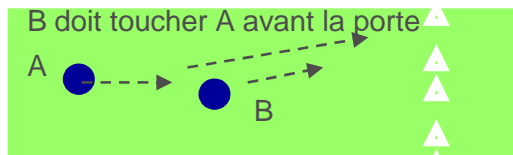
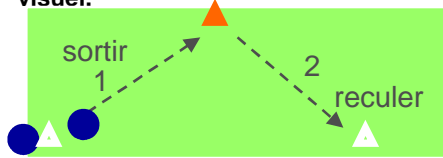


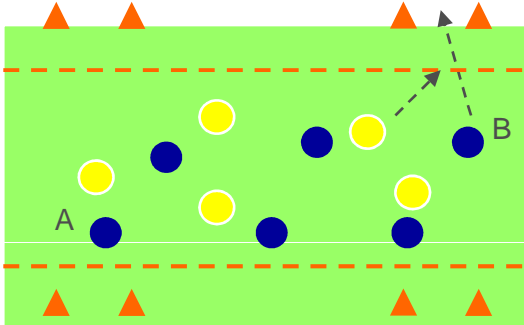
Tactique : 441. Défendre à trois en zone

A. Échauffement : 15'

Travail des appuis course avant, arrière en orientant correctement les épaules toujours avoir le plot (adversaire) dans le champ visuel.



6 contre 6 sur 40mx30m 2 portes à attaquer et 2 portes à défendre : Jeu des prénoms. A appelle B qui sprint dans une porte sans se faire toucher = 1 point. Repartir de sa zone défensive. Inattaquable dans les zones devant porte.



D. Application forme jouée : 15'

Attaque/ défense : 3 défenseurs et 5 milieux contre 442 : Régler le problème de l'infériorité numérique sur les côtés par la densité en largeur.

E. Jeux : 15'

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

B. Technique (déplacements défensifs) : 15'

Sur 1/2 de terrain 3 défenseurs et 3 milieux se déplacent pendant que 6 attaquants font circuler le ballon de droite à gauche. Coordination des déplacements des défenseurs sur la largeur.

Critères de réalisation :

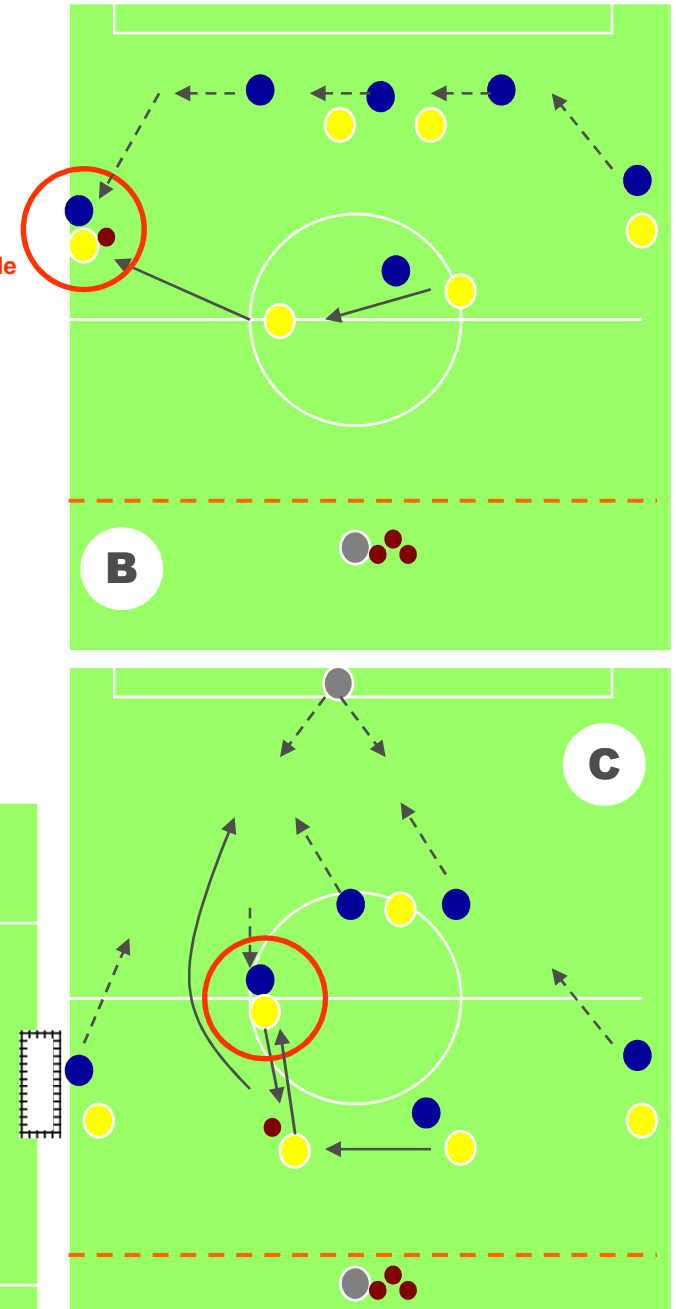
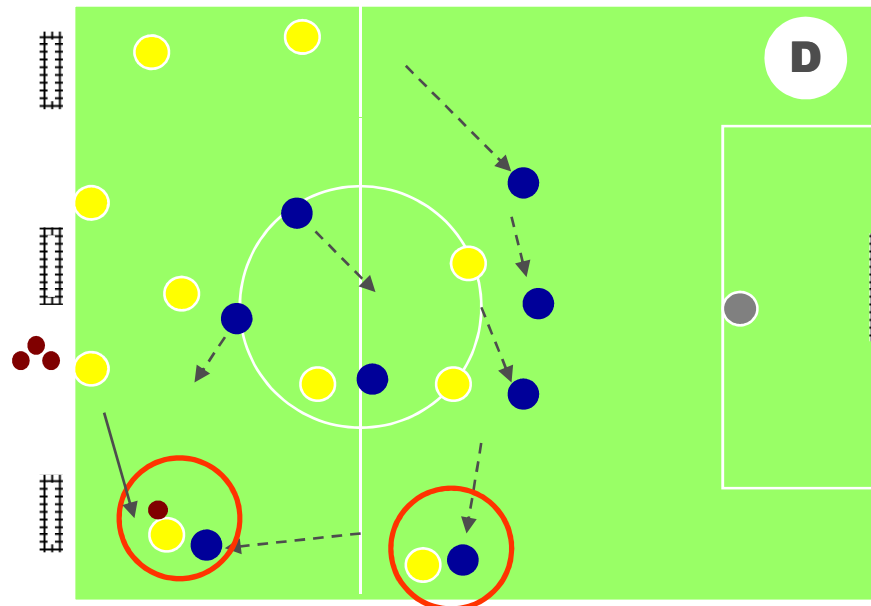
Placements des défenseurs (orienté de $\frac{3}{4}$ en regardant le ballon. Déplacements des 2 milieux excentrés qui resserrent et montent à tour de rôle sur le porteur pendant le temps de passe. Garder les bonnes distances en se déplaçant côté ballon. Position de l'excentré opposé tournée vers ligne pour anticiper jeu diagonal.

C. Mise en situation : 15'

Même organisation mais position du bloc + haut. Contrôle de la profondeur sur décrochage de l'attaquant et sur jeu dans le dos.

Critères de réalisation :

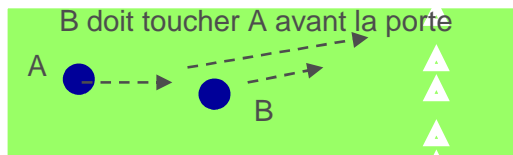
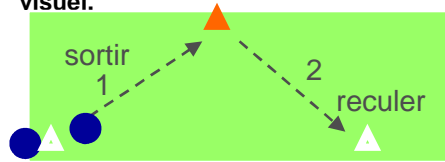
Le défenseur reste au contact de l'attaquant qui décrochent et les autres anticipent en courant vers leurs buts. Le gardien est positionné haut pour protéger l'axe profond.



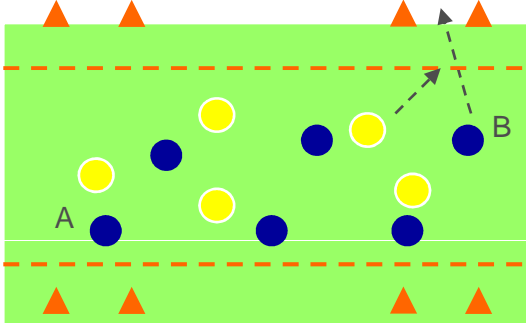
Tactique : 442. Défendre à 5 en mixte

A. Échauffement : 15'

Travail des appuis course avant, arrière en orientant correctement les épaules toujours avoir le plot (adversaire) dans le champ visuel.



