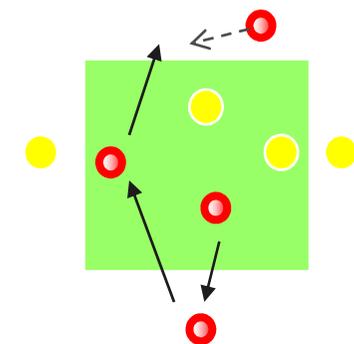
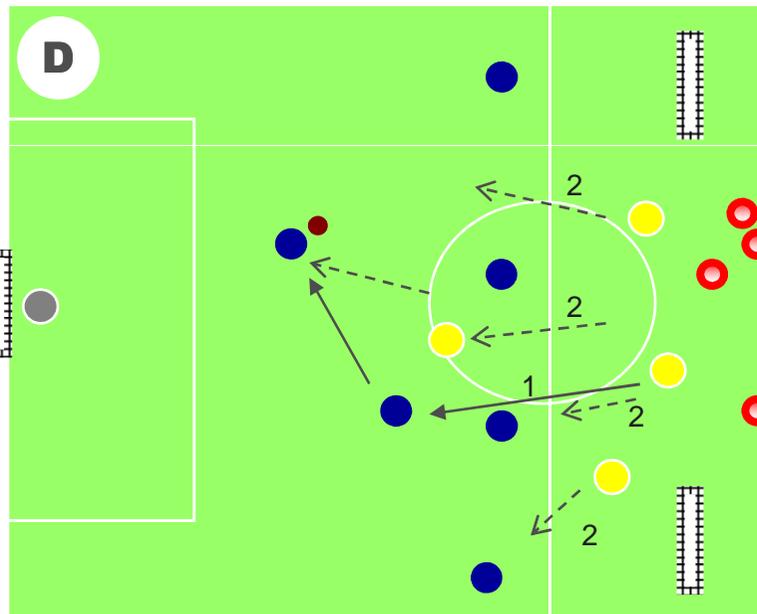


D. Application forme jouée : 20'

Sur 1/2 terrain 4 défenseurs et 2 milieux défensifs essaient de remonter le ballon contre 2 couleurs de 4 joueurs qui à tour de rôle , font une passe et viennent presser et empêcher la relance. Si ils récupèrent le ballon ils attaquent le but. Objectif : Mise en application des principes vu précédemment pour ressortir le ballon et marquer dans un des mini- buts . Le joueur qui marque doit avoir franchit la médiane Contraintes : 3 touches de balle pour les défenseurs, libre pour les attaquants

E. Jeux : 20'

2 équipes de 9 (organisées en 4/2/3) sur même terrain. (8' TW - 2' TR) x 2 passages

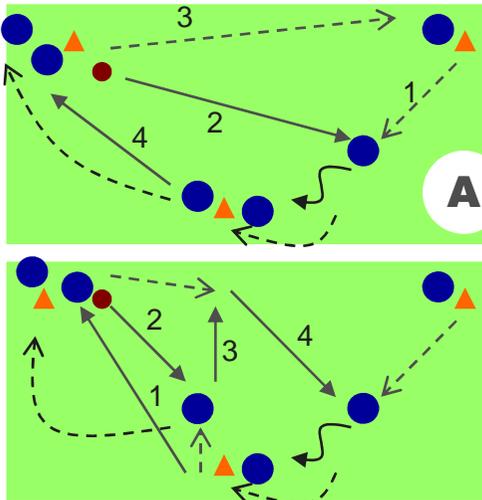


Tactique : 585. alterner jeu latéral et profond en 343

A. Échauffement : 20'

A) 5' de course sans ballon + mouvements (jambes tendues avant, arrière, talons fesse avant arrière, montée de genoux, pas chassés avant arrière, croisés, skipping, blocage recul ou avance + sollicitation articulaires bras et hanches.

B) 1 ballon pour 6 sur triangle de 12m: 2x1' (2 sens, 2 pieds)

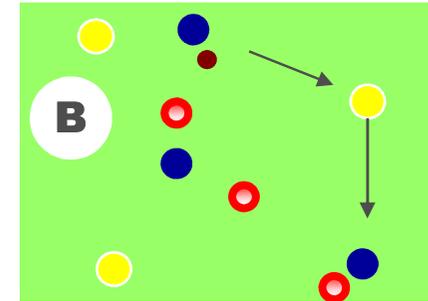


B. Technique (contrôle passe) : 15'

Sur 15mx 15m : 6 contre 3 Conserver sans redoubler avec la même couleur. La couleur qui perd 2 fois consécutivement le ballon passe défenseur. TW:5' TR: 2' 30 x 2 passages

Critères de réalisation :

Se déplacer pendant le trajet du ballon. Se mettre en étoile pour créer un réseau entre l'extérieur et l'intérieur de la zone de jeu.

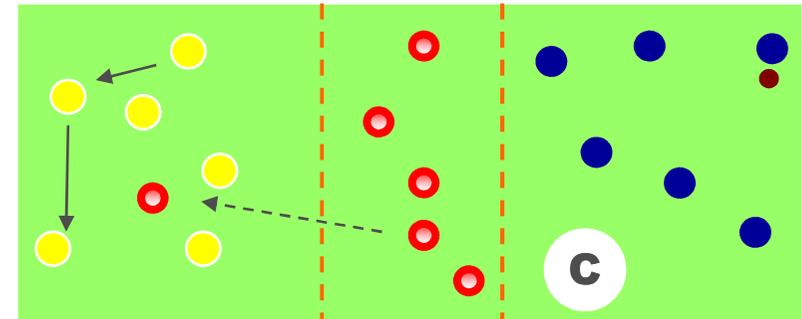


C. Mise en situation : 15'

3 couleurs de 6 joueurs s'affrontent à tour de rôle. Sur 2 zone de 15mx15m séparées d'une zone de 5m : 6C1 qui sort à tour de rôle : 6 passes maxi en 2 touches + diagonale vers l'autre zone. La couleur qui perd le ballon passe au milieu. Celle qui réussit le + de diagonale gagne TW: 3' TR2' x 3 passages

Critères de réalisation :

Mobilité et disponibilité. Vitesse de trajectoire et orientation des contrôle. Ne pas être démonstratif, utiliser la feinte de pied, du regard.

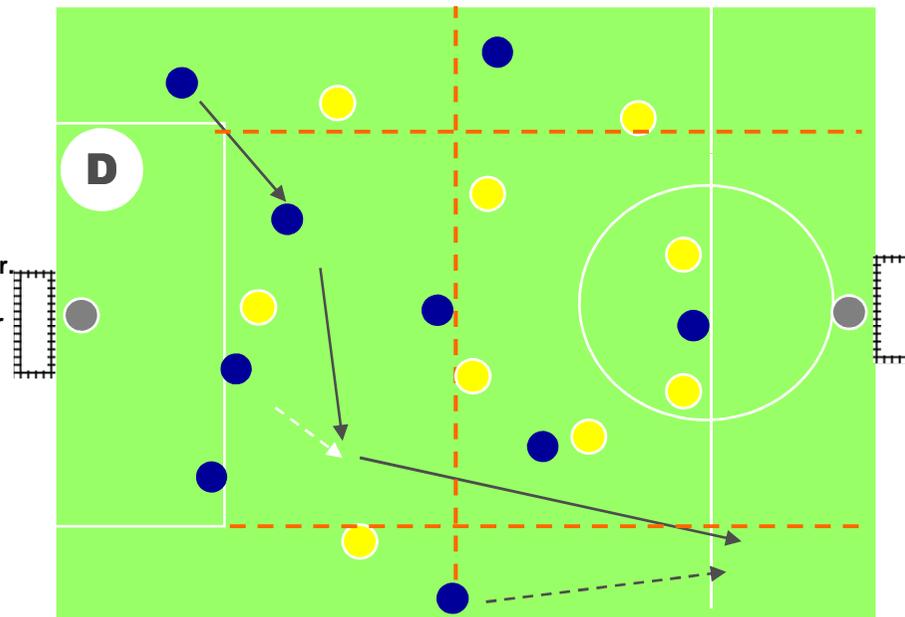


D. Application forme jouée : 20'

Sur 1/2 terrain + 15m avec médiane et 2 couloirs : 9 contre 9 + 2 gardiens. Le ballon doit passer par les 2 couloirs avant de marquer. L'équipe qui intercepte en partie offensive ne passe que par un couloir. Contraintes: 2 touches maxi en partie défensive. Et passer la médiane pour marquer.

E. Jeux : 20'

2 équipes de 9 (organisées en 4/2/3) sur même terrain. (8' TW - 2' TR) x 2 passages



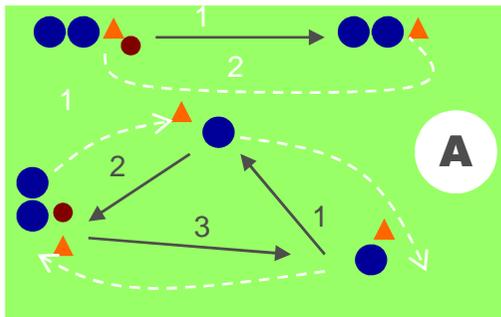
Tactique : 586. renverser en prenant des relais en 343

A. Échauffement : 20'

A) 5' de course sans ballon + mouvements (jambes tendues avant, arrière, talons fesse avant arrière, montée de genoux, pas chassés avant arrière, croisés, skipping, blocage recul ou avance + sollicitation articulaires bras et hanches.

B) 1 ballon pour 6 : Passe contrôle et va

Variante 2 : Passe et va à l'opposé

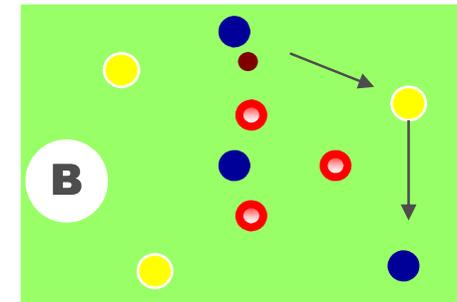


B. Technique (contrôle passe) : 12'

Sur 10 x 20 : 6 contre 3 Conserver sans redoubler avec la même couleur. La couleur qui perd 2 fois consécutivement le ballon passe défenseur: TW: 3' TR:1' x3 passages

Critères de réalisation :

Se déplacer pendant le trajet du ballon. Se mettre en étoile pour créer un réseau entre l'extérieur et l'intérieur de la zone de jeu.



