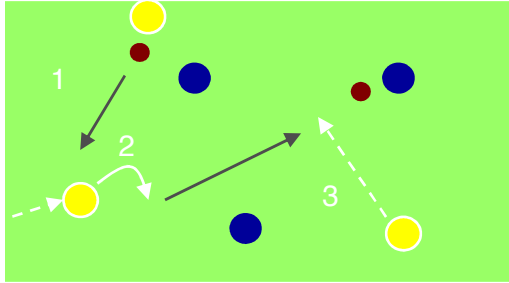


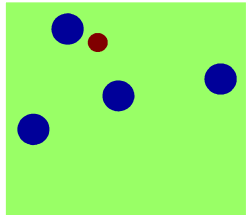
**Tactique** : 13.L'occupation du terrain (Utilisation de la largeur)

**A. Échauffement** : 20'

sur 1/2 terrain 1 ballon pour 3 : Contrôle et passe entre 2 joueurs



Sur 7m x 7m 3 contre 1 . 4 Ateliers . Un joueur est joker. Le joueur qui perd le ballon défend.. Sauf le joker Changer le joker toutes les 2'. 4 passages



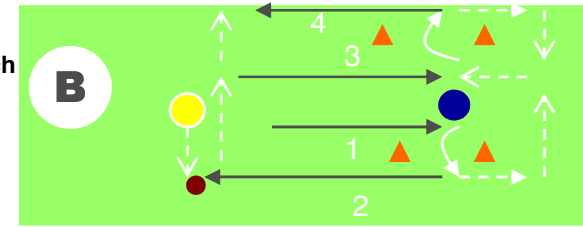
**A**

**B. Technique (contrôle passe)** : 20'

1 ballon pour 2 : échanges face à face. Contrôle entre 2 plots vers la droite , recul vers l'arrière puis vers la gauche etc..

Critères de réalisation :

Orientation et qualité des appuis, relâchement du haut du corps et concentration. Attaquer le ballon « Faire le pas vers le ballon » Dosage et précision des passes. Souplesse de la jambe d'appui.

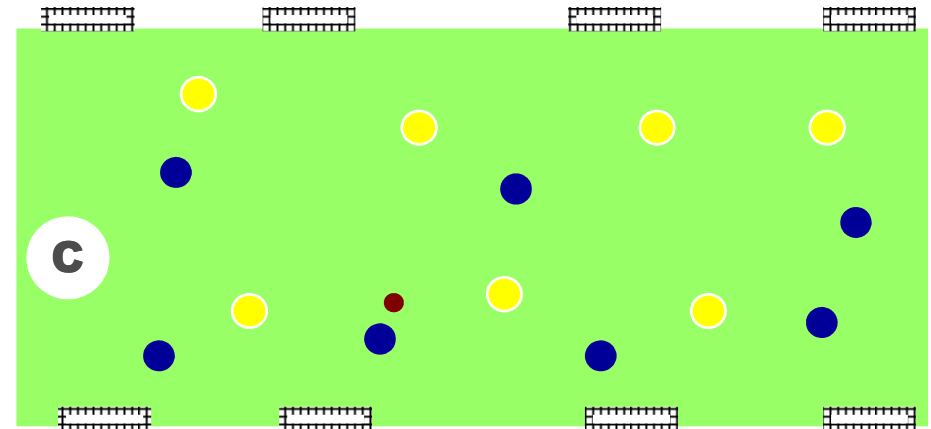


**C. Mise en situation** : 15'

Sur largeur du terrain x 30m: 8 contre 8  
Attaquer et défendre 4 mini buts.

Critères de réalisation :

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



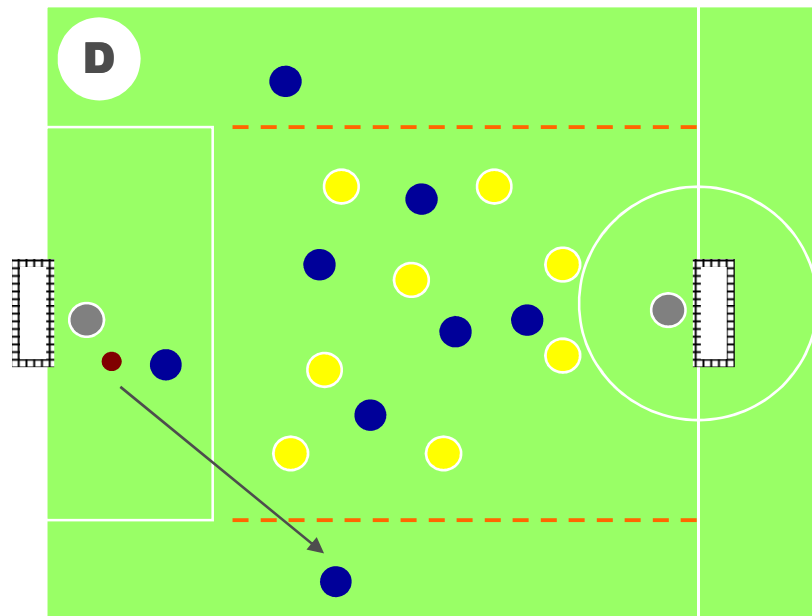
**C**

**D. Application forme jouée** : 20'

Sur 1/2 terrain avec couloirs: 8 contre 8  
L'équipe qui est en possession du ballon occupe les 2 couloirs

**E. Jeux** : 30'

3 équipes de 5 : Deux en opposition l'autre en attente sur le côté (1B/2 échanges en contrôle/passe) 5 contre 5 (organisées sur 2 lignes) sur 1/4 terrain avec buts mobiles avec gardiens . (5' TW - 5' TR- 5'TW) x 2

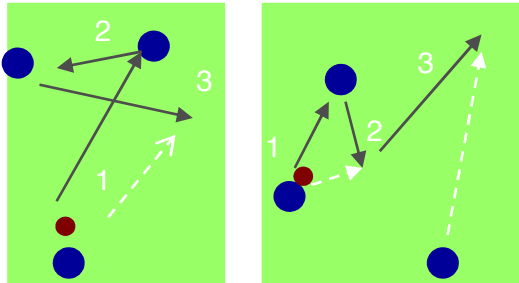


**D**

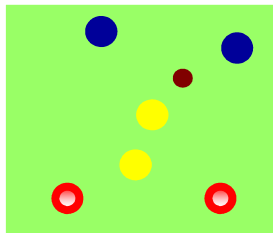
**Tactique : 25. Occupation du terrain (Conserver et contourner)**

**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 touches obligatoires



**A**

**D. Application forme jouée : 20'**

Sur 1/2 terrain avec médiane : 9 contre 9 4 zones de 15mx15m . Passer par une zone à droite et une à gauche avant de marquer. L'équipe qui intercepte en partie offensive ne passe que par une seule zone. Contrainte: Inattaquable dans la zone

**E. Jeu libre : 30'**

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 échanges en contrôle/passe (5' TW - 5' TR- 5'TW) x 2

**B. Technique (contrôle passe) : 20'**

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

Critères de réalisation :

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

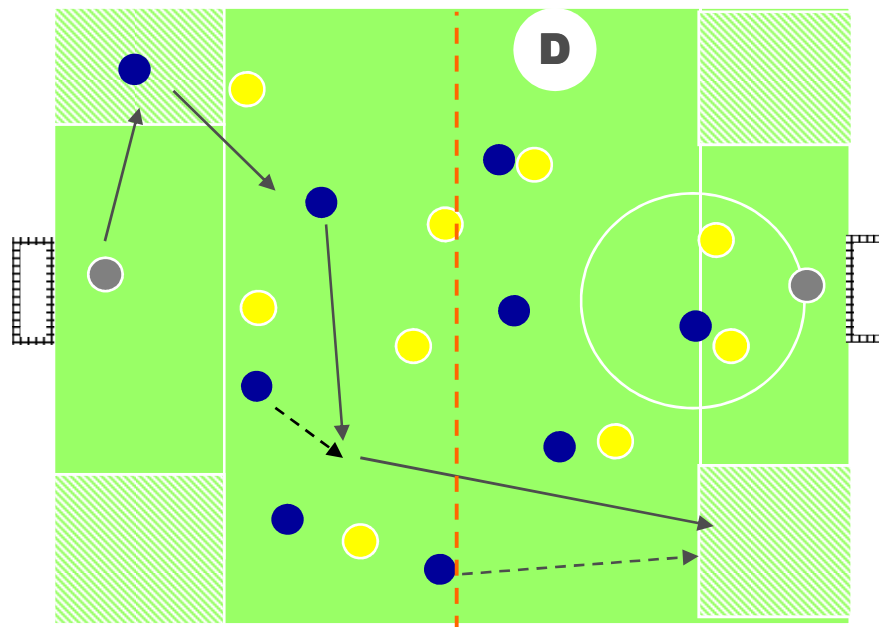
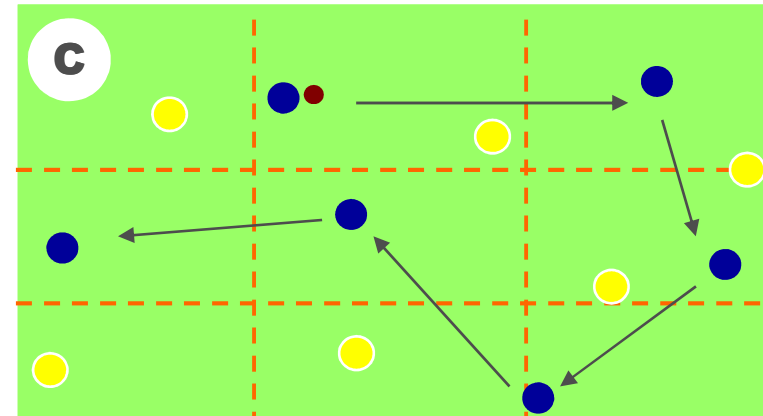
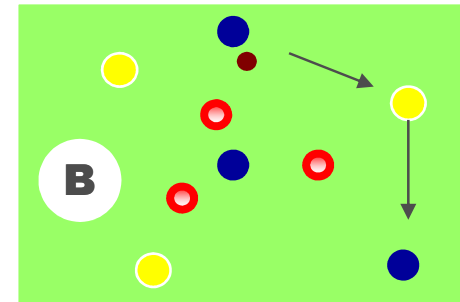
**C. Mise en situation : 15'**

Sur 40m x 30m divisé en 9 zones :

6 contre 6 : Faire 5 passes consécutives pour marquer un point. Seules les passes qui font changer le ballon de zone sont comptabilisées

Critères de réalisation :

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



**Thèmes** : Contrôle/ passe

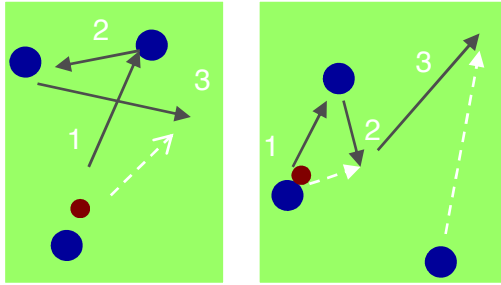
**Dominante** : Endurance

**Age** : Préformation

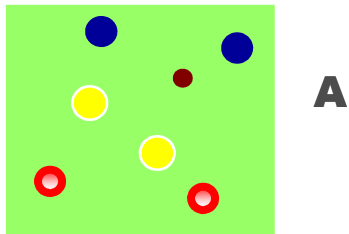
**Tactique** : 25. Relation à trois, à quatre (renverser en prenant des relais)