6 contre 6 sur 40mx30m 2 portes à attaquer et 2 portes à défendre : Jeu des prénoms. A appelle B qui sprint dans une porte sans se faire toucher = 1 point. Repartir de sa zone défensive. Inattaquable dans les zones devant porte.



D. Application forme jouée : 15'

Attaque/ défense : 3 défenseurs et 5 milieux contre 2 lignes de 4 et 2 meneurs neutres qui ont 1 touches quand ils jouent avec les bleus : Régler le problème de l'infériorité numérique sur les côtés par la densité en largeur.

E. Jeux : 15'

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

B. Technique (déplacements défensifs) : 15'

Sur 1/2 de terrain 1 libéro + 2 défenseurs au marquage individuel sur 2 attaquants + 2 joueurs excentrés et 2 milieux défensifs qui défendent en zone. Contre 6 attaquants jaunes et 2 meneurs : Coordination défensives entre les milieux et les excentrés sur permutations en largeur et en profondeur des attaquants proche du but.

Critères de réalisation :

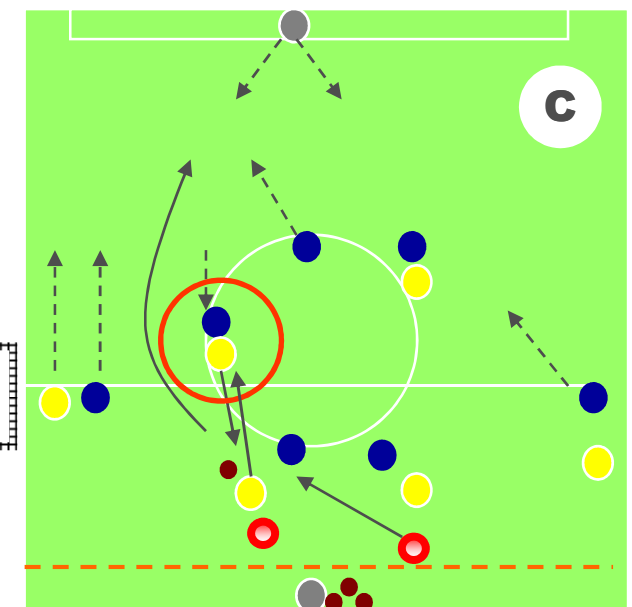
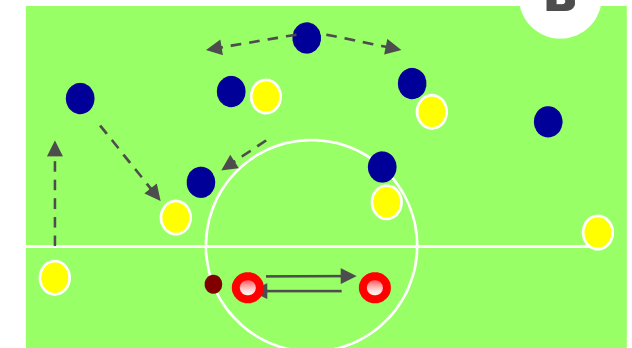
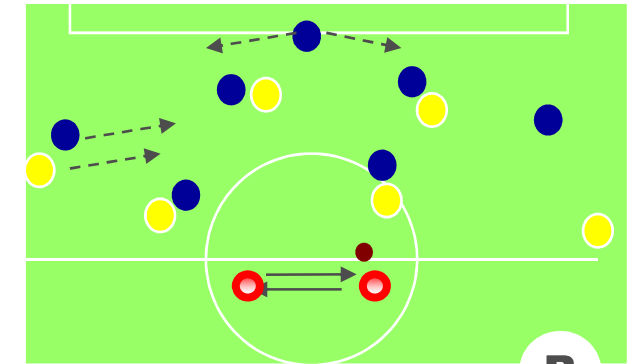
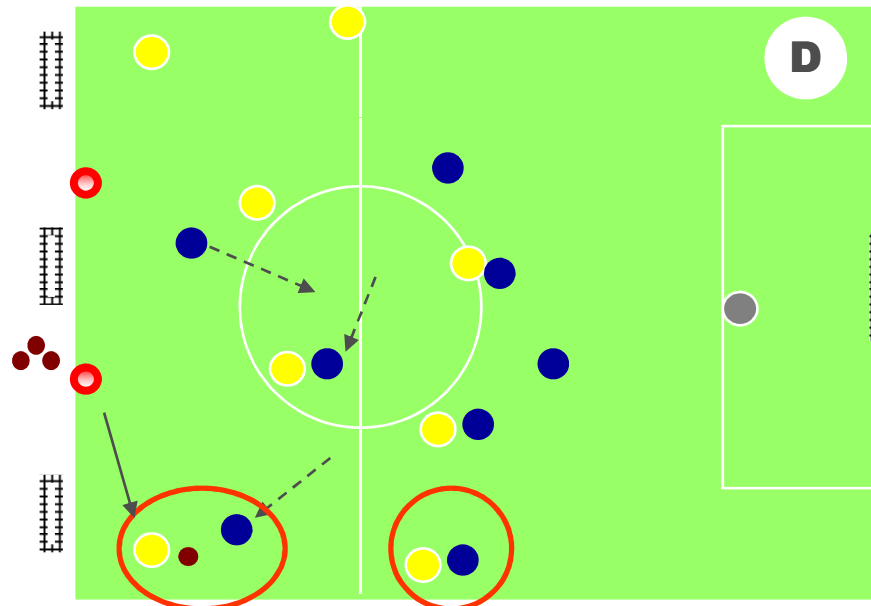
Position du libéro en fonction de la distance entre le porteur et celui qui le contrôle. Marquage strict des défenseurs (orienté de 3/4 en regardant le ballon mais en touchant toujours l'adversaire) . Déplacements des 2 milieux excentrés qui ne sortent pas trop tôt pour ne pas libérer les couloirs, communication et prise de décision rapide en fonction du danger on lâche ou on suit en individuel.

C. Mise en situation : 15'

Même organisation mais position du bloc + haut. Contrôle de la profondeur sur décrochage de l'attaquant et sur jeu dans le dos.

Critères de réalisation :

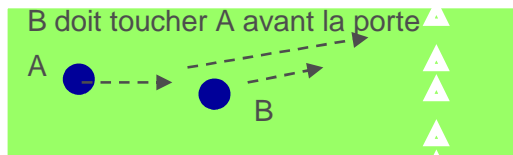
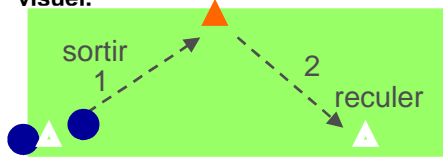
Le défenseur reste au contact de l'attaquant qui décrochent et les autres anticipent en courant vers leurs buts. Le gardien est positionné haut pour protéger l'axe profond .



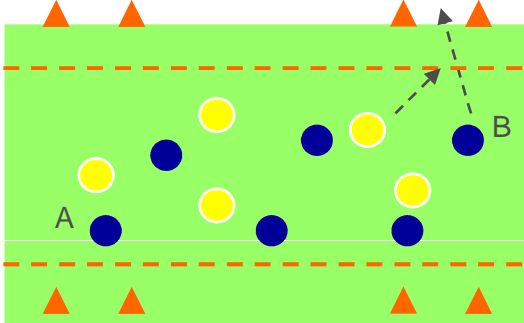
Tactique : 443. Animation défensive en 442

A. Échauffement : 15'

Travail des appuis course avant, arrière en orientant correctement les épaules toujours avoir le plot (adversaire) dans le champ visuel.



6 contre 6 sur 40mx30m 2 portes à attaquer et 2 portes à défendre : Jeu des prénoms. A appelle B qui sprint dans une porte sans se faire toucher = 1 point. Repartir de sa zone défensive. Inattaquable dans les zones devant porte.



D. Application forme jouée : 15'

Attaque/ défense : 8 contre 10 : Défendre en infériorité numérique le but et attaquer 3 mini but sur largeur.

E. Jeux : 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 (déplacements défensifs) : 15'

Défense et milieux : contre 2 attaquants axiaux : Bloc défensif mi-terrain: 4 défenseurs + 2 milieux défensifs contre 2 attaquants axiaux + 2 excentrés et 2 milieux : Contrôle de la largeur et de la profondeur avec sortie sur porteur et couverture.
Contre 1 attaquant axial : L'axial vient en couverture et milieux ne reculent pas.