C. Mise en situation : 18'

3 couleurs de 6 joueurs s'affrontent à tour de rôle toutes les 5'

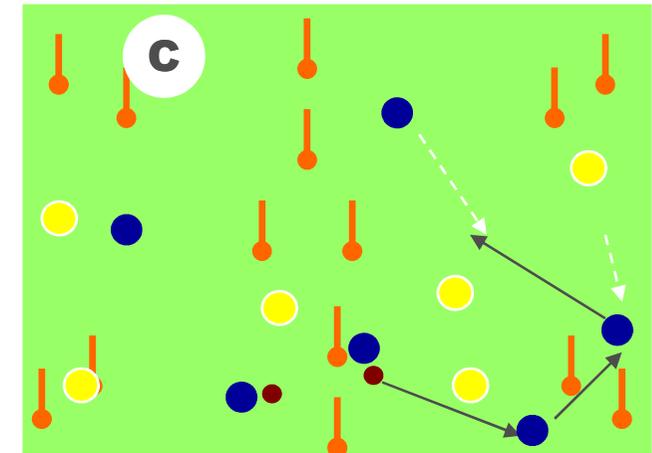
Atelier (a) : 40m x 40m 7 portes de 2m 6 contre 6: Attaquer et défendre les portes Échanges en passe au sol dans une porte Contrainte : Celui qui reçoit la passe dans la porte doit trouver un 3ème pour marquer le point. Ne pas marquer 2x de suite dans la même porte.

Atelier (b) : 4C2 sur 11mx11m

TW: 4' TR: 2' x 3 passages

Critères de réalisation :

Conserver pour trouver l'ouverture. Se présenter entre deux au bon moment. Précision et timing de la passe. Anticiper la 3ème passe.



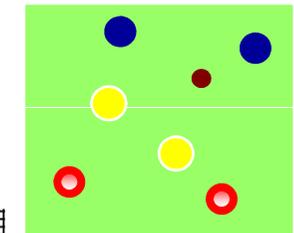
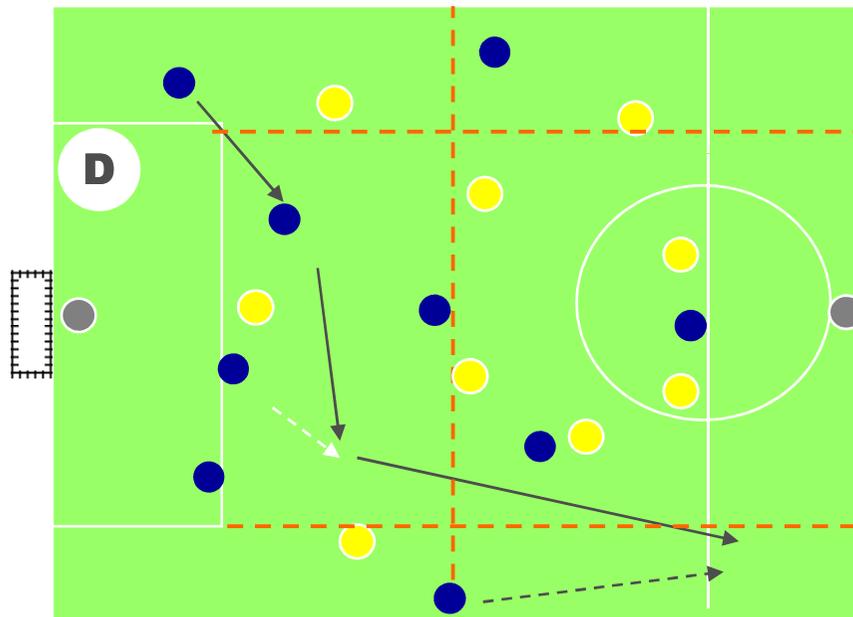
D. Application forme jouée : 20'

Sur 1/2 terrain + 15m avec médiane et 2 couloirs : 9 contre 9 + 2 gardiens. Le ballon doit passer par les 2 couloirs avant de marquer. L'équipe qui intercepte en partie offensive ne passe que par un couloir. Contraintes: 2 touches maxi en partie défensive. Et passer la médiane pour marquer.



E. Jeux : 30'

2 équipes de 9 (organisées en 4/2/3) sur même terrain. (8' TW - 2' TR) x 2 passages

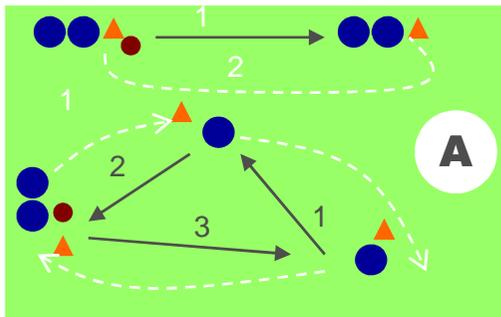


Tactique : 587. conservation et progression en 343

A. Échauffement : 20'

A) 5' de course sans ballon + mouvements (jambes tendues avant, arrière, talons fesse avant arrière, montée de genoux, pas chassés avant arrière, croisés, skipping, blocage recul ou avance + sollicitation articulaires bras et hanches.

B) 1 ballon pour 6 : Passe contrôle et va
Variante 2 : Passe et va à l'opposé

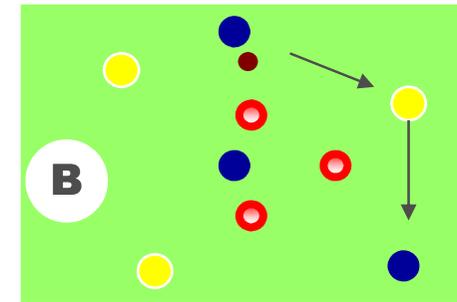


B. Technique (contrôle passe) : 12'

Sur 10 x 20 : 6 contre 3 Conserver sans redoubler avec la même couleur. La couleur qui perd 2 fois consécutivement le ballon passe défenseur. TW: 3' TR: 1' x 3 passages

Critères de réalisation :

Se déplacer pendant le trajet du ballon. Se mettre en étoile pour créer un réseau entre l'extérieur et l'intérieur de la zone de jeu.



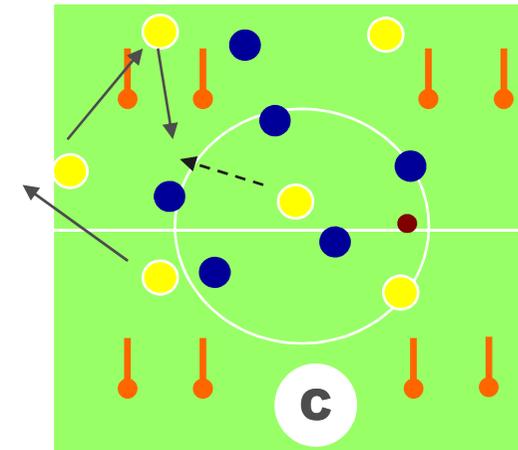
C. Mise en situation : 18'

3 couleurs de 6 joueurs s'affrontent à tour de rôle toutes les 5'
Atelier (a): 35m x 25m 4 portes de 3m 6 contre 6: Attaquer et défendre les portes Échanges en passe au sol dans une porte de l'extérieur vers l'intérieur uniquement Contrainte : Celui qui reçoit la passe dans la porte doit trouver un 3ème pour marquer le point. Ne pas marquer 2x de suite dans la même porte.

Atelier (b) : 4C2 sur 11mx11m TW:4' TR:2' x 3 passages

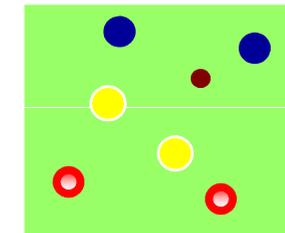
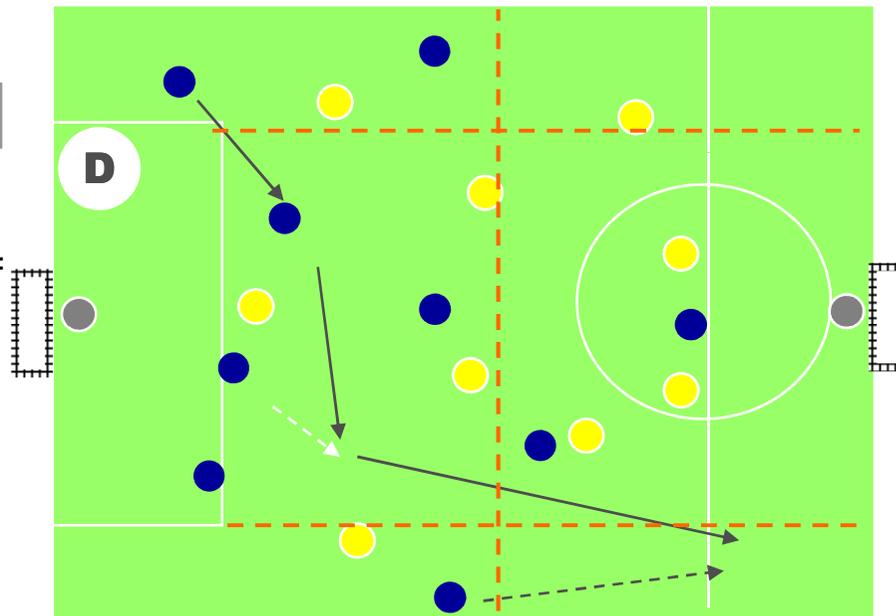
Critères de réalisation :

Conserver pour trouver l'ouverture. Se présenter entre deux au bon moment. Précision et timing de la passe. Anticiper la 3ème passe.



D. Application forme jouée : 20'

Sur 1/2 terrain + 15m avec médiane et 2 couloirs : 9 contre 9 + 2 gardiens. Le ballon doit passer par les 2 couloirs avant de marquer. L'équipe qui intercepte en partie offensive ne passe que par un couloir. Contraintes: 2 touches maxi en partie défensive. Et passer la médiane pour marquer.



