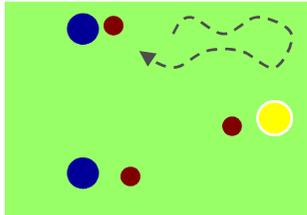


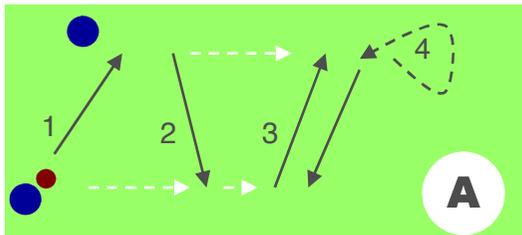
Tactique : 80. Déséquilibre, égalité numérique (Un contre un avec appui)

A. Échauffement : 20'

1 ballon/joueur sur place : 3 touches rapides dans un sens + 1/2 tour en restant sur des appuis vifs puis 3 touches dans l'autre sens etc.. Objectif : Tourner vite avec le ballon de l'extérieur, l'intérieur, du gauche, droit avec semelle, derrière jambe d'appui, en râteau.



1 B/2 : 2 changes en 1 touche côte à côte puis contrôle et 1/2 tour sur la 3ème passe en aller retour etc..

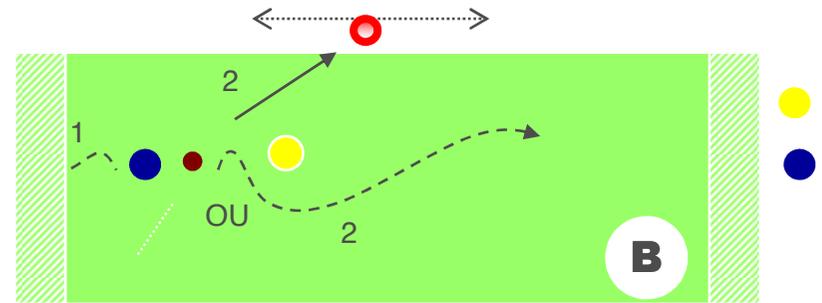


B. Technique (Dribble ou une - deux) : 10'

Sur 5m x 15 : 1 contre 1 + 1 appui latéraux (1 touche). Conduite + dribble ou une deux et stop balle. Le défenseur qui récupère marque en stop balle derrière ligne opposée en se servant ou non de l'appui. Inverser les rôles 1 fois sur 2

Critères de réalisation :

Fixer droit puis s'écarter légèrement pour attirer latéralement le défenseur + changer de rythme. Utiliser les appuis comme leurre. Si bloquer ressortir sur soutien. L'appui se déplace pour rester à hauteur du défenseur.

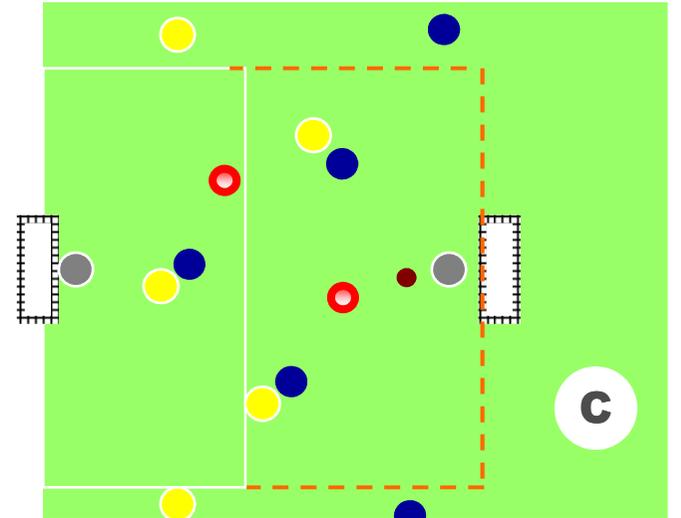


C. Mise en situation : 15'

Sur 2x16m50 : 3 contre 3 en duel + 2 appuis à l'intérieur (neutres et 1 touche) et 2 appuis extérieurs partisans (2 touches maxi et doivent chercher le 3ème. Relance des gardiens unique ment. Contrainte : Responsabilité défensive nominative. (TW:2' TR:3')x2

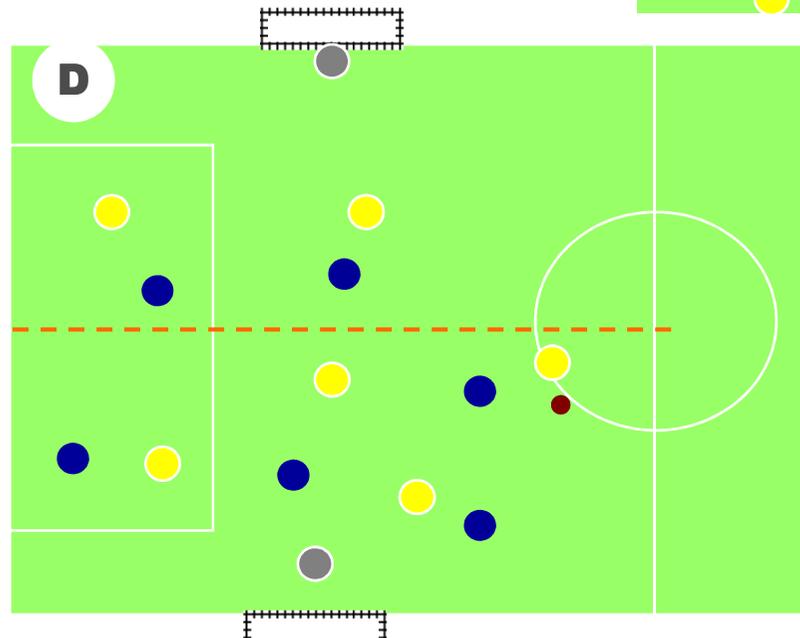
Critères de réalisation :

Être orienté de 3/4. Changer de rythme sur la prise de balle. Utiliser les faux appel



D. Application forme jouée : 15'

Sur 1/2 terrain avec médiane : 6 contre 6 Interdit de faire une passe en avant dans le camp adverse (sauf remises en jeu). 2 touches obligatoires. Objectif : Prise de balle et percussion.



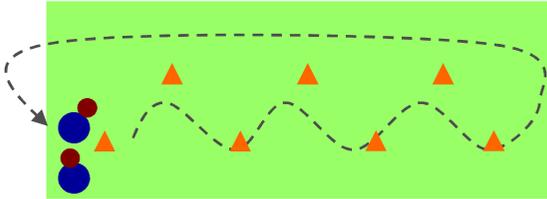
E. Jeux libre : 25'

3 équipes de 6 2 équipes en opposition 6 contre 6 (organisées en 2 lignes de 3 sur largeur du terrain) L'autre en attente : 1 B/2 : conduite en huit sur 2 plots ou jonglerie pied droit puis pied gauche 2 touches obligatoires etc.. (4' TW - 4' TR - 4' TW) x 2

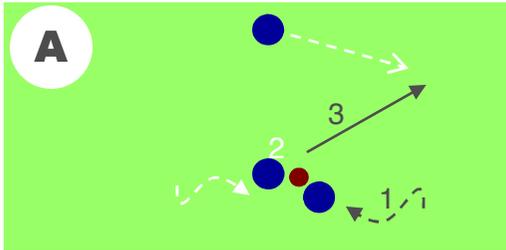
Tactique : 88. Aide au porteur (L'écran)

A. Échauffement : 20'

1 B/J : Conduite et dribble devant chaque plots disposés en quinconce sur l'aller. Changer de geste après passage : double passément de jambe, râteaux, crochet extérieur, intérieur, Cruyff, tour complet en 2 touches avec l'intérieur, l'extérieur, okocha, Rivélino, Flipper. Retour en conduite libre. 2 Ateliers



1B/3 joueurs sur ¼ terrain : 1 joueur conduit vers un autre : écran + passe au 3ème etc..



D. Application forme jouée : 15'

Sur ½ terrain avec but et gardien + 2 portes : 6 contre 6
Les bleus attaquent le but et défendent les 2 portes. Les jaunes défendent le but et marquent en conduite dans les portes. 2 touches de balle minimum.

E. Jeu libre : 25'

3 équipes de 6 2 équipes en opposition 6 contre 6 (organisées en 2 lignes de 3 sur largeur du terrain)
L'autre en attente : 1 B/2 : conduite en huit sur 2 plots ou jonglerie pied droit puis pied gauche 2 touches obligatoires etc.. (4' TW - 4' TR- 4'TW) x 2

B. Technique (écran à 2C1) : 10'

Le long de la surface : couple attaquant /défenseur avec en face un attaquant sans ballon. Conduite latéral en duel + écran ou feinte d'écran + tir. Changer les rôles régulièrement

Critères de réalisation :

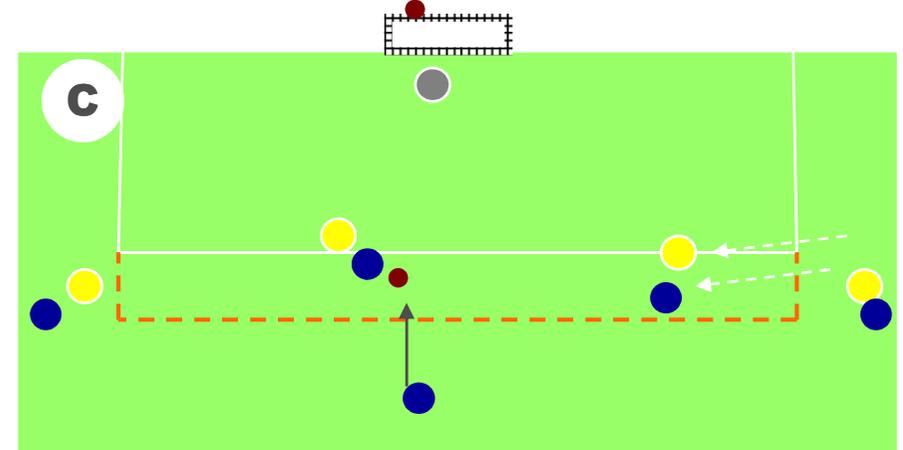
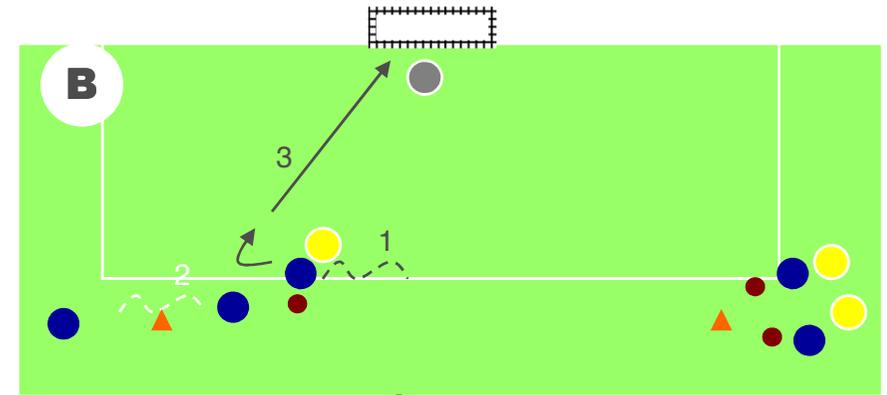
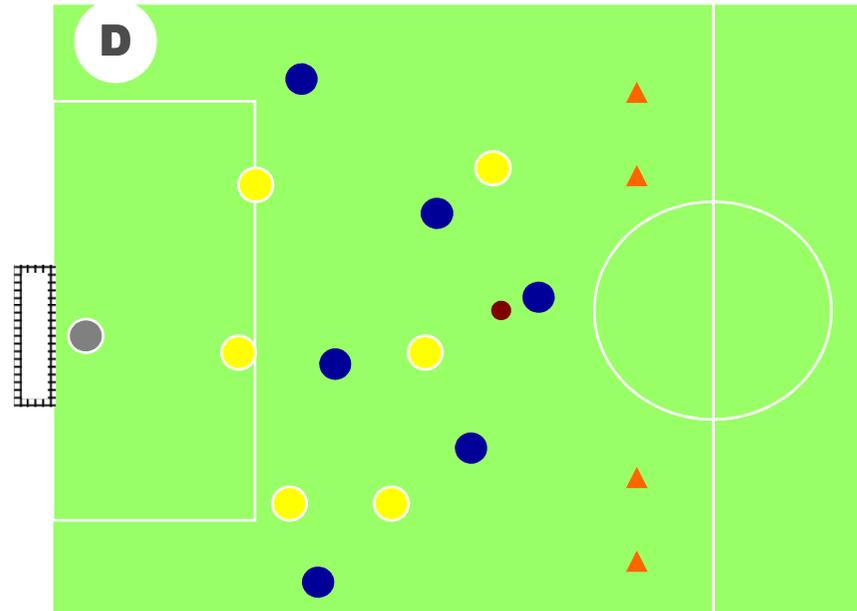
Conduite avec le pied opposé au défenseur, se protéger avec son bras et laisser le ballon au bon moment (ne pas l'arrêter) ou feinte. Changement de rythme sur la prise de balle.

C. Mise en situation : 15'

Devant but 1 contre 1 avec un milieu à la source passe à l'attaquant dos au but : Un couple attaquant/défenseur entre latéralement: 2 contre 2 devant le but. Hors jeu signalé dans la surface.

Critères de réalisation :

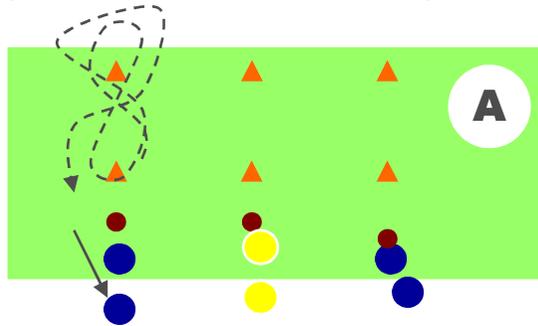
Retrouver les mêmes critères que précédemment.



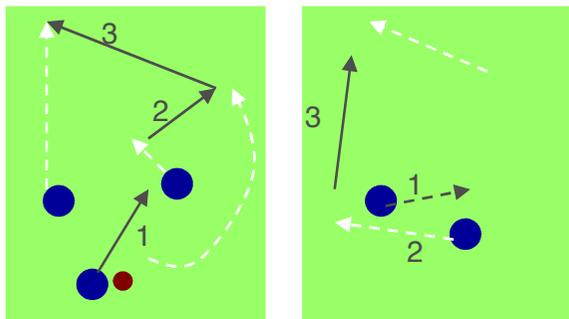
Tactique : 89. Déséquilibre, égalité numérique (Course de dédoublement)

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 3 : Dédoublement + passe au 3ème ou Écran + passe au 3ème.

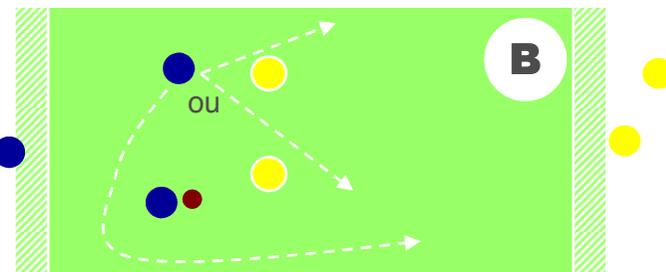


B. Technique (Dribble ou dédoublement) : 10'

Sur 10m x 20 : 2 contre 2 + partenaire en soutien derrière la zone : Stop balle dans la zone but. Révision des appels de l'attaquant sans ballon en fonction de l'attitude des défenseurs et du porteur.

Critères de réalisation :

Créer le 2 contre 1 par un échange suivi d'un changement de rythme. Plusieurs choix : appel croisé entre 2, dédoublement, décrocher et venir en pivot pour le one-deux, appel dans la profondeur. Attention de ne pas se mettre hors jeu et si bloquer ressortir sur soutien

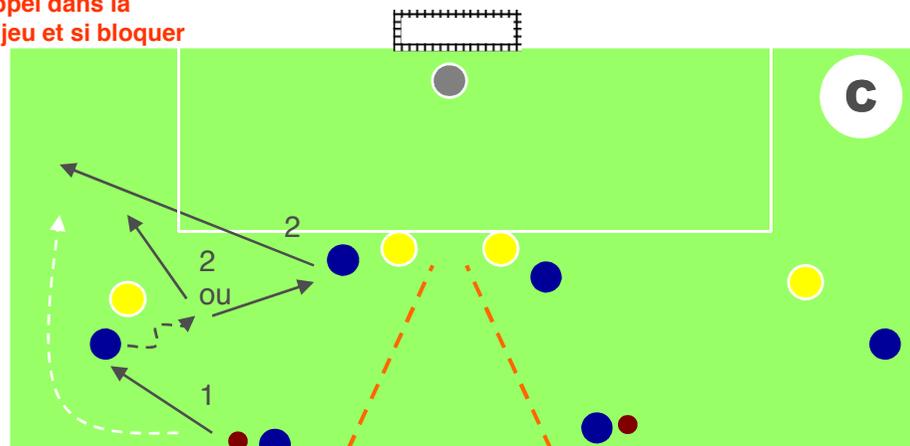


C. Mise en situation : 15'

Devant but 3 contre 2 sur un côté. Le milieu donne à l'ailier et passe dans son dos. L'ailier rentre en conduite donne à l'ailier ou à l'avant centre + centre et finition.

Critères de réalisation :

Changer d'rythme au bon moment (à hauteur du porteur) et passe dosé avec effet rentrant ou feinte de passe

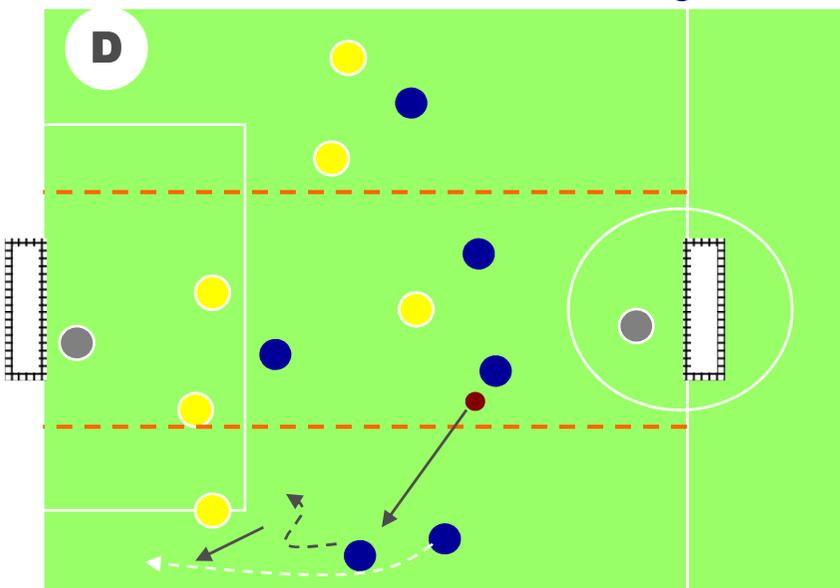


D. Application forme jouée : 15'

Sur 1/2 terrain avec buts et gardiens : 3 contre 3 en zone axiale et 2C1 ou 1C2 en zones latérales: But sur centre après un relation à 2 Contrainte: un défenseur peut venir rétablir l'égalité côté ballon.

E. Jeu libre : 25'

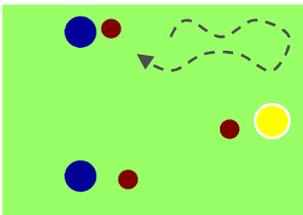
3 équipes de 6 2 équipes en opposition 6 contre 6 (organisées en 2 lignes de 3 sur largeur du terrain) L'autre en attente sur le côté 1B/2 conduite en huit entre 2 plots avec thème (4' TW - 4' TR- 4'TW) x 2



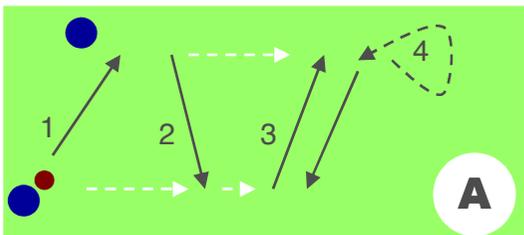
Tactique : 90. L'aide au porteur (Plongée du milieu)

A. Échauffement : 20'

1 ballon/joueur sur place : 3 touches rapides dans un sens + ½ tour en restant sur des appuis vifs puis 3 touches dans l'autre sens etc.. Objectif : Tourner vite avec le ballon de l'extérieur, l'intérieur, du gauche, droit avec semelle, derrière jambe d'appui, en râteau.