### 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 touches obligatoires.

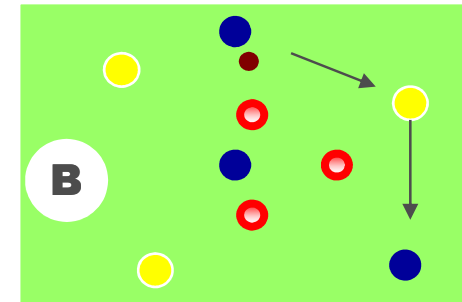


### B. Technique (contrôle passe) : 20'

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

Critères de réalisation :

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

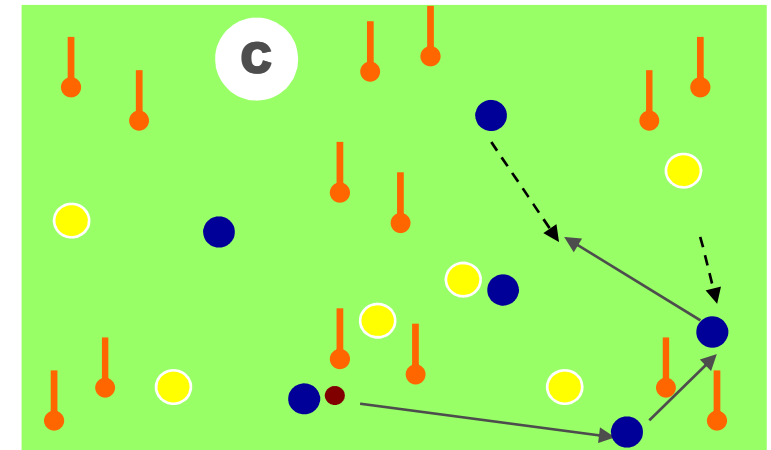


### C. Mise en situation : 15'

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

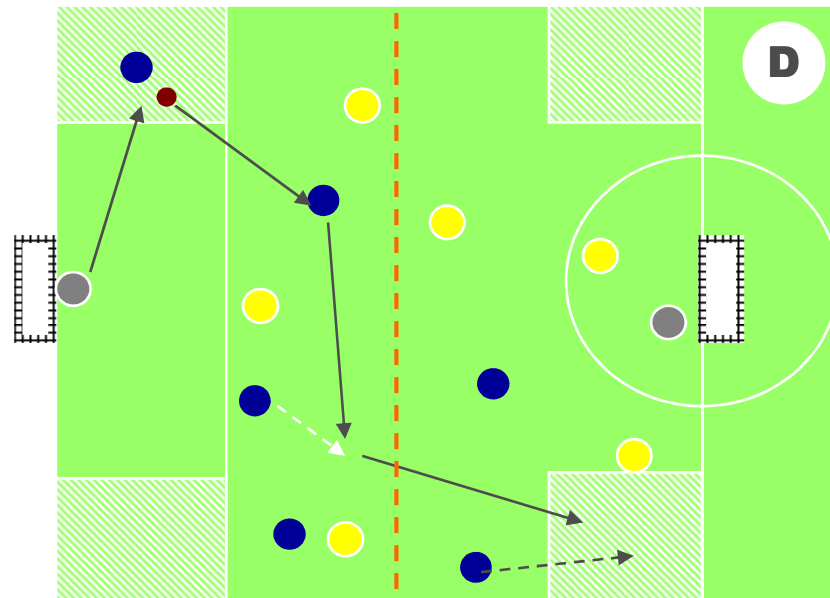
Critères de réalisation :

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



### D. Application forme jouée : 20'

Sur 1/2 terrain avec médiane : 6 contre 6 4 zones de 15mx15m . Passer par une zone à droite et une à gauche avant de marquer. L'équipe qui intercepte en partie offensive ne passe que par une seule zone. Contrainte: Inattaquable dans la zone



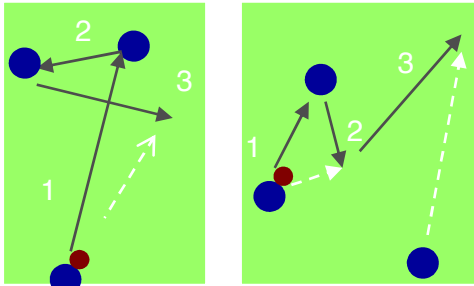
### E. Jeu libre : 30'

3 équipes de 6 sur largeur de surface x 1/2 terrain :  
2 équipes en opposition 6C6 (organisées en 2 lignes de 3)  
L'autre en attente sur le côté 1B/2 échanges en contrôle/passe (10' TW - 5' TR) x 2

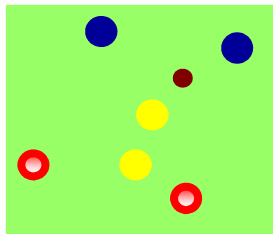
**Tactique : 26.** Relation à trois, à quatre (alterner jeu latéral et profond)

**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 touches obligatoires



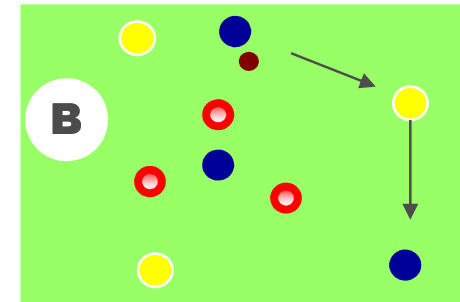
**A**

**B. Technique (contrôle passe) : 20'**

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

Critères de réalisation :

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



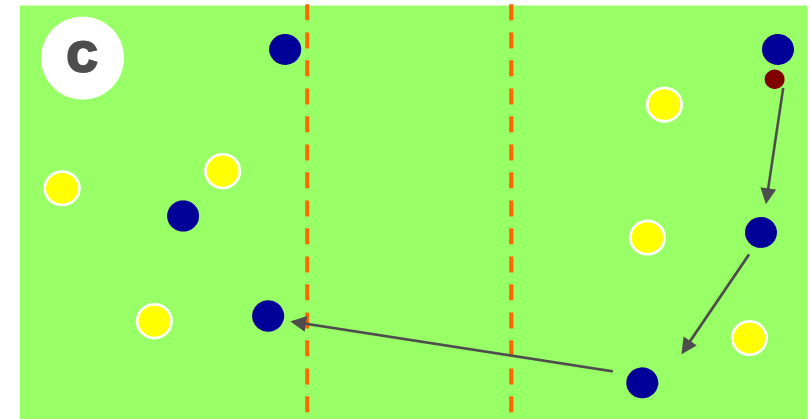
**C. Mise en situation : 15'**

Sur 40m x 30m divisé en 3 zones :

6 contre 6 : Circulation libre dans l'aire de jeu mais interdiction de toucher ou conduire le ballon dans le couloir axial. Passe entre 2 joueurs de part et d'autre du couloir = 1 point

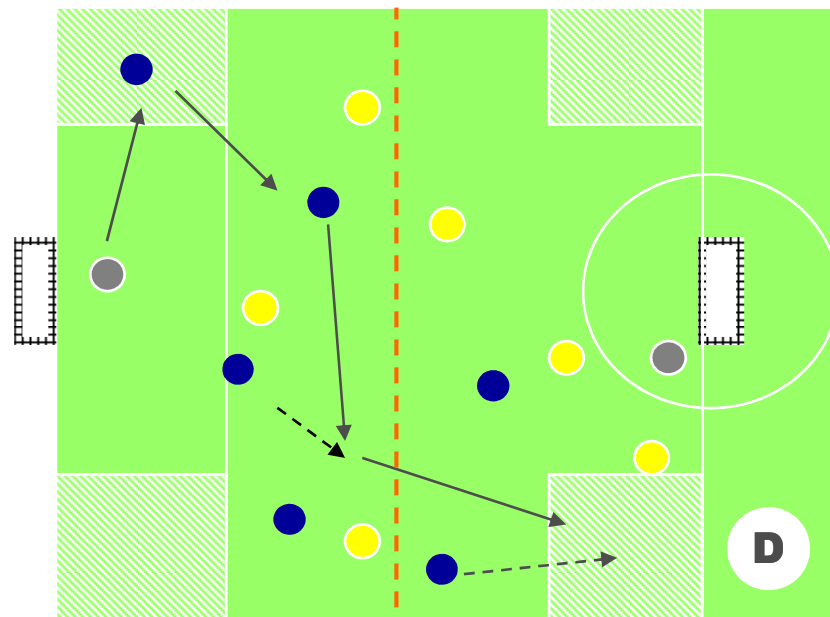
Critères de réalisation :

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



**D. Application forme jouée : 20'**

Sur 1/2 terrain avec médiane : 6 contre 6 4 zones de 15mx15m . Passer par une zone à droite et une à gauche avant de marquer. L'équipe qui intercepte en partie offensive ne passe que par une seule zone. Contrainte: Inattaquable dans la zone



**D**

**E. Jeu libre : 30'**

3 équipes de 6 sur largeur de surface x 1/2 terrain : 2 équipes en opposition 6C6 (organisées en 2 lignes de 3) L'autre en attente sur le côté 1B/2 échanges en contrôle/passe (5' TW - 5' TR- 4'TW) x 2

**Thèmes** : Contrôle/ passe

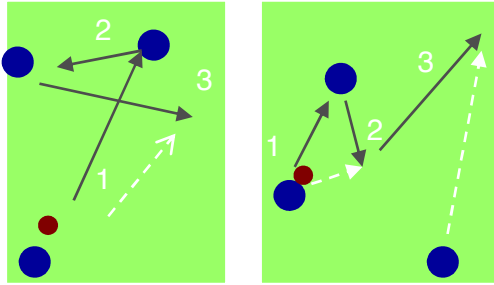
**Dominante** : Endurance

**Age** : Préformation

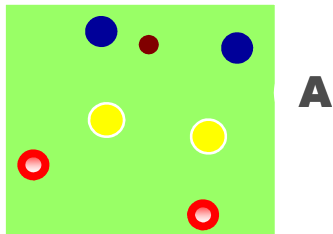
**Tactique** : 27. Récupération du ballon (récupérer et enchaîner court)

### 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 touches obligatoires



### D. Application forme jouée : 20'

Sur largeur x 35m : 7 contre 7 + 2 appui/soutien neutre derrière ligne. Conservation 4 passes + Rechercher un appui profond qui remise sur un 3ème pour marquer. (sur le but ou en stop balle derrière zone) ou sur récupération idem immédiatement.