Critères de réalisation :

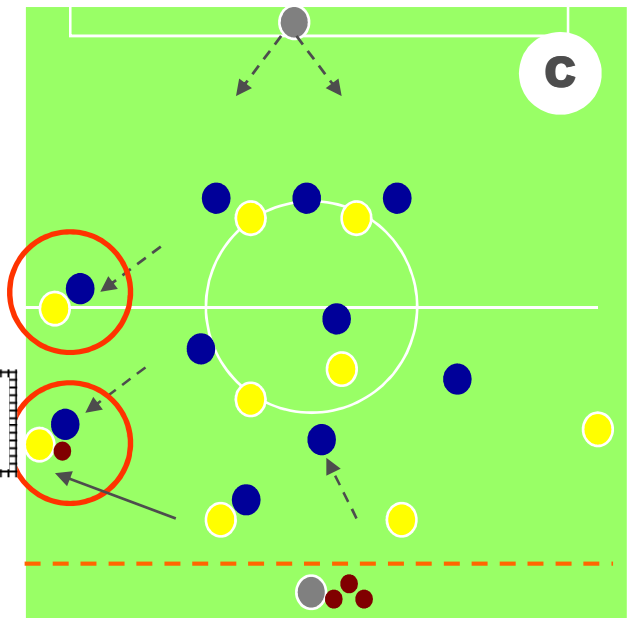
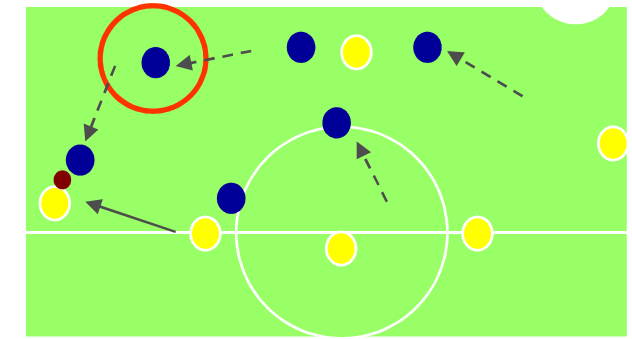
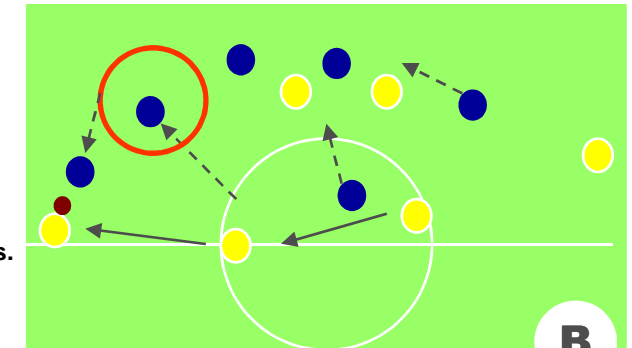
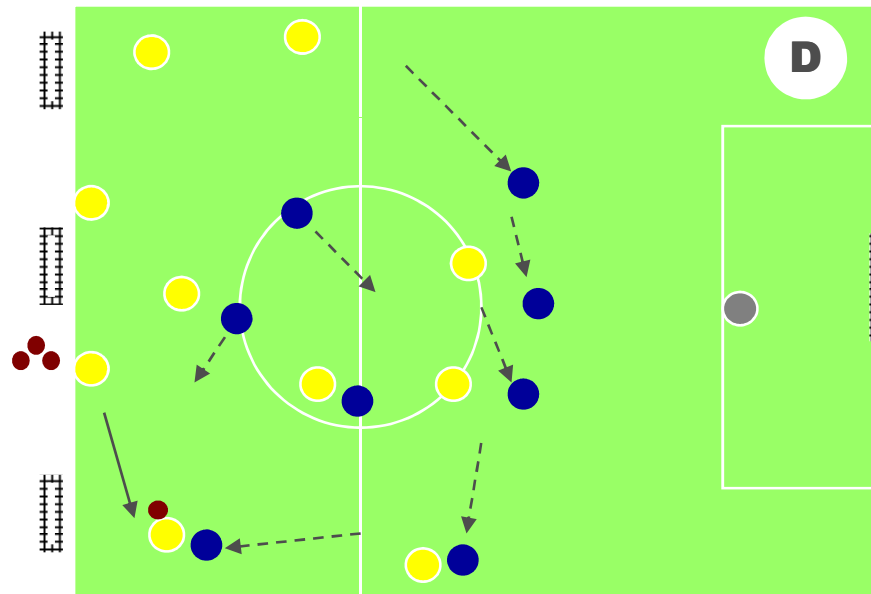
Appuis dynamiques et vitesse de déplacements. Couverture du milieu pour ne pas faire sortir les axiaux ou couverture de l'axial si un seul attaquant de pointe.

C. Mise en situation : 15'

Toute l'équipe : Bloc défensif mi-terrain: Fermeture coordonnées sur le côté

Critères de réalisation :

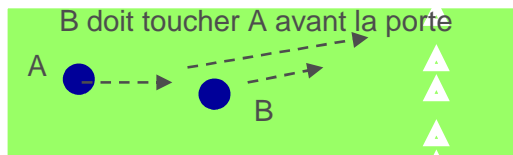
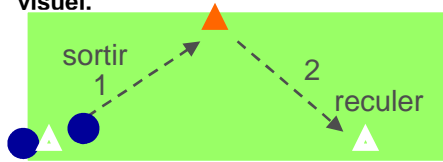
Placements des défenseurs (orienté de $\frac{3}{4}$ en regardant le ballon). Déplacements des latéraux sortie anticipée : Le latéral commande le milieu excentré et le pousse. La ligne des milieux se replace derrière la ligne du ballon. Un attaquant sur 2 revient en retrait.



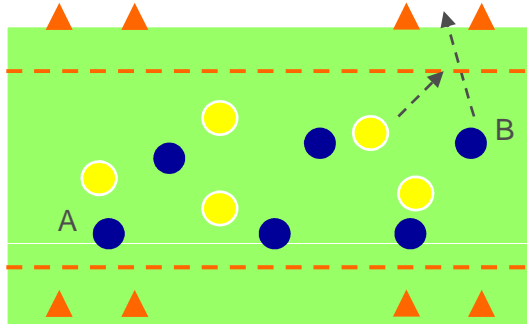
Tactique : 442. Défendre à 5 en mixte

A. Échauffement : 15'

Travail des appuis course avant, arrière en orientant correctement les épaules toujours avoir le plot (adversaire) dans le champ visuel.



6 contre 6 sur 40mx30m 2 portes à attaquer et 2 portes à défendre : Jeu des prénoms. A appelle B qui sprint dans une porte sans se faire toucher = 1 point. Repartir de sa zone défensive. Inattaquable dans les zones devant porte.



D. Application forme jouée : 15'

Attaque/ défense : 3 défenseurs et 5 milieux contre 2 lignes de 4 et 2 meneurs neutres qui ont 1 touches quand ils jouent avec les bleus : Régler le problème de l'infériorité numérique sur les côtés par la densité en largeur.

E. Jeux : 15'

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

B. Technique (déplacements défensifs) : 15'

Sur 1/2 de terrain 1 libéro + 2 défenseurs au marquage individuel sur 2 attaquants + 2 joueurs excentrés et 2 milieux défensifs qui défendent en zone. Contre 6 attaquants jaunes et 2 meneurs : Coordination défensives entre les milieux et les excentrés sur permutations en largeur et en profondeur des attaquants proche du but.