1 B/2 : 2 changes en 1 touche côte à côte puis contrôle et ½ tour sur la 3ème passe en aller retour etc..



D. Application forme jouée : 15'

Sur 2x16m50 avec couloirs: 3 contre 3 devant le but et 1 contre 1 dans les couloirs: Passer par les couloirs pour marquer. Un attaquant peut plonger dans le dos du défenseur. Passe ou rentrer en conduite. L'attaquant qui à plongé reste dans le couloir l'autre sort etc..

E. Jeu libre : 25'

3 équipes de 6 2 équipes en opposition 6 contre 6 (organisées en 2 lignes de 3 sur largeur du terrain) L'autre en attente : 1 B/2 : conduite en huit sur 2 plots ou jonglerie pied droit puis pied gauche 2 touches obligatoires etc.. (4' TW - 4' TR- 4'TW) x 2

B. Technique (un contre un) : 10'

Sur 10m x 15m : 3 couples attaquants/défenseurs passent à tour de rôle : 1 contre 1 après prise de balle d'un milieu jeu à deux + 1C1 2 Ateliers

Critères de réalisation :

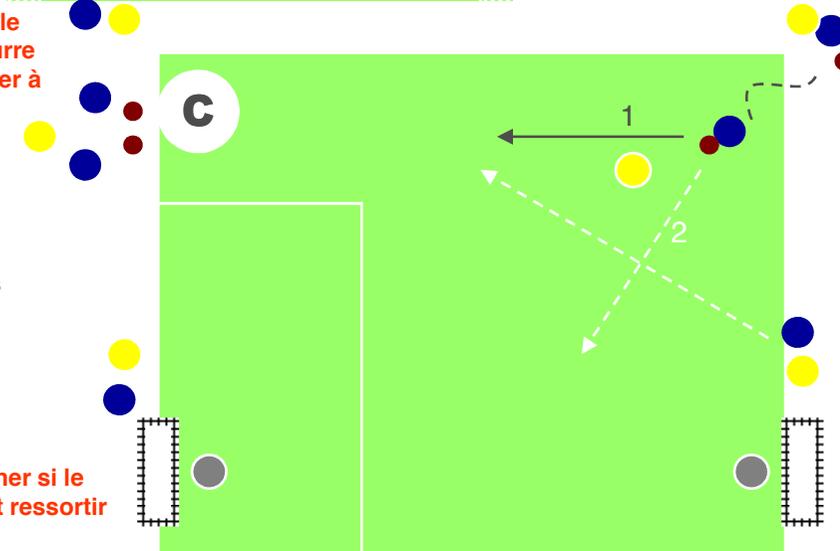
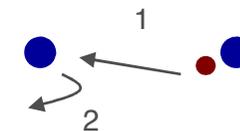
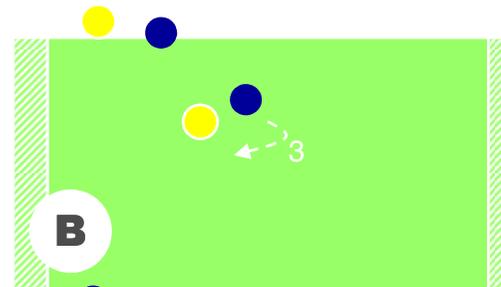
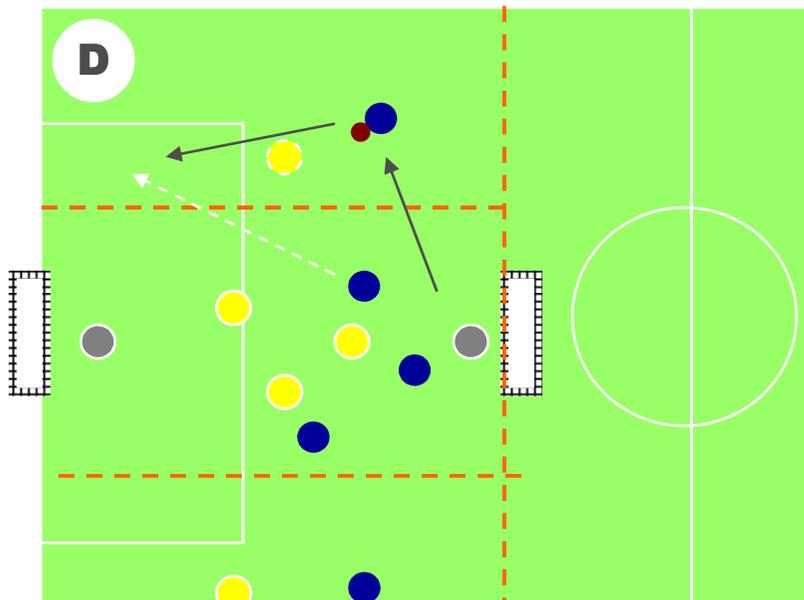
Fixer droit puis s'écarter légèrement pour attirer latéralement le défenseur + changer de rythme. Utiliser les appuis comme leurre Si bloquer ressortir sur soutien. L'appui se déplace pour rester à hauteur du défenseur.

C. Mise en situation : 15'

Sur ¼ de terrain avec buts mobiles et gardiens: 5 attaquants bleus et 5 défenseurs jaunes: 2 contre 2 sur le côté après appel croisé du milieu dans le dos du défenseur passe en long de ligne + finition devant le but à 2 contre 2.

Critères de réalisation :

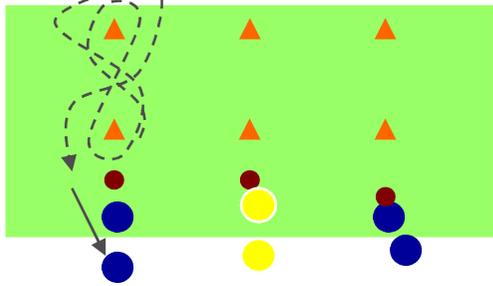
Fixer le défenseur puis donner au bon moment + accompagner si le milei à fait la différence ou s'arrêter pour servir de soutien et ressortir le ballon.



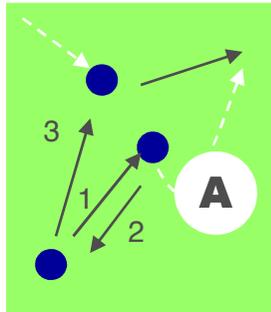
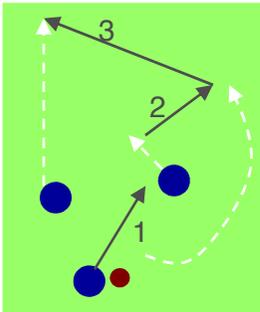
Tactique : 91. Déséquilibre, égalité numérique (deux contre deux avec 2 soutiens)

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 3 : A) Dédoublément + passe au 3ème ou Écran + passe au 3ème. B) Passe remise et demander vers l'avant.

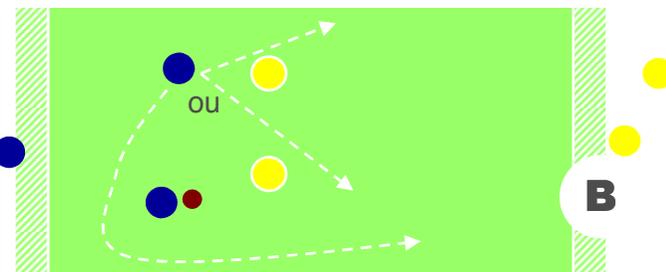


B. Technique (Dribble ou jeu à deux) : 10'

Sur 10m x 20 : 2 contre 2 + partenaire en soutien derrière la zone : Stop balle dans la zone but. Révision des appels de l'attaquant sans ballon en fonction de l'attitude des défenseurs et du porteur.

Critères de réalisation :

Créer le 2 contre 1 par un échange suivi d'un changement de rythme. Plusieurs choix : appel croisé entre 2, dédoublement, décrocher et venir en pivot pour le une-deux, appel dans la profondeur. Attention de ne pas se mettre hors jeu et si bloquer ressortir sur soutien

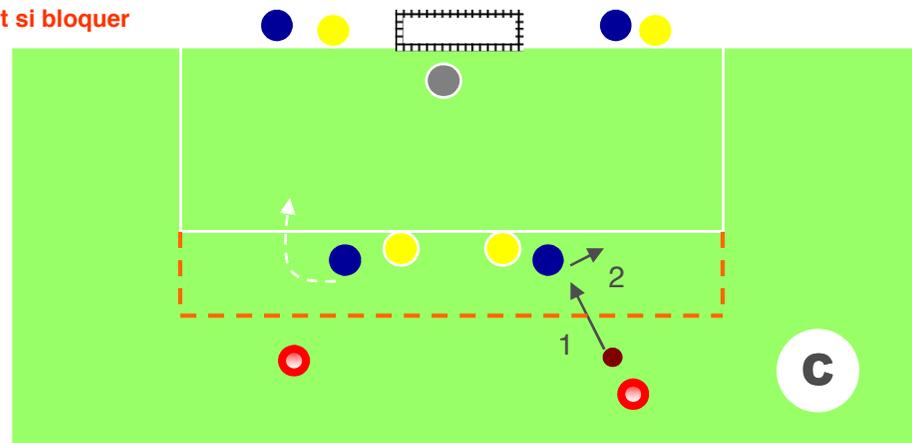


C. Mise en situation : 15'

Devant but 3 contre 2 avec 2 appuis/soutiens neutres. Marquer dans le but avec le concours de 2 soutiens (2 touches maxi). Si récupération donner a un appuis + devenir attaquant.. Remise en jeu par les appuis. Changer les couples tous les 3 ballons joués.

Critères de réalisation :

Utiliser les contre appel pour se libérer du marquage. Utiliser ses bras pour protéger son ballon.

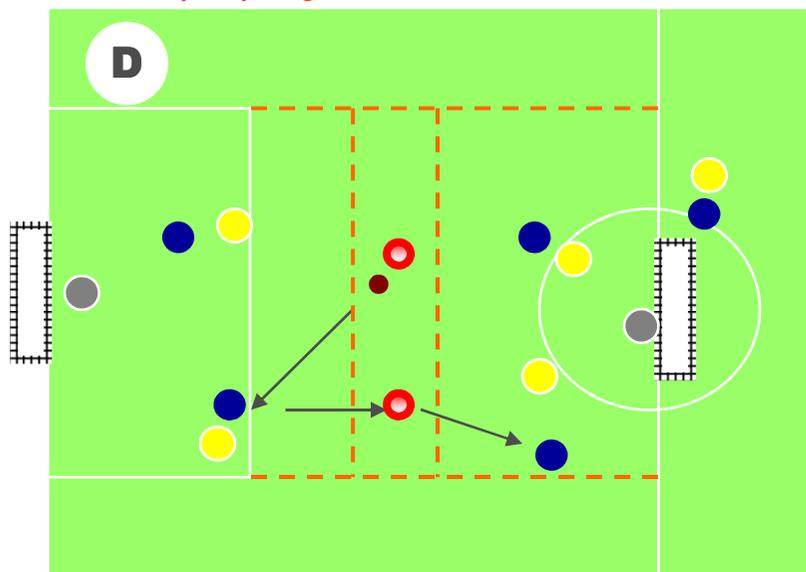


D. Application forme jouée : 15'

Sur 1/2 terrain largeur 16m50 avec buts et gardiens : 2 contre 2 devant chaque but + 2 milieux neutres qui orientent qui soutiennent les attaquants de chaque couleur. Si récupération du ballon relance sur milieux ou attaquants.

E. Jeu libre : 25'

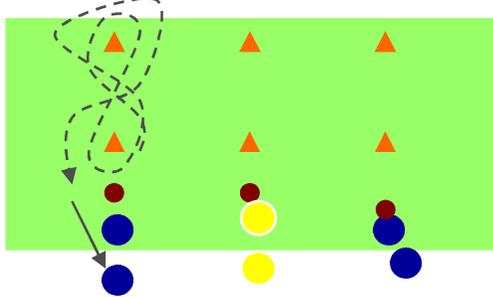
3 équipes de 6 2 équipes en opposition 6 contre 6 (organisées en 2 lignes de 3 sur largeur du terrain) L'autre en attente sur le côté 1B/2 conduite en huit entre 2 plots avec thème (4' TW - 4' TR- 4'TW) x 2



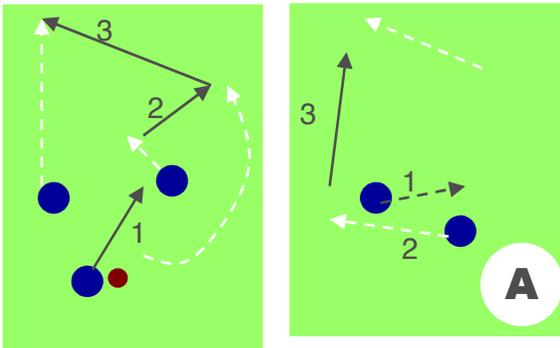
Tactique : 92. Déséquilibre, égalité numérique (deux contre deux excentré)

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 3 : Dédoublé ment + passe au 3ème ou Écran + passe au 3ème.

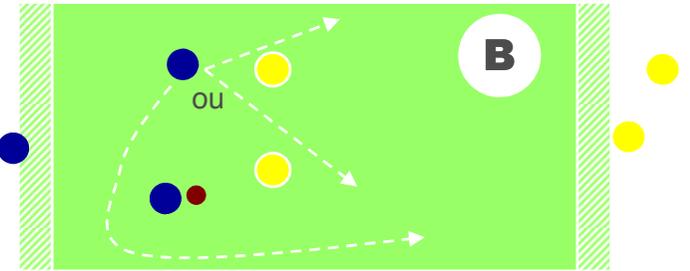


B. Technique (Dribble ou dédoublement) : 10'

Sur 10m x 20 : 2contre 2 + partenaire en soutien derrière la zone : Stop balle dans la zone but. Révision des appels de l'attaquant sans ballon en fonction de l'attitude des défenseurs et du porteur.

Critères de réalisation :

Créer le 2 contre 1 par un échange suivi d'un changement de rythme. Plusieurs choix : appel croisé entre 2, dédoublement, décrocher et venir en pivot pour le une-deux, appel dans la profondeur. Attention de ne pas se mettre hors jeu et si bloquer ressortir sur soutien

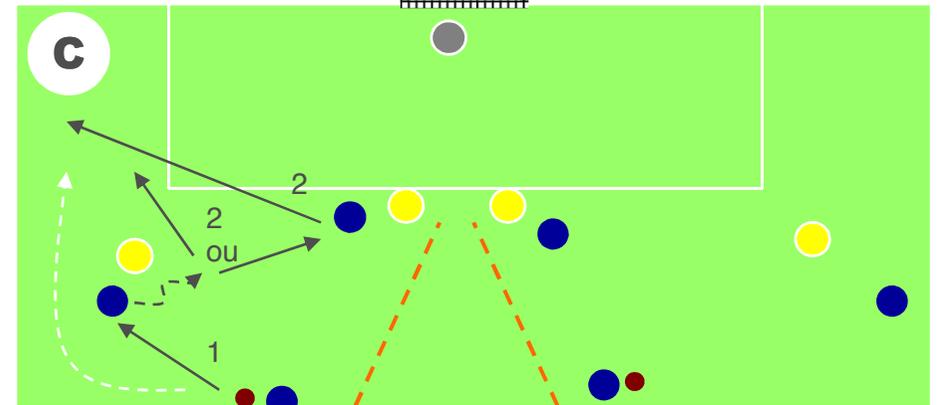


C. Mise en situation : 15'

Devant but 3 contre 2 sur un côté .Le milieu donne à l'ailier et passe dans son dos. L'ailier rentre en conduite donne à l'ailier ou à l'avant centre + cantre et finition.

Critères de réalisation :

Changer d rythme au bon moment (à hauteur du porteur) et passe dosé avec effet rentrant ou feinte de passe

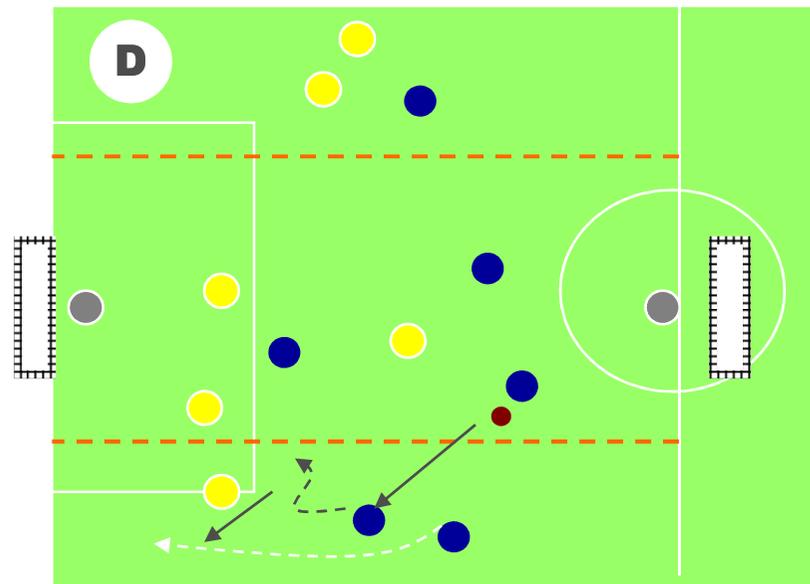


D. Application forme jouée : 15'

Sur ½ terrain avec buts et gardiens : 3 contre 3 en zone axiale et 2C1 ou 1C2 en zones latérales: But sur centre après un relation à 2 Contrainte: un défenseur peut venir rétablir l'égalité côté ballon.

E. Jeu libre : 25'

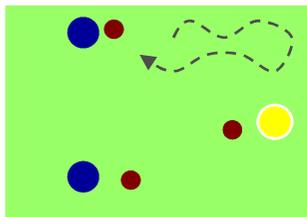
3 équipes de 6 2 équipes en opposition 6 contre 6 (organisées en 2 lignes de 3 sur largeur du terrain) L'autre en attente sur le côté 1B/2 conduite en huit entre 2 plots avec thème (4' TW - 4' TR- 4'TW) x 2



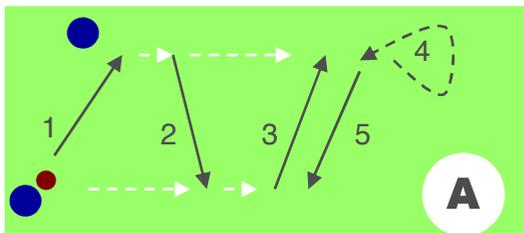
Tactique : 93. Déséquilibre, égalité numérique (Deux contre deux axial)

A. Échauffement : 20'

1 ballon/joueur sur place : 3 touches rapides dans un sens + ½ tour en restant sur des appuis vifs puis 3 touches dans l'autre sens etc.. Objectif : Tourner vite avec le ballon de l'extérieur, l'intérieur, du gauche, droit avec semelle, derrière jambe d'appui, en râteau.



1 B/2 : 2 changes en 1 touche côté à côté puis contrôle et ½ tour sur la 3ème passe en aller retour etc..



D. Application forme jouée : 15'

Sur 20mx20m avec buts et gardiens + 3 couples de chaque couleur passent toutes les 1' en opposition : 2 contre 2 puis passent appuis latéraux (1 touche) puis vont en attente. 2 rotations complètes par couple

E. Jeux : 25'

3 équipes de 6 2 équipes en opposition 6 contre 6 (organisées en 2 lignes de 3 sur largeur du terrain) L'autre en attente sur le côté 1B/2 conduite en huit entre 2 plots avec thème (4' TW - 4' TR- 4'TW) x 2

B. Technique (Dribble ou une-deux) : 10'

Sur 10m x 20 : 2 contre 2 + partenaire en soutien derrière la zone : Stop balle dans la zone but. Révision des appels de l'attaquant sans ballon en fonction de l'attitude des défenseurs et du porteur.

