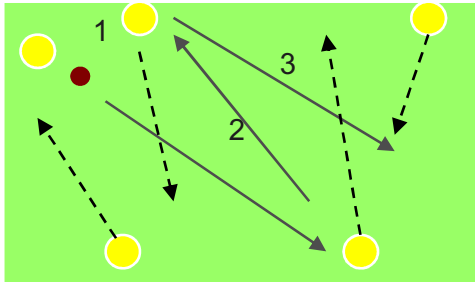


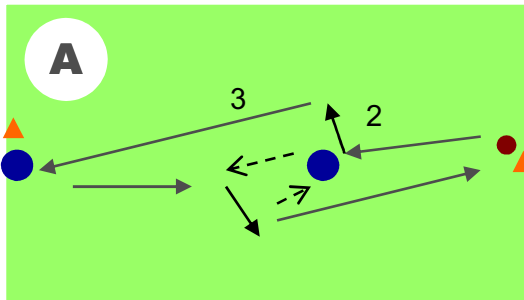
Tactique : 29. L'aide au porteur (Utilisation de la profondeur)

A. Échauffement : 20'

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



Sur 20 m 1 ballon pour 3 : Contrôle orienté + ½ tour + passe .Changer toute les 1'.



D. Application forme jouée : 15'

Sur ¾ terrain : Jeux 6 contre 6 ou 7 contre 7: L'équipe marque un but si toute l'équipe passe la médiane avant.

E. Jeux : 25'

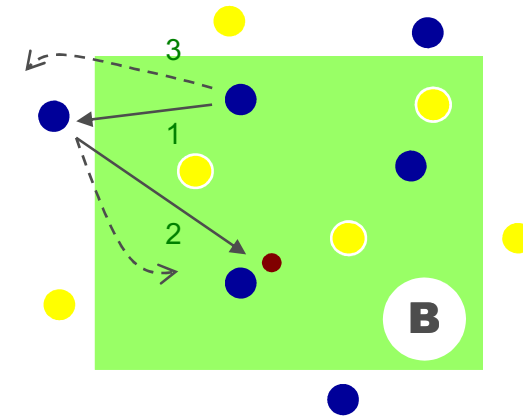
3 équipes de 5 sur ¼ de terrain avec buts mobiles et gardiens 2 équipes en opposition (organisées en 2 lignes) L'autre en attente sur le côté 1B/2 échanges en contrôle/passe (5' TW - 5' TR- 5'TW) x 2

B. Technique (contrôle passe) : 10'

Sur 15m x 15m. 3 contre 3 + 3 appuis de côté. Passe à dix. Appui 2 touches maxi . Prendre la place de l'appui après la passe.

Critères de réalisation :

Voir avant de recevoir, S'orienter pour enchaîner vers l'appui opposé. Trouver des relais à l'intérieur et jouer face à soi.

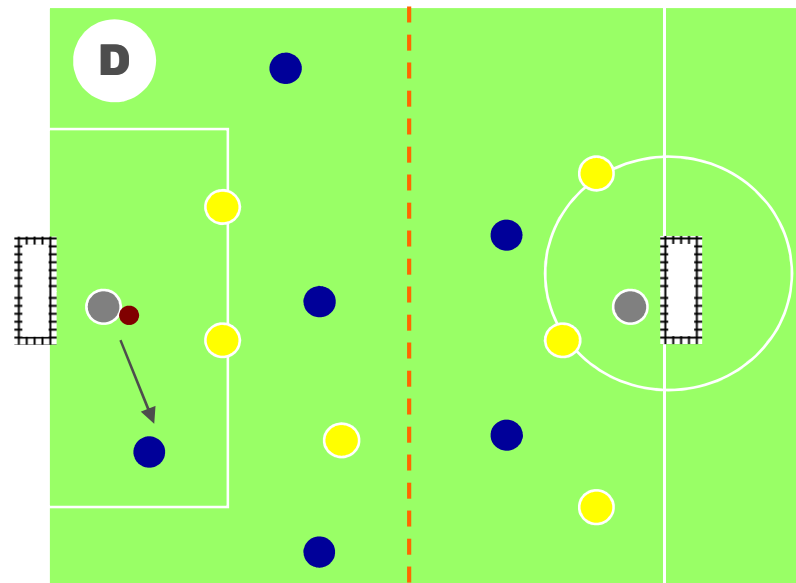
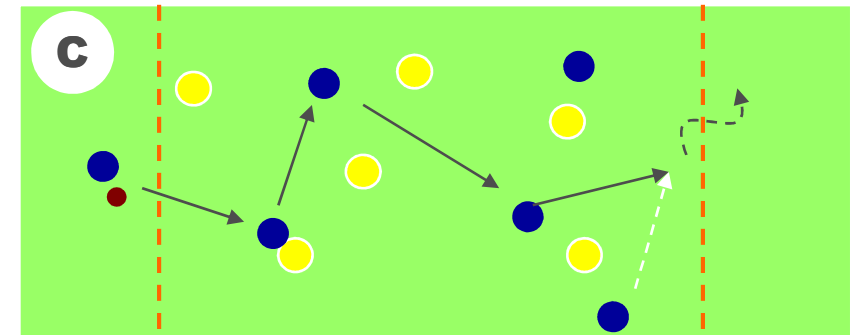