Critères de réalisation :

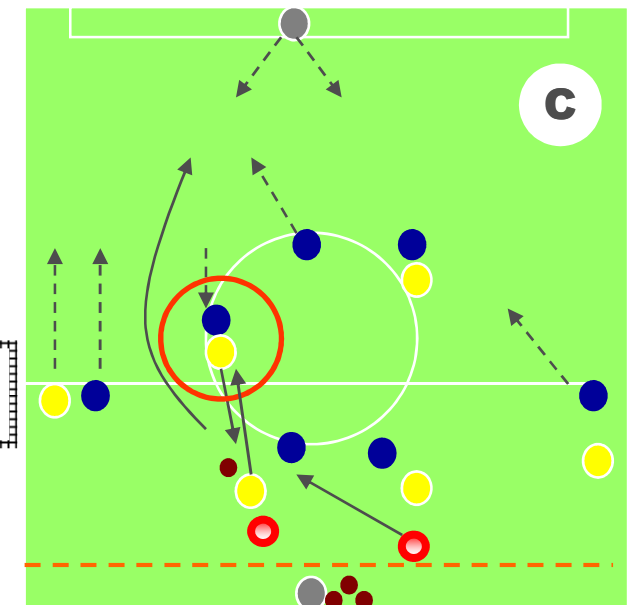
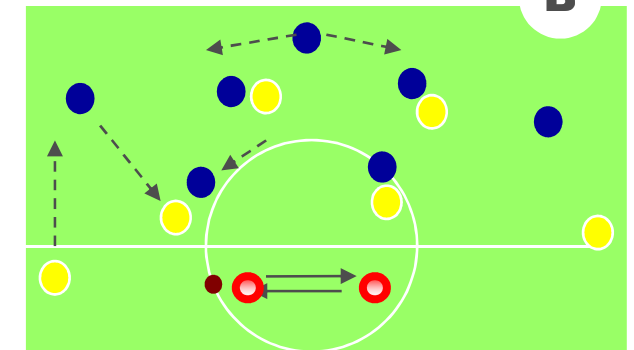
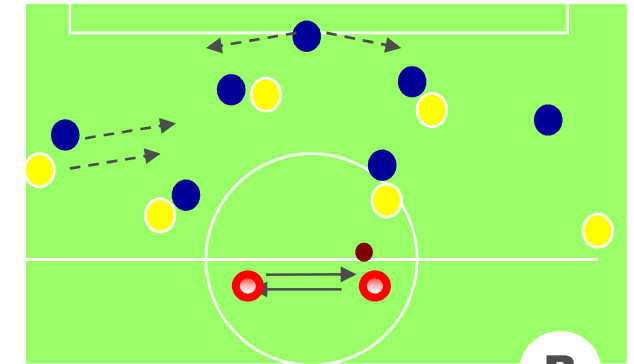
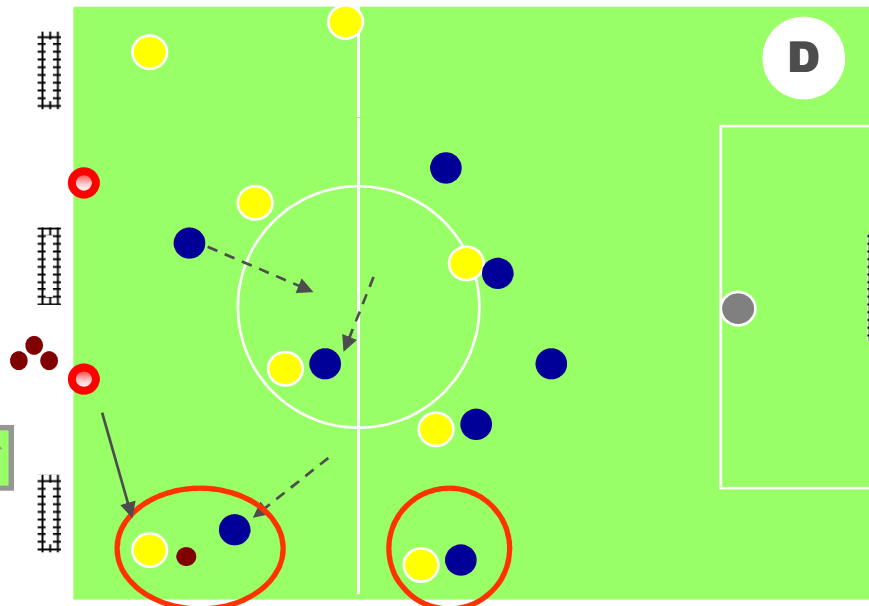
Position du libéro en fonction de la distance entre le porteur et celui qui le contrôle. Marquage strict des défenseurs (orienté de 3/4 en regardant le ballon mais en touchant toujours l'adversaire) . Déplacements des 2 milieux excentrés qui ne sortent pas trop tôt pour ne pas libérer les couloirs, communication et prise de décision rapide en fonction du danger on lâche ou on suit en individuel.

C. Mise en situation : 15'

Même organisation mais position du bloc + haut. Contrôle de la profondeur sur décrochage de l'attaquant et sur jeu dans le dos.

Critères de réalisation :

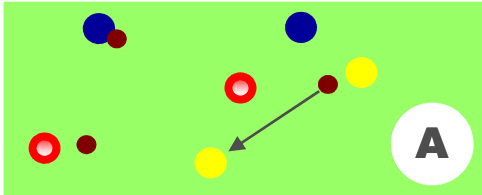
Le défenseur reste au contact de l'attaquant qui décrochent et les autres anticipent en courant vers leurs buts. Le gardien est positionné haut pour protéger l'axe profond .



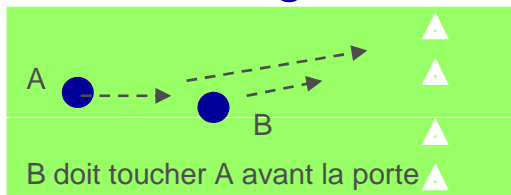
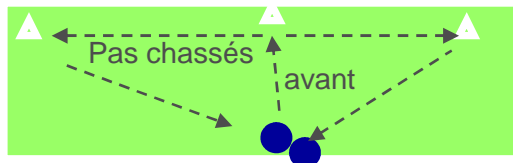
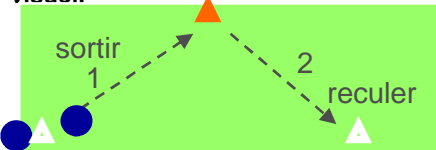
Tactique : 437. Principes de l'individuel

A. Échauffement : 20'

1 ballon pour 2 : échanges en contrôle passe + mouvements d'échauffement divers.



Travail des appuis course avant, arrière en orientant correctement les épaules toujours avoir le plot (adversaire) dans le champ visuel.



D. Application forme jouée : 10'

Sur $\frac{3}{4}$ terrain x largeur de surface : 8C8 + marquage individuel nominatif + 1 libéro par équipe (2 touches de balle maxi et ne passe pas la médiane). Contrainte : Seul le libéro peut compenser le déséquilibre individuel.

E. Jeux : 30'

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

B. Technique (Contrôle du décrochage) : 15'

Sur $\frac{1}{2}$ terrain : 4 défenseurs contre 3 attaquants + 3 meneurs offensifs : Déplacement analytique dans la largeur + réel. Placements et déplacements du libéro, marquage individuel et distance en fonction de la position du ballon.

Critères de réalisation :

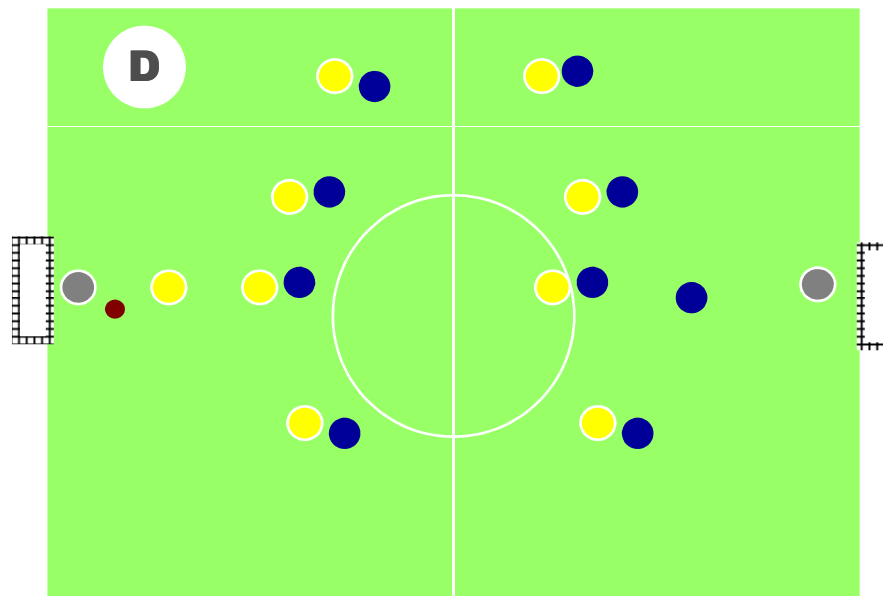
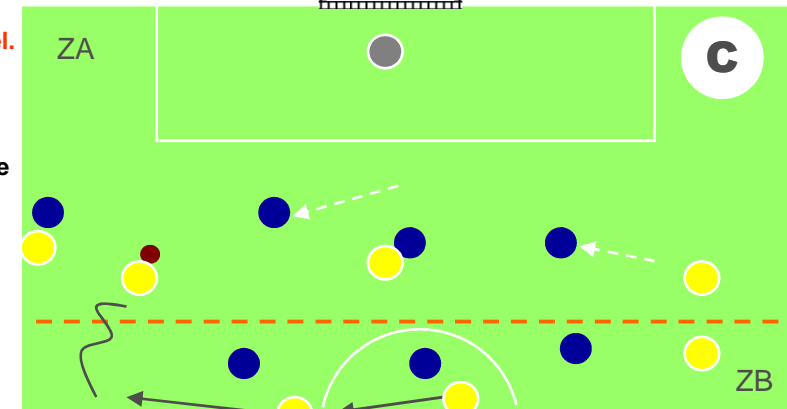
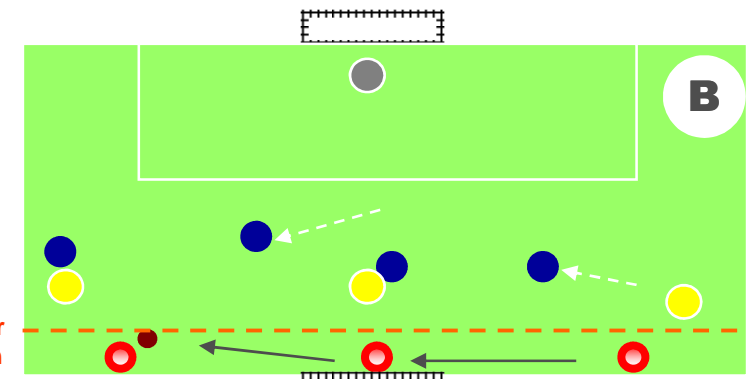
Le libéro se positionne dans l'espace défensif côté ballon pour assurer la couverture. + le porteur peu jouer long + sa position est basse (Ne pas être dans sa surface) . Pour les autres défenseurs : + le ballon est près + le marquage est serré. Responsabilité individuel de son adversaire. Gagner son duel.