Critères de réalisation :

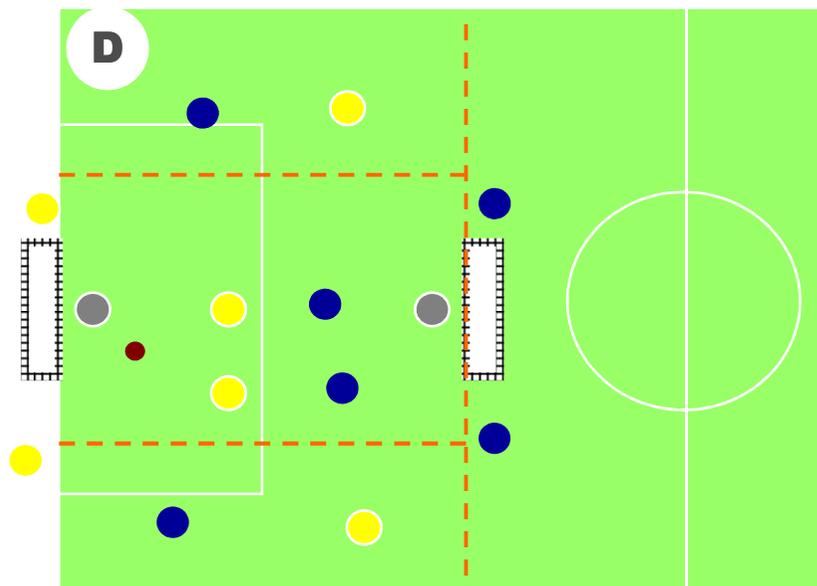
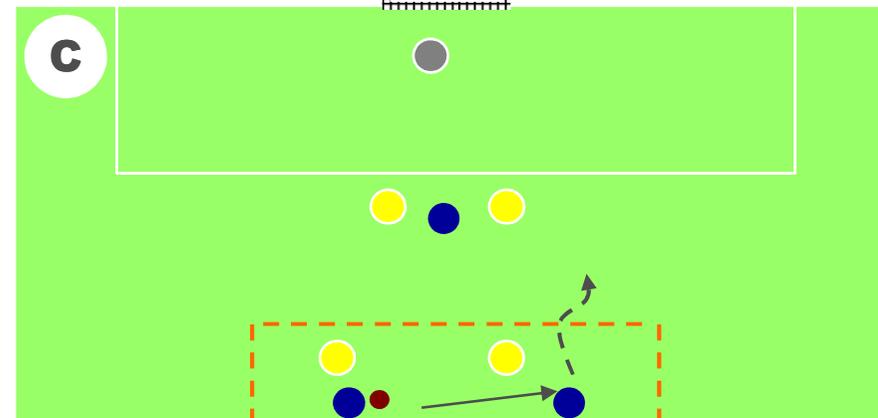
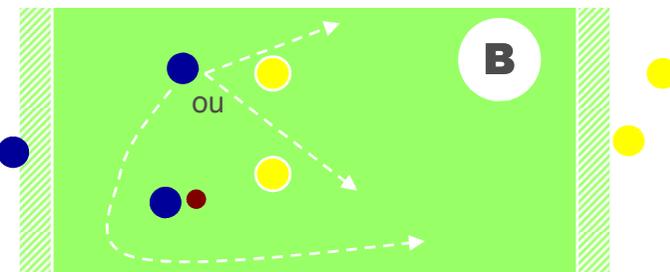
Créer le 2 contre 1 par un échange suivi d'un changement de rythme. Plusieurs choix : appel croisé entre 2, dédoublement, décrocher et venir en pivot pour le une-deux, appel dans la profondeur. Attention de ne pas se mettre hors jeu et si bloquer ressortir sur soutien

C. Mise en situation : 15'

Devant but 1 contre 1 avec un milieu à la source passe à l'attaquant dos au but : Un couple attaquant/défenseur entre latéralement : 2 contre 2 devant le but . Hors jeu signalé dans la surface.

Critères de réalisation :

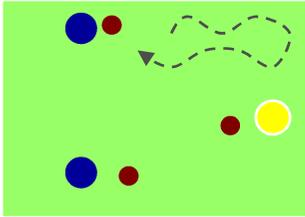
Retrouver les mêmes critères que précédemment.



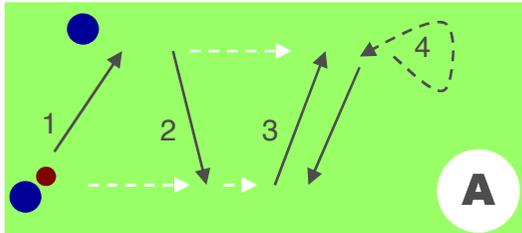
Tactique : 94. Déséquilibre, égalité numérique (3 contre 3 offensif en ligne)

A. Échauffement : 20'

1 ballon/joueur sur place : 3 touches rapides dans un sens + 1/2 tour en restant sur des appuis vifs puis 3 touches dans l'autre sens etc..
Objectif : Tourner vite avec le ballon de l'extérieur, l'intérieur, du gauche, droit avec semelle, derrière jambe d'appui, en râteau.



1 B/2 : 2 changes en 1 touche côté à côté puis contrôle et 1/2 tour sur la 3ème passe en aller retour etc..



D. Application forme jouée : 15'

Sur 1/2 terrain x largeur de surface avec buts et gardiens : 3 contre 3 devant chaque but avec une zone axiale (inattaquable) pour décrocher et se retourner pour affronter. Attention venir un à la fois dans la zone et interdit d'y stationner.

E. Jeu libre : 25'

3 équipes de 6 2 équipes en opposition 6 contre 6 (organisées en 2 lignes de 3 sur largeur du terrain)
L'autre en attente sur le côté 1B/2 conduite en huit entre 2 plots avec thème (4' TW - 4' TR- 4'TW) x 2

B. Technique (Dribble ou dédoublement) : 10'

Sur 15m x 30 : 3 contre 3 + partenaire en soutien derrière la zone : Stop balle dans la zone but. Révision des appels de l'attaquant sans ballon en fonction de l'attitude des défenseurs et du porteur.

Critères de réalisation :

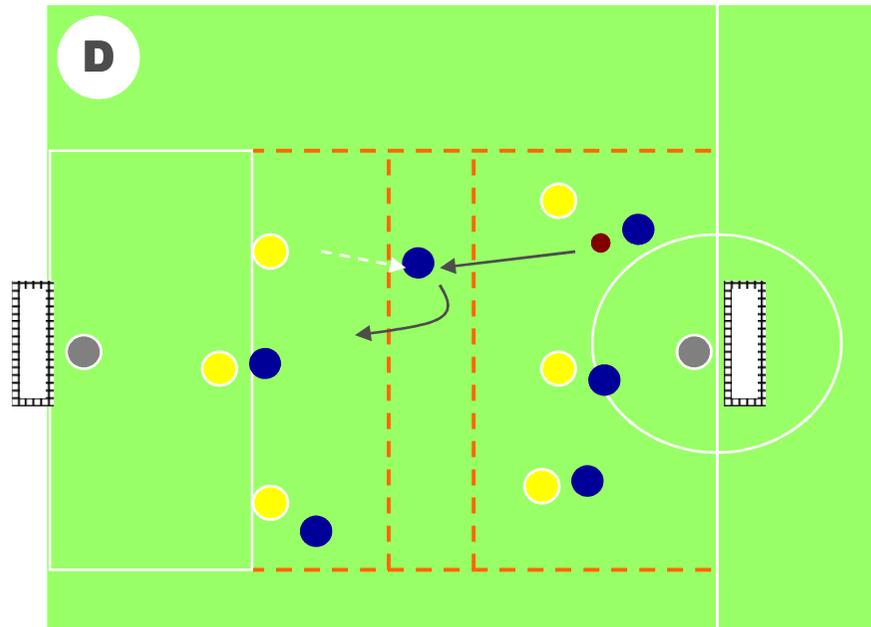
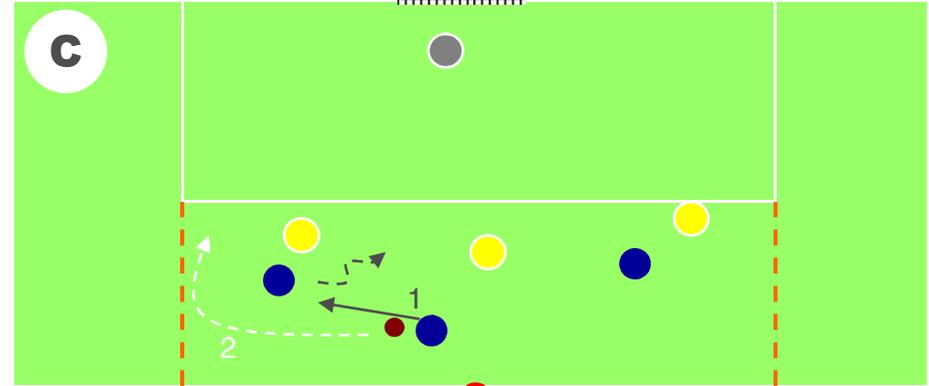
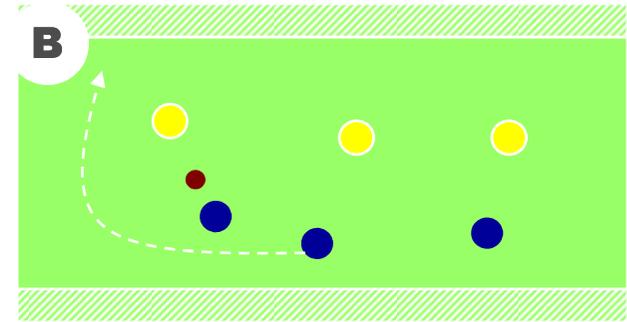
Créer le 2 contre 1 par un échange suivi d'un changement de rythme. Plusieurs choix : appel croisé entre 2, dédoublement, décrocher et venir en pivot pour le une-deux, appel dans la profondeur. Attention de ne pas se mettre hors jeu et si bloquer ressortir sur soutien

C. Mise en situation : 15'

Largeur de surface x 40m 3 contre 3 devant le but + 1 appui/soutien neutre. Récupérer le ballon et donner à l'appui pour attaquer le but. Hors jeu signalé dans la surface. A la perte de balle revenir dans la surface avant de défendre.

Critères de réalisation :

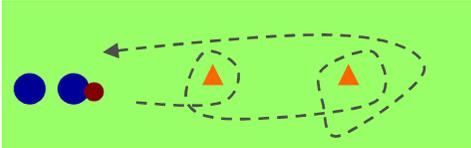
Donner et dédoubler ou rechercher le une-deux puis changer de rythme. Feinte de dédoublement et dribble



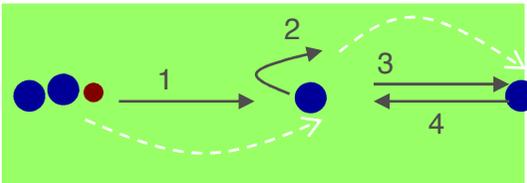
Tactique : 95. Déséquilibre, égalité numérique (3 contre 3 offensif en triangle)

A. Échauffement : 20'

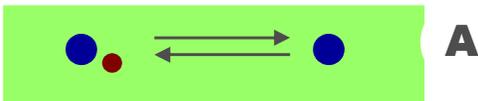
1 B/2 : Conduite sur 2 plots 5 (3m) avec blocage et tour complet sur chaque plot (intérieurs ou extérieurs avec le pied droit ou gauche)+ retour en conduite rectiligne passe et va derrière etc...



A) 1 B/4 : 2 joueurs face à face échanges avec 2 touches obligatoire : contrôle avec 1/2 tour rapide + passe et va puis Contrôle + passe et va etc..



1 B/2 : Échanges à deux rapides : contrôle d'un pied passe de l'autre. Puis échanges en 1 touche très proche l'un de l'autre.



D. Application forme jouée : 15'

Sur 1/2 terrain x largeur de surface avec buts et gardiens : 3 contre 3 devant chaque but avec une zone axiale (inattaquable) pour décrocher et se retourner pour affronter. Attention venir un à la fois dans la zone et interdit d'y stationner.

E. Jeu libre : 25'

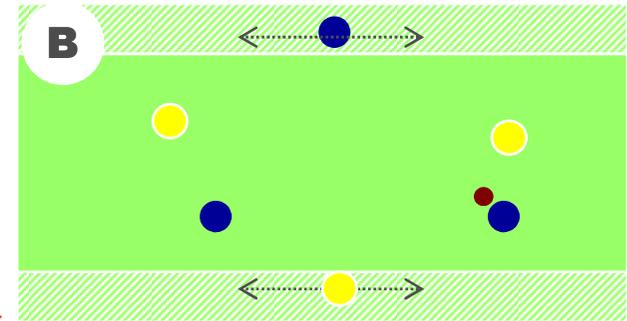
3 équipes de 6 2 équipes en opposition 6 contre 6 (organisées en 2 lignes de 3 sur largeur du terrain) L'autre en attente sur le côté 1B/2 conduite en huit entre 2 plots avec thème (4' TW - 4' TR- 4'TW) x 2

B. Technique (Dribble ou dédoublement) : 10'

Sur 15m x 30 : 2 contre 2 avec un appui profond de chaque couleur (2 touches maxi) : Attaquer et défendre une zone de stop balle. Rechercher le jeu à deux ou à trois ou feinte et dribble.

Critères de réalisation :

Créer le 2 contre 1 par un échange suivi d'un changement de rythme. Le porteur donne à l'appui et demande ou reste car c'est le 3ème qui demande. Synchroniser : toujours un qui reste en couverture ! La 1ère demande définit le joueur qui va rester en soutien

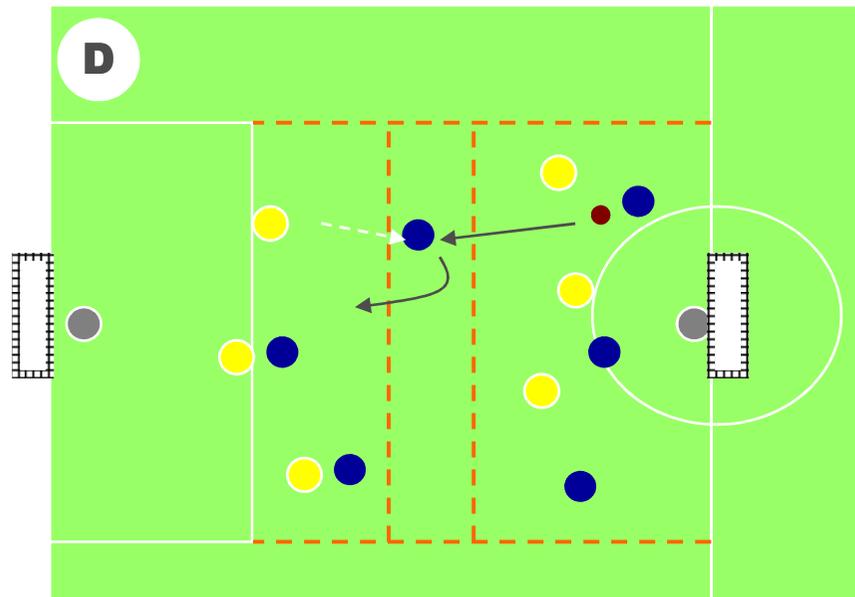
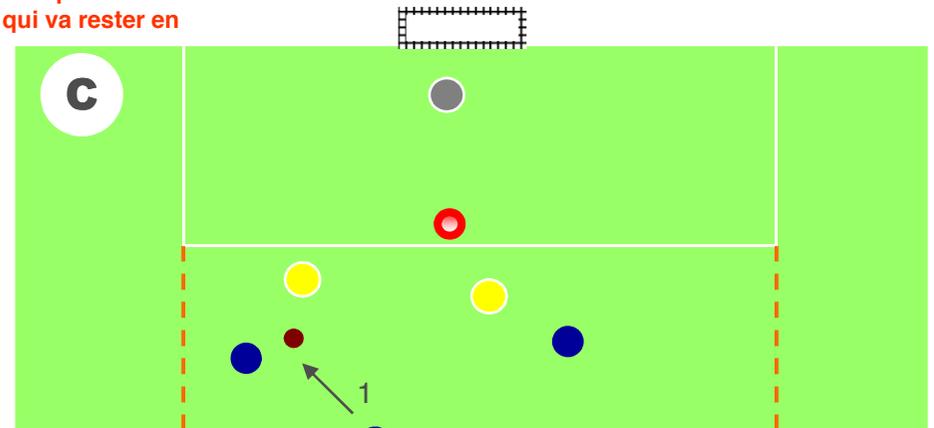


C. Mise en situation : 15'

Largeur de surface x 40m 2 contre 2 devant le but + 1 appui neutre (1 touche) dans la surface et 1 soutien de chaque couleur pour ressortir le ballon. Récupérer le ballon et donner au soutien pour attaquer le but. Hors jeu signalé dans la surface. Interdit de défendre dans la surface.

Critères de réalisation :

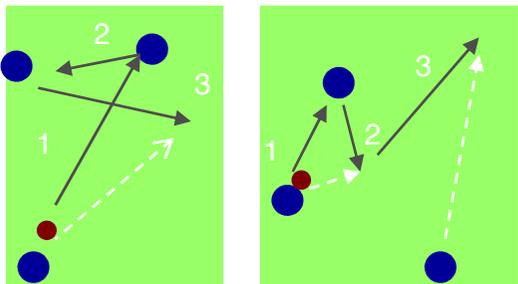
Donner et demander ou feinte de donner et dribbler. Créer de l'espace en largeur au départ



Tactique : 96. Récupération du ballon (récupérer et percuter)

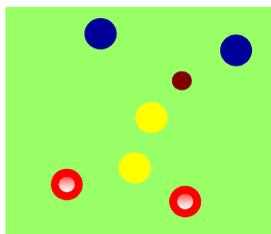
A. Échauffement : 20'

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



1 ballon pour 6 : 4 contre 2

La couleur qui perd le ballon passe défenseur. Variante : 2 touche obligatoire



A

D. Application forme jouée : 15'

Sur largeur x 25m: 6 contre 6. Les jaunes marquent en passant en conduite dans une des 3 portes et les bleus interceptent et duel avec gardien. Un autre joueur que celui qui a perdu le ballon revient défendre. Remise en jeu par le gardien sur un jaune qui décroche (inattaquable)

E. Jeu libre : 25'

3 équipes de 6 2 équipes en opposition 6 contre 6 (organisées en 2 lignes de 3 sur largeur du terrain)
L'autre en attente : 1 B/2 : conduite en huit sur 2 plots ou jonglerie pied droit puis pied gauche 2 touches obligatoires etc.. (4' TW - 4' TR- 4'TW) x 2

B. Technique (2 contre 2) : 10'

Sur 12 x 20 avec médiane : 2 contre 2 + 2 jokers neutres 2 touches maxi .Récupérer et donner au joker + 2 contre 2 et stop balle vers zone but d'en face. Contrainte: la couleur qui perd le ballon se replace d'abord derrière médiane pour défendre

Critères de réalisation :

Changer tout de suite de comportement et occuper la largeur puis s'orienter de ¾.

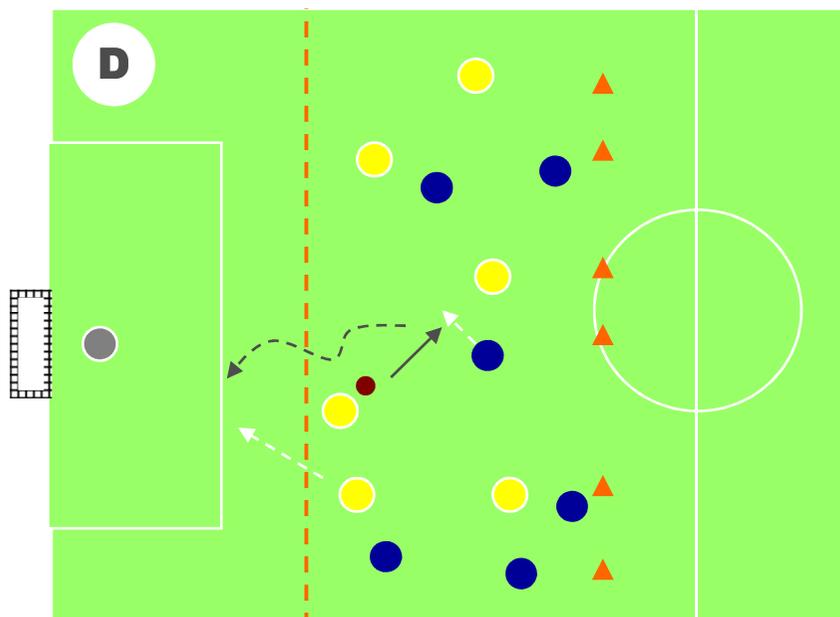
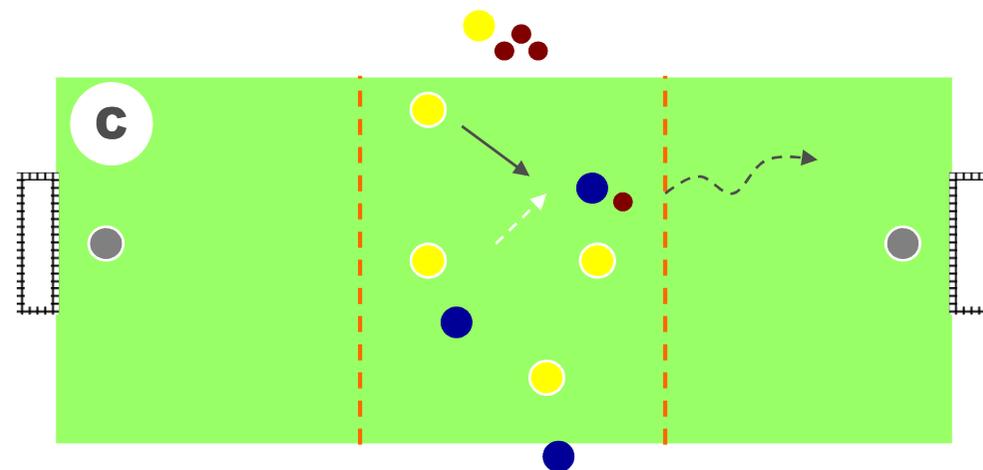
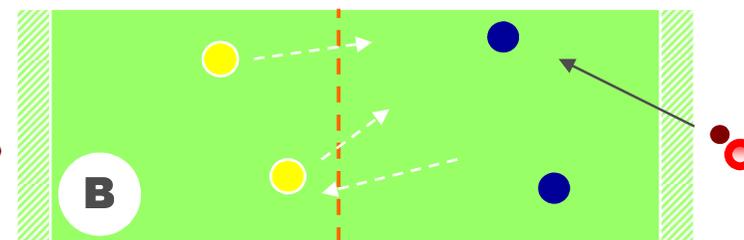
C. Mise en situation : 15'

Sur 40m x 10m : 1 zone centrale de 10m : 4 contre 2. Deux joueurs sont en attente de chaque côté. Objectif :Intercepter et aller au but de son choix + duel avec gardien. Le joueur qui a perdu le ballon revient défendre. Les 2 joueurs de l'action son remplacés par les 2 joueurs en attente

2 Ateliers

Critères de réalisation :

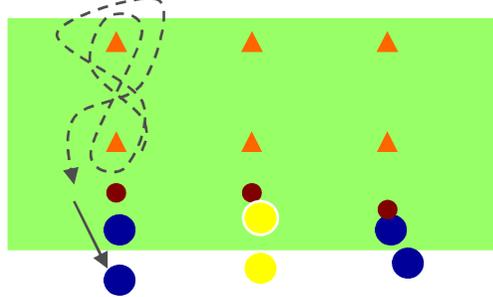
Dès l'interception pousser la balle devant et regarder la position du gardien. Conduire en légère diagonale pour déporter le gardien



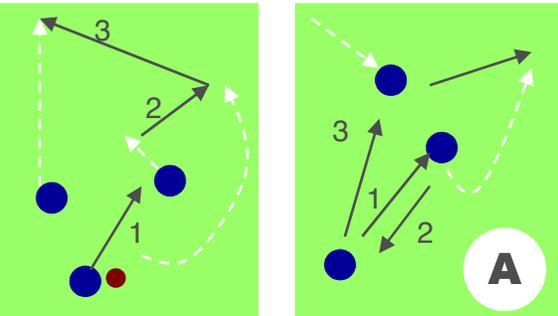
Tactique : 97. Finition (Jeux de corps offensif)

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 3 : A) Dédoublement + passe au 3ème ou Écran + passe au 3ème. B) Passe remise et demander vers l'avant.