### E. Jeu libre : 30'

3 équipes de 5 2 équipes en opposition 5 contre 5 sur ¼ de terrain avec buts mobiles et gardiens (équipes organisées sur 2 lignes) L'autre en attente sur le côté 1B/2 échanges en contrôle/passe (10' TW - 5' TR) x 2

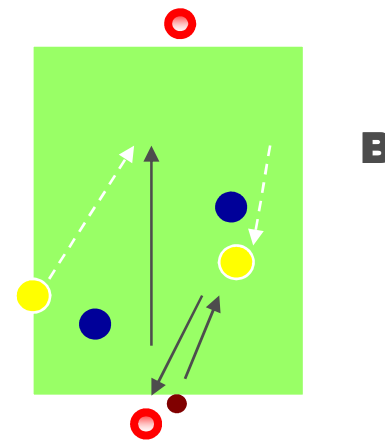
### B. Technique (jeu à trois) : 20'

Sur 10 x 20 : 2 contre 2 + 2 jokers

3x 2'

Critères de réalisation :

Se déplacer pendant le trajet du ballon.. S'écarter afin de créer de l'espace au milieu



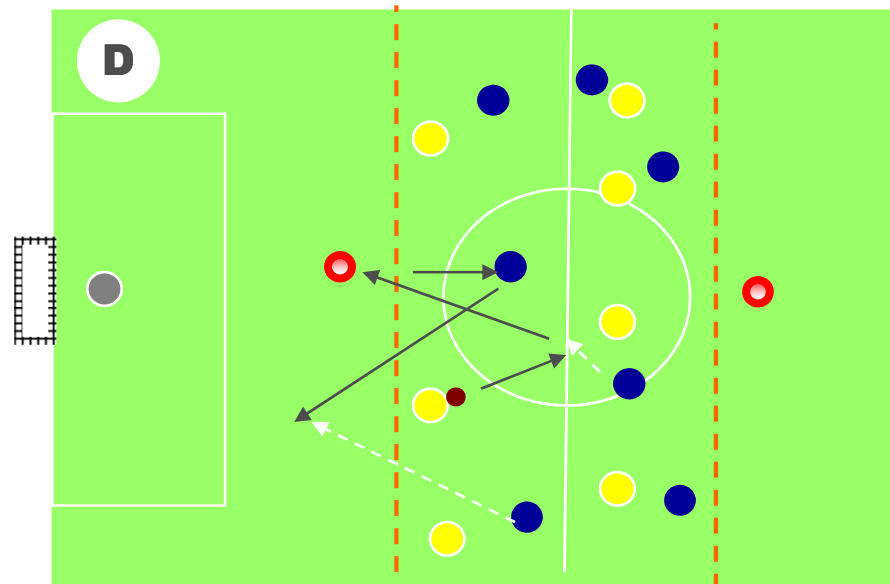
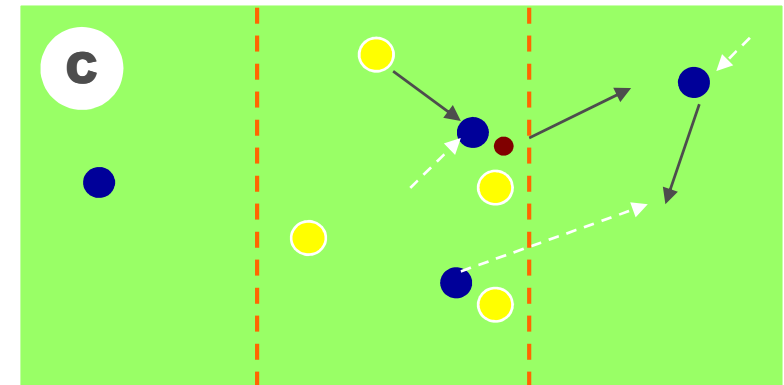
### C. Mise en situation : 15'

Sur 30m x 10m 3 zones : 4 contre 2 dans la zone axiale et un joueur en attente dans chaque zone latérale. Récupérer le ballon pour trouver un joueur en attente (2 touches maxi) qui trouve un 3ème : inverser les rôles.

2 Ateliers

Critères de réalisation :

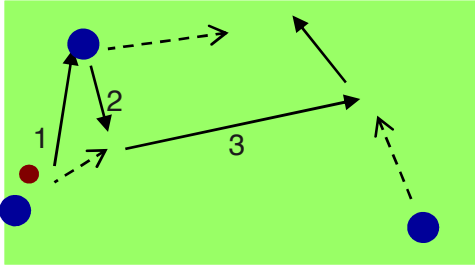
Anticiper les passes. Changer de statut rapidement.



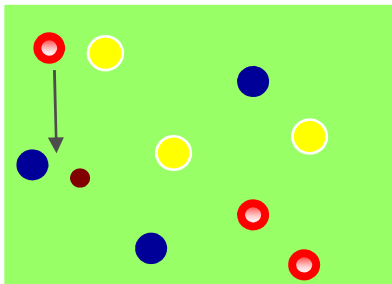
## Tactique : 28.. L'occupation du terrain (Relancer en jeu court)

## A. Échauffement : 20'

1 ballon pour 3 : Révision du jeu à deux, à trois, à quatre



Sur 20m x 20m : 5 contre 3 2 touche de balle maxi. La couleur qui perd le ballon passe au milieu sauf les 2 jokers



A

## D. Application forme jouée : 20'

Sur 1/2 terrain avec zone pour décrochage  
R ressortir le ballon à 5 contre 3 de la ZA en se servant d'un attaquant de la ZB qui se présente en appui (1 touche) dans la zone (inattaquable dans la zone)). Si récupération relance sur attaquants bleus. Un joueur de la ZA (autre qu'un axial) peut venir en zone pour faire 3 contre 2 + stop balle

## E. Jeu libre : 30'

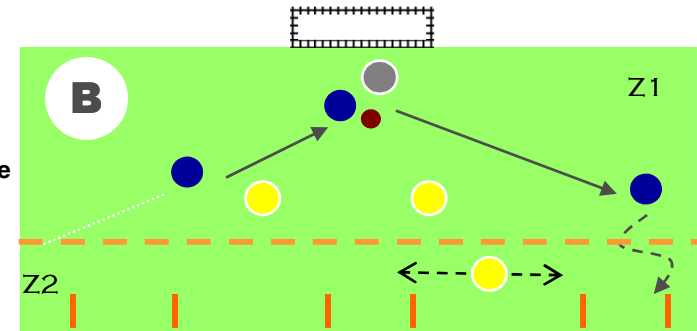
3 équipes de 6 sur largeur de surface x 1/2 terrain :  
2 équipes en opposition 6C6 (organisées en 2 lignes de 3)  
L'autre en attente sur le côté 1B/2 échanges en contrôle/passe (5' TW - 5' TR- 4'TW) x 2

## B. Technique (3 contre 2) : 20'

Devant un but avec G sur 40m x 30 m avec 3 portes : Après relance à la main du gardien, 3 joueurs trouvent un décalage devant deux défenseurs en (Z1) et un défenseur en (Z2) pour marquer dans une des 3 portes. En cas de perte de balle 3C3 devant le but et finition .

Critères de réalisation :

Utilisation de la largeur. Ne pas être sur la même ligne. Circulation rapide (1T) du ballon. Orientation du corps et dosage des passes.

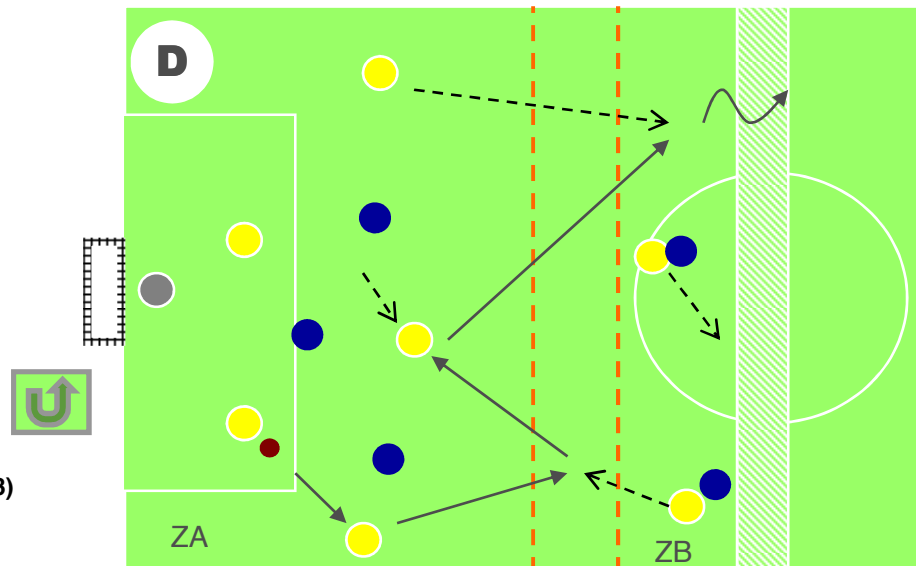
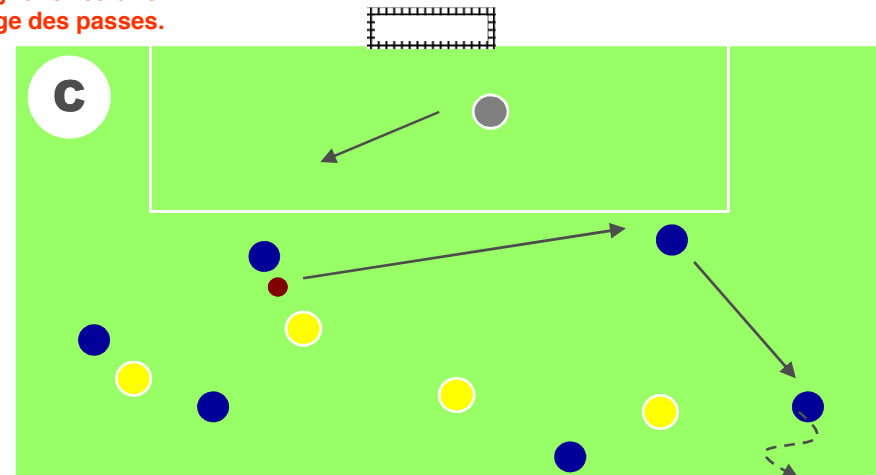


## C. Mise en situation : 15'

Sur 1/2 terrain: 6 contre 4 Le gardien relance le jeu à la main. 6 contre 4 : Trouver un décalage pour ressortir le ballon en conduite derrière médiane. Contrainte : Si dos au jeu : 1 touche

Critères de réalisation :

Les 2 latéraux doivent créer de l'espace prenant une position haute au départ de l'action. Un axial doit décrocher très bas pour libérer l'autre ou orienter le jeu.



**Thèmes** : Contrôle/ passe

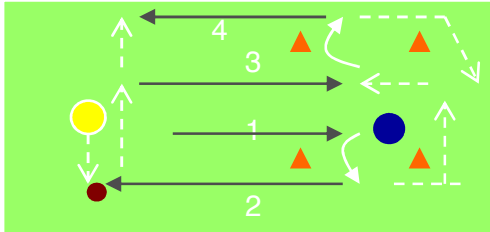
**Dominante** : Endurance

**Age** : Préformation

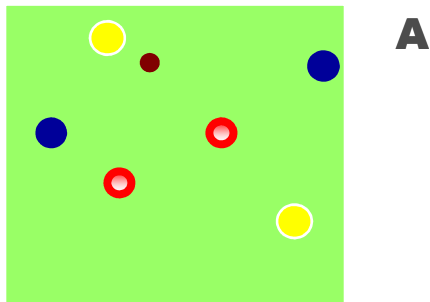
**Tactique** : 15. L'occupation du terrain (**Bloc équipe**)

### A. Échauffement : 20'

1 ballon pour 2 : échanges face à face.  
Contrôle entre 2 plots+ passe au sol.