C. Mise en situation : 15'

Sur $\frac{1}{2}$ terrain : 4 défenseurs contre 3 attaquants en ZA et 3 milieux contre 4 en ZB . Gestion des Situations de déséquilibre (axe et côté) et du jeu en profondeur : attitudes et positions.

Critères de réalisation :

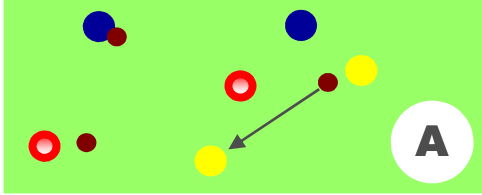
Le libéro assure la couverture côté ballon et le latéral opposé surveille le jeu diagonal. Si le latéral est éliminer, le libéro compense et le latéral revient en couverture.



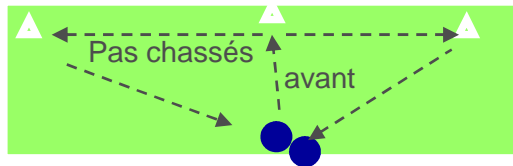
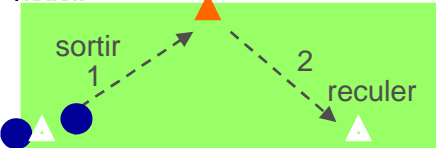
Tactique : 438. Principes de la zone

A. Échauffement : 20'

1 ballon pour 2 : échanges en contrôle passe + mouvements d'échauffement divers.



Travail des appuis course avant, arrière en orientant correctement les épaules toujours avoir le plot (adversaire) dans le champ visuel.



B. Technique (principes de zone) : 10'

Sur 12mx15m 2 zones 2 défenseurs contre 1 attaquants en ZA + 1 milieu contre 2 attaquants avec 1 ballon en ZB : Échanges au ralenti pour voir position analytique du marquage alterné des 2 défenseurs sur l'attaquant sans ballon + passe à l'attaquant ou infiltration balle aux pieds : stop balle.

Critères de réalisation :

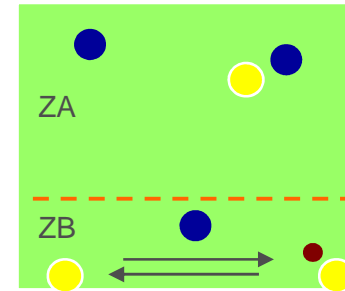
Se parler en se passant le marquage de l'attaquant sans reculer ou se faire attirer. Assurer la couverture et réagir au changement. Le milieu qui est dépassé revient derrière la ligne du ballon

C. Mise en situation : 15'

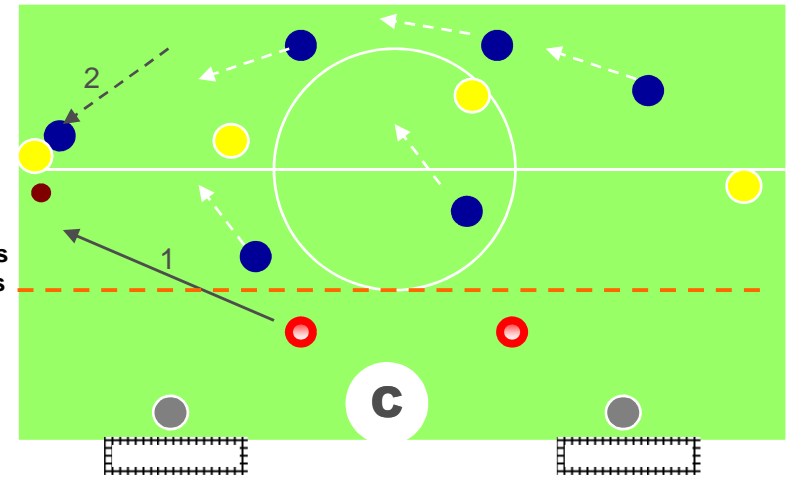
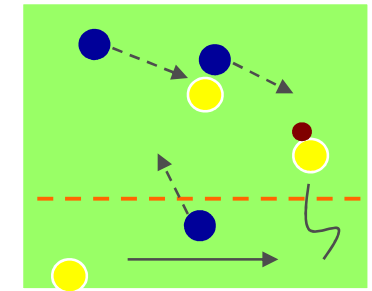
Sur mi terrain 4 défenseurs et 2 milieux se déplacent dans la largeur et la profondeur contre 4 attaquants et 2 meneurs neutres. 1. Déplacements analytiques ((au ralenti) puis réels Récupérer le ballon et transmettre aux meneurs pour jeu à 3, ressortir en marquer en 1 touche dans buts couchés.

Critères de réalisation :

Sortir sur temps de passe et réduction des intervalles. Montée et descente synchronisées des 2 lignes. Communication . Serrer puis éclater sur récupération.



B

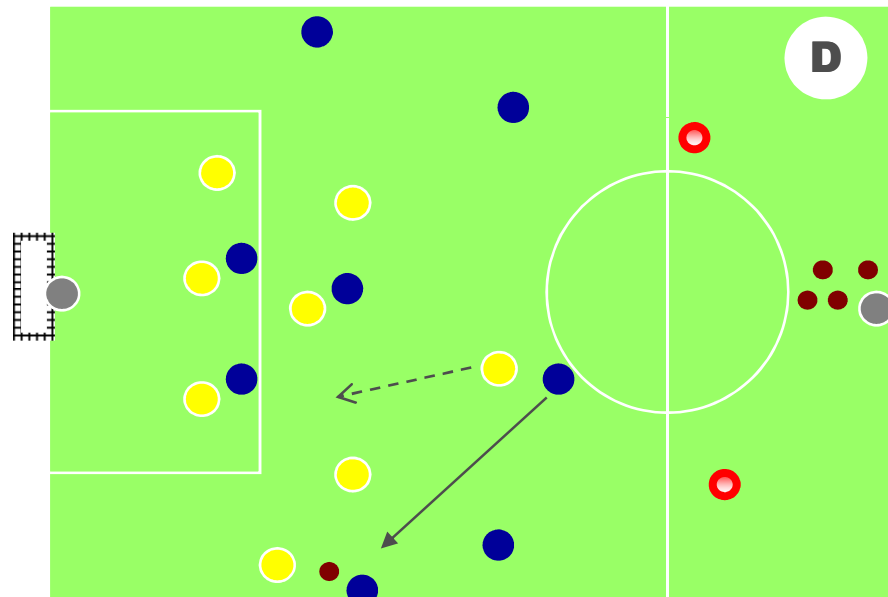


D. Application forme jouée : 20'

Sur ½ terrain : 8 jaunes contre 8 bleus + 2 meneurs (rouges) (1 touche) . Toutes les remises en jeu se font depuis les meneurs. Si récupération des jaunes s'appuyer sur un meneur et marquer en stop balle derrière médiane. Les jaunes doivent être tous sortis de la surface)