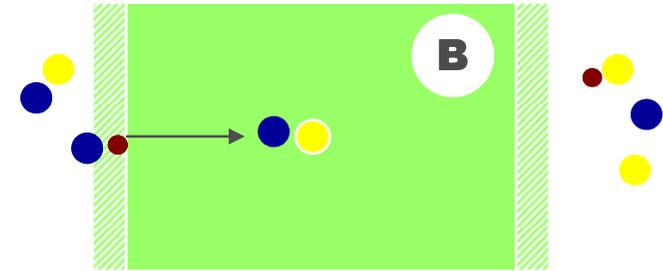


B. Technique (un contre un) : 10'

Sur 10m x 15m : 1 contre 1 + partenaire en soutien et le défenseur dans son dos : Se retourner + Stop balle dans la zone but.

Critères de réalisation :

Mettre l'entre jambe pour éviter que le défenseur passe devant. Utiliser le bras pour tourner autour.

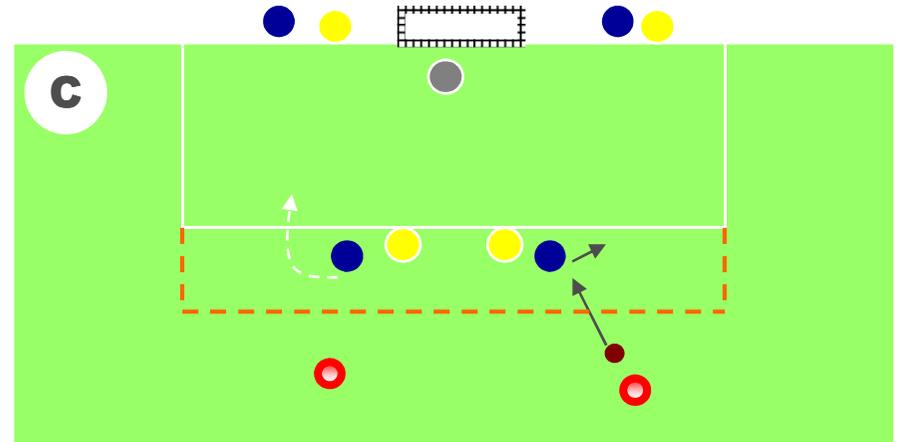


C. Mise en situation : 15'

Devant but 3 contre 2. Objectif: se retourner et tirer au but avec l'aide de 2 soutiens. Contrainte: 2 touches obligatoires avant de passer. Si récupération donner à un appuis + devenir attaquant.. Remise en jeu par les appuis. Changer les couples tous les 3 ballons joués.

Critères de réalisation :

Reculer sur le défenseur en écartant les bras pour éviter qu'il anticipe et pour protéger son ballon. Faire des feintes.

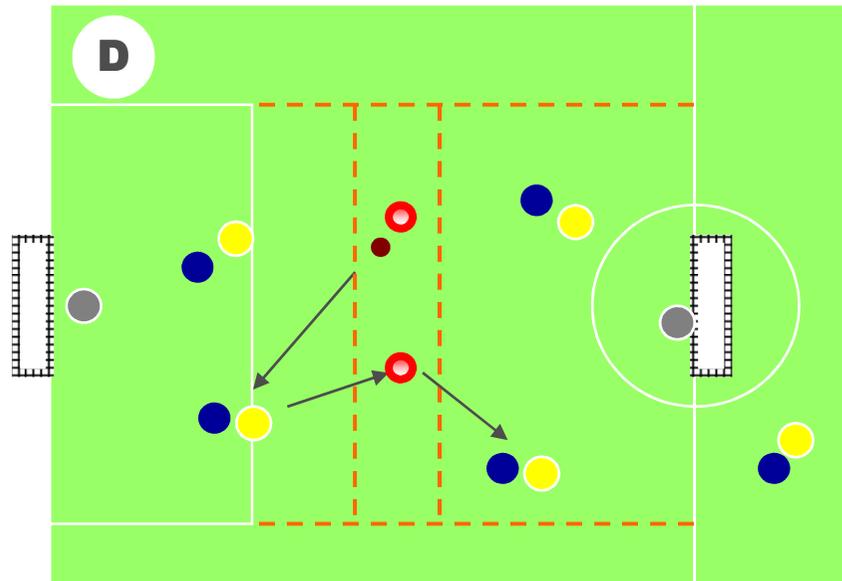


D. Application forme jouée : 15'

Sur 1/2 terrain largeur 16m50 avec buts et gardiens : 2 contre 2 devant chaque but + 2 milieux neutres qui orientent qui soutiennent les attaquants de chaque couleur. Si récupération du ballon relance sur milieux ou attaquants.

E. Jeu libre : 25'

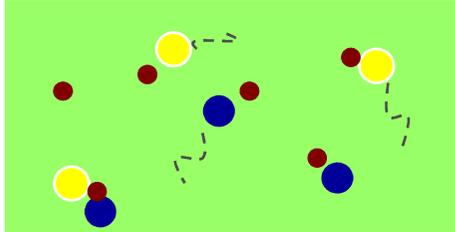
3 équipes de 6 2 équipes en opposition 6 contre 6 (organisées en 2 lignes de 3 sur largeur du terrain) L'autre en attente sur le côté 1B/2 conduite en huit entre 2 plots avec thème (4' TW - 4' TR- 4'TW) x 2



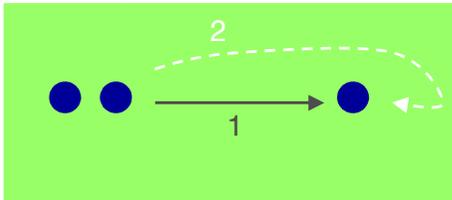
Tactique : 81. Déséquilibre, égalité numérique (Un contre un avec soutien)

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



1B/6 joueurs : a) Passe et suit après contrôle. b) Passe et retour en course arrière. c) Passe et ½ tour

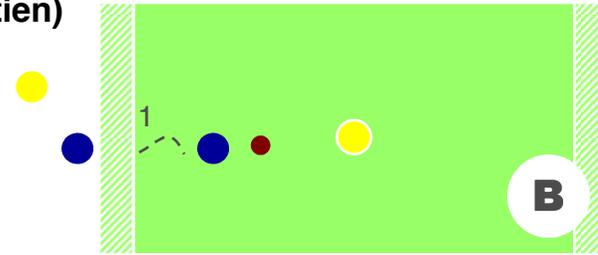


B. Technique (un contre un) : 10'

Sur 10m x 15m : 1 contre 1 avec 1 soutien (2 touches maxi) Celui qui vient d'être attaquant passe défenseur. Celui qui a été défenseur va en face en attente. Etc.. 2 Ateliers

Critères de réalisation :

Fixer droit puis s'écarter légèrement pour attirer latéralement le défenseur + changer de rythme. Si bloquer se retourner et jouer sur soutien en s'écartant

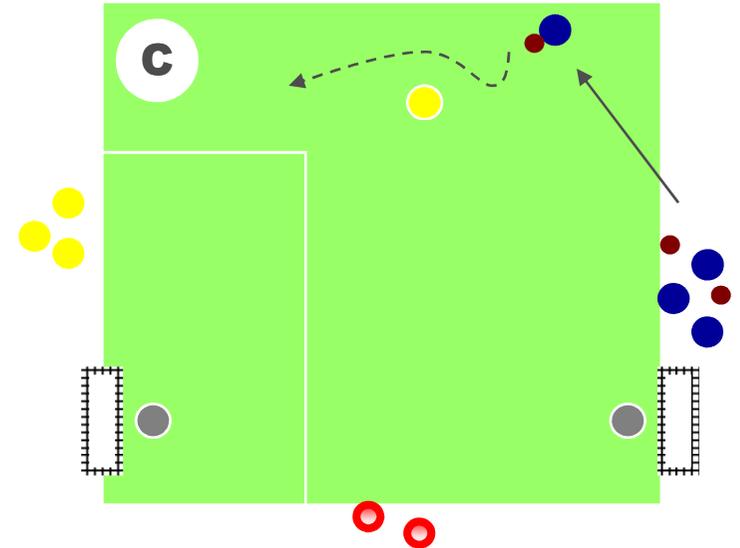


C. Mise en situation : 15'

Sur ¼ de terrain avec buts mobiles et gardiens: 5 attaquants bleus et 5 défenseurs jaunes: 1 contre 1 sur le côté après demande du ballon + finition sur le but (centre ou tir). 2 attaquants neutres en attente face au but (ne participent que sur centre ou après récupération du défenseur). Si récupération : marquer dans le but opposé en utilisant ou non l'attaquant neutre.

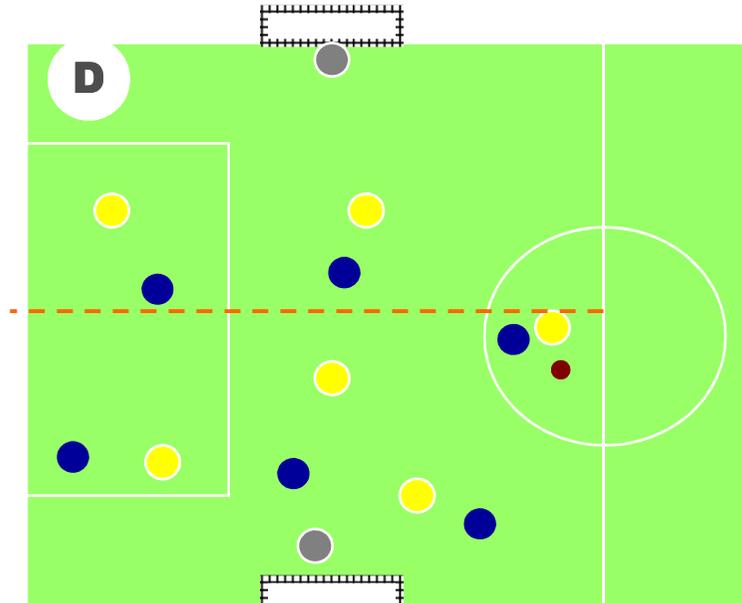
Critères de réalisation :

Être orienté de ¾. Aller chercher de la profondeur et glisser le long de la ligne puis changer de rythme sur la demande. Soit en décrochage soit dans le dos soit devant le défenseur.



D. Application forme jouée : 15'

Sur ½ terrain avec médiane : 6 contre 6 Interdit de faire une passe en avant dans le camp adverse (sauf remises en jeu). 2 touches obligatoires. Objectif :Prise de balle et percussion.



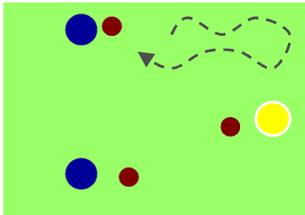
E. Jeux libre : 25'

3 équipes de 6 2 équipes en opposition 6 contre 6 (organisées en 2 lignes de 3 sur largeur du terrain) L'autre en attente : 1 B/2 : conduite en huit sur 2 plots ou jonglerie pied droit puis pied gauche 2 touches obligatoires etc.. (4' TW - 4' TR- 4'TW) x 2

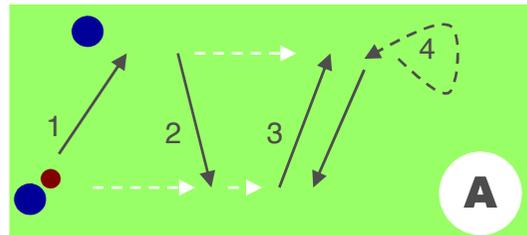
Tactique : 98 . Récupération du ballon (Intercepter et partir au but)

A. Échauffement : 20'

1 ballon/joueur sur place : 3 touches rapides dans un sens + ½ tour en restant sur des appuis vifs puis 3 touches dans l'autre sens etc.. Objectif : Tourner vite avec le ballon de l'extérieur, l'intérieur, du gauche, droit avec semelle, derrière jambe d'appui, en râteau.



1 B/2 : 2 changes en 1 touche côte à côte puis contrôle et ½ tour sur la 3ème passe en aller retour etc..



D. Application forme jouée : 15'

Sur 1/2 terrain : Attaquer 2 minis but ou contrer et attaquer le grand but avec G : 6 attaquants jaunes contre 4 défenseurs bleus en ZA + 2 soutiens bleus en attente derrière la médiane . Récupérer et contrer en ZB avec ou sans le relais des soutiens + finition

E. Jeux libre : 25'

3 équipes de 6 2 équipes en opposition 6 contre 6 (organisées en 2 lignes de 3 sur largeur du terrain) L'autre en attente : 1 B/2 : conduite en huit sur 2 plots ou jonglerie pied droit puis pied gauche 2 touches obligatoires etc.. (4' TW - 4' TR- 4'TW) x 2

B. Technique (interception) : 10'

Sur 2 carrés côte à côte de 6mx 6m séparé par un couloir de 3m : 4 contre 2 vers 2 contre 4. Objectif : Intercepter et aller conserver dans son carré. Les 2 derniers qui ont touché le ballon vont défendre dans carré adverse. Contrainte: pour récupérer il faut maîtriser le ballon (2 touches)

Critères de réalisation :

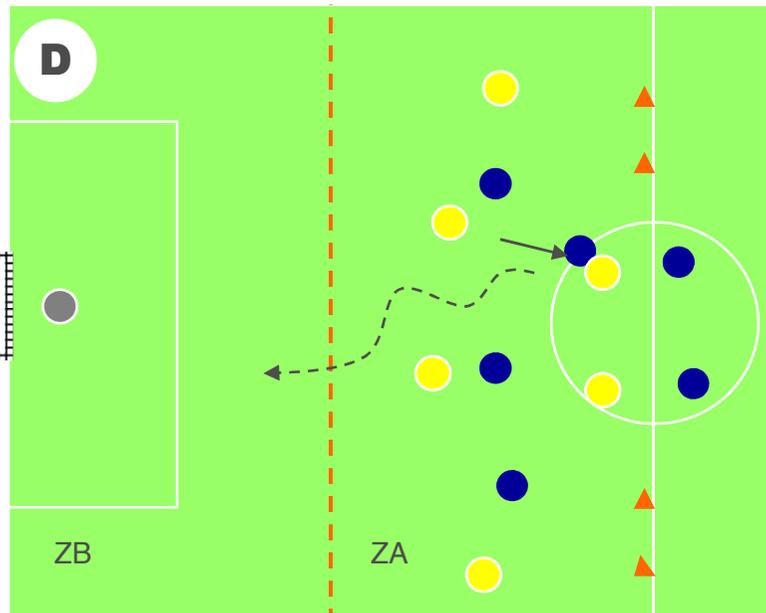
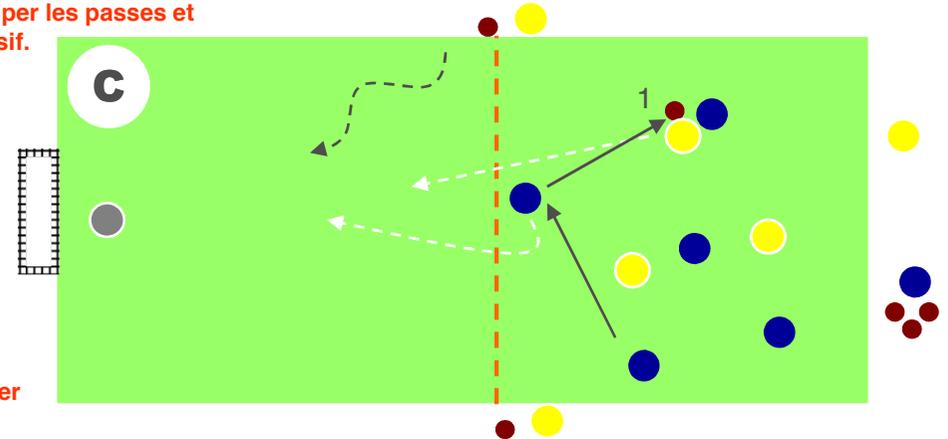
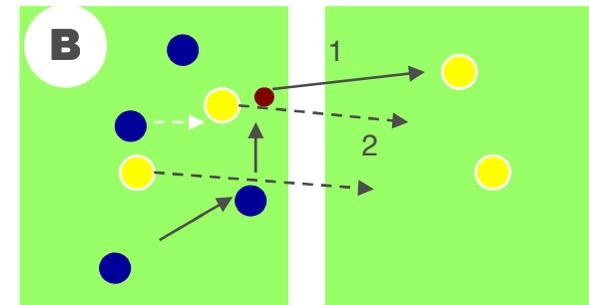
Avoir des appuis d'ajustement dynamiques. Anticiper les passes et passage rapide du comportement défensif à offensif.

C. Mise en situation : 15'

Sur 15mx 35m avec but et gardien: 5 contre 3 dans une zone de 15x15. 2 joueurs en attente avec ballon partent au but en conduite à tour de rôle dès que la balle est récupérée par un jaune ou perdue par les bleus. Le bleu qui a perdu le ballon revient défendre

Critères de réalisation :

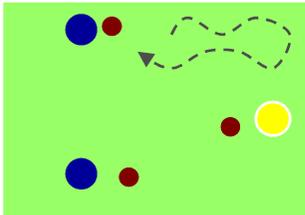
Orienter les prises de balle vers l'avant. Anticiper l'interception sans être hors jeu (se déplacer latéralement avant de plonger)



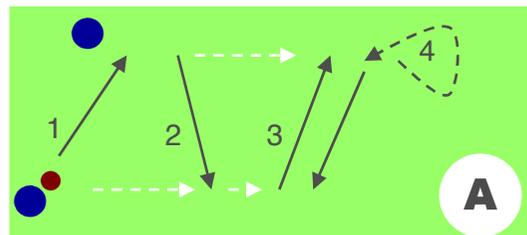
Tactique : 98 . Récupération du ballon (Intercepter et partir au but)

A. Échauffement : 20'

1 ballon/joueur sur place : 3 touches rapides dans un sens + ½ tour en restant sur des appuis vifs puis 3 touches dans l'autre sens etc.. Objectif : Tourner vite avec le ballon de l'extérieur, l'intérieur, du gauche, droit avec semelle, derrière jambe d'appui, en râteau.