Sur 13m x 13m 4 contre 2 . La couleur qui perd le ballon défend. Une couleur reste joker offensif. Changer toutes les 3'. 3 passages  
Variante 2: contrôle obligatoire



### D. Application forme jouée : 20'

Sur ¾ terrain avec médiane: 8 contre 8

L'équipe qui marque doit avoir passer la médiane

### E. Jeu libre : 30'

3 équipes de 5 2 équipes en opposition 5 contre 5 (organisées en 2 lignes sur 1/4 terrain)  
L'autre en attente sur le côté 1B/J jonglerie imposée (5' TW - 5' TR- 5'TW) x 2

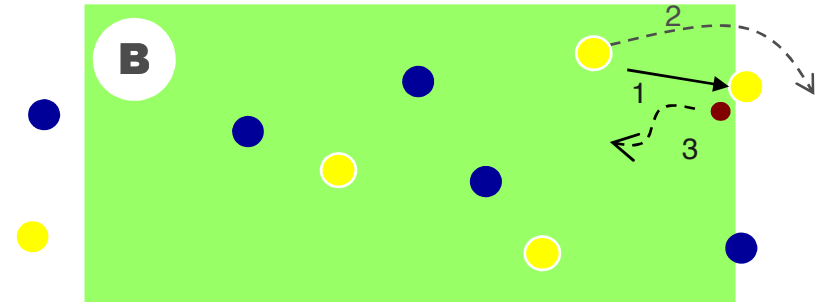
### B. Technique (prise de balle) : 20'

Sur 10 x 20 : 3 contre 3 + 2 appuis (2 Ateliers)

Règles : donner à l'appui et prendre sa place si l'appui fait 2 touches, si l'appui joue en 1 touche, ne pas le remplacer. 2 touches obligatoires dans le jeu.

Critères de réalisation :

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



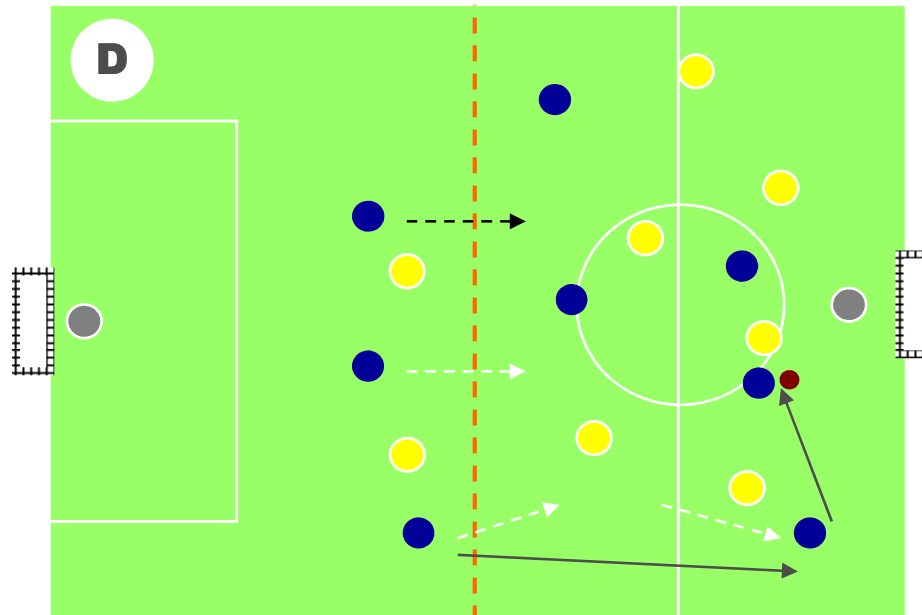
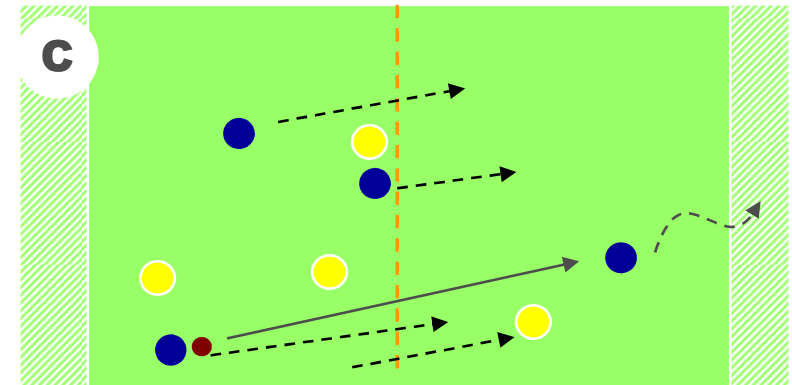
### C. Mise en situation : 15'

Sur 40m x 20m : 4 contre 4 2 ateliers

Attaquer (stop balle) et défendre une zone - but.  
Contrainte : Toute l'équipe passe la médiane pour valider le but (stop balle dans les 2 zone -but sans perdre le ballon)

Critères de réalisation :

Restez en contact entre les lignes Orienter vers l'avant ses prises de balle Être attentif à sa position et coordonner les déplacements.



**Thèmes** : Contrôle/ passe

**Dominante** : Endurance

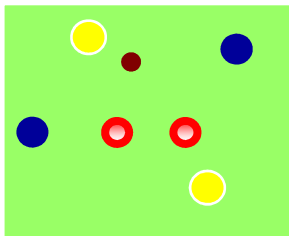
**Age** : Préformation

**Tactique** : 16. L'occupation du terrain (Jeu court vers l'avant)

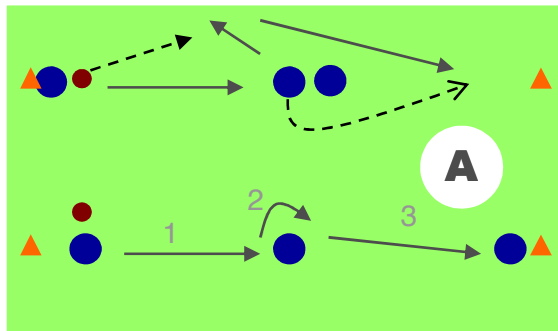
### A. Échauffement : 20'

Sur 10m x 10m 4 contre 2 . La couleur qui perd le ballon défend. Une couleur reste joker offensif. Changer toutes les 5'. 3 passages

Variante 2: contrôle obligatoire



1 ballon pour 3 : Le joueur du milieu fait des prises de balle en se retournant + passe à l'opposé ou remise et redemande (Seul, ça vient)



### D. Application forme jouée : 20'

Sur 3/4 terrain avec 3 zones : 9 contre 9 Interdit de faire plus de 2 passes dans la même zone.

Variante: passer d'une zone à l'autre en 1T

### E. Jeu libre : 30'

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 échanges en contrôle/passe (5' TW - 5' TR- 5'TW) x 2

### B. Technique (prise de balle) : 20'

Sur 15mx 30m : 4 contre 4 + 1 appuis de chaque côté par couleur. Règle : donner à l'appui et prendre sa place si il fait 2 touches. 2 touches obligatoires dans rectangle.

Critères de réalisation :

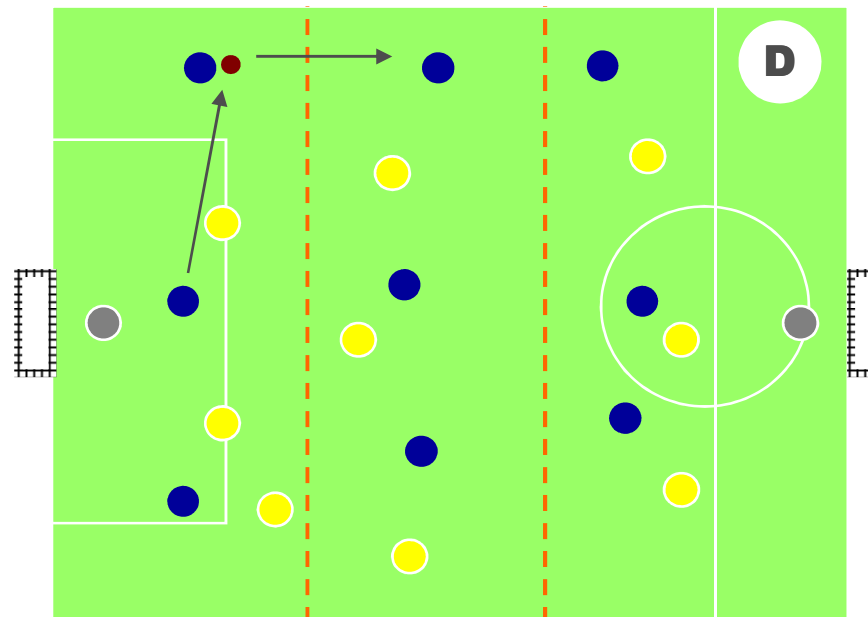
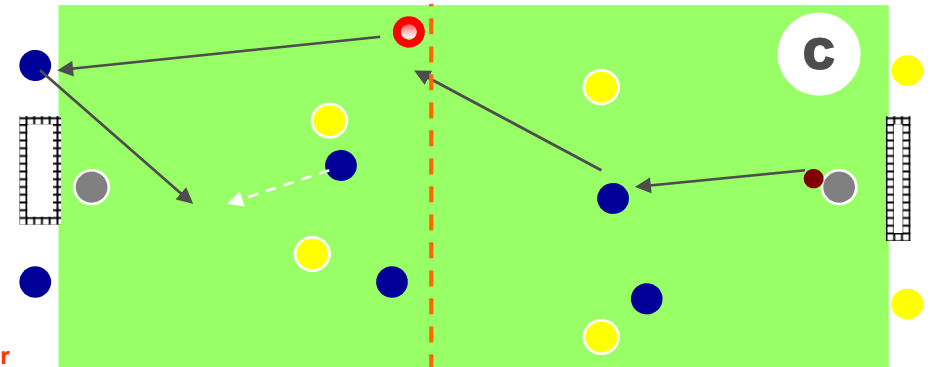
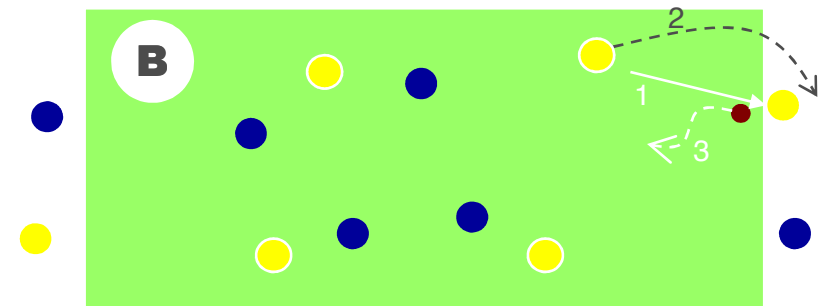
Orientation et qualité des appuis, vitesse d'enchaînement. Voir avant de recevoir. Disponibilité et mobilité.

### C. Mise en situation : 15'

Sur 35 m x 20 avec médiane : 5 contre 4 + G 4 contre 4 + 2 appuis extérieurs et un appui neutre intérieur offensif (1 touche) : Passer par un appui avant de marquer.

Critères de réalisation :

Orienter les prises de balle vers l'avant. Anticiper la remise des appuis et accompagner chaque action puis se replacer.





**Thèmes** : Contrôle/ passe

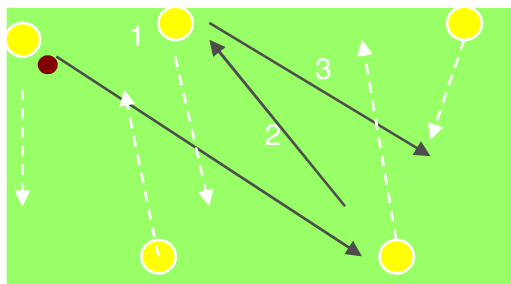
**Dominante** : Endurance

**Age** : Préformation

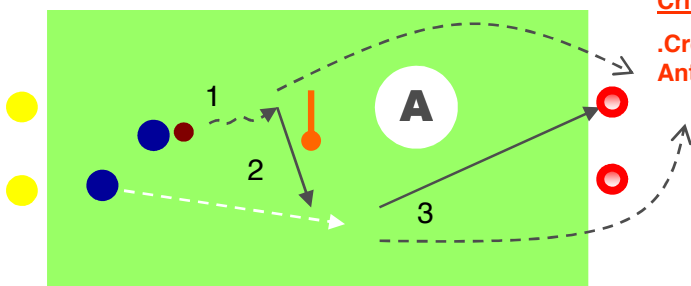
**Tactique** : 14. L'occupation du terrain (donner et créer le surnombre)

### A. Échauffement : 20'

1 ballon pour 5 : Échanger en 1 touche en jouant dans l'angle de jeu du partenaire puis s'écarter pour libérer les espaces tout en gardant les bonnes distances.