E. Jeux : 30'

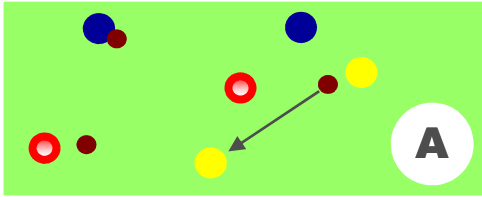
2 équipes de 9 (organisées en 4/3/2) sur ¾ de terrain. L'autre en attente sur le côté 1B/2 échanges en (6' TW - 3' TR) x 3



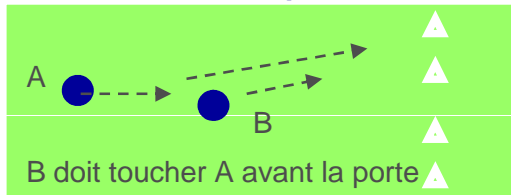
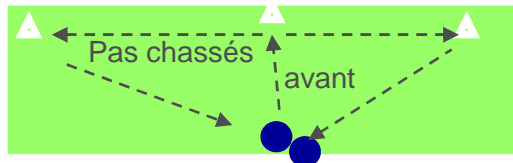
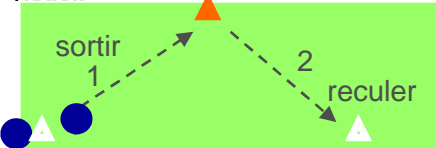
Tactique : 439. 4 défenseurs en individuel

A. Échauffement : 20'

1 ballon pour 2 : échanges en contrôle passe + mouvements d'échauffement divers.



Travail des appuis course avant, arrière en orientant correctement les épaules toujours avoir le plot (adversaire) dans le champ visuel.



D. Application forme jouée : 10'

Sur $\frac{3}{4}$ terrain x largeur de surface : 8C8 + marquage individuel nominatif + 1 libéro par équipe (2 touches de balle maxi et ne passe pas la médiane). Contrainte : Seul le libéro peut compenser le déséquilibre individuel.

E. Jeux : 30'

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

B. Technique (compensation) : 15'

Sur $\frac{1}{2}$ terrain x largeur de surface : 4 défenseurs contre 3 attaquants + 3 Le danger est proche : a) positionnement du libéro + marquages sur appels croisés des attaquants. b) compensation du libéro sur jeu en profondeur + retour en couverture. c) permutation entre défenseur et libéro sur déséquilibre après renversement.

Critères de réalisation :

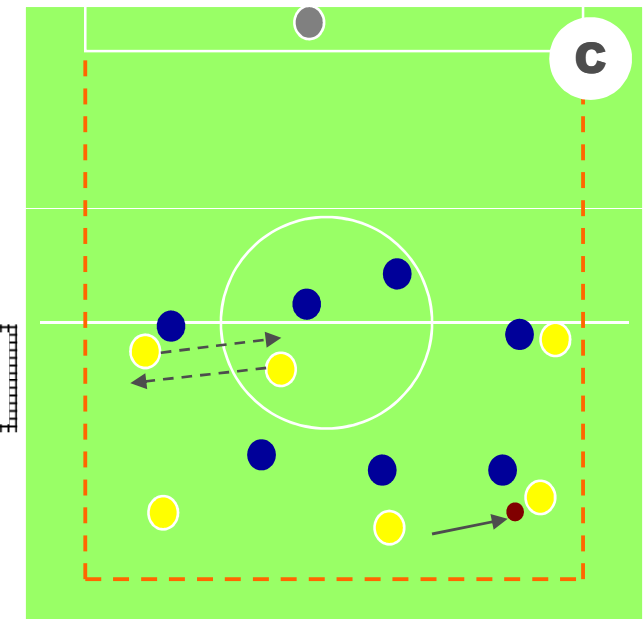
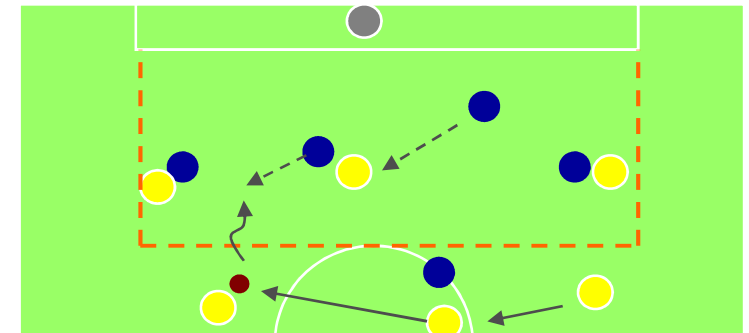
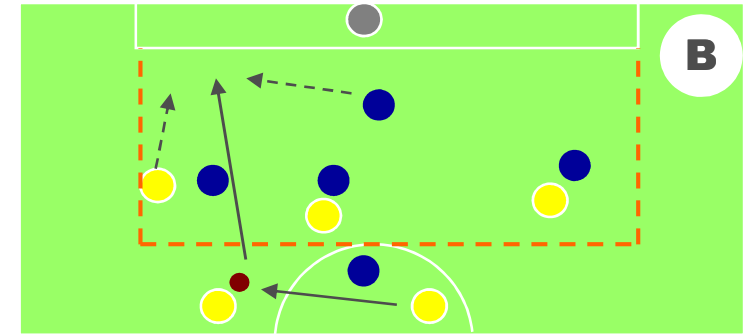
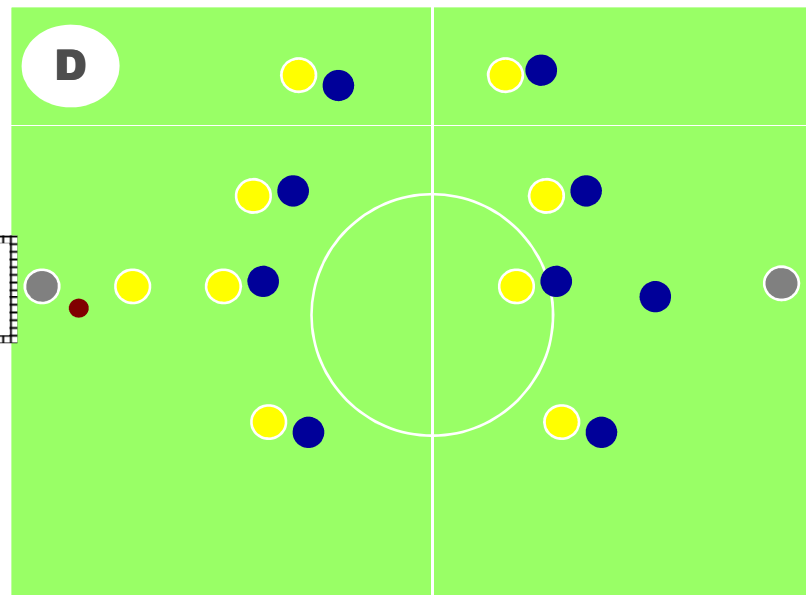
Le libéro se positionne dans l'espace défensif côté ballon pour assurer la couverture. + le porteur peu jouer long + sa position est basse (Ne pas être dans sa surface) . Pour les autres défenseurs : + le ballon est près + le marquage est serré. Responsabilité individuel de son adversaire. Gagner son duel.

C. Mise en situation : 15'

Le danger est loin : Sur permutations entre attaquants se parler et se passer le marquage. Se repositionner rapidement sur son côté d'origine lorsque le ballon sort du terrain.

Critères de réalisation :

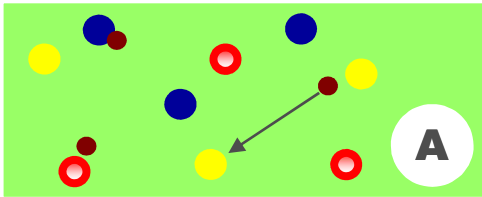
Le libéro assure la couverture côté ballon et le latéral opposé surveille le jeu diagonal. Si le latéral est éliminé, le libéro compense et le latéral revient en couverture.