1 B/2 : 2 changes en 1 touche côte à côte puis contrôle et ½ tour sur la 3ème passe en aller retour etc..



B. Technique (interception) : 10'

Sur 2 carrés côte à côte de 6mx 6m séparé par un couloir de 3m : 4 contre 2 vers 2 contre 4. Objectif : Intercepter et aller conserver dans son carré. Les 2 derniers qui ont touché le ballon vont défendre dans carré adverse. Contrainte: pour récupérer il faut maîtriser le ballon (2 touches)

Critères de réalisation :

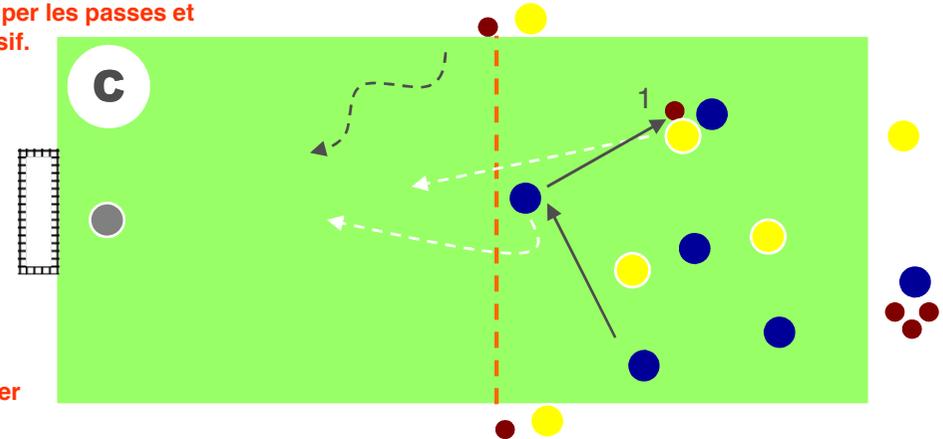
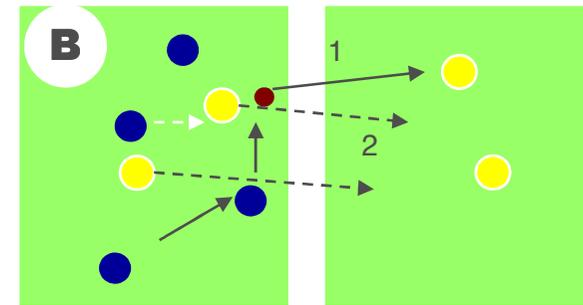
Avoir des appuis d'ajustement dynamiques. Anticiper les passes et passage rapide du comportement défensif à offensif.

C. Mise en situation : 15'

Sur 15mx 35m avec but et gardien: 5 contre 3 dans une zone de 15x15. 2 joueurs en attente avec ballon partent au but en conduite à tour de rôle dès que la balle est récupérée par un jaune ou perdue par les bleus. Le bleu qui a perdu le ballon revient défendre

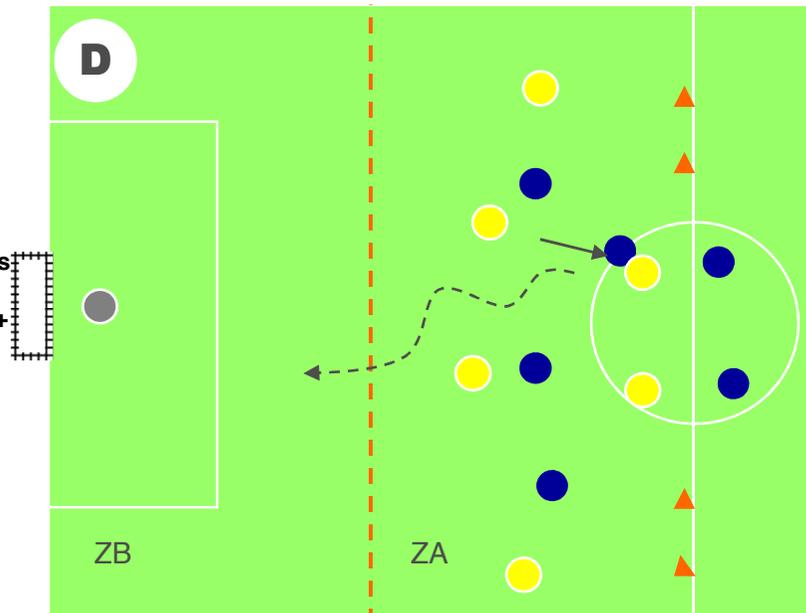
Critères de réalisation :

Orienter les prises de balle vers l'avant. Anticiper l'interception sans être hors jeu (se déplacer latéralement avant de plonger)



D. Application forme jouée : 15'

Sur 1/2 terrain : Attaquer 2 minis but ou contrer et attaquer le grand but avec G : 6 attaquants jaunes contre 4 défenseurs bleus en ZA + 2 soutiens bleus en attente derrière la médiane . Récupérer et contrer en ZB avec ou sans le relais des soutiens + finition



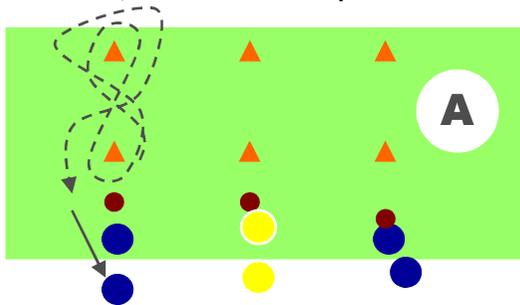
E. Jeux libre : 25'

3 équipes de 6 2 équipes en opposition 6 contre 6 (organisées en 2 lignes de 3 sur largeur du terrain) L'autre en attente : 1 B/2 : conduite en huit sur 2 plots ou jonglerie pied droit puis pied gauche 2 touches obligatoires etc.. (4' TW - 4' TR- 4'TW) x 2

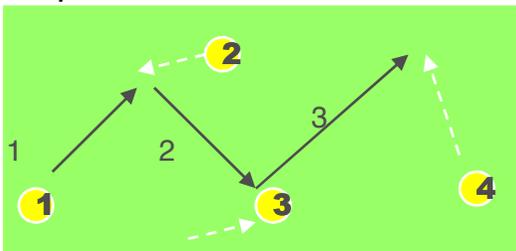
Tactique : 99. Finition (Percussion excentrée et enchaînement)

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 . Donner uniquement sur la demande.



D. Application forme jouée : 15'

Sur 1/2 terrain avec 2 couloirs : 8 contre 8 : Marquer en 1 touche. Les buts marqués sur une passe venant d'un couloir compte double .

E. Jeux : 25'

3 équipes de 6 2 équipes en opposition 6 contre 6 (organisées en 2 lignes de 3 sur largeur du terrain) L'autre en attente sur le côté 1B/2 conduite en huit entre 2 plots avec thème (4' TW - 4' TR- 4'TW) x 2

B. Technique (dernière passe) : 10'

Devant buts sur largeur x 25m : Les bleus et les jaunes attaquent et défendent un but alternativement : 2 contre 1 après débordement.. Départ en conduite de A sous la pression d'un défenseur puis duel avec le gardien ou dernière passe pour C. A prend la place C , C la place de B et B la place A après avoir été défenseur etc..

Critères de réalisation :

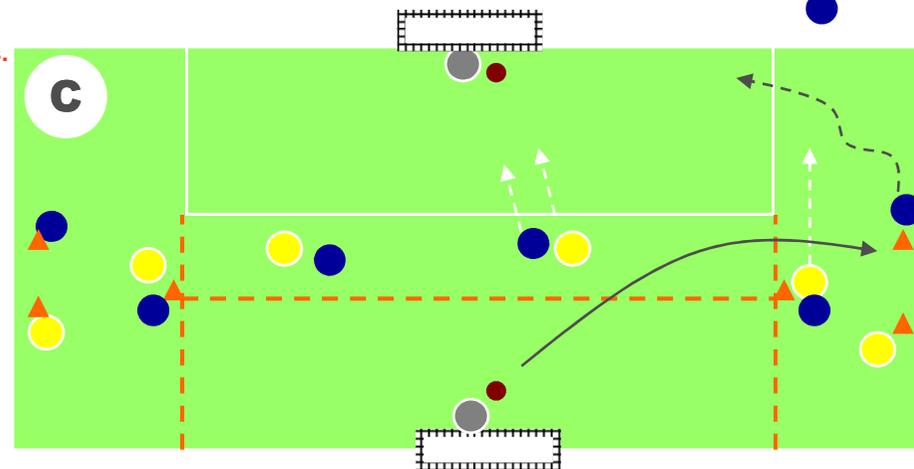
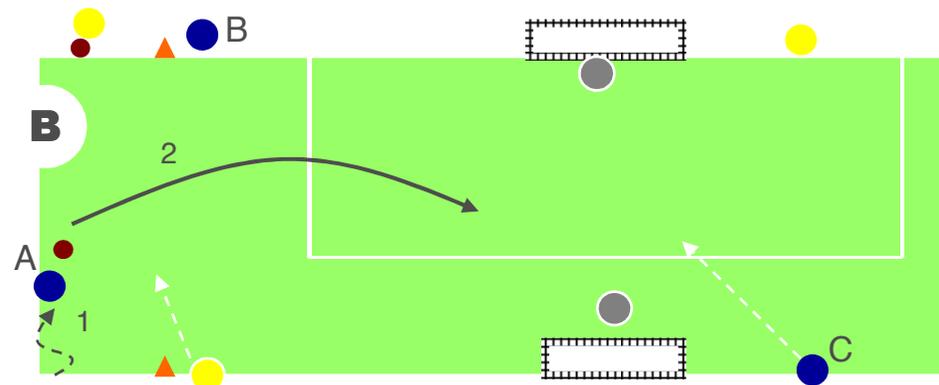
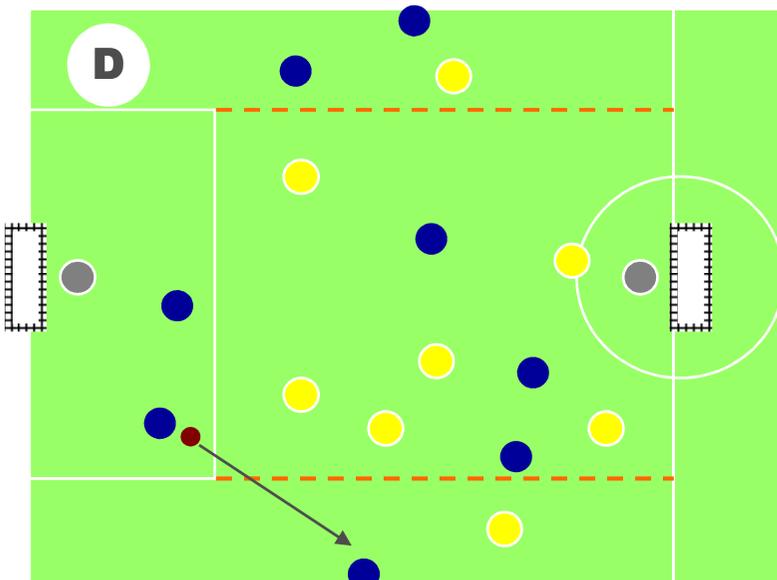
Conduire en frappant le ballon avec petites touches. Mettre de la vitesse de la vitesse de pénétration et passer devant le défenseur .

C. Mise en situation : 15'

Largeur surface x 35m 6 contre 6 : 1 ailier et 1 latéral par équipe de chaque côté + 2 couples attaquant /défenseur en zone axiale Objectif: débordement et centre ou duel avec gardien sous pression (dans le couloir uniquement) du latéral qui revient après le contrôle de l'ailier.

Critères de réalisation :

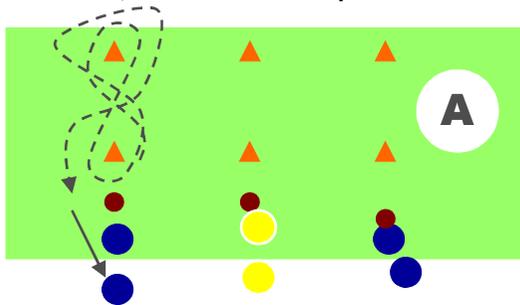
Mettre de la vitesse dans l'enchaînement et prendre rapidement l'info sur les positions devant le but. Faire le bon choix.



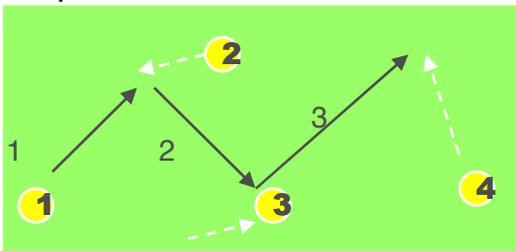
Tactique : 99. Finition (Percussion excentrée et enchaînement)

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 . Donner uniquement sur la demande.



D. Application forme jouée : 15'

Sur 1/2 terrain avec 2 couloirs : 8 contre 8 : Marquer en 1 touche. Les buts marqués sur une passe venant d'un couloir compte double .

E. Jeux : 25'

3 équipes de 6 2 équipes en opposition 6 contre 6 (organisées en 2 lignes de 3 sur largeur du terrain) L'autre en attente sur le côté 1B/2 conduite en huit entre 2 plots avec thème (4' TW - 4' TR- 4'TW) x 2

B. Technique (dernière passe) : 10'

Devant buts sur largeur x 25m : Les bleus et les jaunes attaquent et défendent un but alternativement : 2 contre 1 après débordement.. Départ en conduite de A sous la pression d'un défenseur puis duel avec le gardien ou dernière passe pour C. A prend la place C , C la place de B et B la place A après avoir été défenseur etc..

Critères de réalisation :

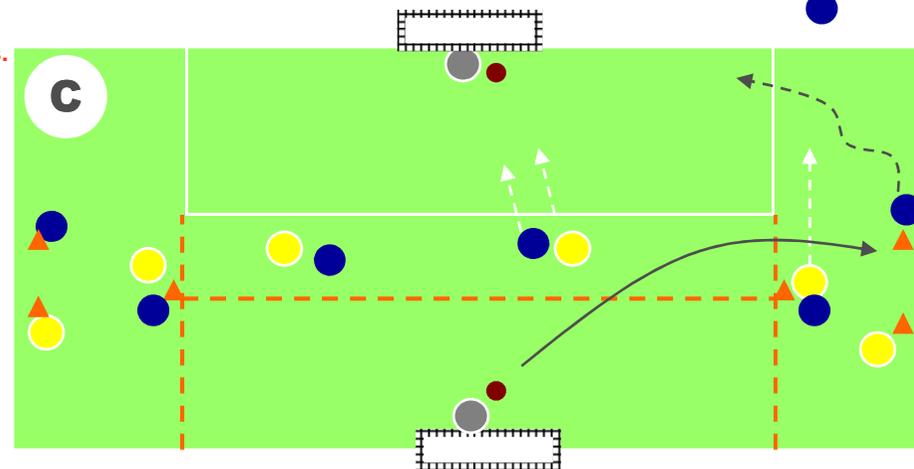
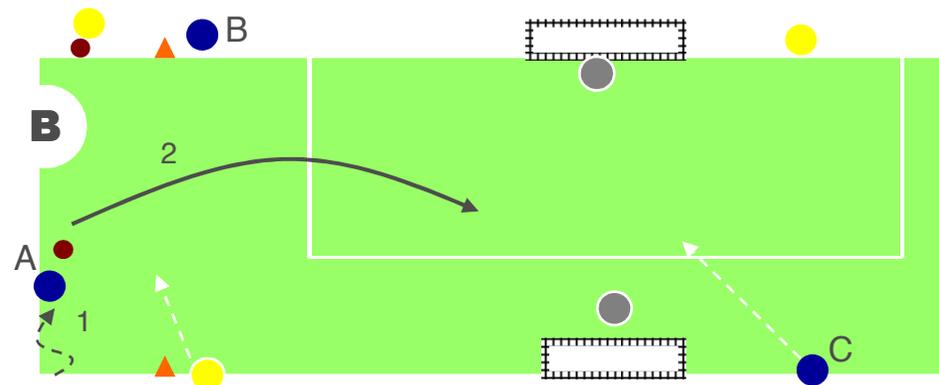
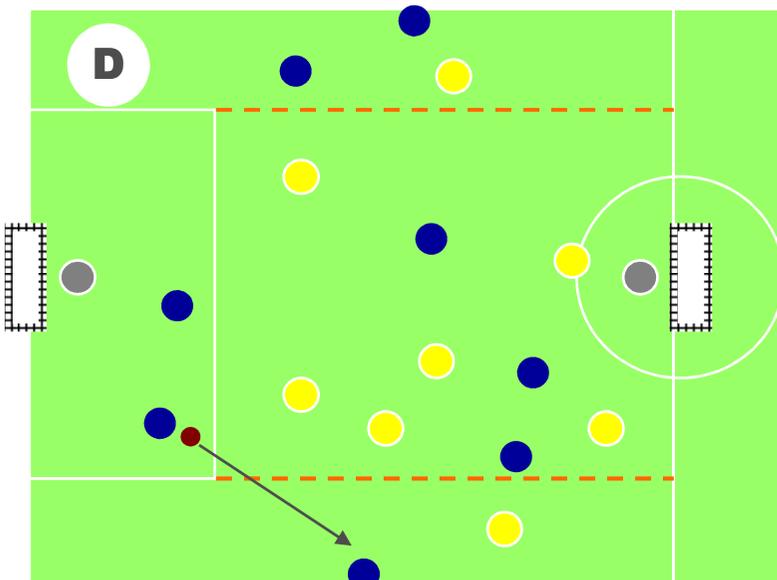
Conduire en frappant le ballon avec petites touches. Mettre de la vitesse de la vitesse de pénétration et passer devant le défenseur .

C. Mise en situation : 15'

Largeur surface x 35m 6 contre 6 : 1 ailier et 1 latéral par équipe de chaque côté + 2 couples attaquant /défenseur en zone axiale Objectif: débordement et centre ou duel avec gardien sous pression (dans le couloir uniquement) du latéral qui revient après le contrôle de l'ailier.

Critères de réalisation :

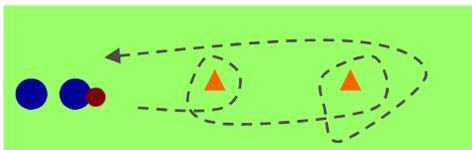
Mettre de la vitesse dans l'enchaînement et prendre rapidement l'info sur les positions devant le but. Faire le bon choix.



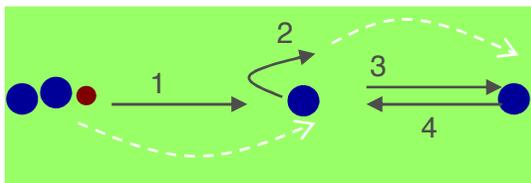
Tactique : 100. Finition (Percussion axiale et enchaînement)

A. Échauffement : 20'

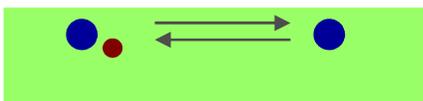
1 B/2 : Conduite sur 2 plots 5 (3m) avec blocage et tour complet sur chaque plot (intérieurs ou extérieurs avec le pied droit ou gauche)+ retour en conduite rectiligne passe et va derrière etc...



A) 1 B/4 : 2 joueurs face à face échanges avec 2 touches obligatoire : contrôle avec 1/2 tour rapide + passe et va puis Contrôle + passe et va etc..



1 B/2 : Échanges à deux rapides : contrôle d'un pied passe de l'autre. Puis échanges en 1 touche très proche l'un de l'autre.



A

D. Application forme jouée : 15'

Sur 3/4 t terrain x largeur de surface avec zone axiale : 3 contre 3 + un défenseur et un gardien devant chaque but. Faire 2 passes mini et franchir la zone vers le but adverse en dribble **Objectif:** Utiliser sa prise de vitesse pour éliminer le dernier défenseur et marquer.

E. Jeu libre : 25'

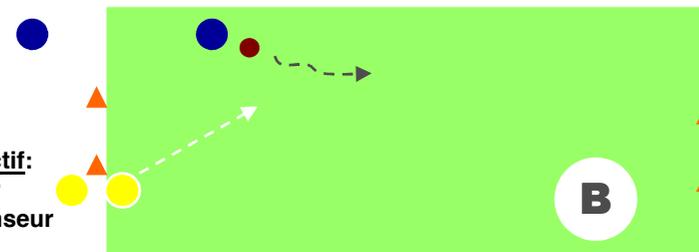
3 équipes de 6 2 équipes en opposition 6 contre 6 (organisées en 2 lignes de 3 sur largeur du terrain) L'autre en attente sur le côté 1B/2 conduite en huit entre 2 plots avec thème (4' TW - 4' TR- 4'TW) x 2

B. Technique (dernière passe) : 10'

Sur 8m x 15m avec 2 portes de 2m : 1 contre 1 **Départ en conduite + passer la porte avant le retour du défenseur** **Objectif:** Améliorer la vitesse de percussion balle au pied. Si défenseur récupère il conduit dans la porte opposée **Contrainte:** le défenseur démarre après l'attaquant et l'action dure 20" maximum.