Sur 25 m 3 couples devant un constri qui passent à tour de rôle. Dédoubler + passer ou s'écarter + passer et suit.. 3 Ateliers



### D. Application forme jouée : 20'

Sur 3/4 terrain : Jeux 9 contre 9 : Un milieu peut apporter le surnombre offensif en conduite ou sur la passe d'un partenaire + finition. Relance en zone défensive uniquement (possibilité de décrochage d'un milieu).

### E. Jeu libre : 30'

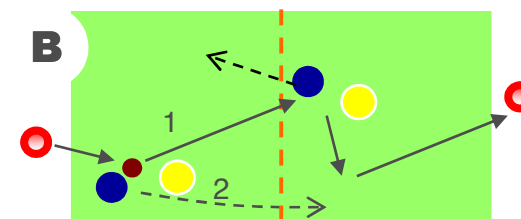
3 équipes de 6 2 équipes en opposition 6 contre 6 (organisées en 2 lignes de 3 sur largeur du terrain) L'autre en attente sur le côté 1B/2 échanges en contrôle/passe (5' TW - 5' TR- 5'TW) x 2

### B. Technique (donne et va) : 15'

Sur 2x 5 m x 10m : 1C1 dans chaque zone + 2 appuis neutres (2 touches maxi) : Celui qui donne au partenaire peut monter d'une zone : Objectif : conserver le ballon en aller/retour. La couleur qui récupère donne à un appui + devient attaquant etc... Contrainte: les défenseurs se replacent un par zone avant de défendre. Les attaquants se replacent chacun dans une zone dès qu'un appui est sollicité

Critères de réalisation :

Se démarquer au bon moment. Être orienté de 3/4 pour enchaîner et changer de rythme sur la passe. Contrôler le défenseur avec ses bras pour ne pas être devancé.

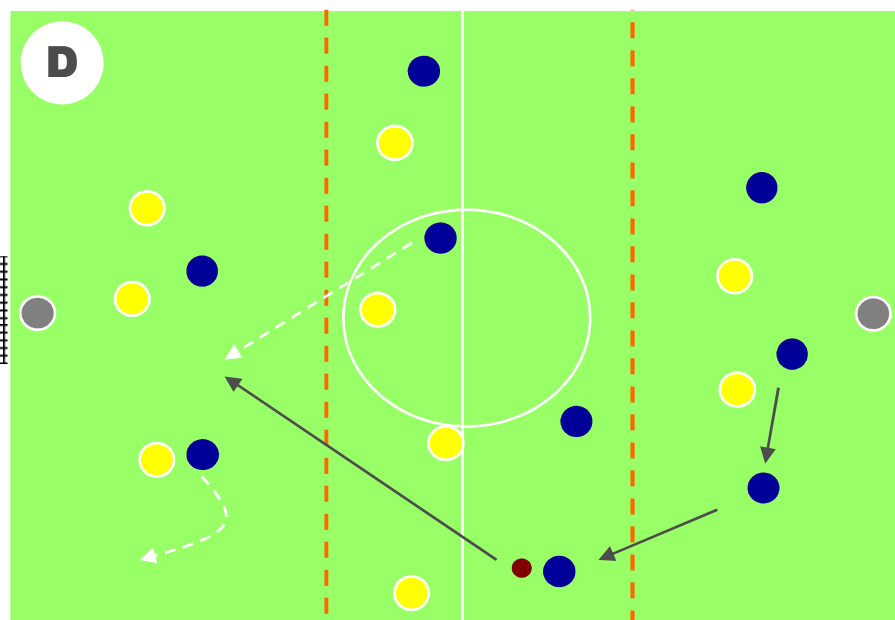
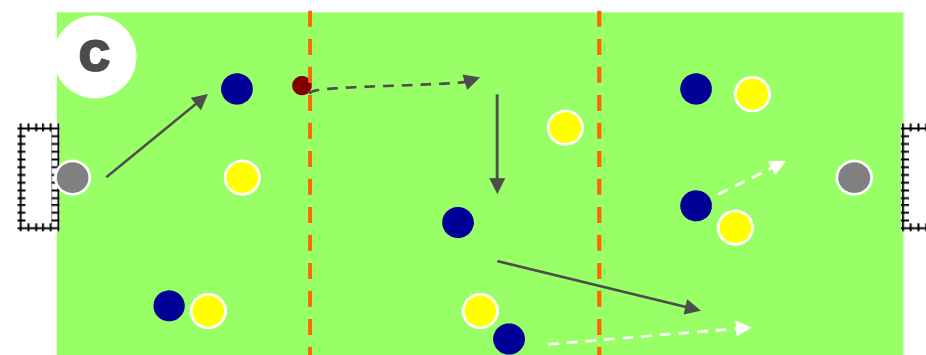


### C. Mise en situation : 15'

Sur 40 m x 15m 3 zones : 6 contre 6 Un joueur peut monter d'une zone en possession du ballon mais doit se replacer à la perte. interdit de descendre d'une zone.

Critères de réalisation :

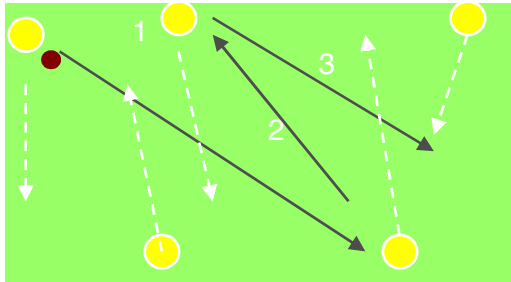
.Créer de l'espace en utilisant la largeur. Anticiper l'appel



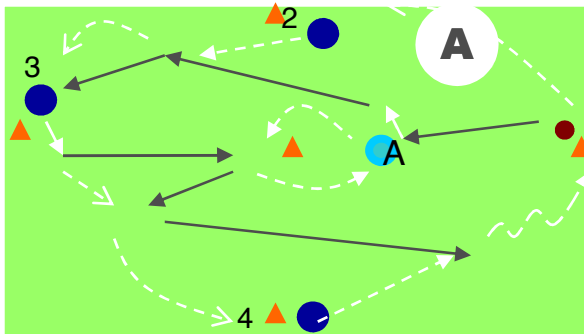
**Tactique** : 17.L'aide au porteur (utilisation d'un décalage)

**A. Échauffement** : 20'

1 ballon pour 5 : Échanger en 1 touche en jouant dans l'angle de jeu du partenaire puis s'écarter pour libérer les espaces tout en gardant les bonnes distances.



Sur rectangle 30 x 20 1 B/5 : 1 joueur reste en appui 4 passe et va sur 4 postes. Changer l'appui (1') Variante 2 : Changer de sens



**D. Application forme jouée** : 20'

Sur 1/2 terrain 3 zones : 3c2 devant le but et 4c4 ou 4c5 en zone axiale : Faire 2 passes en zone axiale pour trouver un joueur lancé + finition à 3 contre 2 devant le but.

Variante 2 : Retour d'un défenseur

**E. Jeu libre** : 30'

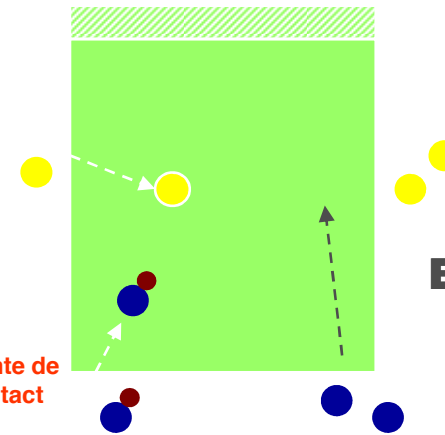
3 équipes de 6 2 équipes en opposition 6 contre 6 (organisées en 2 lignes de 3 sur largeur du terrain) L'autre en attente sur le côté 1B/2 échanges en contrôle/passe (5' TW - 5' TR- 5'TW) x 2

**B. Technique (Deux contre un)** : 15'

Sur 7m x 15m. 2 contre 1  
Aller faire un stop balle dans la zone but en moins de 7'' Si le défenseur récupère il fait une passe à un partenaire en attente sur un côté

Critères de réalisation :

Fixer le défenseur et donner au bon moment ou feinte de donner et aller tout seul. Distance et surface de contact

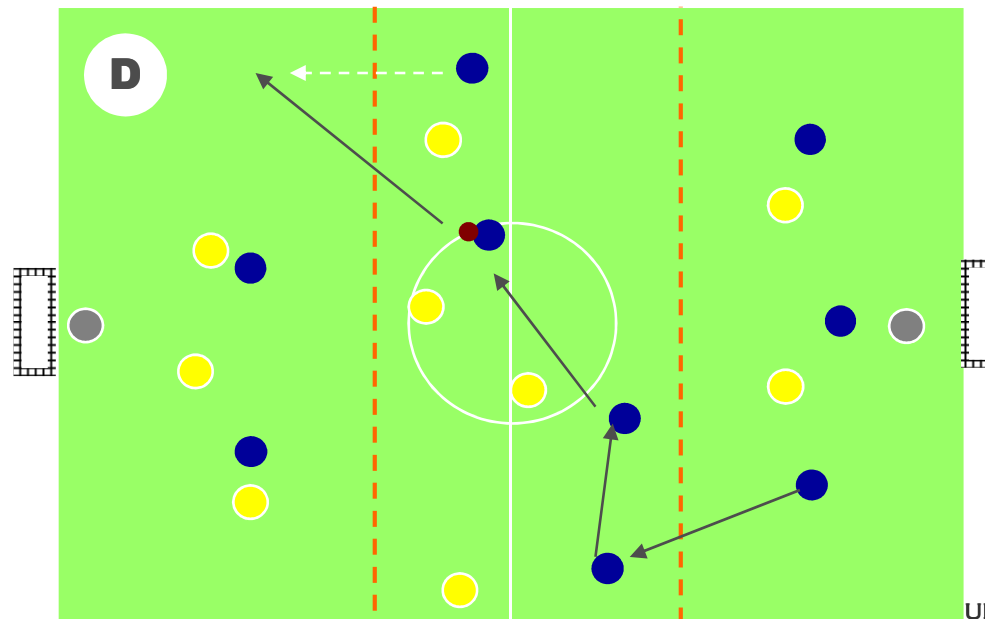
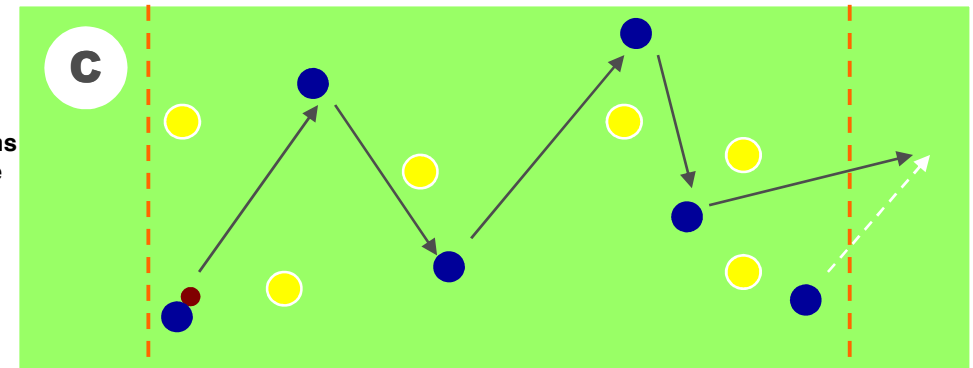


**C. Mise en situation** : 15'

40m x 20m : 6 contre 6. Règle Jeu au sol uniquement : Trouver un joueur lancé dans une zone but (entrer dans la zone après le passage du ballon)

Critères de réalisation :

.Orienter les appuis et les contrôles vers l'avant. Anticiper les appels. Voir avant de recevoir. Demander au bon moment.