E. Jeux : 20'

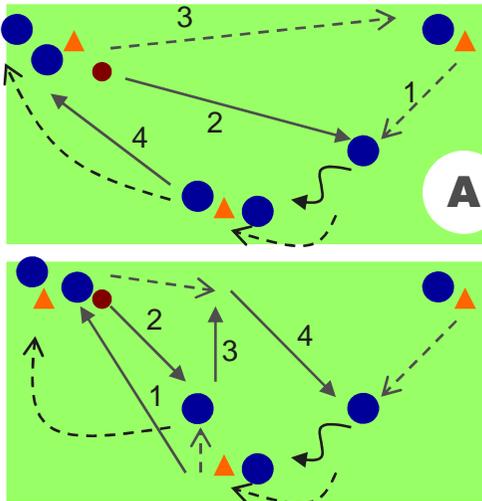
2 équipes de 9 (organisées en 4/2/3) sur même terrain.
(8' TW - 2' TR) x 2 passages

Tactique : 588. Reprise d'espace en 343

A. Échauffement : 15'

A) 7' de course sans ballon + mouvements (jambes tendues avant, arrière, talons fesse avant arrière, montée de genoux, pas chassés avant arrière, croisés, skipping, blocage recul ou avance + sollicitation articulaires bras et hanches.

B) 1 ballon pour 6 sur triangle de 12m: 2x1' (2 sens, 2 pieds)



B. Technique (conservation) : 15'

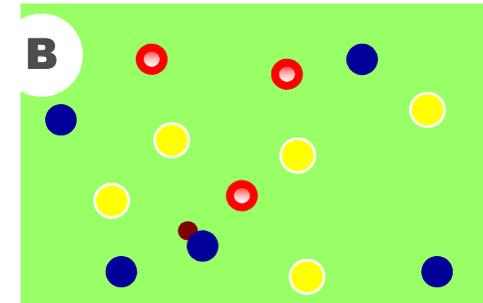
Sur ¼ de terrain : 3 couleurs de 6 joueurs conservent le ballon à 12C6 Règle : si je perd le ballon mon équipe défend.

Contrainte: Ne pas redoubler avec la même couleur.

TW:5' TR: 2' 30 x 2 passages

Critères de réalisation :

Voir avant de recevoir. Occuper les espaces mobilité et disponibilité. Limiter les touche et jouer face à soi de préférence. Parler « seul, ça vient » uniquement. Anticiper.



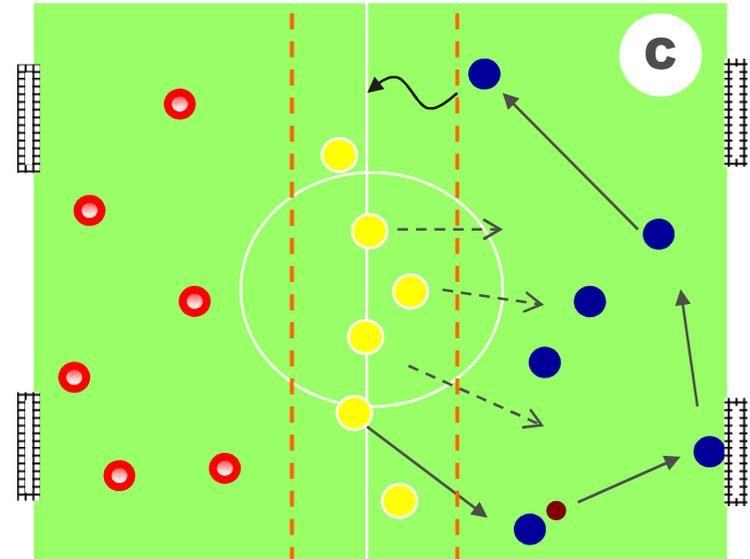
C. Mise en situation : 15'

Sur largeur de surface x 20m séparé par une zone inattaquable de 5m : A tour de rôle une couleur ressort le ballon sous la pression d'une autre (3 défenseurs uniquement) La couleur du milieu donne et vient au pressing. Contraintes: Jeu au sol uniquement les 6 joueurs doivent avoir touché le ballon avant de franchir la zone inattaquable . La couleur qui vient de ressortir le ballon donne presse la 3ème etc.. Si récupération marquer dans mini- buts.

TW: 5' TR: 2' 30 x 2 passages

Critères de réalisation :

Vitesse gestuelle et lecture de jeu. Se donner de l'espace en occupant la largeur et ne reculant pas trop tôt et à tour de rôle

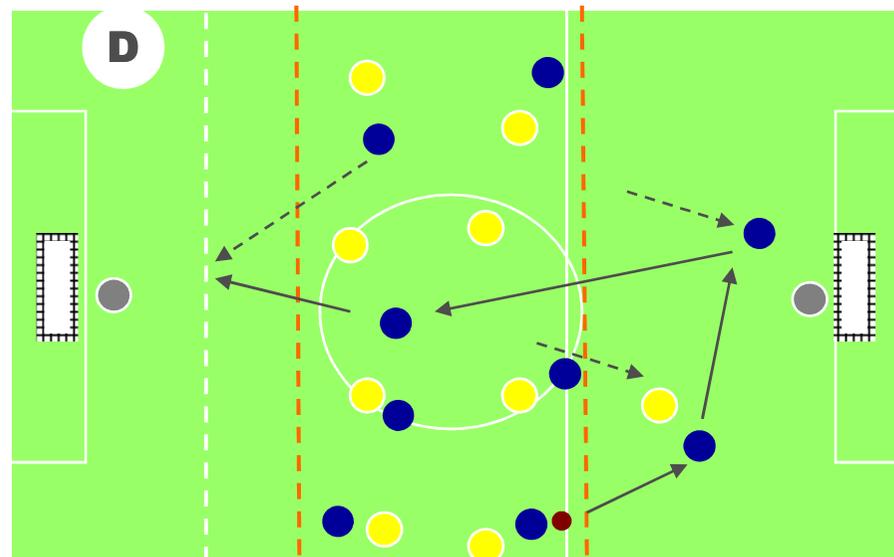


D. Application forme jouée : 20'

2 but mobiles avec gardien Sur 3/4 terrain dans zone axiale de 30m : 9 contre 9. Conserver le ballon (5 passes mini) et trouver une passe au sol dans l'intervalle pour joueur lancé vers le but (attention au hors jeu). Les 2 axiaux de chaque couleur ont la possibilité de décrocher derrière leur propre zone pour reprendre de l'espace quand leur couleur est en possession du ballon. Contrainte. Un seul joueur peut défendre hors de la zone . Variante : 2 joueurs peuvent défendent hors zone

E. Jeu libre : 20'

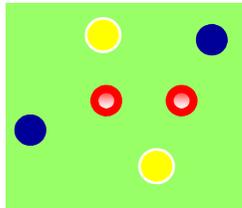
2 équipes de 9 (organisées en 4/2/3) sur même terrain. (8' TW - 2' TR) x 2 passages



Tactique : 589. Maîtrise collective en 343

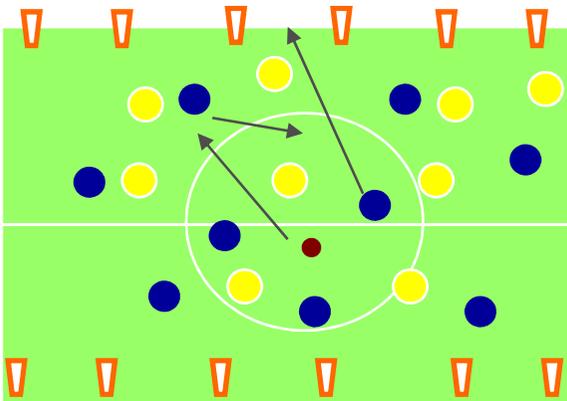
A. Échauffement : 20'

Sur 12m x 12m : 4 contre 2 : La couleur qui perd le ballon passe défenseur



A

Sur largeur du terrain x 35m 9 contre 9 (organisé 3/4/2). Défendre et attaquer 3 portes sur la largeur. But en 1 touche dans la porte.



D. Application forme jouée : 25'

Sur 3/4 terrain 9 + 1 appui/soutien contre 8 (organisé sur 2 ligne de 4) + gardien : Attaquer le but et défendre 2 mini but écartés. Remises en jeu faites par la source (gardien)

E. Jeu libre : 15'

3 équipes de 6: 6C6 (organisées en 2 lignes de 3) sur 1/3 de terrain dans longueur : une chasse l'autre ou si au bout de 2' changement par ordre chronologique.

B. Technique (jeu à 3) : 15'

Sur 1/2 terrain : 9 contre 8+ 1 appui/soutien neutre : remontée collective du ballon et des joueurs en 2 touches à partir d'une relance du gardien objectif sur bloc bas: Les excentrés montent très haut pour libérer de l'espace, les défenseurs centraux recherchent les milieux défensifs en relais ou les appuis profond pour milieux qui se présentent en soutiens.

Critères de réalisation :

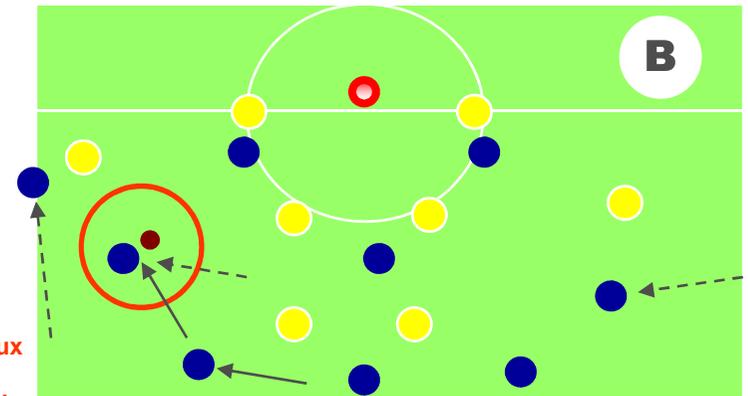
Les axiaux sont écartés au départ. Grande disponibilité des milieux défensifs orientés de 3/4 et positionné assez bas pour orienter vers l'avant en sécurité. L'excentré opposé rentre vers l'intérieur quand le jeu s'oriente sur un côté.