Critères de réalisation :

Couper la course du défenseur le plus vite possible et pousser le ballon avec l'empeigne extérieure du pied pour conserver la maîtrise

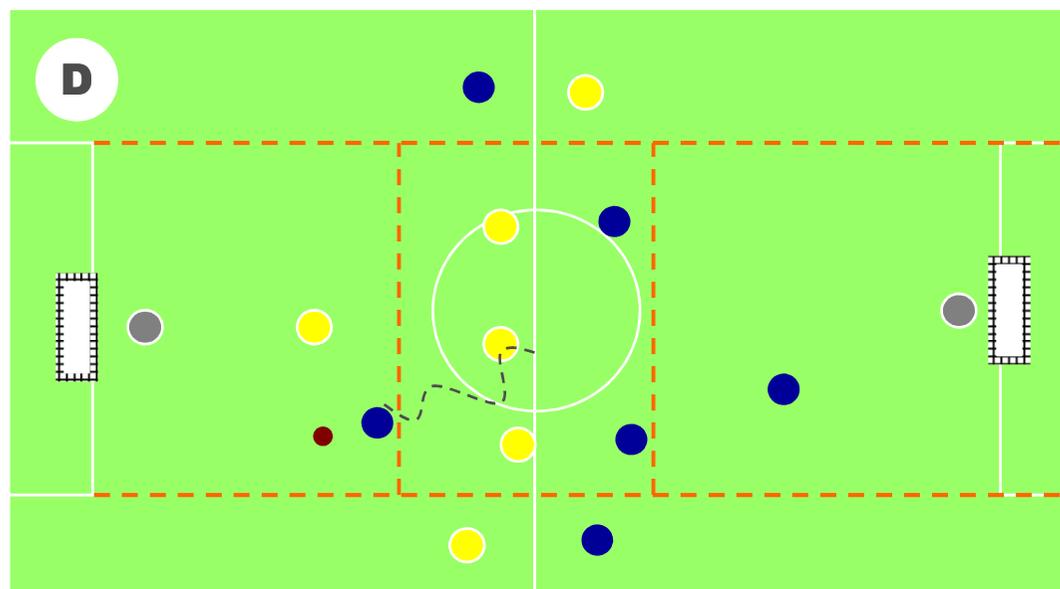
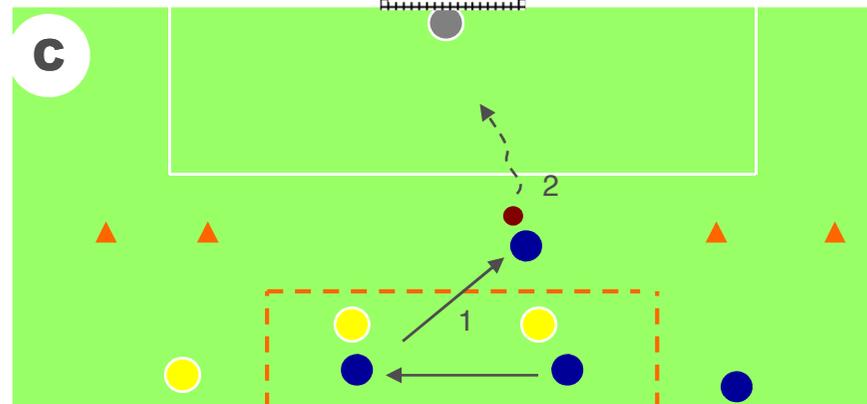


C. Mise en situation : 15'

Sur 1/2 terrain devant le but avec 2 portes (2m) une zone de 4m x 15m 2 contre 2 : une ou deux passes maxi + trouver l'attaquant dans l'intervalle qui va au duel avec le gardien **Objectif:** Améliorer la vitesse d'enchaînement vers le but. **Contrainte:** un défenseur revient après la passe.

Critères de réalisation :

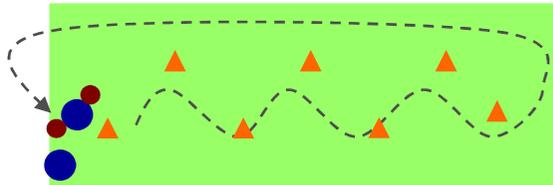
Mettre de la vitesse dans l'enchaînement et prendre rapidement l'info sur les positions du gardien. Faire le bon choix dribbler ou piquer ou placer.



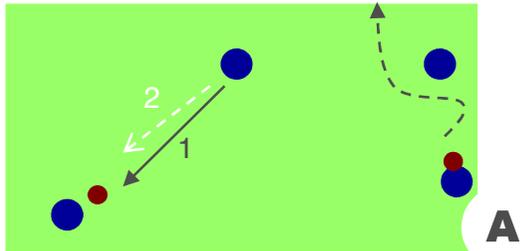
Tactique : 101. Finition (Changement de rythme)

A. Échauffement : 20'

1 B/J : Conduite et dribble devant chaque plots disposés en quinconce sur l'aller . Changer de geste après passage : double passément de jambe, râtaux, crochet extérieur, intérieur, Cruyff, tour complet en 2 touches avec l'intérieur, l'extérieur, okocha, Rivélino, Flipper. Retour en conduite libre. 2 Ateliers



1B/2 joueurs sur ¼ terrain : Passe + monter sur porteur sans prendre le ballon



D. Application forme jouée : 15'

Sur ½ terrain avec médiane et 2 portes(2m) : 4 contre 4
Trouver un décalage en se servant ou non des 2 attaquants marqués en appuis + finition ou récupérer et marquer en conduite dans une des 2 portes.

E. Jeu libre : 25'

3 équipes de 6 2 équipes en opposition 6 contre 6 (organisées en 2 lignes de 3 sur largeur du terrain)
L'autre en attente : 1 B/2 : conduite en huit sur 2 plots ou jonglerie pied droit puis pied gauche 2 touches obligatoires etc.. (4' TW - 4' TR- 4'TW) x 2

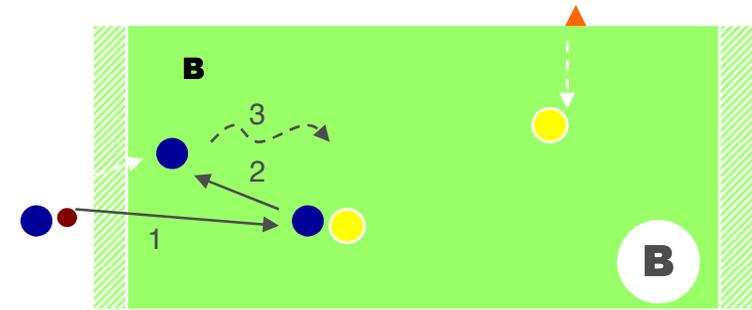


B. Technique (Dribble) : 10'

Sur 5m x 15 : 2 contre 2 après une remise
Le 2ème attaquant entre en même temps que la passe et le 2ème défenseur après la remise uniquement : marquer en stop balle derrière la ligne. Si récupération 2 contre 2 dans l'autre sens . 6 joueurs/ ateliers 2 Ateliers

Critères de réalisation :

Remise ou feinte de remise et se retourner vite pour aller marquer. Prendre de la vitesse sur la prise de balle.

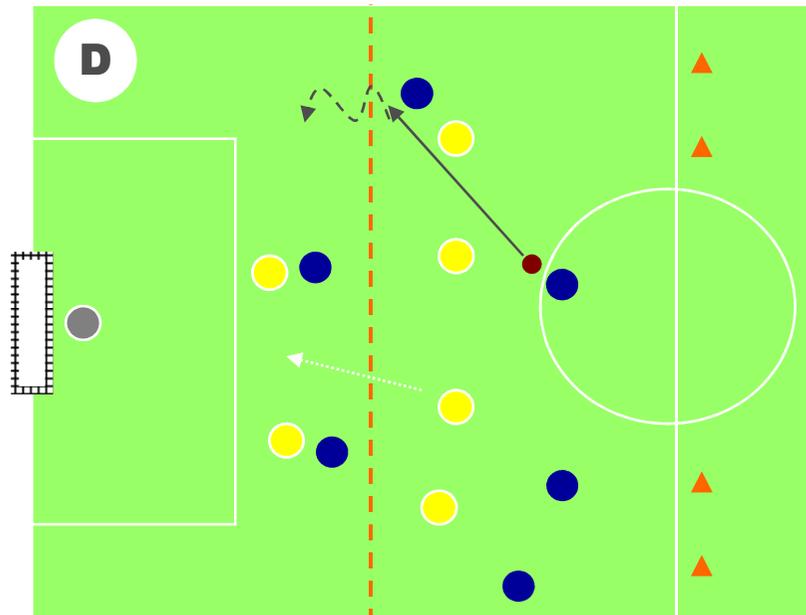
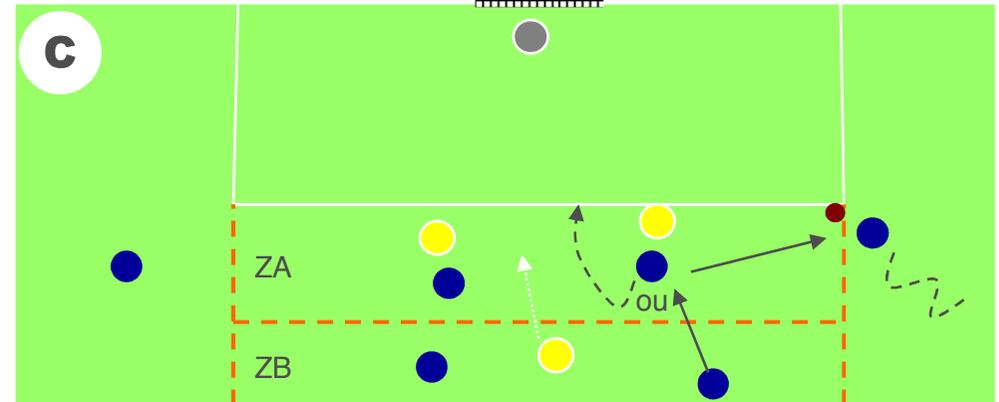


C. Mise en situation : 15'

Devant but avec gardien : 2contre 2 en ZA et 2 contre1 en ZB. Les milieux après 1 ou 2 échanges donne à un attaquant dos au but qui décale vers un côté ou feinte et se retourne sur le contrôle : 2C2 et finition. Si il décale sur un ailiers libre qui file au but : 3C3 et finition (retour du défenseur de la ZB .

Critères de réalisation :

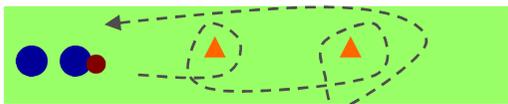
Changer de rythme sur le contrôle ou la déviation. Faire le bon choix devant le but.



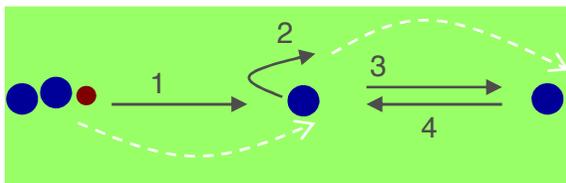
Tactique : 102. Déséquilibre, égalité numérique (Percussion de l'ailier)

A. Échauffement : 20'

1 B/2 : Conduite sur 2 plots 5 (3m) avec blocage et tour complet sur chaque plot (intérieurs ou extérieurs avec le pied droit ou gauche)+ retour en conduite rectiligne passe et va derrière etc...



A) 1 B/4 : 2 joueurs face à face échanges avec 2 touches obligatoire : contrôle avec ½ tour rapide + passe et va puis Contrôle + passe et va etc..



1 B/2 : Échanges à deux rapides : contrôle d'un pied passe de l'autre. Puis échanges en 1 touche très proche l'un de l'autre.



A

D. Application forme jouée : 15'

Sur ½ terrain avec 2 zones excentrées: 1 contre 1 dans chaque zone excentrée et 4 contre 4 en zone du milieu. Possibilité pour l'équipe en possession du ballon de venir faire le 2C1 en zone excentrée.

E. Jeux libre : 25'

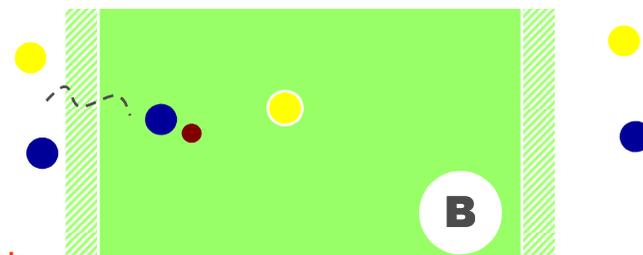
3 équipes de 6 2 équipes en opposition 6 contre 6 (organisées en 2 lignes de 3 sur largeur du terrain) L'autre en attente : 1 B/2 : conduite en huit sur 2 plots ou jonglerie pied droit puis pied gauche 2 touches obligatoires etc.. (4' TW - 4' TR- 4'TW) x 2

B. Technique (un contre un) : 10'

Sur 10m x 15m : 1 contre 1 avec 1 soutien (2 touches maxi) Celui qui vient d'être attaquant passe défenseur. Celui qui a été défenseur va en face en attente. Etc.. 2 Ateliers

Critères de réalisation :

Fixer droit puis s'écarter légèrement pour attirer latéralement le défenseur + changer de rythme. Utiliser les appuis comme leurre Si bloquer ressortir sur soutien. L'appui se déplace pour rester à hauteur du défenseur.

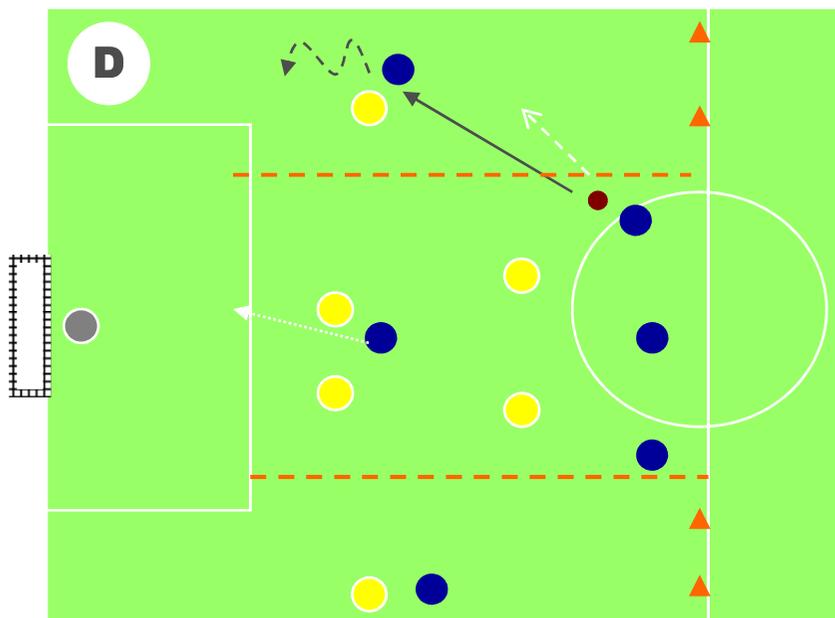
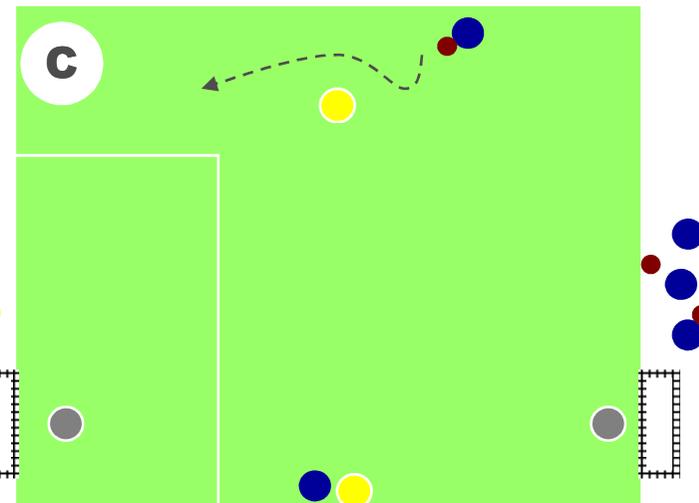


C. Mise en situation : 15'

Sur ¼ de terrain avec buts mobiles et gardiens: 5 attaquants bleus et 5 défenseurs jaunes: 1 contre 1 sur le côté après demande du ballon + finition sur le but (centre ou tir). 2 attaquants sont en attente face au but (ne participent que sur centre ou après récupération du défenseur). Si récupération : marquer dans le but opposé en utilisant ou non l'attaquant neutre.

Critères de réalisation :

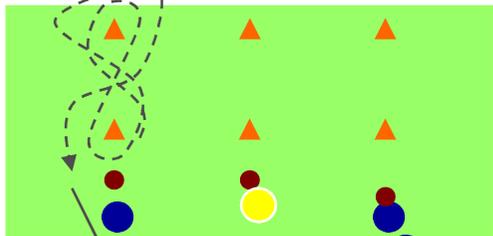
Être orienté de ¾. Aller chercher de la profondeur et glisser le long de la ligne puis changer de rythme sur la demande. Soit en décrochage soit dans le dos



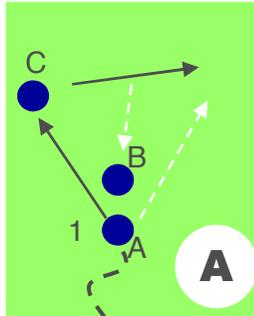
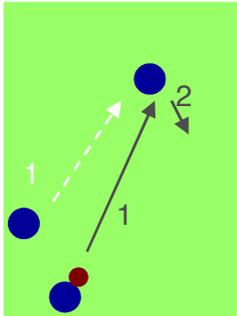
Tactique: 82. Déséquilibre, égalité numérique (Duel au sol avec espace)

A. Échauffement : 20'

1 ballon/2 joueurs devant 2 plots espacés de 2m : 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.



A) 1 ballon pour 3 : Dès que le joueur A contrôle B monte sur lui dribble ou une deux avec C

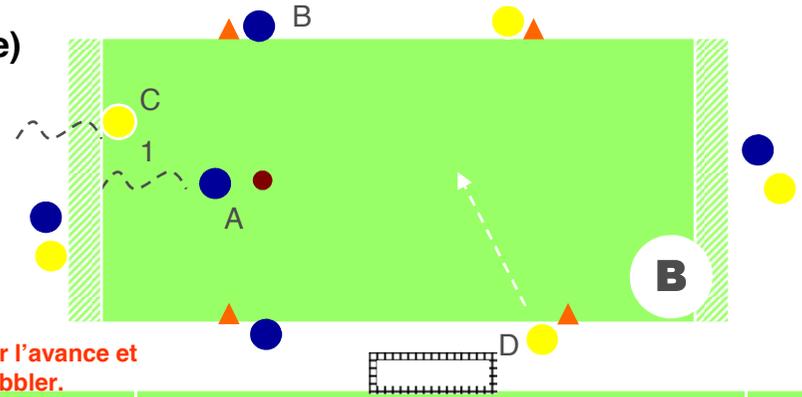


B. Technique (un contre un) : 10'

Sur 8m x 20m 8 joueurs : 1 contre 1 avec un 2ème défenseur qui revient : Stop balle derrière la ligne. Les bleus et les jaunes attaquent et défendent à tour de rôle en aller retour. Après l'action: A prend la position de B et C prend la position de D etc..

Critères de réalisation :

Conduire avec des petites touches rapide pour garder l'avance et la maîtrise du ballon. Ne pas ralentir trop avant de dribbler.

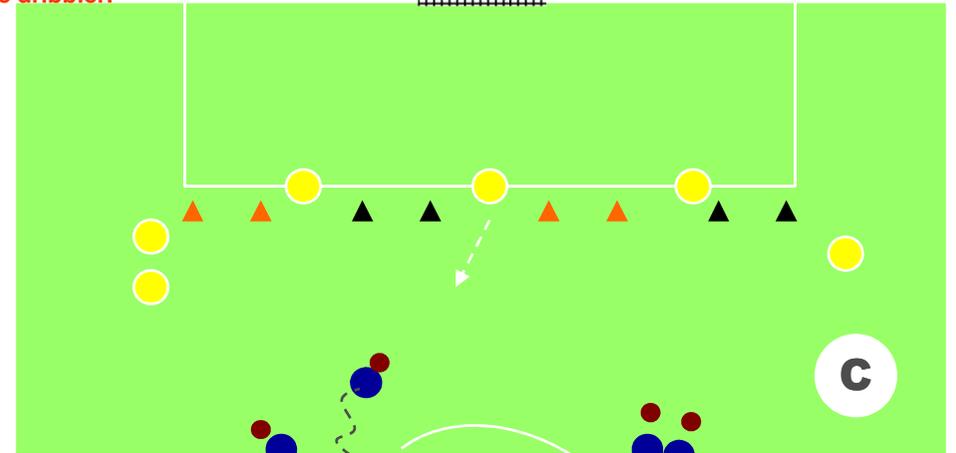


C. Mise en situation : 15'

Sur 4 portes de 1M50 : 1 groupes de défenseurs jaunes répartis entre les portes viennent affronter à tour de rôle l'attaquant qui arrive en conduite. Passer en conduite dans une des trois portes les plus proches de la position de départ du défenseur. Inverser les rôles quand les défenseurs sont passés à toutes les positions de départ.