**Thèmes** : Contrôle/ passe

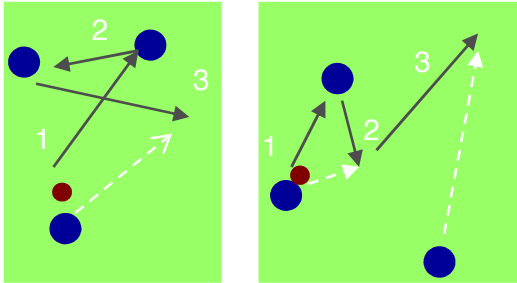
**Dominante** : Endurance

**Age** : Préformation

**Tactique** : 18. L'aide au porteur (appui, soutien en espaces réduits)

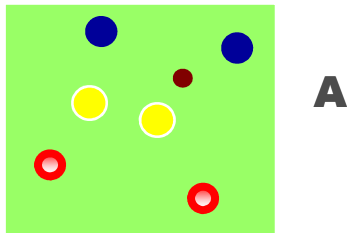
### A. Échauffement : 20'

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



### D. Application forme jouée : 20'

Sur 1/2 terrain: 6 contre 6 . S'appuyer sur un attaquant qui décroche dans la zone starter inattaquable (3m) remise + passe au 3ème + finition

### E. Jeu libre: 30'

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 échanges en contrôle/passe (5' TW - 5' TR- 5'TW) x 2

### B. Technique (jeu à trois) : 20'

Sur 10 x 20 : 2 contre 2 + 2 jokers

3x 2'

Critères de réalisation :

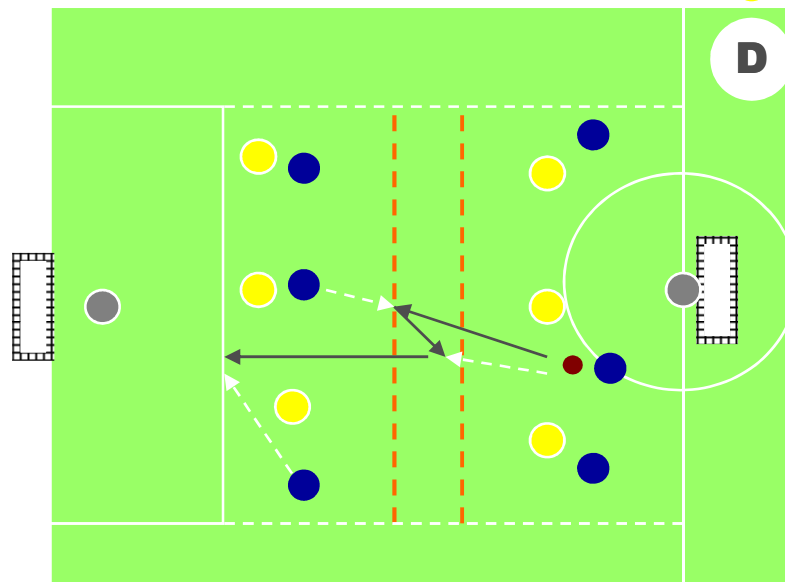
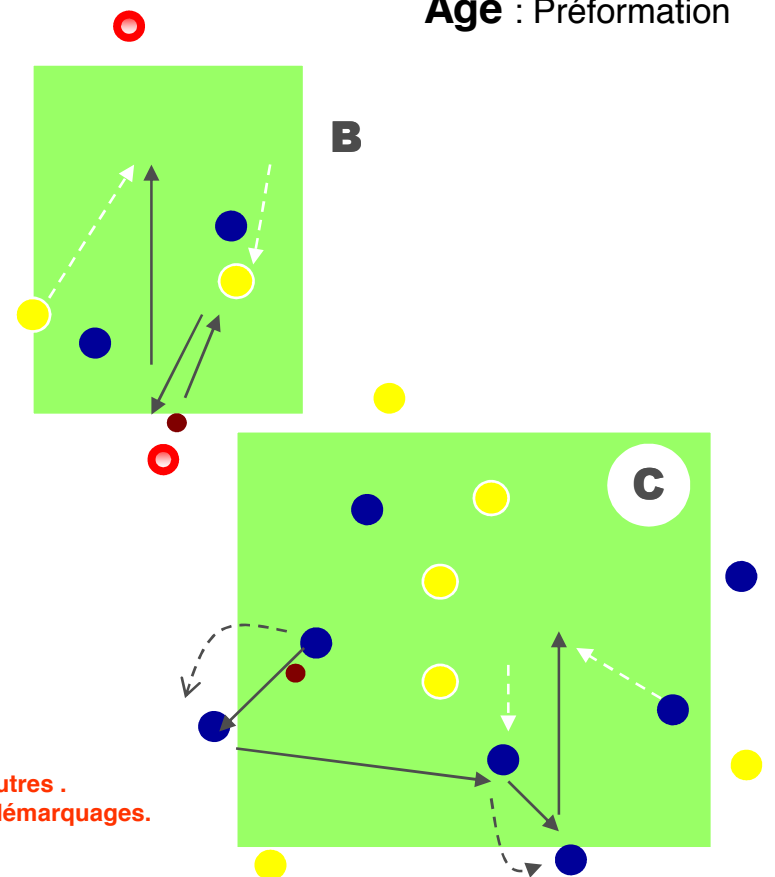
Se déplacer pendant le trajet du ballon. S'écarter afin de créer de l'espace entre les défenseurs.

### C. Mise en situation : 15'

Sur 25m x 25m 3 contre 3 + 3 appuis . Donner à l'appui et prendre sa place. L'appui joue sur le 3ème. Si il utilise 2 touche il entre dans le carré.

Critères de réalisation :

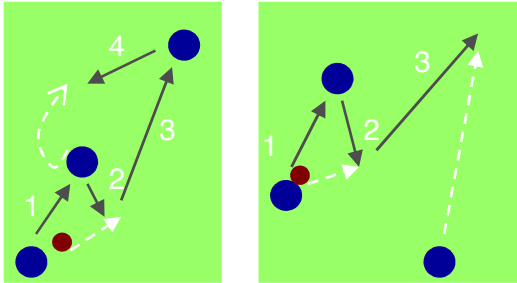
Voir avant de recevoir. Se placer les uns par rapport aux autres . Orienter ses contrôles. Anticiper pendant les remises les démarquages.



**Tactique : 19. L'aide au porteur (jeu entre deux lignes)**

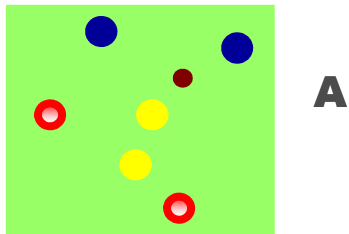
**A. Échauffement : 20'**

1 ballon pour 3 : jeu à deux, la demande du ballon.



1 ballon pour 6 : 4 contre 2

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



**D. Application forme jouée : 20'**

Sur 65m x 40 m: 4 zones : 7 contre 7 Passer le ballon dans toutes les zones avant de marquer en restant chacun dans sa zone de départ.

**E. Jeu libre: 30'**

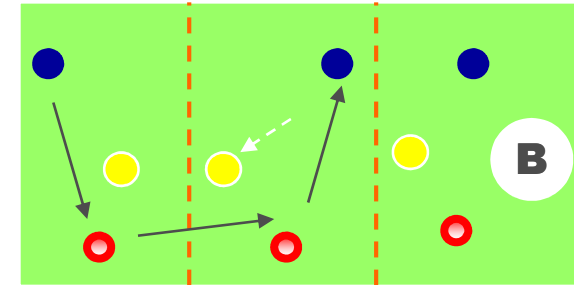
3 équipes de 6 2 équipes en opposition 6 contre 6 (organisées en 2 lignes de 3 sur largeur du terrain) L'autre en attente sur le côté 1B/2 échanges en contrôle/passe (5' TW - 5' TR- 5'TW) x 2

**B. Technique (jeu entre 2) : 15'**

21mx 15 m divisé en 3 zones 9 joueurs (3 couleurs). 2 équipes face à face échangent contre une équipe au milieu qui intercepte. Chacun doit rester dans sa zone. La couleur qui perd le ballon passe au milieu. Objectif: faire le + de passe entre 2 consécutives.

**Critères de réalisation :**

Se déplacer pendant le trajet du ballon. S'écarter afin de créer de l'espace au milieu. Ne pas être caché derrière un adversaire. Appuis dynamiques enchaîner vite contrôle passe. Utiliser les feintes (de regard, de pieds)

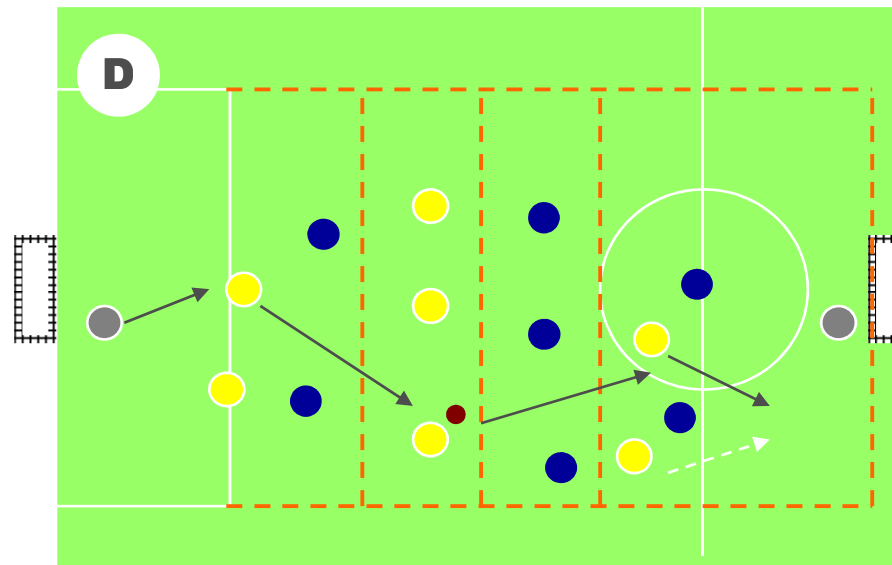
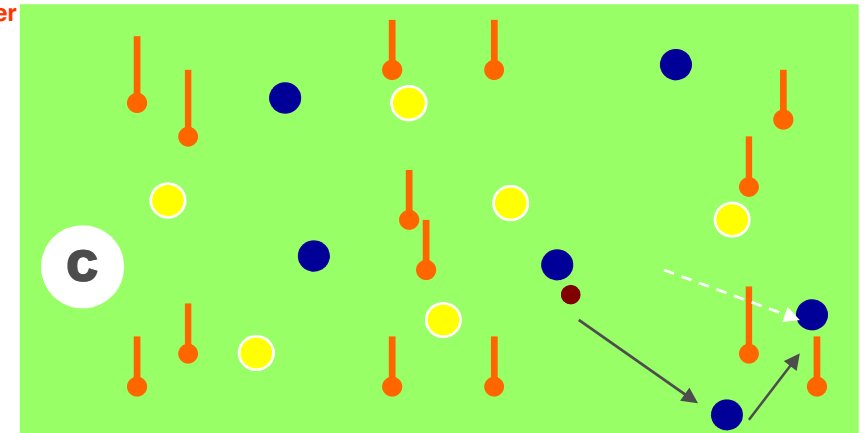


**C. Mise en situation : 15'**

Sur 40m x 30m 7 portes de 2m  
6 contre 6 : Attaquer et défendre les portes  
Échange en passe au sol dans une porte vide = 1 point. Interdit de marquer deux fois de suite dans la même porte.