C. Mise en situation : 15'

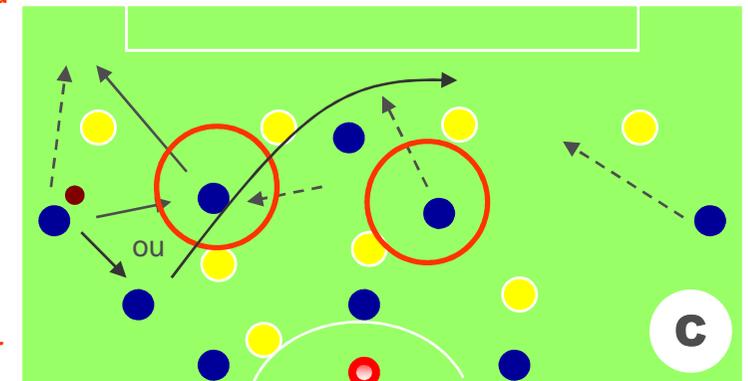
Même organisation mais 1/2 terrain offensif Objectif bloc haut: Les 2 attaquants de soutien proposent appel et décrochage et l'avant-centre fixe la défense centrale : Fixer sur les côtés et rechercher jeu en déviation, jeu à 2, à 3.

Critères de réalisation :

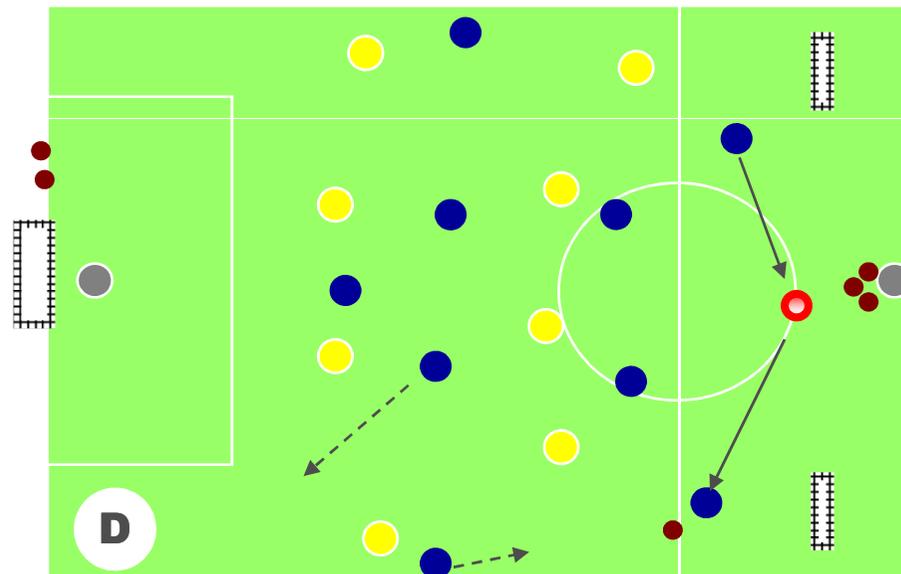
Grande disponibilité des attaquants et des joueurs excentrés pour servir d'appui demander vers le but, anticiper l'intention du porteur. (la position de son corps et sa manière de contrôler vont indiquer si je dois demander ou non le ballon et à quel moment). Anticipation à l'opposé de l'excentré



B



C



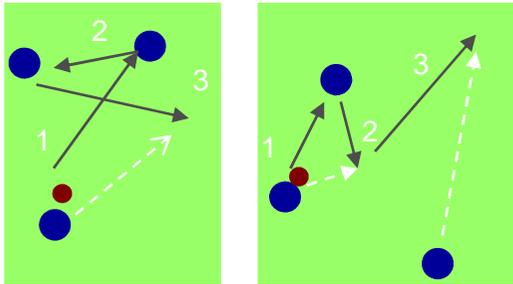
D

Tactique : 590. Couverture latéral des milieux en 343

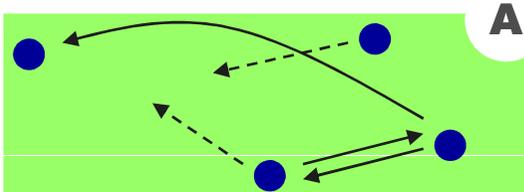
A. Échauffement : 15'

A) 5' de course sans ballon + mouvements (jambes tendues avant, arrière, talons fesse avant arrière, montée de genoux, pas chassés avant arrière, croisés, skipping, blocage recul ou avance + sollicitation articulaires bras et hanches.

1 ballon pour 3 : révision des jeux à 2, à 3



1 B pour 4 ou 5: Remise sur jeu long + appui, remise + jeu long les autres accompagnent en venant à la retombée etc..



D. Application forme jouée : 15'

Sur 1/2 terrain: 9 contre 9 organisé (3/3/3) : Libre - 1 touche. Celui qui récupère le ballon est toujours libre en touche de balle. Rester organisé et rechercher les attaquant dans les pieds en priorité.

E. Jeux libre: 15'

3 équipes de 6 sur ¼ de terrain dans longueur. L'équipe qui marque chasse l'autre et celle en attente la remplace. En cas d'égalité au bout de 2' : la plus ancienne sur le terrain sort

B. Technique (jeu à trois) : 10'

Sur 30mx 30m : 5C5 + 4 appuis/couleur. Donner à l'appui et prendre sa place. (possibilité à l'appui de remiser à un 3ème en 1 touche et de rester sur place). Contrainte : 2 touches maxi dans le carré.
TW: 5' TR 2'30 x 2 passages

Critères de réalisation :

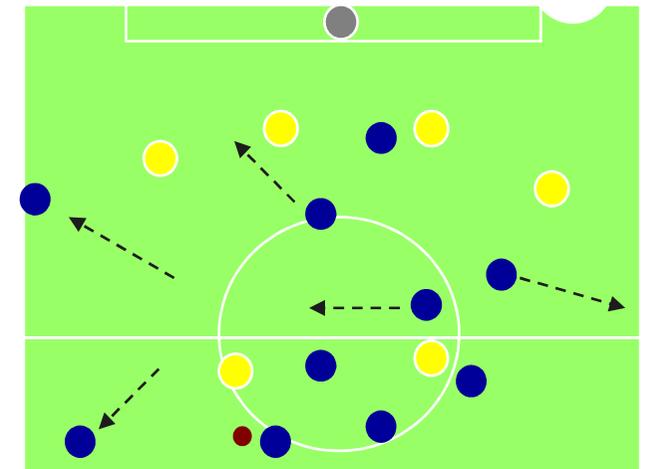
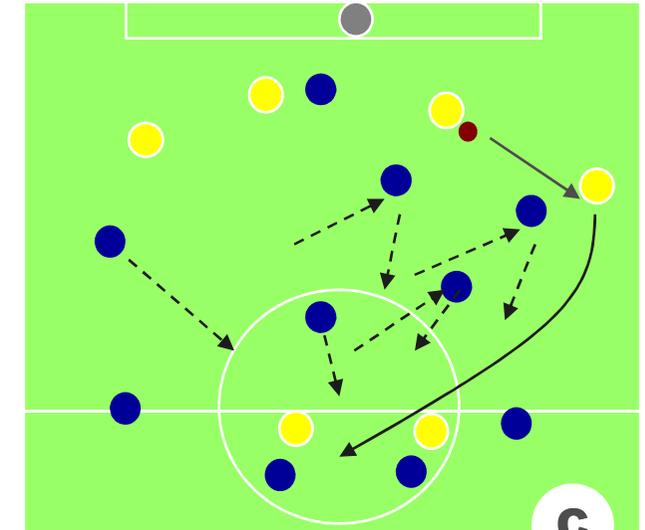
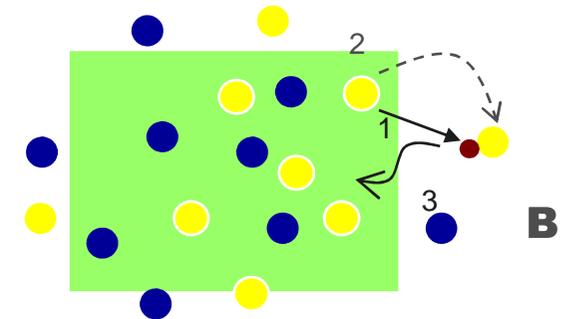
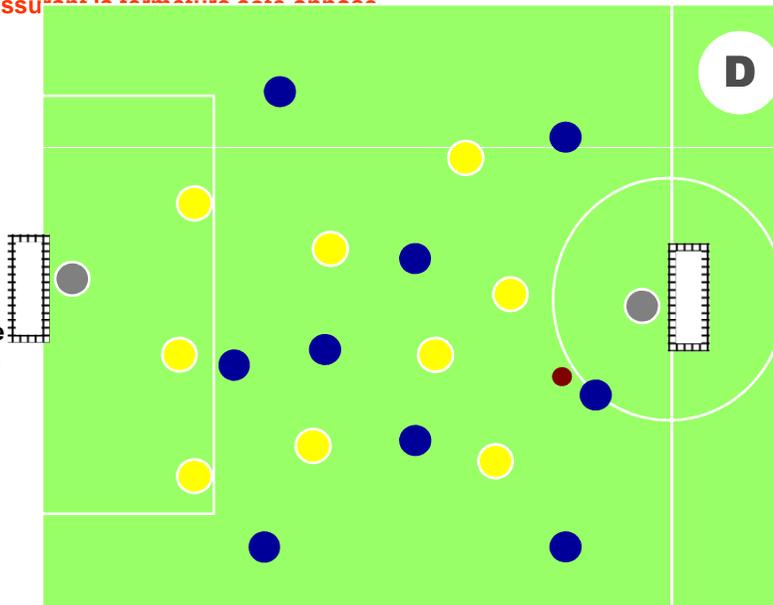
Écarter le jeu, voir avant de recevoir se montrer dans les intervalles quand le porteur « ouvre ». Le 3ème anticipe.