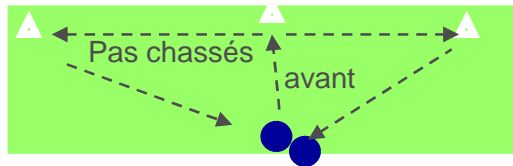
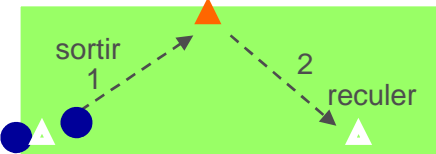
Tactique : 440. 4 défenseurs en zone

A. Échauffement : 20'

1 ballon pour 3 : échanges en contrôle passe + mouvements d'échauffement diverses. Donner et monter sur le porteur (de face, de côté)



Travail des appuis course avant, arrière en orientant correctement les épaules toujours avoir le plot (adversaire) dans le champ visuel.



D. Application forme jouée : 20'

Sur $\frac{1}{4}$ terrain avec ligne repère de hauteur du bloc défensif (40m) : 7 jaunes contre 8 bleus + 1 meneur (rouges) neutre (source). Toutes les remises en jeu se font depuis le meneur. Si récupération des jaunes s'appuyer ou pas sur le meneur + marquer dans mini buts. Les jaunes doivent être devant la ligne avant de marquer. Hors jeu signalé à partir de la ligne repère.

E. Jeux : 30'

2 équipes de 9 (organisées en 4/3/2) sur $\frac{1}{4}$ de terrain. L'autre en attente sur le côté 1B/2 échanges en (6' TW - 3' TR) x 3

B. Technique (principes de zone) : 10'

Sur mi terrain **Bloc bas** : 4 défenseurs et 1 milieu défensif se déplacent dans la largeur contre 3 attaquants et 2 latéraux avec 2 meneurs qui alimentent à droite et à gauche. Déplacements analytiques ((au ralenti) puis réels **Objectif** : Contrôle de la largeur et du renversement.

Critères de réalisation :

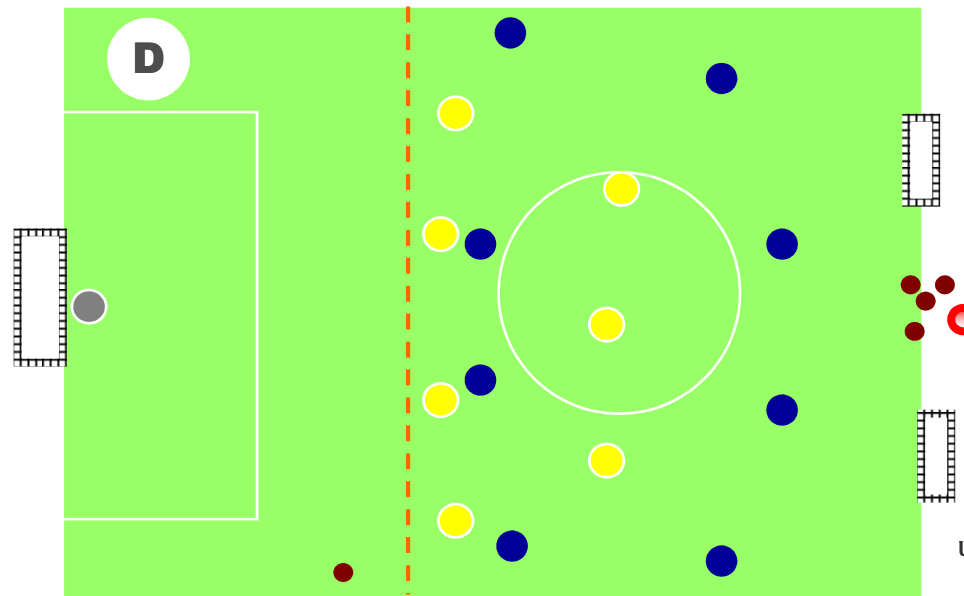
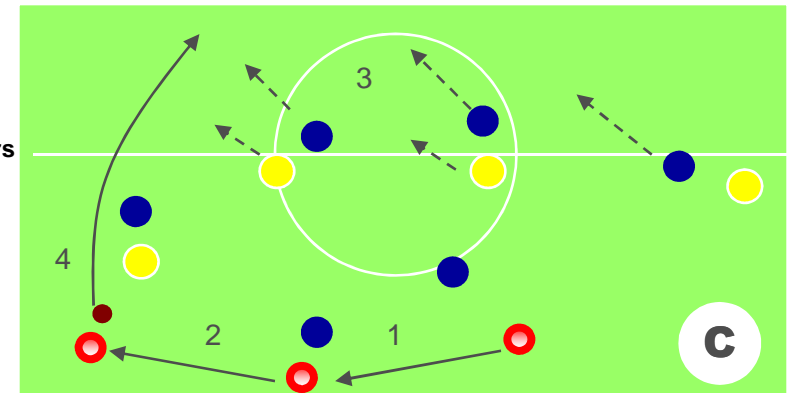
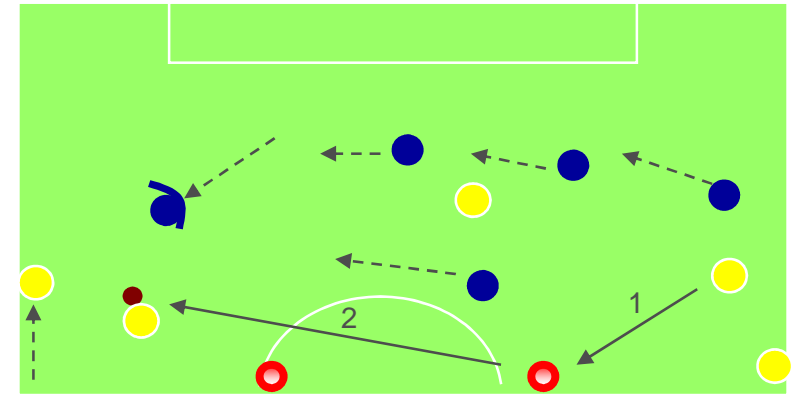
Appuis dynamiques et vitesse de réaction. Position du corps et lecture de la situation. Sortir sur temps de passe et réduction des intervalles + gestion du déséquilibre à l'opposé.

C. Mise en situation : 15'

Sur mi terrain **Bloc haut** : 4 défenseurs et 2 milieux défensifs se déplacent dans la profondeur contre 4 attaquants avec 3 meneurs qui alimentent dans les pieds ou dans l'espace sur appel des attaquants. Déplacements analytiques ((au ralenti) puis réels **Objectif** : Contrôle de la profondeur et du décrochage.

Critères de réalisation :

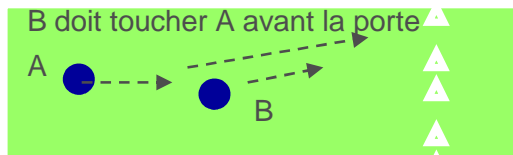
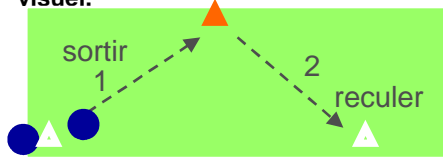
Communiquer en se passant le marquage de l'attaquant entre les lignes. Assurer la couverture et réagir au changement de situation (le porteur peut ou ne peut pas jouer vers l'avant. Le milieu qui est dépassé revient derrière la ligne du ballon



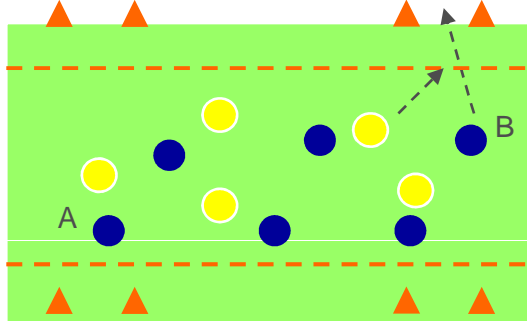
Tactique : 446. Animation défensive 352

A. Échauffement : 15'

Travail des appuis course avant, arrière en orientant correctement les épaules toujours avoir le plot (adversaire) dans le champ visuel.



6 contre 6 sur 40mx30m 2 portes à attaquer et 2 portes à défendre : Jeu des prénoms. A appel B qui sprint dans une porte sans se faire toucher = 1 point. Repartir de sa zone défensive. Inattaquable dans les zones devant porte.



D. Application forme jouée : 15'

Attaque/ défense : 3 défenseurs et 5 milieux contre 442 : Régler le problème de l'infériorité numérique sur les côtés par la densité en largeur.