**Critères de réalisation :**

Occuper toutes les portes. Maîtriser collectivement le ballon avant d'aller marquer.



**Thèmes :** Contrôle/passe

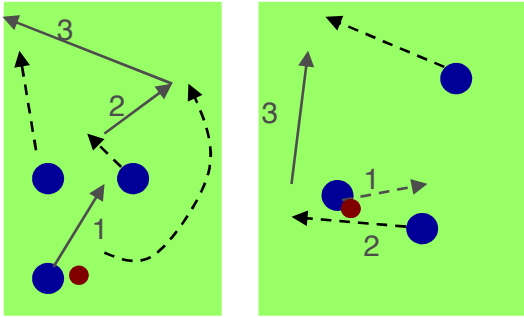
**Dominante :** Endurance

**Age :** Préformation

**Tactique :** 20. L'aide au porteur (dédoublage, écran)

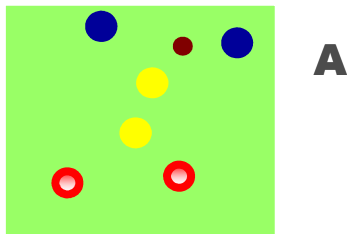
### A. Échauffement : 20'

1 ballon pour 3 : Dédoublage + passe au 3ème ou Écran + passe au 3ème.



1 ballon pour 6 : 4 contre 2

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



### D. Application forme jouée : 20'

Sur 1/2 terrain 3 Zones : Attaque/défense  
7 contre 6 + 2 appuis en attente . Recherche du jeu en déviation et du changement de rythme par un jeu à deux + finition. Zone A : 1 touche Zone B : libre  
Zone C : 2 touches Si récupération des bleus : rechercher les appuis(en attente) en décrochage + marquer dans mini but en moins de 30''

### E. Jeu libre : 30'

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 échanges en contrôle/passe (5' TW - 5' TR- 5'TW) x 2



### B. Technique (dédoublage): 20'

Sur 15 x 20 : 4 contre 3 avec un soutien par couleur. Dédoubler ou feinte de dédoubler + stop balle. Changer le soutien toutes les 2'

Critères de réalisation :

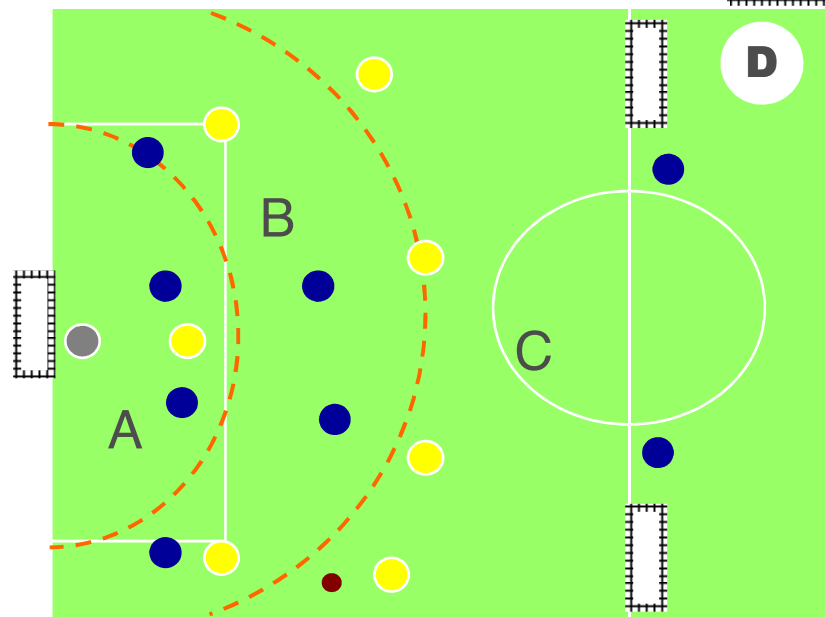
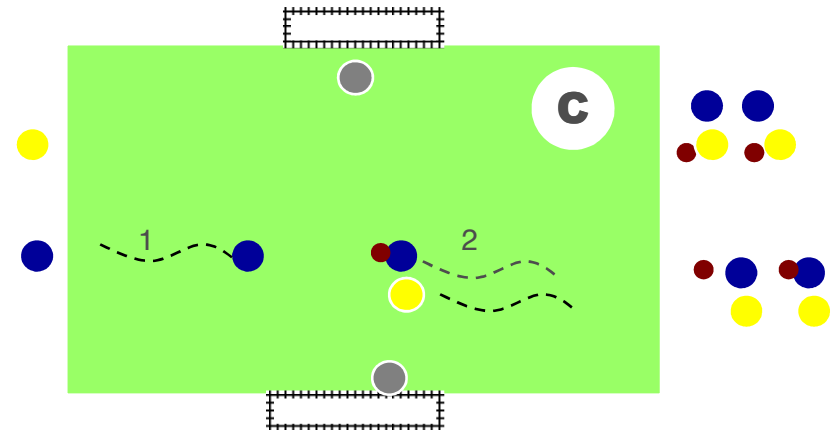
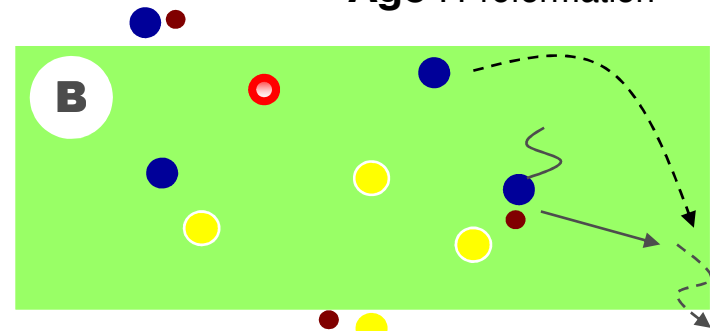
Fixer le défenseur par une conduite intérieure. Masquer la passe. Donner juste avant que le partenaire vous dépasse. Changement de rythme dans l'appel dans le dos.

### C. Mise en situation : 15'

Sur 40m x 15m: Donner + venir faire 2 contre 1 devant le but. Le porteur conduit latéralement vers le partenaire qui arrive en face + écran ou feinte d'écran et tir. Marquage individuel des défenseurs.

Critères de réalisation :

Conduire avec le pieds le plus éloigné du défenseur. Ne plus toucher le ballon quand le partenaire est à distance. Utiliser le bras en protection



**Thèmes** : Contrôle/ passe

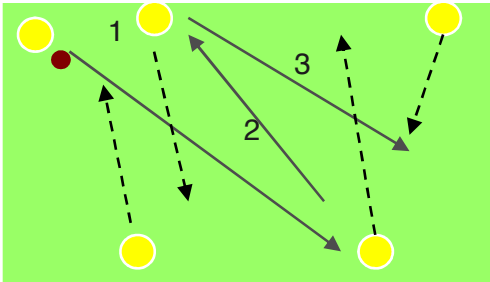
**Dominante** : Endurance

**Age** : Préformation

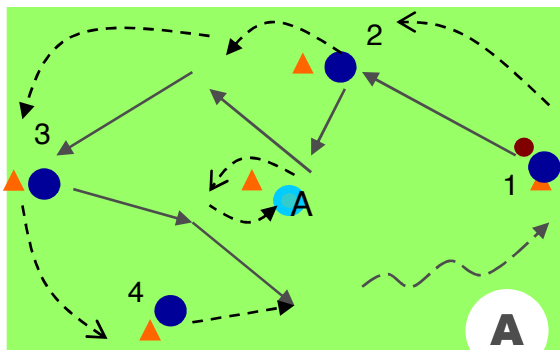
**Tactique** : 21. Relation à trois, à quatre (jeu court en déviation)

### A. Échauffement : 20'

1 ballon pour 5 : Échanger en 1 touche en jouant dans l'angle de jeu du partenaire puis se déplaçant pour libérer les espaces tout en gardant les bonnes distances.



Sur rectangle 30 x 20 1 B/5 : 1 joueur reste en appui 4 passe et va sur 4 postes. Changer l'appui (1') Variante 2 : Changer de sens



### D. Application forme jouée : 20'

Sur 3/4 terrain : Jeux 9 contre 9 : Un milieu peut apporter l'égalité offensive après une passe d'un partenaire sur attaquant (1 touche)+ finition. Relance en zone défensive uniquement (possibilité de décrochage d'un milieu).

### E. Jeu libre : 30'

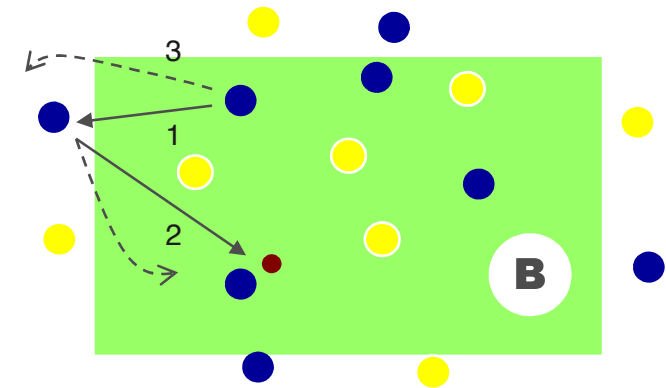
3 équipes de 6 2 équipes en opposition 6 contre 6 (organisées en 2 lignes de 3 sur largeur du terrain) L'autre en attente sur le côté 1B/2 échanges en contrôle/passe (5' TW - 5' TR- 5'TW) x 2

### B. Technique (contrôle orienté) : 15'

Sur 30m x 30m. 4 contre 4 + 4 appuis de chaque couleur. Passe à dix. Appui 2 touche maxi . Prendre la place de l'appui après la passe si celui-ci contrôle

Critères de réalisation :

Voir avant de recevoir, Se placer et se déplacer entre deux . Trouver des relais à l'intérieur. Ne pas occuper le même espace que ses propres appuis .