C. Mise en situation : 20'

Sur ½ terrain 10 contre 6 (4 défenseurs + 2 attaquants + 2 en attente) : Relance à la main du gardien adverse sur le côté : couverture latéral des milieux bleus + jeu long sur les 2 attaquants. Retour défensif, récupération + construction percussive et remplacement. Retour en marchant

Critères de réalisation :

L'avant centre ferme la passe en retrait et le N10 et l'ailier montent sur temps de passe l'ailier opposé rentre intérieur et les autres milieux ferment en avançant et la ligne défensive couissent. Dès que les milieux sont dépasser par la passe longue : retour rapide en se resserrant vers le point de chute. Récupération + éclater en largeur et profondeur en assurant la fermeture côté opposé

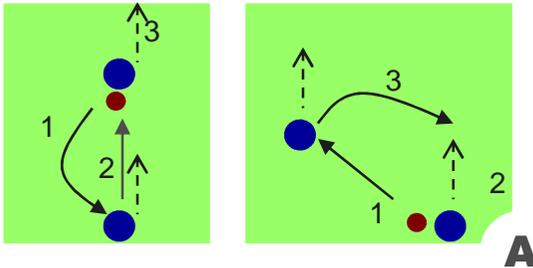


Tactique : 591. Ressortie du bloc sur renvoie défensif en 343

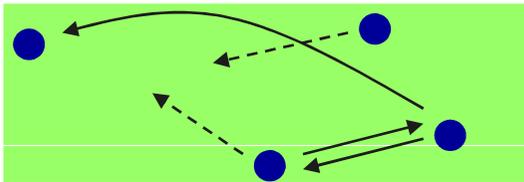
A. Échauffement : 15'

A) 5' de course sans ballon + mouvements (jambes tendues avant, arrière, talons fesse avant arrière, montée de genoux, pas chassés avant arrière, croisés, skipping, blocage recul ou avance + sollicitation articulaires bras et hanches.

A recule et lance le ballon à la main B avance + tête de face. Échanges à la tête pour récupérer . Idem mais déplacement latéral : Tête de côté



1 B pour 4 ou 5: Remise sur jeu long + appui, remise + jeu long les autres accompagnent en venant à la retombée etc..



D. Application forme jouée : 15'

Sur 1/2 terrain: 9 contre 9 organisé (4/2/3) : Libre - 1 touche. Celui qui récupère le ballon est toujours libre en touche de balle. Rester organisé et rechercher les attaquant dans les pieds en priorité.

E. Jeux libre: 15'

3 équipes de 6 sur ¼ de terrain dans longueur. L'équipe qui marque chasse l'autre et celle en attente la remplace. En cas d'égalité au bout de 2' : la plus ancienne sur le terrain sort

B. Technique (jeu de tête) : 10'

Atelier (a) 7C7 : Jeu main /tête sur 40m x 20m : 2 zones de 6m devant buts couchés: But sur passe de la tête. Interception adapté à la réception. Atelier (b): 1B/6 jeu long et relance de la tête.

Critères de réalisation :

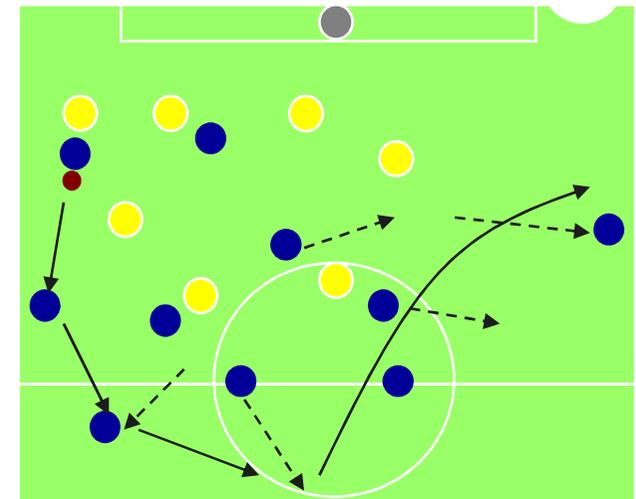
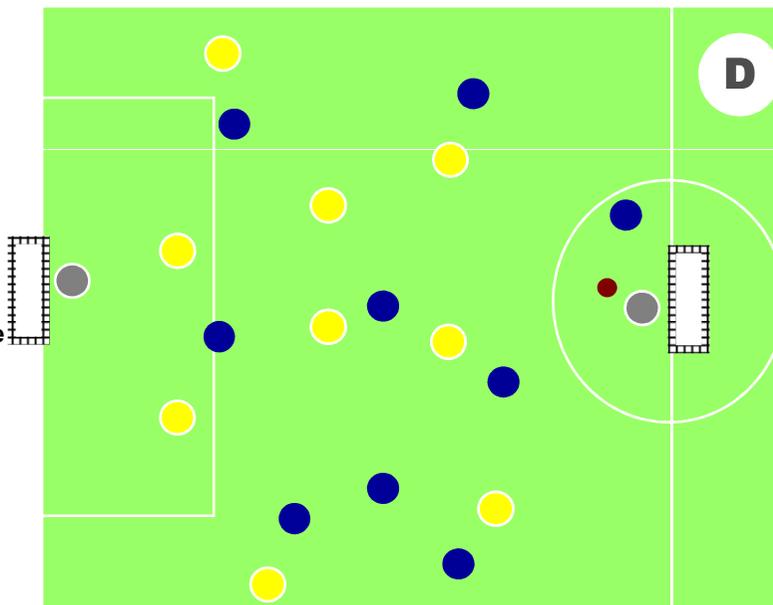
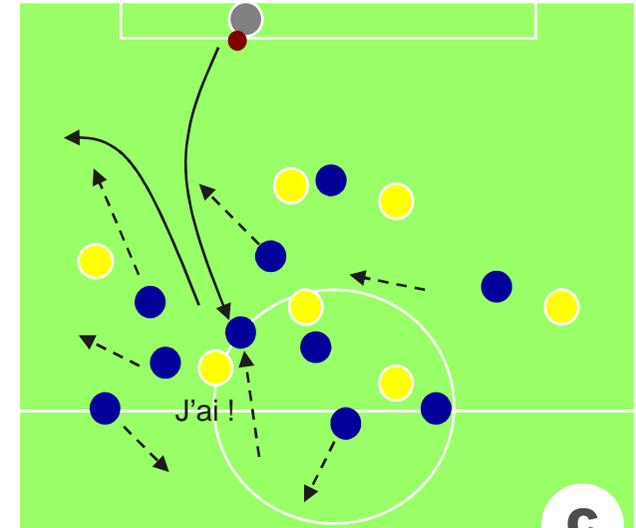
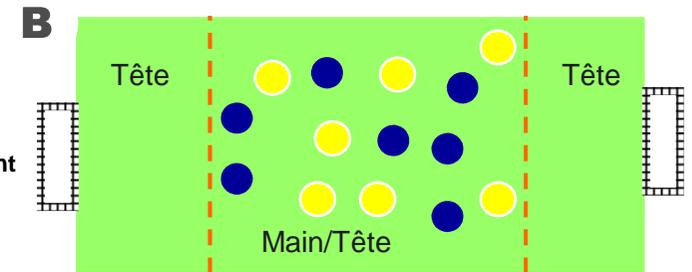
Écarter le jeu , voir avant de recevoir se montrer dans les intervalles quand le porteur « ouvre ». Le 3ème anticipe.

C. Mise en situation : 20'

10 contre 7 (4 défenseurs et 3 attaquants) : Sur renvoie de 6m adverse : Placements et déplacements défensifs récupération remontée du bloc et renversement et finition. Retour en marchant.

Critères de réalisation :

Placement en quinconce des milieux avec la ligne des défenseurs. Les 2 lignes sont collées. Attaquer le ballon et assurer la couverture+ anticiper la chute du ballon.

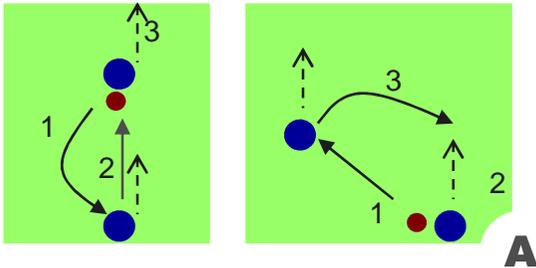


Tactique : 592. Couverture du bloc sur attaque placée en 343

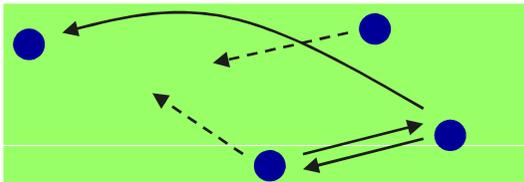
A. Échauffement : 15'

A) 5' de course sans ballon + mouvements (jambes tendues avant, arrière, talons fesse avant arrière, montée de genoux, pas chassés avant arrière, croisés, skipping, blocage recul ou avance + sollicitation articulaires bras et hanches.

A recule et lance le ballon à la main B avance + tête de face. Échanges à la tête pour récupérer. Idem mais déplacement latéral : Tête de côté



1 B pour 4 ou 5: Remise sur jeu long + appui, remise + jeu long les autres accompagnent en venant à la retombée etc..



D. Application forme jouée : 15'

Sur 1/2 terrain avec 3 zones en arc de cercle: 8 contre 7 : Libre en zone A – 1 touche en zone B – 2 touches en zone 2

E. Jeux libre: 15'

3 équipes de 5 sur ¼ de terrain dans longueur. L'équipe qui marque chasse l'autre et celle en attente la remplace. En cas d'égalité au bout de 2' : la plus ancienne sur le terrain sort

B. Technique (jeu de tête) : 15'

Atelier (a) 7C7 + 1 joker : Jeu main /tête sur 40m x 20m : 2 zones de 6m devant buts couchés: But sur passe de la tête. Interception adapté à la réception. Atelier (b): 1B/6 jeu long et relance de la tête.