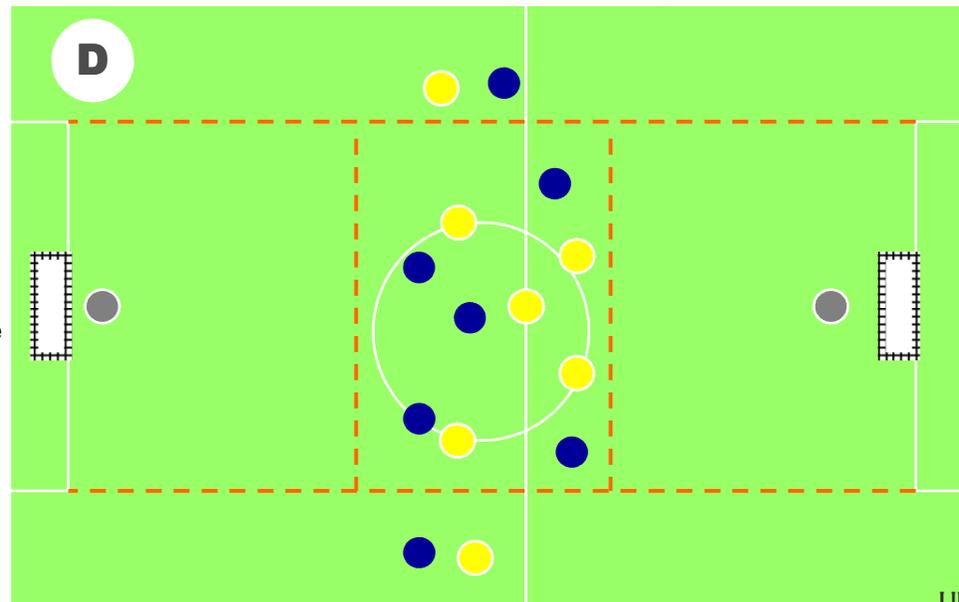
Critères de réalisation :

Même critères que précédemment , éviter de faire trop de feintes mais fixer et pousser.



D. Application forme jouée : 15'

Sur 3/4 terrain x largeur de la surface : 5 contre 5 ou 4 contre 4 dans zone médiane: échanges 2 passes mini + conduite vers le but adverse avec attaquant dui revient. Le couple attaquant/défenseur qui vient de passer va en attente et est remplacé par un couple en attente .



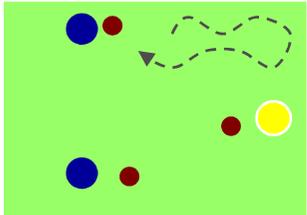
E. Jeu libre : 25'

3 équipes de 6 2 équipes en opposition 6 contre 6 (organisées en 2 lignes de 3 sur largeur du terrain) L'autre en attente sur le côté 1B/2 conduite en huit entre 2 plots avec thème (A) TW - (A) TB - (A) TW x 2

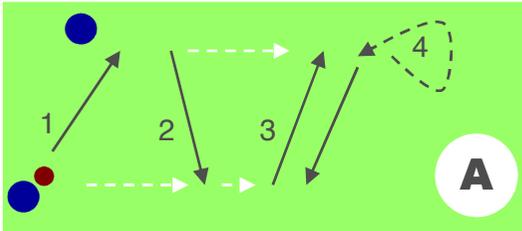
Tactique: 83. Déséquilibre, égalité numérique (Duels dans trois zones)

A. Échauffement : 20'

1 ballon/joueur sur place : 3 touches rapides dans un sens + 1/2 tour en restant sur des appuis vifs puis 3 touches dans l'autre sens etc.. Objectif : Tourner vite avec le ballon de l'extérieur, l'intérieur, du gauche, droit avec semelle, derrière jambe d'appui, en râteau.



1 B/2 : 2 changes en 1 touche côté à côté puis contrôle et 1/2 tour sur la 3ème passe en aller retour etc..



D. Application forme jouée : 15'

Sur 3/4 terrain x largeur de la surface : 8 contre 8 ou 7 contre 7 . 4 contre 4 en zone médiane + 2 couple en attente à l'extérieur. Réaliser 2 passes dans la zone + conduite vers le but avec défenseur qui revient. Le couple qui passe est remplacé par un en attente etc..

E. Jeu libre : 25'

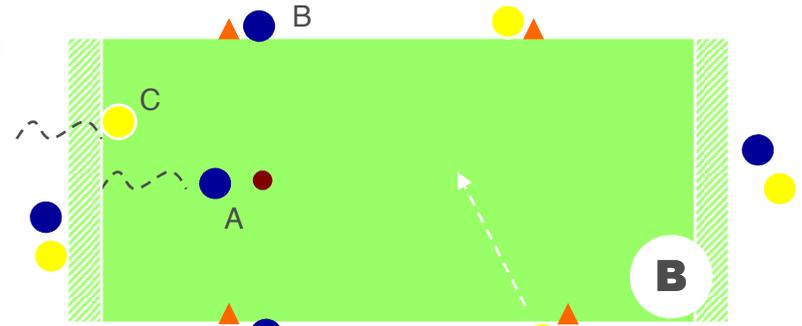
3 équipes de 6 2 équipes en opposition 6 contre 6 (organisées en 2 lignes de 3 sur largeur du terrain) L'autre en attente sur le côté 1B/2 conduite en huit entre 2 plots avec thème (4' TW - 4' TR- 4'TW) x 2

B. Technique (un contre un) : 10'

Sur 8m x 20m 8 joueurs : 1 contre 1 avec un 2ème défenseur qui revient : Stop balle derrière la ligne. Les bleus et les jaunes attaquent et défendent à tour de rôle en aller retour. Après l'action: A prend la position de B et C prend la position de D etc..

Critères de réalisation :

Conduire avec des petites touches rapide pour garder l'avance et la maîtrise du ballon. Ne pas ralentir trop avant de dribbler.

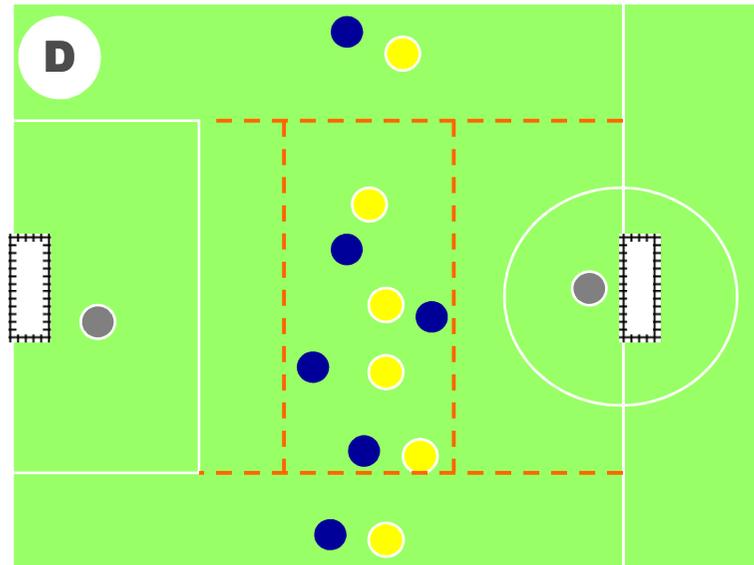
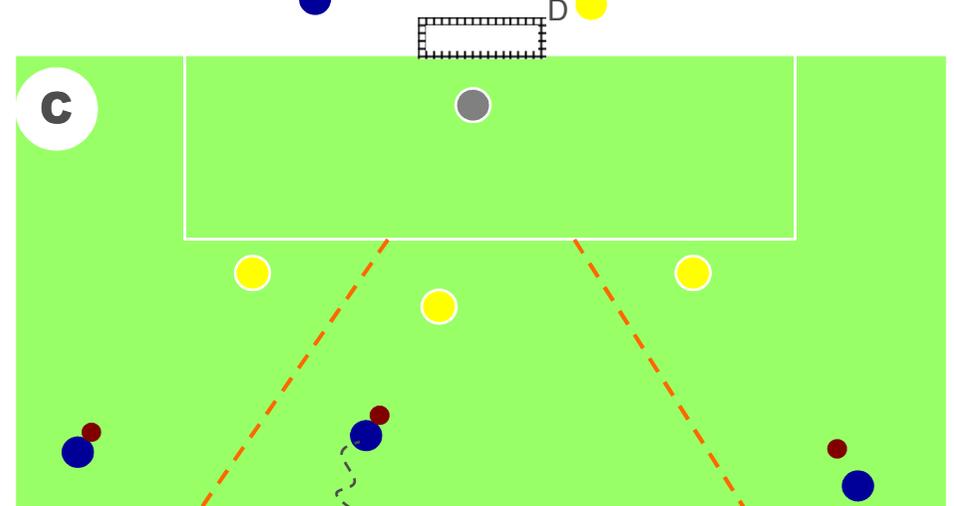


C. Mise en situation : 15'

Sur 1/2 terrain et 3 zones: 1 contre 1 dans les différentes zones + finition dans la surface à tour de rôle. Le défenseur ne défend plus dans la surface. Au bout de 8' inverser les rôles

Critères de réalisation :

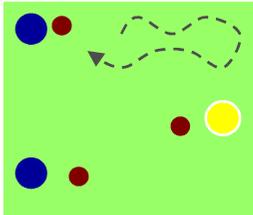
Même critères que précédemment, éviter de faire trop de feintes mais fixer et pousser



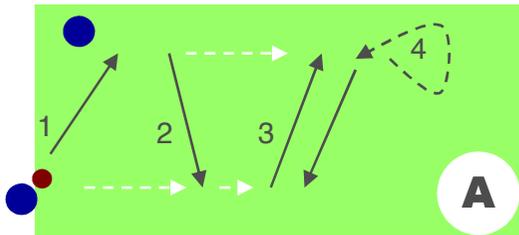
Tactique : 84. L'aide au porteur (Le timing de la demande)

A. Échauffement : 20'

1 ballon/joueur sur place : 3 touches rapides dans un sens + 1/2 tour en restant sur des appuis vifs puis 3 touches dans l'autre sens etc.. Objectif : Tourner vite avec le ballon de l'extérieur, l'intérieur, du gauche, droit avec semelle, derrière jambe d'appui, en râteau.



1 B/2 : 2 changes en 1 touche côte à côte puis contrôle et 1/2 tour sur la 3ème passe en aller retour etc..



D. Application forme jouée : 15'

Sur 1/2 terrain avec médiane : 6 contre 6 Interdit de faire une passe en avant dans le camp adverse (sauf remises en jeu). 2 touches minimum. Objectif : Dribble et percussion.

E. Jeu libre : 25'

3 équipes de 6 2 équipes en opposition 6 contre 6 (organisées en 2 lignes de 3 sur largeur du terrain) L'autre en attente : 1 B/2 : conduite en huit sur 2 plots ou jonglerie pied droit puis pied gauche 2 touches obligatoires etc.. (4' TW - 4' TR- 4'TW) x 2

B. Technique (démarquage) : 10'

Sur 10m x 15m : 3 couples attaquants/défenseurs passent à tour de rôle : 1 contre 1 la prise de balle du milieu et sa passe + 1C1 2 Ateliers

Critères de réalisation :

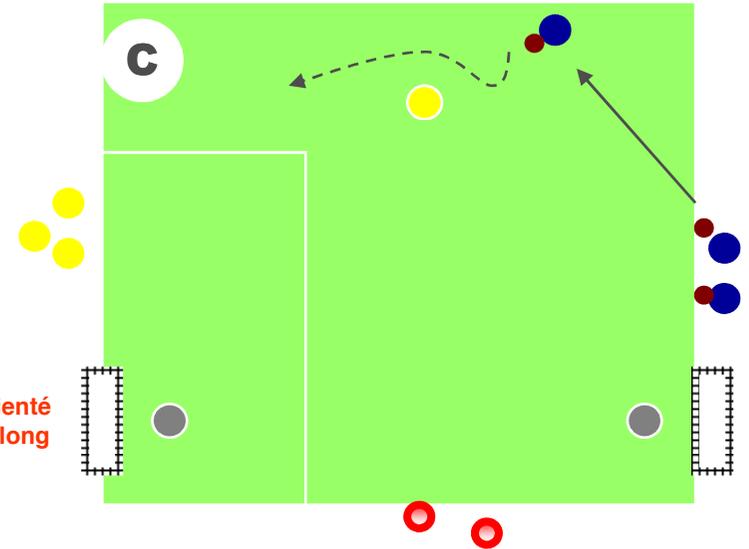
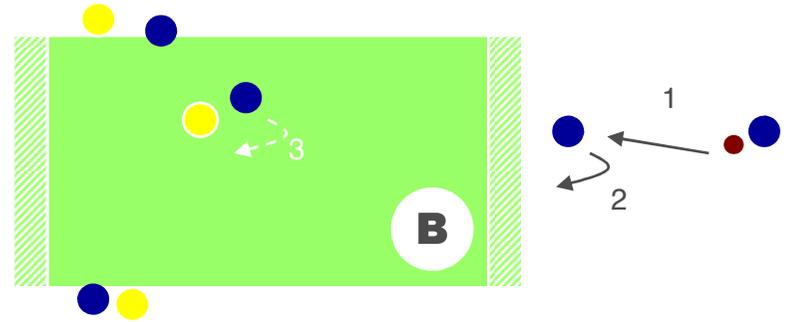
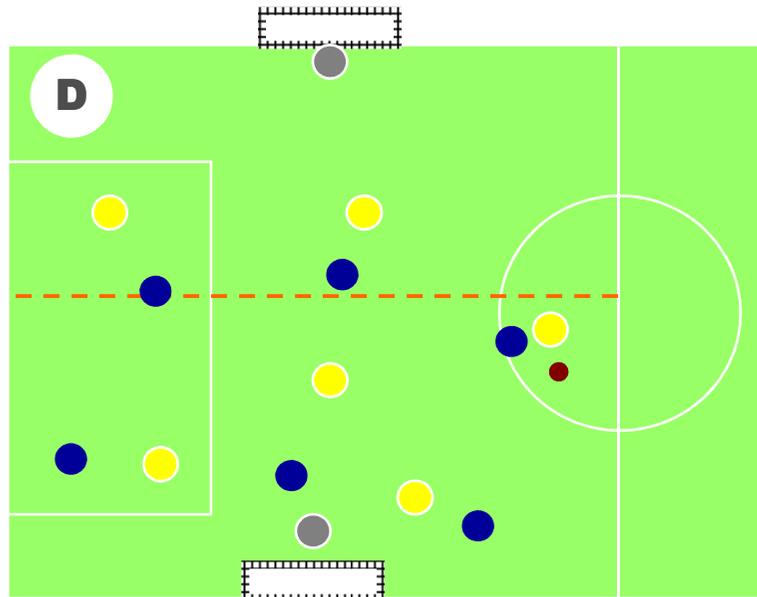
Attendre quand le milieu « ouvre » avant de faire l'appel.

C. Mise en situation : 15'

Sur 1/4 de terrain avec buts mobiles et gardiens: 5 attaquants bleus et 5 défenseurs jaunes: 1 contre 1 sur le côté après demande du ballon + finition sur le but (centre ou tir). 2 attaquants neutres en attente face au but (ne participent que sur centre ou après récupération du défenseur). Si récupération : marquer dans le but opposé en utilisant ou non l'attaquant neutre.

Critères de réalisation :

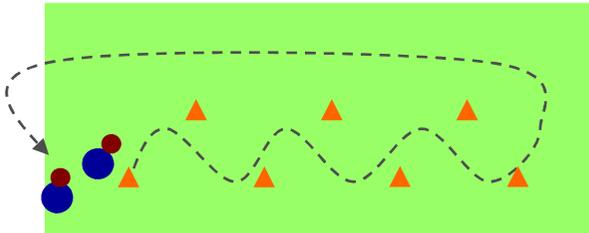
Aller chercher de la profondeur dans son positionnement Être orienté de 3/4. Démarrer la demande quand le porteur « ouvre » Glisser le long de la ligne puis changer de rythme sur la demande. Soit en décrochage soit vers l'avant (dans le dos ou devant défenseur)



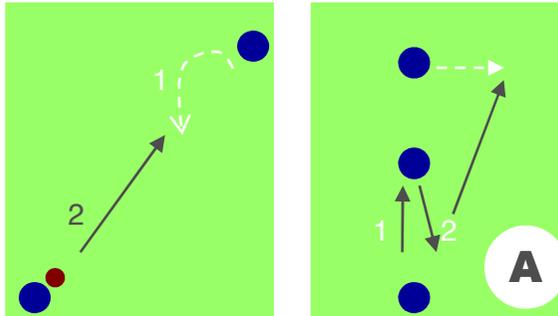
Tactique : 85. L'aide au porteur (1 contre 1 offensif sur un côté)

A. Échauffement : 20'

1 B/J : Conduite et dribble devant chaque plots disposés en quinconce sur l'aller. Changer de geste après passage : double passément de jambe, râteaux, crochet extérieur, intérieur, Cruyff, tour complet en 2 touches avec l'intérieur, l'extérieur, okocha, Rivélino, Flipper. Retour en conduite libre. 2 Ateliers



A) 1 ballon pour 2 : Dès que le joueur s retourne le passeur lui adresse le ballon. B) 1B/3 : Le 3ème se montre sur la remise.



D. Application forme jouée : 15'

Sur 2x16m50 avec couloirs: 2 contre 2 devant le but et 1 contre 1 dans les couloirs: Passer par les couloirs pour marquer. Libre dans les couloirs et 1 touche dans l'axe. Changer les joueurs toutes les 3'.

E. Jeu libre : 25'

3 équipes de 6 2 équipes en opposition 6 contre 6 (organisées en 2 lignes de 3 sur largeur du terrain) L'autre en attente : 1 B/2 : conduite en huit sur 2 plots ou jonglerie pied droit puis pied gauche 2 touches obligatoires etc.. (4' TW - 4' TR- 4'TW) x 2

B. Technique (un contre un) : 10'

Sur 10m x 15m : 3 couples attaquants/défenseurs passent à tour de rôle :1 contre 1 après prise de balle d'un milieu jeu à deux + 1C1 2 Ateliers

Critères de réalisation :

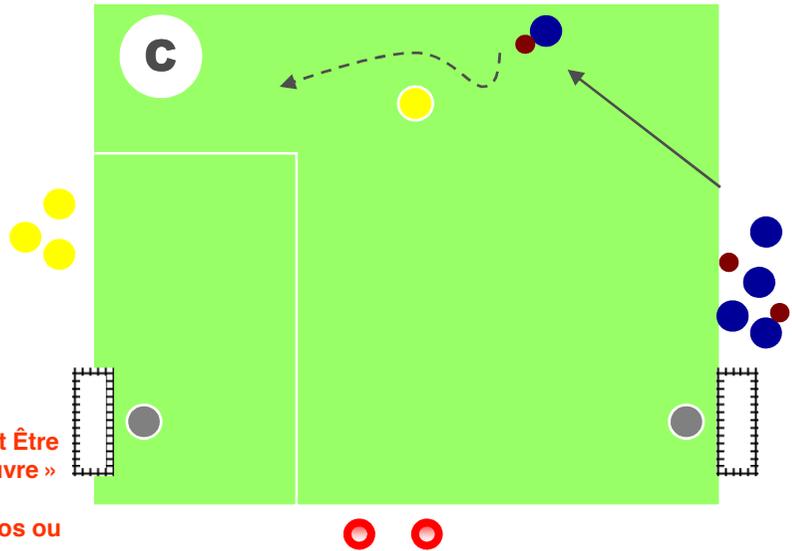
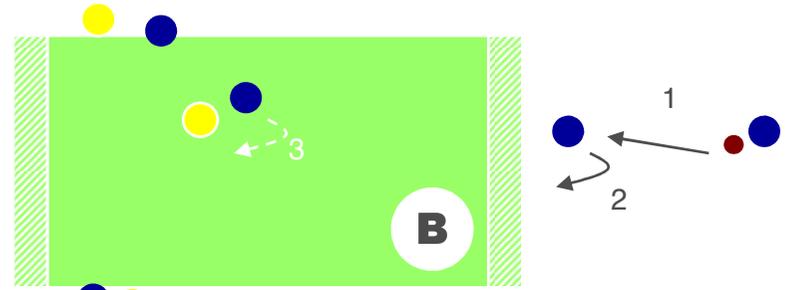
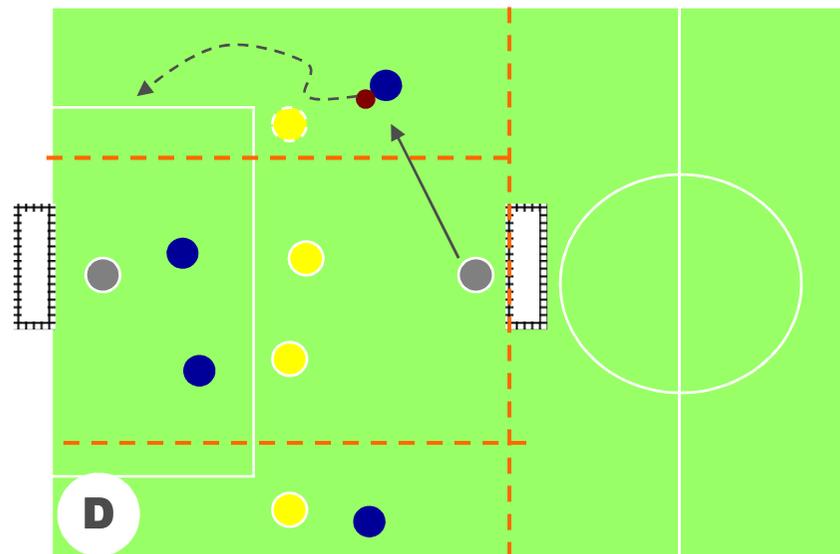
Attendre quand le milieu « ouvre » avant de faire l'appel.