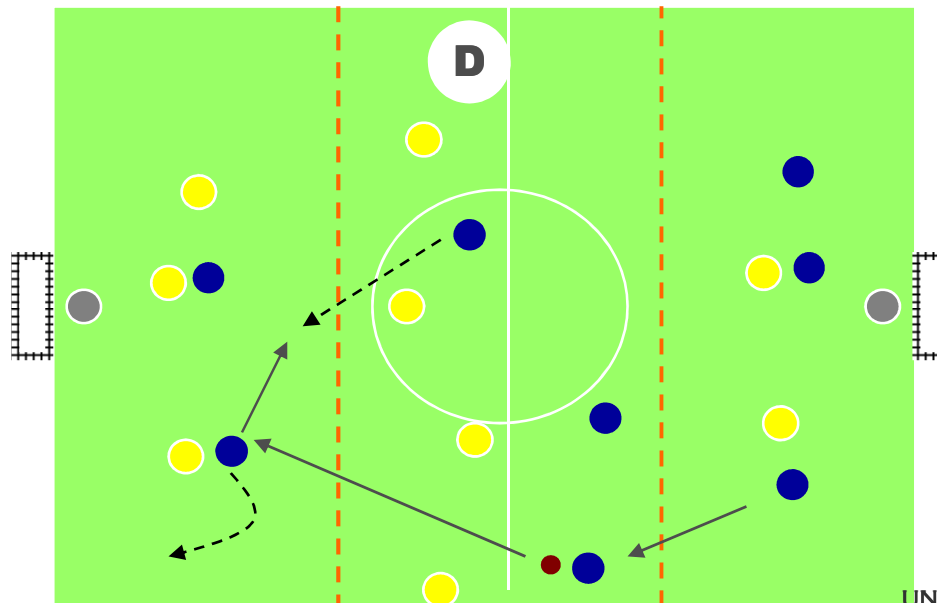
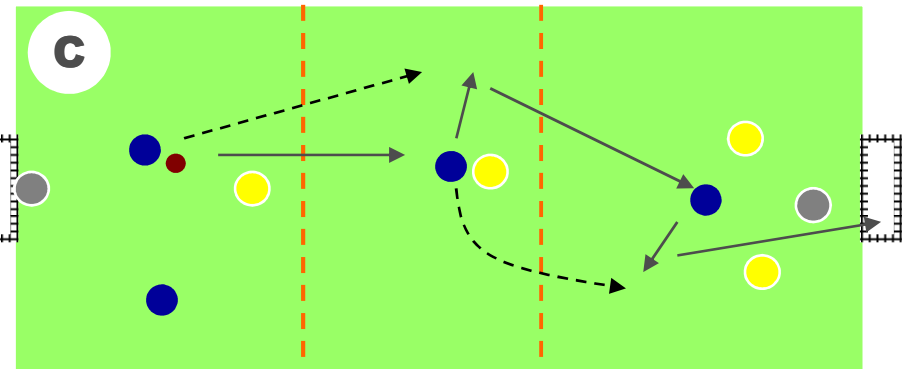


### C. Mise en situation : 15'

Sur 60m x 15m 3 zones : 5 contre 5 Un joueur peut monter d'une zone en possession du ballon et se replacer à la perte. Mais interdit de descendre d'une zone.

Critères de réalisation :

Anticiper les remises et les déplacements. Attention au sens tactique des passes et des remises. Changer de rythme sur la passe: « donner où va son partenaire pas où il est »



**Thèmes** : Contrôle/passe

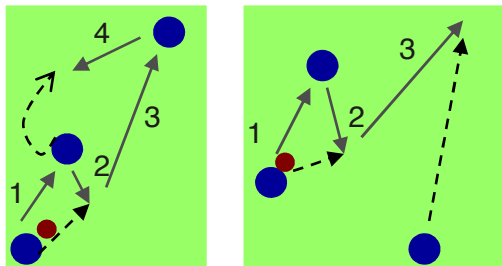
**Dominante** : Endurance

**Age** : Préformation

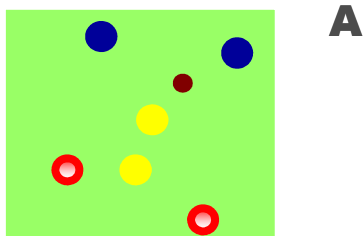
**Tactique** : 22. Relations à trois à quatre (donner court et enchaîner)

### A. Échauffement : 20'

1 ballon pour 3 : jeu à deux, la demande du ballon.



1 ballon pour 6 : 4 contre 2 : La couleur qui perd le ballon passe défenseur. Variante : 2 touche obligatoire



### D. Application forme jouée : 20'

Sur 1/2 terrain 3 Zones : Attaque/défense 7 contre 6 + 2 appuis en attente . Recherche du jeu en déviation et du changement de rythme + finition  
Zone A : Libre  
Zone B : 1 touche  
Zone C : 2 touches

Si récupération des bleus : recherche appuis en décrochage + marquer dans mini but en moins de 30''

### E. Jeu libre : 30'

3 équipes de 6 sur largeur de surface x 1/2 terrain :  
2 équipes en opposition 6C6 (organisées en 2 lignes de 3)  
L'autre en attente sur le côté 1B/2 échanges en contrôle/passe (10' TW - 5' TR) x 2

### B. Technique (jeu à trois) : 15'

Sur 10 x 40 : 6 contre 6 + 2 appuis côté neutres (1 touche ou 2 si remise à celui à un 3ème ). 2 joueurs de chaque couleur se positionnent en appui profond hors de la surface .Donner à un appui profond et prendre sa place. Conserver le ballon en aller retour. Jeu au sol uniquement.

Critères de réalisation :

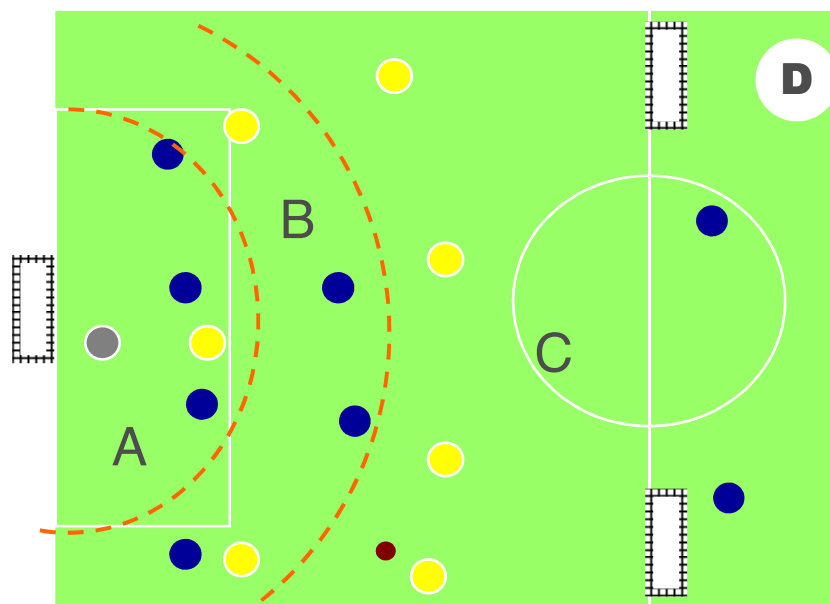
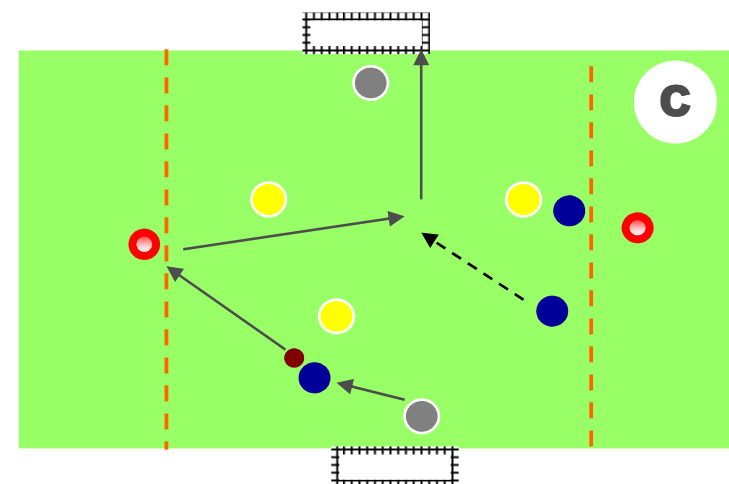
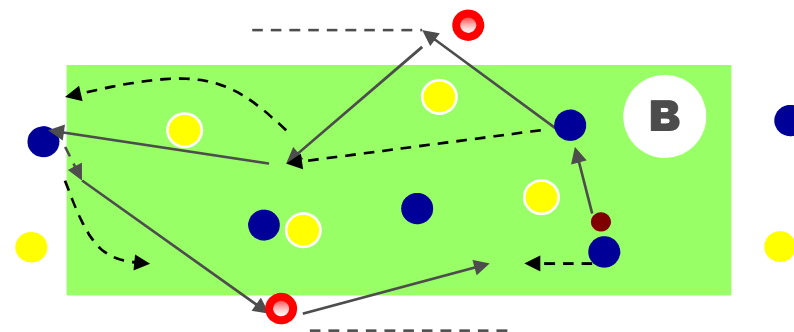
Donner et proposer. Accélérer sur la passe .Voir avant de recevoir. Se positionner de 3/4. Anticiper le 3ème.

### C. Mise en situation : 15'

Sur 40m x 30m 2 contre 2 + 2 appuis latéraux neutres(1 touche). Mise en jeu par les gardiens . Se servir des appuis latéraux pour éliminer et tirer au but 2 ateliers

Critères de réalisation :

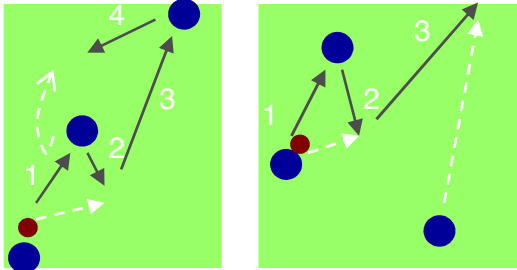
Se déplacer sur l'avant dernière passe. Fixer avant de passer. Anticiper la remise ou la déviation. Accélérer sur la passe.



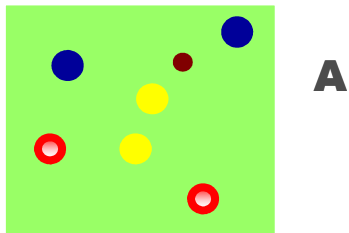
**Tactique : 23. L'aide au porteur (démarquage dans des petits espaces)**

### A. Échauffement : 20'

1 ballon pour 3 : jeu à deux, la demande du ballon.



1 ballon pour 6 : 4 contre 2 : La couleur qui perd le ballon passe défenseur. Variante : 2 touches obligatoires



### D. Application forme jouée : 20'

Sur 3/4 terrain 3 Zones : 4 contre 4 devant chaque but + 2 milieux neutres qui orientent et transmettent aux attaquants qui se démarquent. Le défenseur qui récupère le ballon relance sur milieu. Contraintes: Ne pas dézonner. Hors jeu signaler à partir de la ligne de surface et de la ligne médiane.

### E. Jeu libre : 30'

3 équipes de 6 sur largeur de surface x 1/2 terrain :  
2 équipes en opposition 6C6 (organisées en 2 lignes de 3)  
L'autre en attente sur le côté 1B/2 échanges en contrôle/passe (10' TW - 5' TR) x 2

### B. Technique (contrôle sous pression) : 15'

Dans rond central : 3 contre 3 + 3 appuis neutres à l'extérieur (2 touches). Marquage individuel. Réussir à se démarquer + contrôle orienté + donner à un autre appui extérieur ou à un partenaire à l'intérieur du rond. 2 ateliers

#### Critères de réalisation :

Jaillir au bon moment Utiliser le bras en protection et l'entre jambe en opposition. Orienter les prises de balle vers l'espace d'enchaînement

### C. Mise en situation : 15'

Sur 55m x 35m divisé en 6 zones 6 contre 6 Marquage individuel. Lorsqu'un joueur reçoit le ballon d'un partenaire dans une zone où son adversaire direct ne l'a pas suivi il donne 1 point à son équipe.

#### Critères de réalisation :

Utiliser les fausses pistes. Se montrer dans le bon timing. Coordonner les appels. Libérer un espace pour un partenaire