Critères de réalisation :

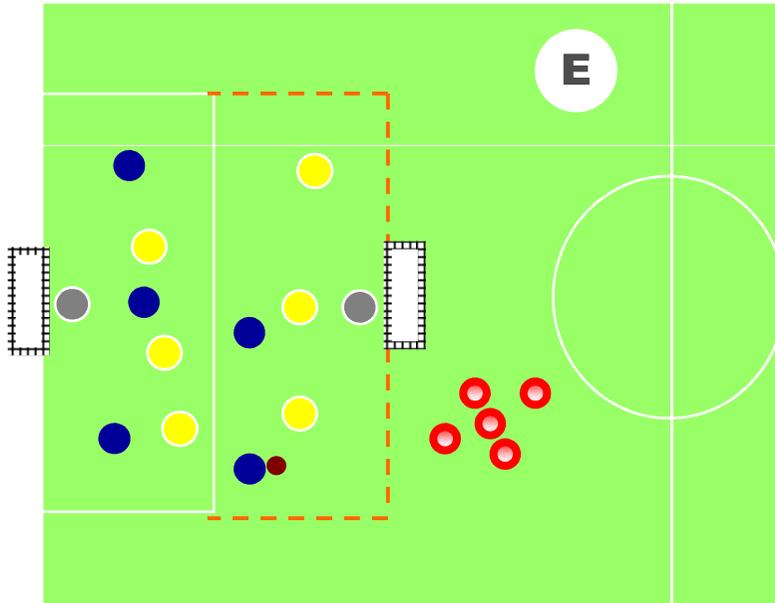
Écarter le jeu , voir avant de recevoir se montrer dans les intervalles quand le porteur « ouvre ». Le 3ème anticipe.

C. Mise en situation : 15'

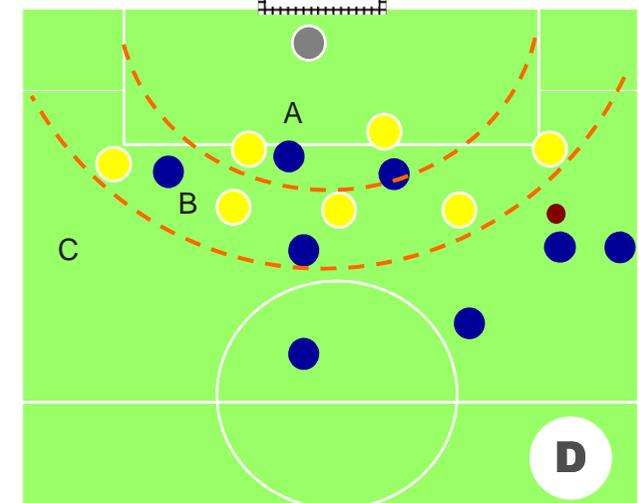
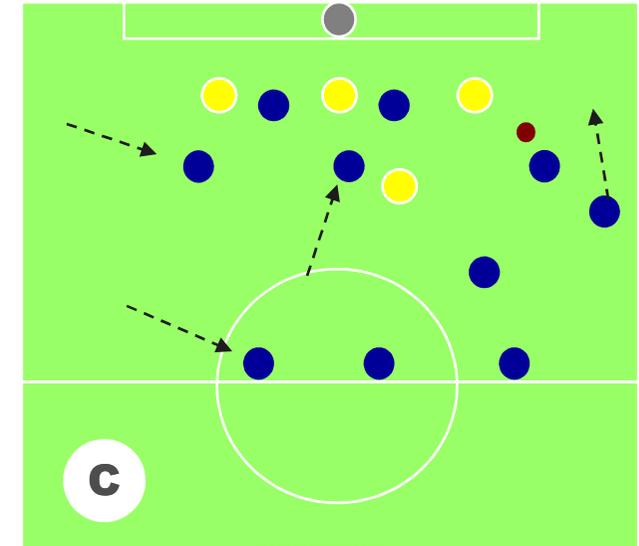
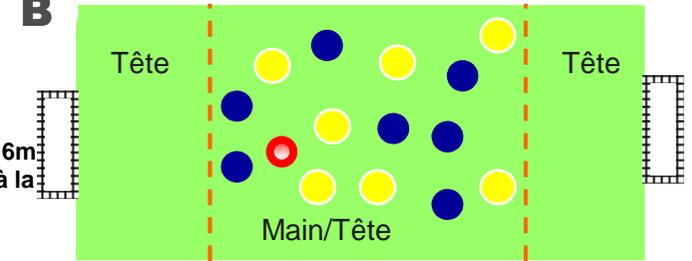
Sur ½ terrain : 10 contre 5 : Placements et déplacements sur attaque placée de la ligne défensive. Principe d'équilibre numérique et de soutien au porteur, principe de densité offensive en phase de percussión.

Critères de réalisation :

Les 2 axiaux assurent l'équilibre permanent de l'équipe Jamais participation des 2 latéraux en même temps. Un milieu défensif est toujours placé en retrait côté ballon pour couvrir et servir de soutien pour permettre le ressort du ballon quand c'est bloqué. L'ailier opposé rentre vers l'axe avec le n10 dans la surface et l'autre milieu défensif va à la ramasse devant le but dès que l'action est enclenchée vers l'avant.



B

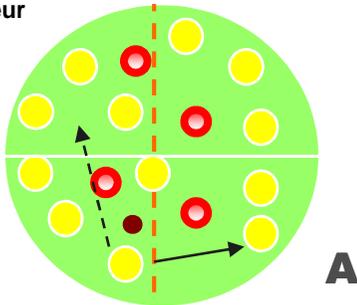


Tactique : 593. Fixer et renverser en 343

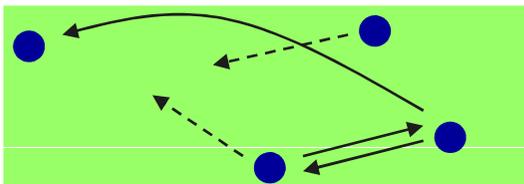
A. Échauffement : 15'

A) 5' de course sans ballon + mouvements (jambes tendues avant, arrière, talons fesse avant arrière, montée de genoux, pas chassés avant arrière, croisés, skipping, blocage recul + sollicitation articulaires bras et hanches.

B) Taureau collectif : 12 contre 4 dans rond central divisé en 4. Passer et changer de zone. Celui qui perd le ballon prend le chasuble du + ancien défenseur



1 B pour 4 ou 5: Remise sur jeu long + appui, remise + jeu long les autres accompagnent en venant à la retombée etc..



D. Application forme jouée : 15'

Sur 1/2 terrain avec 3 zones en arc de cercle: 8 contre 7 : Libre en zone A – 1 touche en zone B – 2 touches en zone 2

E. Jeux libre: 15'

3 équipes de 5 sur ¼ de terrain dans longueur. L'équipe qui marque chasse l'autre et celle en attente la remplace. En cas d'égalité au bout de 2' : la plus ancienne sur le terrain sort.

B. Technique (conservation) : 10'

Sur 30mx30m 4 zones de 5mx5m avec 2 appuis par couleur: 5C5 + 1 joker conservation libre dans le carré central. Passe à l'appui qui remise en 1 touche pour un 3ème = 1 point. Le 1er passeur remplace l'appui qui peut faire plusieurs touches mais ne marque pas de point. Si une couleur arrive a solliciter 2 appuis sans perdre la balle = 3 points.

Critères de réalisation :

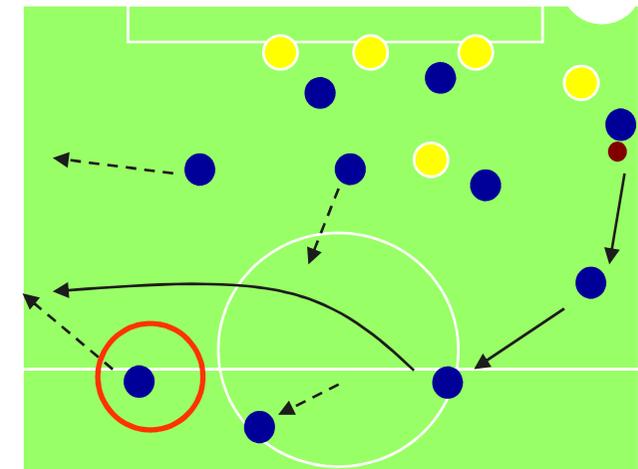
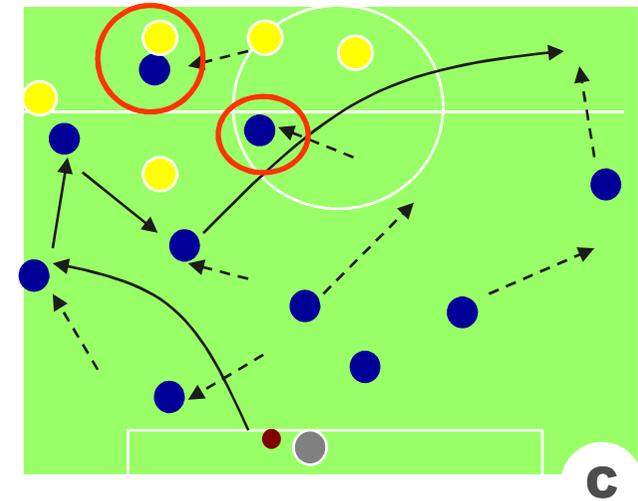
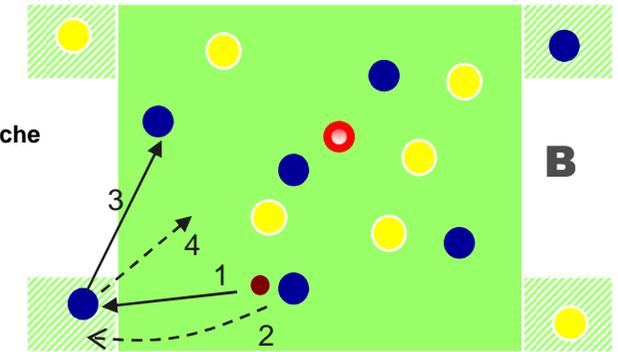
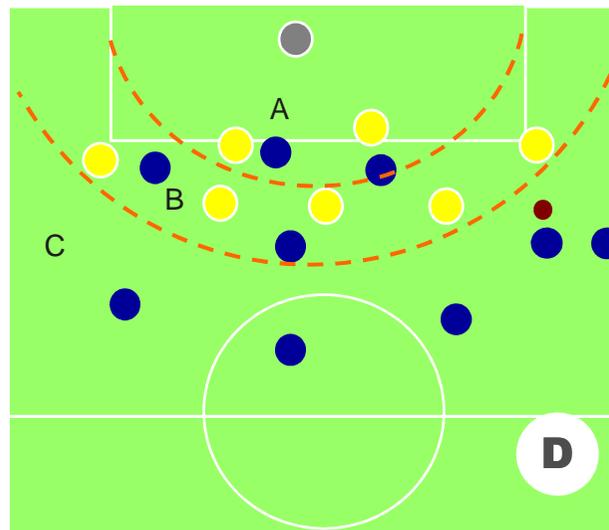
Écarter le jeu , voir avant de recevoir se montrer dans les intervalles quand le porteur « ouvre ». Le 3ème anticipe.