E. Jeux : 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 (déplacements défensifs) : 15'

Sur 1/2 de terrain 3 défenseurs et 3 milieux se déplacent pendant que 6 attaquants font circuler le ballon de droite à gauche. Coordination des déplacements des défenseurs sur la largeur.

Critères de réalisation :

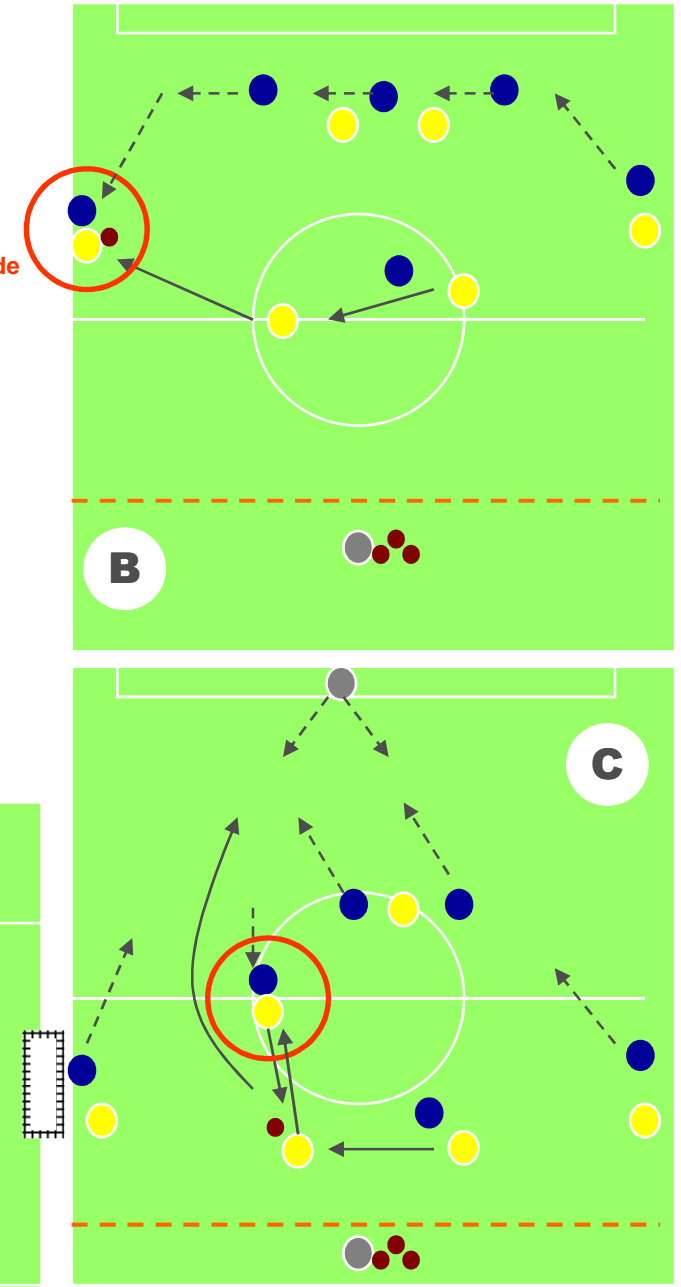
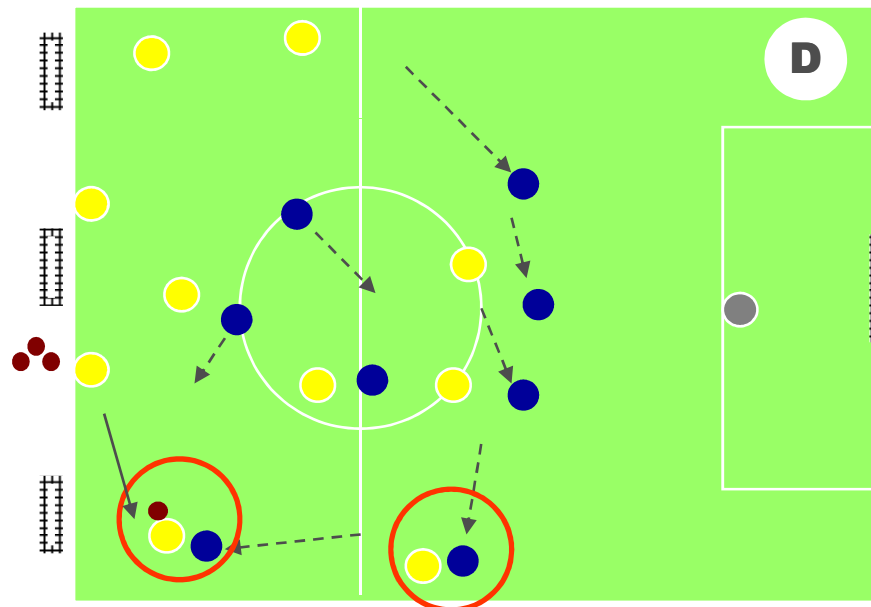
Placements des défenseurs (orienté de 3/4 en regardant le ballon. Déplacements des 2 milieux excentrés qui resserrent et montent à tour de rôle sur le porteur pendant le temps de passe. Garder les bonnes distances en se déplaçant côté ballon. Position de l'excentré opposé tournée vers ligne pour anticiper jeu diagonal.

C. Mise en situation : 15'

Même organisation mais position du bloc + haut. Contrôle de la profondeur sur décrochage de l'attaquant et sur jeu dans le dos.

Critères de réalisation :

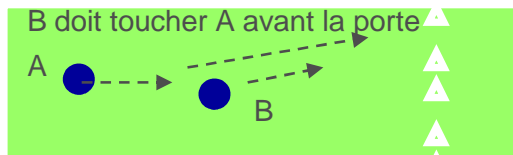
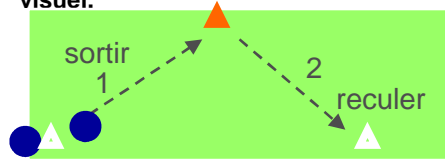
Le défenseur reste au contact de l'attaquant qui décrochent et les autres anticipent en courant vers leurs but. Le gardien est positionné haut pour protéger l'axe profond.



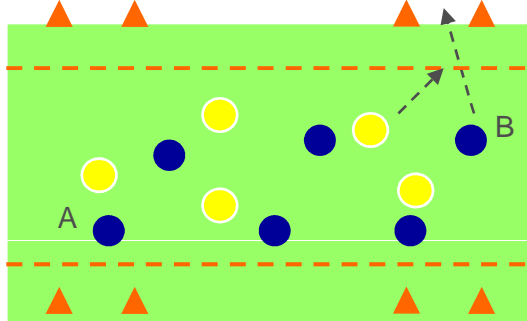
Tactique : 445. Animation défensive 343

A. Échauffement : 15'

Travail des appuis course avant, arrière en orientant correctement les épaules toujours avoir le plot (adversaire) dans le champ visuel.



6 contre 6 sur 40mx30m 2 portes à attaquer et 2 portes à défendre : Jeu des prénoms. A appel B qui sprint dans une porte sans se faire toucher = 1 point. Repartir de sa zone défensive. Inattaquable dans les zones devant porte.



D. Application forme jouée : 15'

Attaque/ défense : 3 défenseurs et 4 milieux contre 4 attaquants et 4 milieux : Régler le problème de l'infériorité numérique par la densité en largeur et récupérer le ballon et marquer dans 1 des mini - buts.

E. Jeux : 15'

2 équipes de 8 (organisées en 3/4/1) sur 1/2 terrain (TW: 5' - TR:2'30) x 2

B. Technique (déplacements défensifs) : 15'

Sur 1/2 de terrain 3 défenseurs et 4 milieux se déplacent pendant que 6 attaquants font circuler le ballon de droite à gauche . Coordination des déplacements des défenseurs sur la largeur et sur jeu à l'opposé.

Critères de réalisation :

Placements des défenseurs (orienté de 3/4 en regardant le ballon). Déplacements des milieux qui resserrent en se déplaçant côté ballon et montent à tour de rôle sur le porteur pendant le temps de passe. Anticipation de l'axial opposé sur diagonal profonde ou du milieu excentré sur passe latérale.

C. Mise en situation : 15'

Même organisation mais position du bloc + haut. Contrôle de la profondeur sur décrochage de l'attaquant et sur jeu dans le dos.

Critères de réalisation :

Le défenseur reste au contact de l'attaquant qui décrochent et les autres anticipent en courant vers leurs but. Le gardien est positionné haut pour protéger l'axe profond .