C. Mise en situation : 15'

Sur ¼ de terrain avec buts mobiles et gardiens: 5 attaquants bleus et 5 défenseurs jaunes: 1 contre 1 sur le côté après demande du ballon + finition sur le but (centre ou tir). 2 attaquants neutres en attente face au but (ne participent que sur centre ou après récupération du défenseur). Si récupération : marquer dans le but opposé en utilisant ou non l'attaquant neutre.

Critères de réalisation :

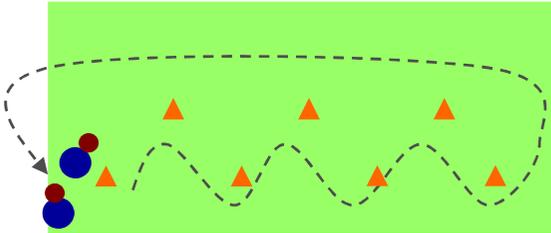
Aller chercher de la profondeur dans son positionnement Être orienté de ¾. Démarrer la demande quand le porteur « ouvre » Glisser le long de la ligne puis changer de rythme sur la demande. Soit en décrochage soit vers l'avant (dans le dos ou devant défenseur)



Tactique : 87. L'aide au porteur (Le une - deux)

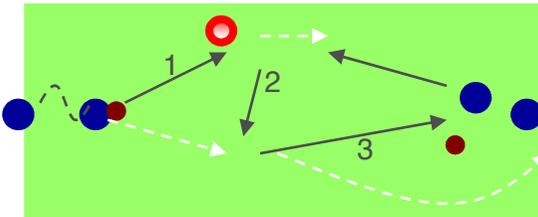
A. Échauffement : 20'

1 B/J : Conduite et dribble devant chaque plots disposés en quinconce sur l'aller. Changer de geste après passage : double passément de jambe, râdeaux, crochet extérieur, intérieur, Cruyff, tour complet en 2 touches avec l'intérieur, l'extérieur, okocha, Rivélino, Flipper. Retour en conduite libre. 2 Ateliers



2 groupe de 3 face à face sur 15m avec un pivot fixe. 1-2 et passe et va en face etc.. Changer le pivot après un aller retour

A



D. Application forme jouée : 15'

Sur 1/2 terrain et largeur de surface : 3 contre 3 dans zone médiane avec 1un joueur extérieur de chaque équipe en attente à la source et 1contre 1 devant chaque but : Après 2 échanges mini en zone médiane s'appuyer sur l'attaquant pour changer de zone + finition à 2 contre 1 .A remplace B. B remplace C qui entre après la mise en jeu.

E. Jeu libre : 25'

3 équipes de 6 2 équipes en opposition 6 contre 6 (organisées en 2 lignes de 3 sur largeur du terrain) L'autre en attente : 1 B/2 : conduite en huit sur 2 plots ou jonglerie pied droit puis pied gauche 2 touches obligatoires etc.. (4' TW - 4' TR- 4'TW) x 2

B. Technique (Dribble ou une-deux) : 10'

Sur 5m x 15 : 1 contre 1 + 1 appui latéral neutres(1 touche).Conduite + dribble ou une deux et stop balle . Le défenseur qui récupère marque en stop balle derrière ligne opposée en se servant ou non de l' appui. Inverser les rôles 1 fois sur 2

Critères de réalisation :

L'attitude du pivot, le départ sur la touche de balle, la passe sèche, le changement de rythme

C. Mise en situation : 15'

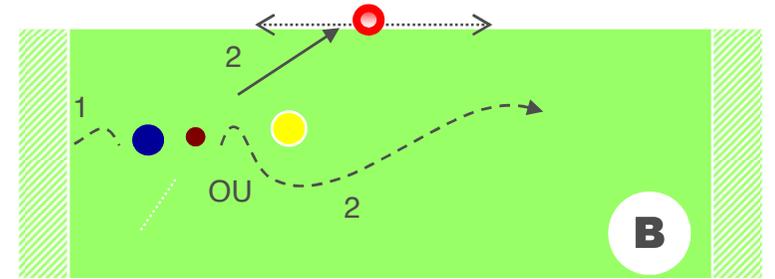
Sur 2x16m50 : 3 contre 3 en duel + 2 appui à l'intérieur (neutres et 1 touche) et 2 appuis extérieurs partisans(2 touches maxi et doivent chercher le 3ème. Relance des gardiens unique ment.

Contrainte : Responsabilité défensive nominative.

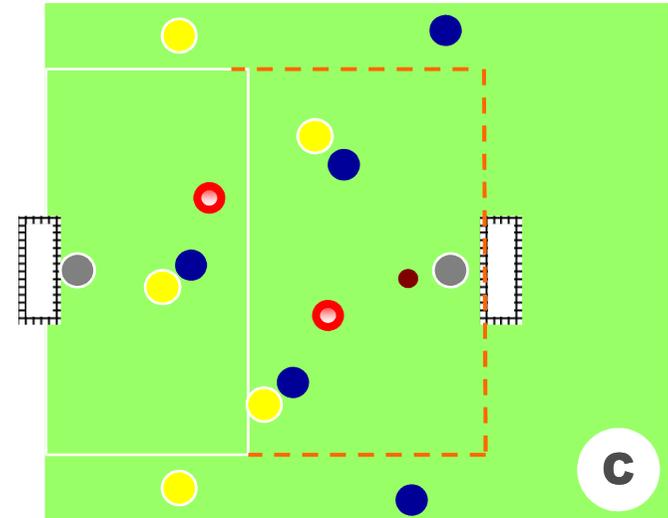
(TW:2' TR: 3')x2

Critères de réalisation :

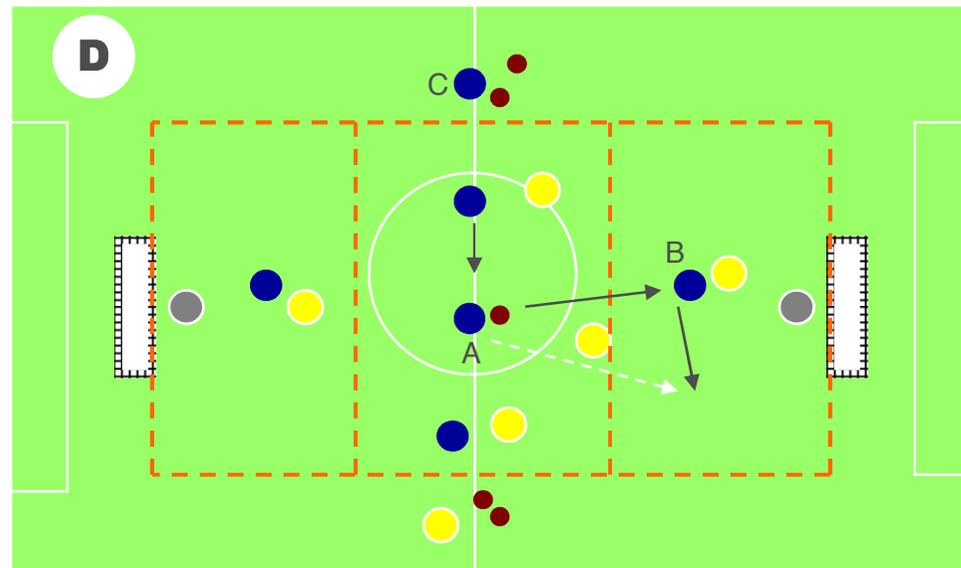
Être orienté de ¾. Changer de rythme sur la prise de balle. Utiliser les appuis pour éliminer son adversaire direct.



B



C

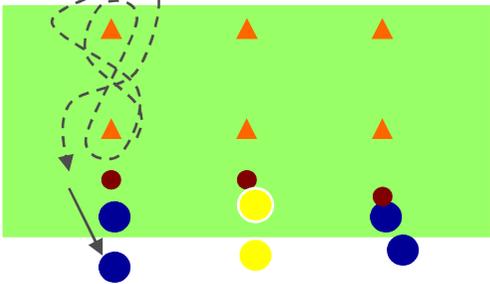


D

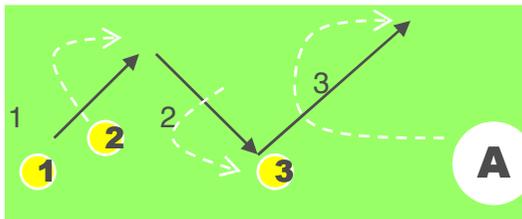
Tactique : 86. Finition (Appel circulaire et finition)

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.

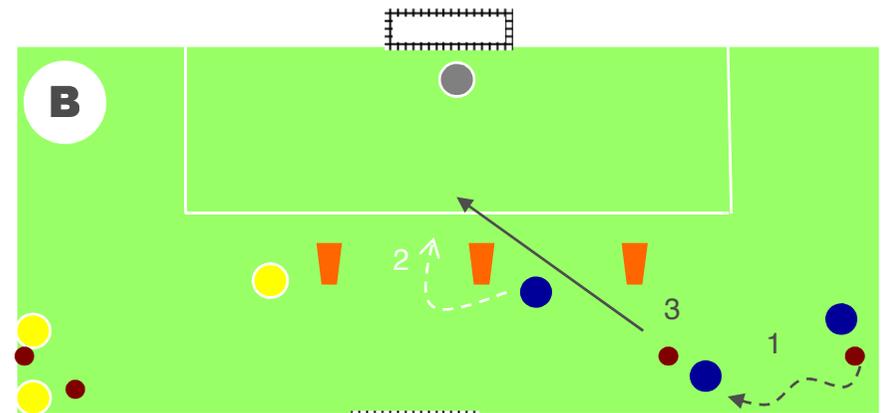


B. Technique (appel circulaire) : 10'

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.

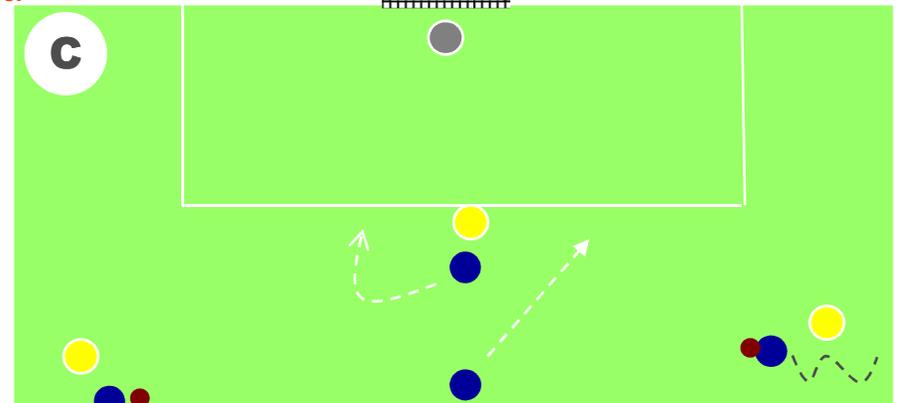


C. Mise en situation : 15'

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.

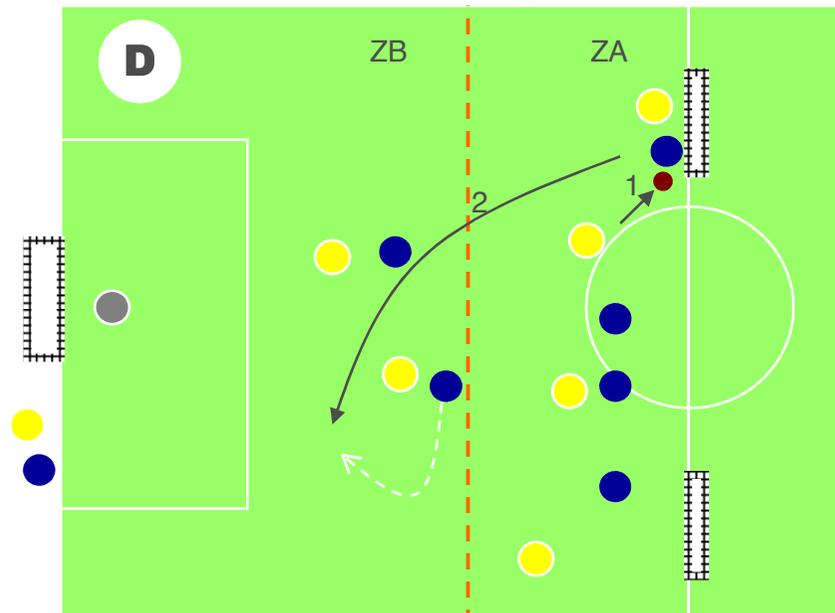


D. Application forme jouée : 15'

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. Les 3 couples d'attaquants passent 1 fois sur 3.Remise en jeu par le gardien sur les 2 défenseurs qui relancent sans opposition.

E. Jeu libre : 25'

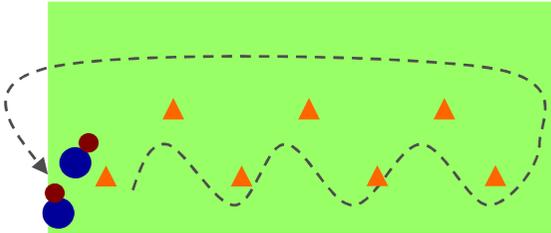
3 équipes de 6 2 équipes en opposition 6 contre 6 (organisées en 2 lignes de 3 sur largeur du terrain) L'autre en attente : 1 B/2 : conduite en huit sur 2 plots ou jonglerie pied droit puis pied gauche 2 touches obligatoires etc.. (4' TW - 4' TR- 4'TW) x 2



Tactique : 87. L'aide au porteur (Le une - deux)

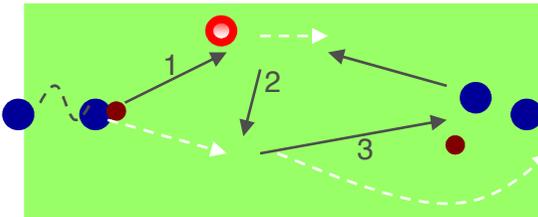
A. Échauffement : 20'

1 B/J : Conduite et dribble devant chaque plots disposés en quinconce sur l'aller. Changer de geste après passage : double passément de jambe, râtaux, crochet extérieur, intérieur, Cruyff, tour complet en 2 touches avec l'intérieur, l'extérieur, okocha, Rivélino, Flipper. Retour en conduite libre. 2 Ateliers



2 groupe de 3 face à face sur 15m avec un pivot fixe. 1-2 et passe et va en face etc.. Changer le pivot après un aller retour

A



D. Application forme jouée : 15'

Sur 1/2 terrain et largeur de surface : 3 contre 3 dans zone médiane avec 1un joueur extérieur de chaque équipe en attente à la source et 1contre 1 devant chaque but : Après 2 échanges mini en zone médiane s'appuyer sur l'attaquant pour changer de zone + finition à 2 contre 1 .A remplace B. B remplace C qui entre après la mise en jeu.

E. Jeu libre : 25'

3 équipes de 6 2 équipes en opposition 6 contre 6 (organisées en 2 lignes de 3 sur largeur du terrain) L'autre en attente : 1 B/2 : conduite en huit sur 2 plots ou jonglerie pied droit puis pied gauche 2 touches obligatoires etc.. (4' TW - 4' TR- 4'TW) x 2

B. Technique (Dribble ou une-deux) : 10'

Sur 5m x 15 : 1 contre 1 + 1 appui latéral neutres(1 touche).Conduite + dribble ou une deux et stop balle . Le défenseur qui récupère marque en stop balle derrière ligne opposée en se servant ou non de l' appui. Inverser les rôles 1 fois sur 2

Critères de réalisation :

L'attitude du pivot, le départ sur la touche de balle, la passe sèche, le changement de rythme

C. Mise en situation : 15'

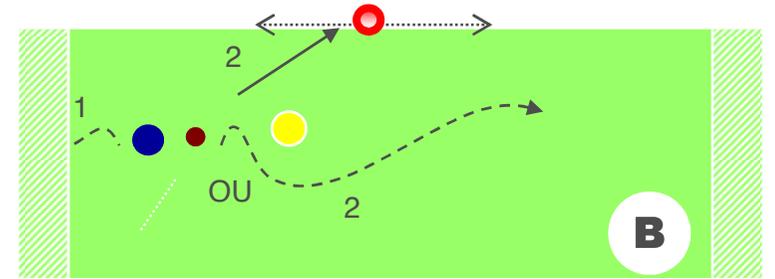
Sur 2x16m50 : 3 contre 3 en duel + 2 appui à l'intérieur (neutres et 1 touche) et 2 appuis extérieurs partisans(2 touches maxi et doivent chercher le 3ème. Relance des gardiens unique ment.

Contrainte : Responsabilité défensive nominative.

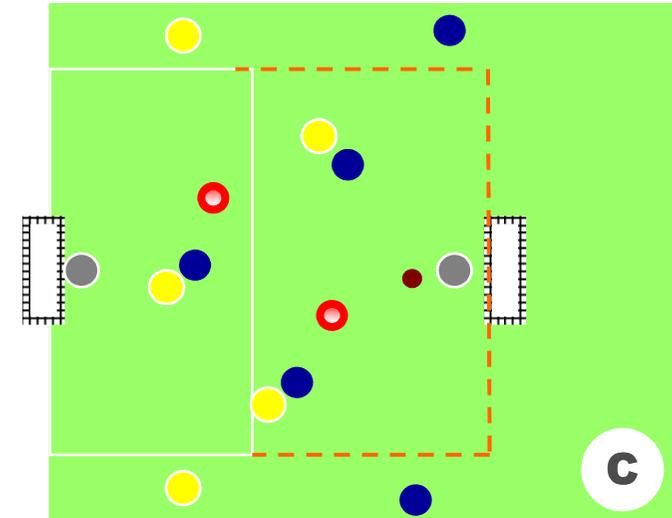
(TW:2' TR: 3')x2

Critères de réalisation :

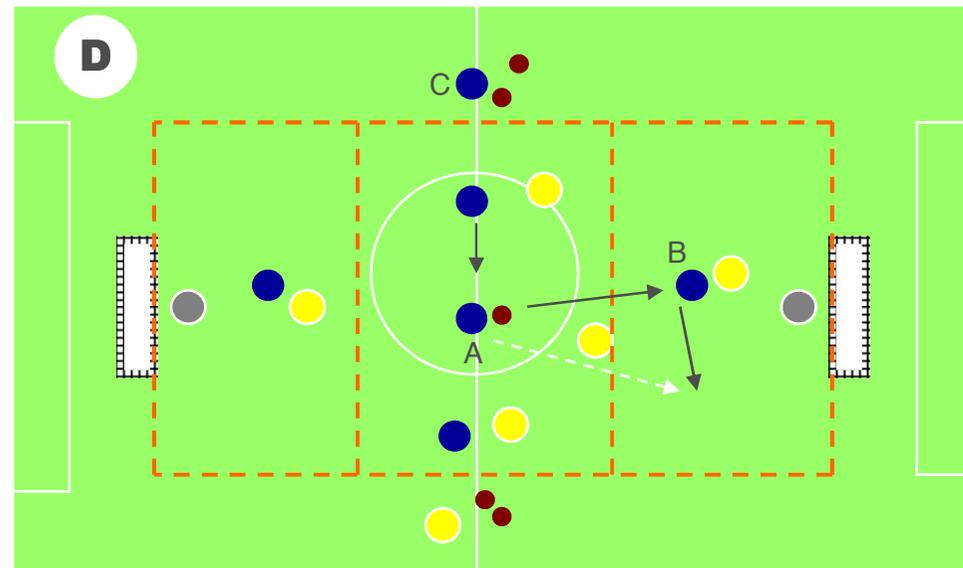
Être orienté de ¾. Changer de rythme sur la prise de balle. Utiliser les appuis pour éliminer son adversaire direct.



B



C



D