C. Mise en situation : 20'

Sur ½ terrain : 10 contre 5 (4 défenseurs et 1 milieu défensif) : Placements et déplacements sur relance à la main du gardien. Principe de fixation du jeu, de soutien au porteur et d'anticipation à l'opposé. Objectif : Bloc bas : relancer à gauche pour passer la médiane par la droite. Bloc haut : Quand c'est bloqué sur l'aile droite ressortir et jouer vite pour contourner.

Critères de réalisation :

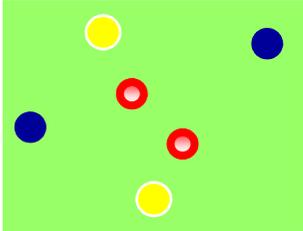
Le latéral dès que ça « ouvre » demande en s'écartant vers la ligne (orientation du corps. L'axial accompagne en soutien. Les 2 attaquants se déplacent côté ballon en gardant de la profondeur et l'excentré se présente en appui. L'excentré opposé s'écarte au maximum et anticipation d'un milieu et de l'autre latéral en soutien de la diagonal (attention ne pas partir trop tôt)



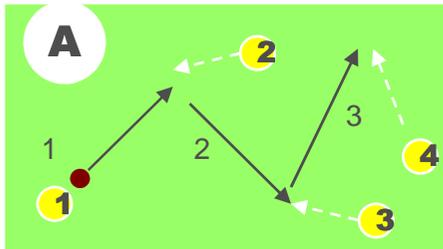
Tactique : 594. Animation offensive en 343

A. Échauffement : 15'

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 appel, varier les demandes.



D. Application forme jouée : 15'

Sur ¾ de terrain : zones d'évolution de 40m avec 2 appuis/ soutiens/sources neutres + 8 attaquants contre 8 défenseurs jaunes (sur 2 lignes de 4). Attaquer le but et défendre les 2 mini buts. Les joueurs neutres ont 1 touche dès qu'ils jouent avec les jaunes et ne passent pas la médiane.

E. Jeu libre : 15'

3 équipes de 6 s'opposent à tour de rôle sur ¼ de terrain. L'une chasse l'autre si elle prend un but. En cas d'égalité au bout de 2' l'équipe la + ancienne sort sur le terrain

B. Technique (jeu à 3) : 15'

Sur ½ terrain a) **bloc haut**: 3 attaquants 3 milieux et 2 latéraux contre 7 défenseurs. Fixer d'un côté et passer de l'autre avec la participation active du latéral. b) **bloc mi-terrain**: Trouver le N10 entre 2 lignes contrôle orienté ou remise + recherche ailier ou avant centre lancé.

Critères de réalisation :

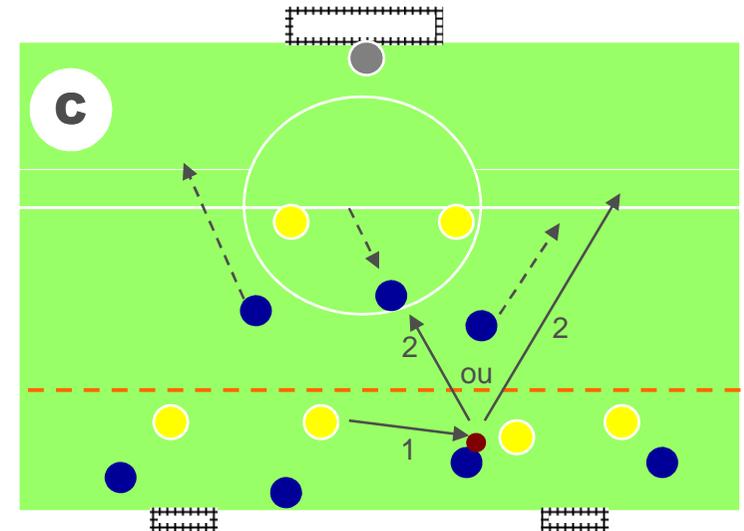
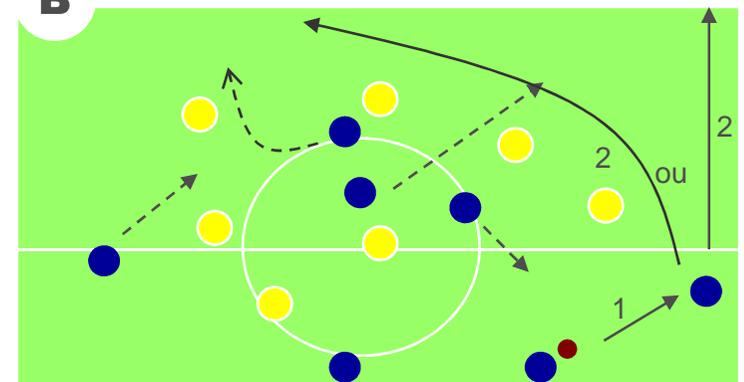
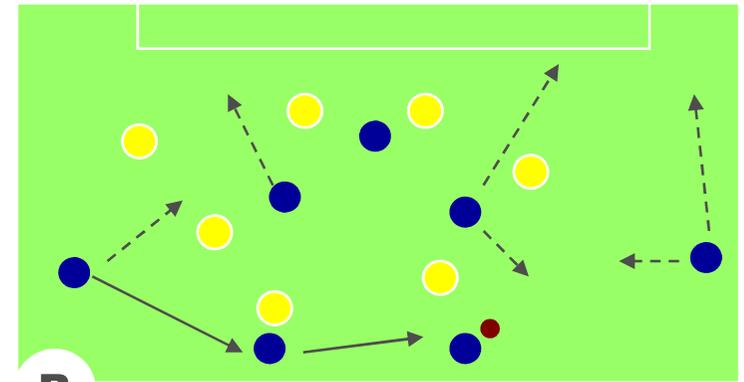
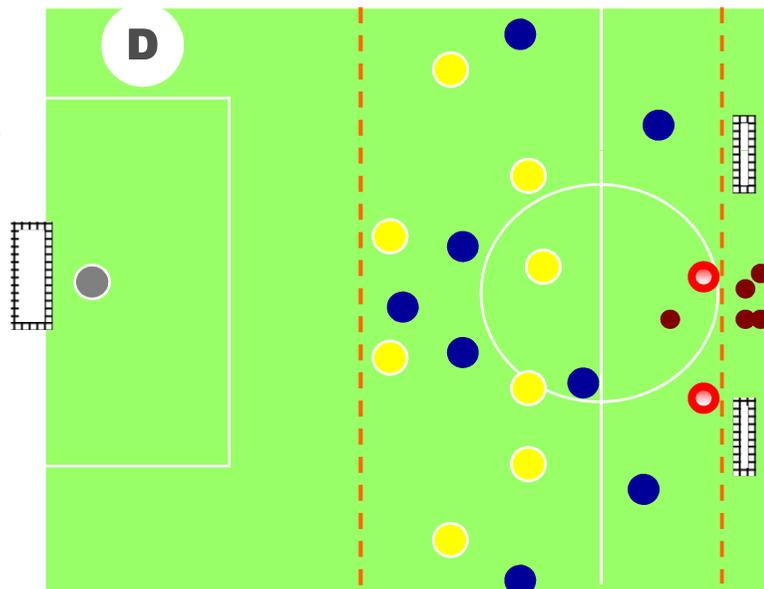
Les ailiers sont écartés au maxi et ne sont pas sur la même ligne que l'avant centre. Les milieux sont superposés. L'ailier rentrent sur percussion à l'opposé. Lecture de jeu par rapport à la position du passeur (la position de son corps et sa manière de contrôler vont indiquer si je dois demander ou non le ballon) pour ne pas demander dans le même espace.

C. Mise en situation : 15'

Sur ¼ de terrain dans longueur 4C4 + 3 attaquants en attente contre 2 défenseurs sur l'autre ¼: Récupération + attaque rapide sur but mobile. Positionnement et déplacements coordonnés sur bloc bac. (Remplacer les 5 joueurs en attente)

Critères de réalisation :

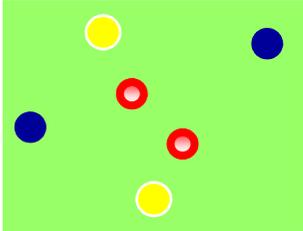
Lecture de jeu offensive; L'avant centre se présente en appuis et les attaquants de retrait plongent dans les espaces.



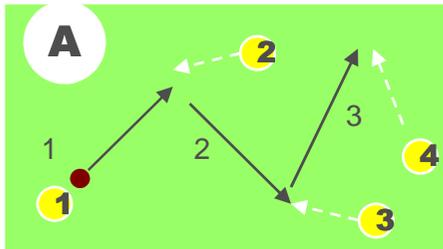
Tactique : 595. Animation offensive à 3 attaquants

A. Échauffement : 15'

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 appel , varier les demandes.



D. Application forme jouée : 15'

Sur ¼ de terrain : zones d'évolution de 40m avec 2 appuis/ soutiens/sources neutres + 8 attaquants contre 8 défenseurs jaunes (sur 2 lignes de 4). Attaquer le but et défendre les 2 mini buts. Les joueurs neutres ont 1 touche dès qu'ils jouent avec les jaunes et ne passent pas la médiane.



E. Jeu libre : 15'

3 équipes de 6 s'opposent à tour de rôle sur ¼ de terrain. L'une chasse l'autre si elle prend un but. En cas d'égalité au bout de 2' l'équipe la + ancienne sort sur le terrain

B. Technique (jeu à 3) : 15'

Sur ½ terrain a) **bloc haut** : 3 attaquants 3 milieux et 2 latéraux contre 7 défenseurs . Fixer d'un côté et passer de l'autre avec la participation active du latéral. b) **bloc mi-terrain** : Trouver le N10 entre 2 lignes contrôle orienté ou remise + recherche ailier ou avant centre lancé.

Critères de réalisation :

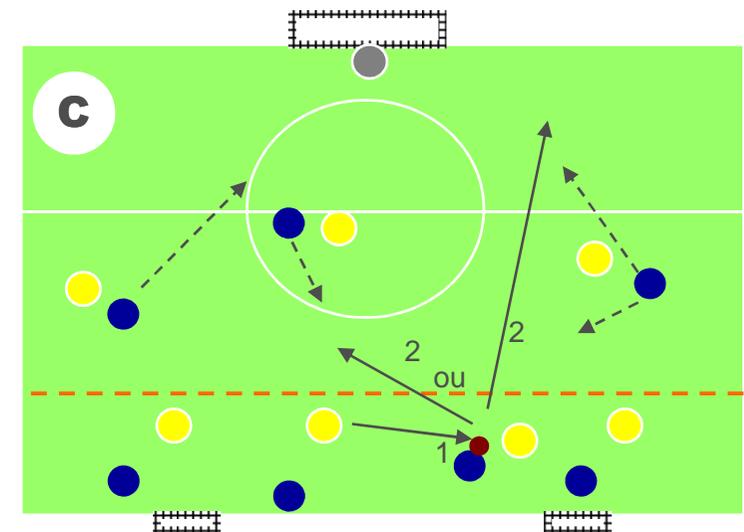
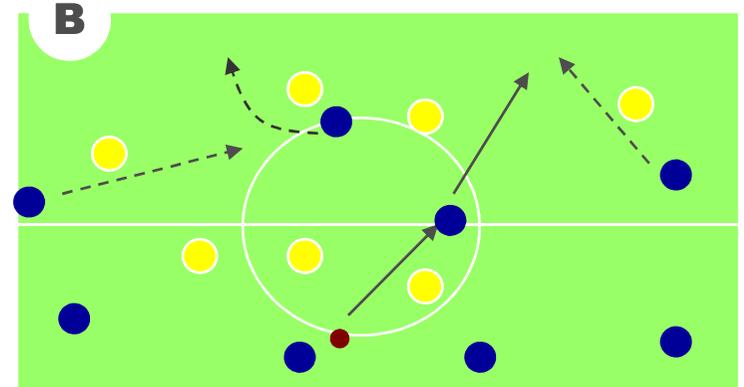
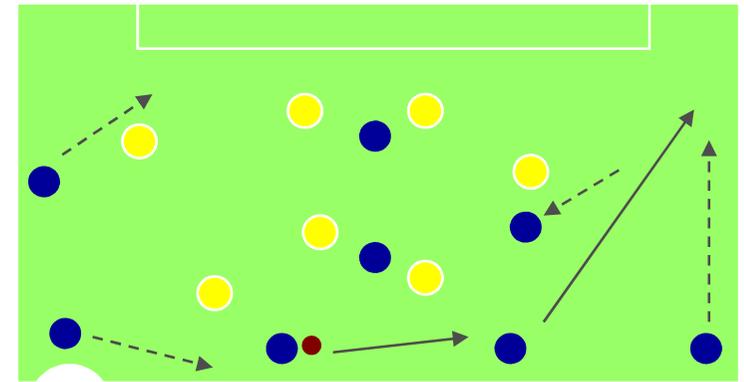
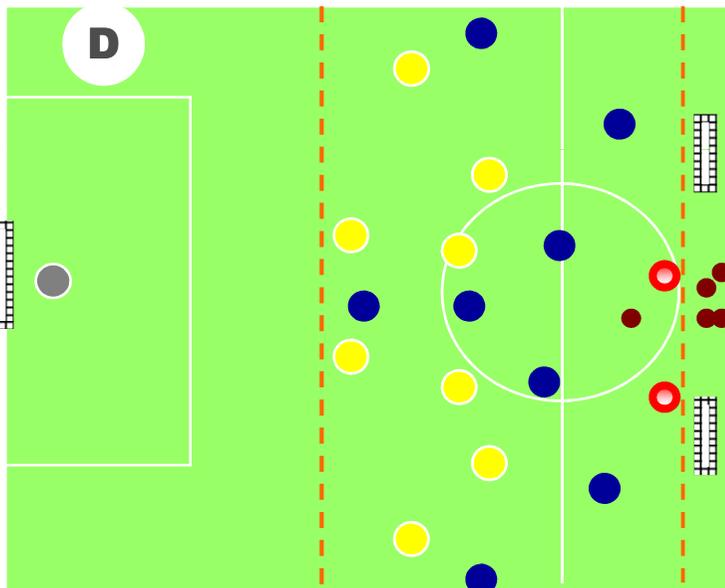
Les ailiers sont écartés au maxi et ne sont pas sur la même ligne que l'avant centre . Les milieux sont superposés. L'ailier rentrent sur percussion à l'opposé. Lecture de jeu par rapport à la position du passeur (la position de son corps et sa manière de contrôler vont indiquer si je dois demander ou non le ballon) pour ne pas demander dans le même espace.

C. Mise en situation : 15'

Sur ¼ de terrain dans longueur 4C4 + 3 attaquants contre 3 défenseurs en attente devant la médiane (**Bloc bas**). Récupération + attaque rapide sur but mobile. Positionnent et déplacements coordonnés sur attaque rapide. (Remplacer les 5 joueurs en attente après chaque action)

Critères de réalisation :

Les attaquants ne sont pas alignés . L'attaquant le plus éloigné se met hors champ visuel des défenseurs Lecture de jeu offensive : l'attaquant le + éloigné se présente en appuis et l'autre plongent dans l'espace. Les milieux sortent vite et accompagnent l'action.

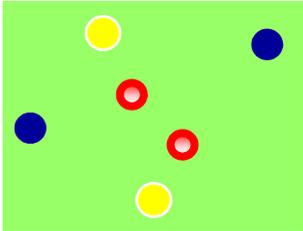


Tactique : 596. Déplacements coordonnés en 343

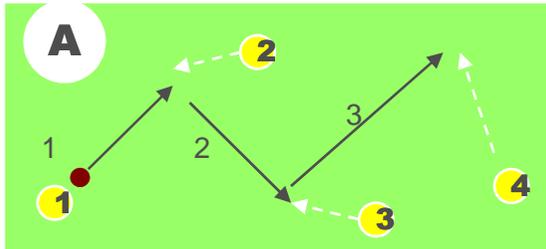
A. Échauffement : 15'

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.



D. Application forme jouée : 25'

Sur ¼ de terrain : zones d'évolution de 40m avec 3 appuis/ soutien/sources neutres + 7 attaquants contre 2 lignes de 4 défenseurs. Attaquer le but et défendre les 2 mini but. Les joueurs neutres ont 1 touche dès qu'ils sont avec les jaunes et ne passent pas la médiane.

E. Jeu libre : 15'

3 équipes de 6 une chasse l'autre sur ¼ de terrain. TW : 2' maxi

B. Technique (jeu à 3) : 10'

Sur ½ terrain avec mannequins 3 groupes de 5 joueurs + 2 milieux neutres (restent à chaque action) passent à tour de rôle en évolution vers le but 1 B/7 a) : Utiliser l'attaquant de retrait le + près pour fixer et jouer vers l'extérieur ou à l'opposé sur des joueurs lancés. b) Utiliser l'attaquant de retrait le + éloigné pour rechercher le jeu en déviation pour joueurs lancés

Critères de réalisation :

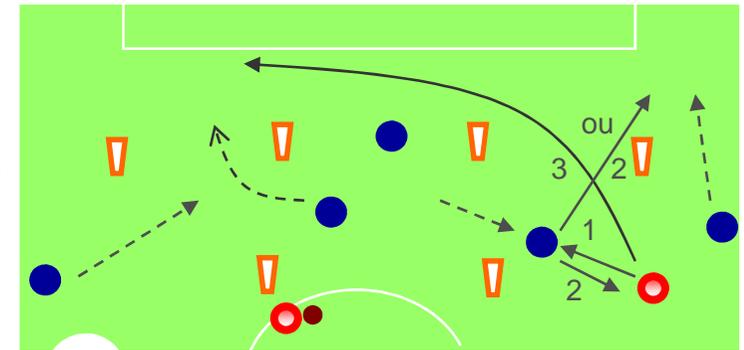
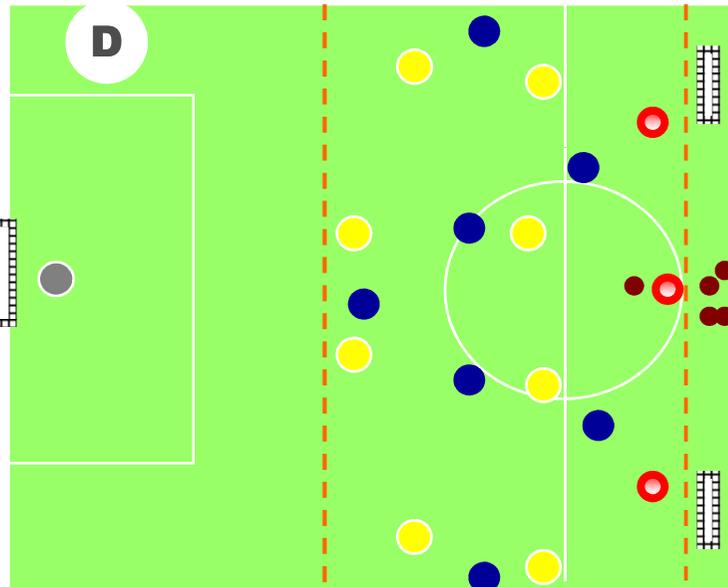
Lecture de jeu par rapport à la position du passeur (la position de son corps et sa manière de contrôler vont indiquer si je dois demander ou non le ballon). Pour ne pas demander dans le même espace. Anticipation des joueur à l'opposé. Le passeur masque son intention jusqu'au dernier moment. Respecter la densité et l'occupation du but à la percusson.

C. Mise en situation : 10'

Sur ¼ de terrain dans longueur 4C4 + 3 attaquants en attente contre 2 défenseurs sur l'autre ¼: Récupération + attaque rapide sur but mobile. Positionnent et déplacements coordonnés sur bloc bac. (Remplacer les 5 joueurs en attente)

Critères de réalisation :

Lecture de jeu offensive; L'avant centre se présente en appuis et les attaquants de retrait plongent dans les espaces.



B