C. Mise en situation : 15'

largeur du terrain 40m x 15m : 6 contre 6. Règle Jeu au sol uniquement Stop balle dans les 2 zone buts en aller retour = 1 point

Critères de réalisation :

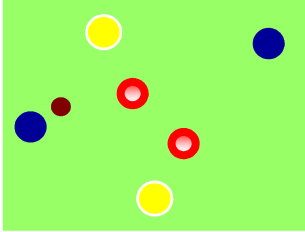
Occuper la largeur en étant orienté de ¾. Recherche du jeu face à soi. Donner et se déplacer. Rechercher la solution la plus profonde en priorité.



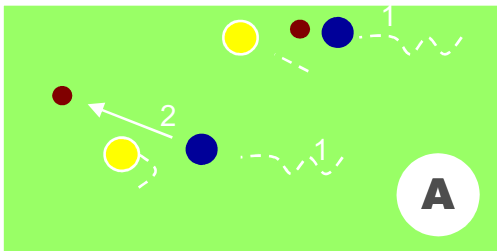
Tactique : 38. Déséquilibre, égalité numérique (la contre attaque)**A. Échauffement : 20'**

Sur 12m x 12m : 4 contre 2

La couleur qui perd le ballon passe en défense 1 touche



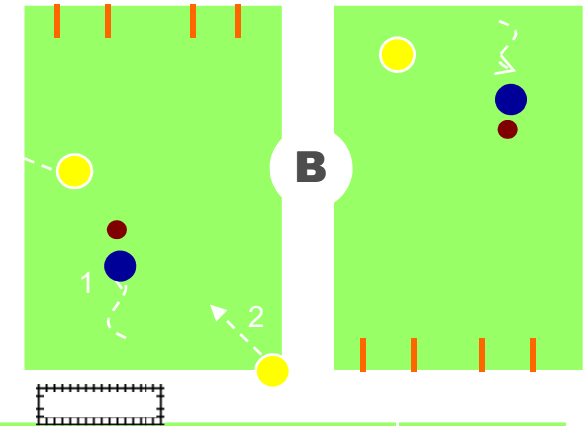
1 ballon pour 2 : 1 un joueurs conduit, l'autre recul défensif puis changer les rôles. 2 Idem + pousser le ballon pour que le défenseur se retourne et protège le ballon

**B. Technique (1C1) : 10'**

Sur 7 x 15 : Départ en conduite 1C1 avec le défenseur qui vient de face et un autre qui revient : Passer en conduite dans une des 2 portes. 3 Ateliers de travail . Passage à tour de rôle attaquant puis défenseur. Variante 2: le défenseur arrive de côté

Critères de réalisation :

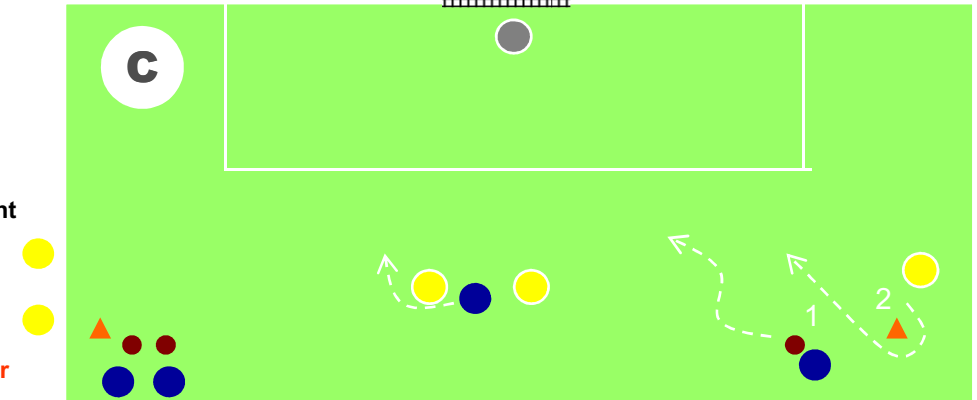
Conservé de la vitesse dans la conduite . Pousser le ballon sur le côté en passant large. Ne pas faire de feintes inutiles.

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

Sur 1/2 terrain: Gardien dans le but. + 1C1 en attente devant surface .Départ excentré de l'attaquant en conduite vers le but pendant que son défenseur fait le tour d'un cône avant de revenir. 2 contre 1 vers 2 contre 2

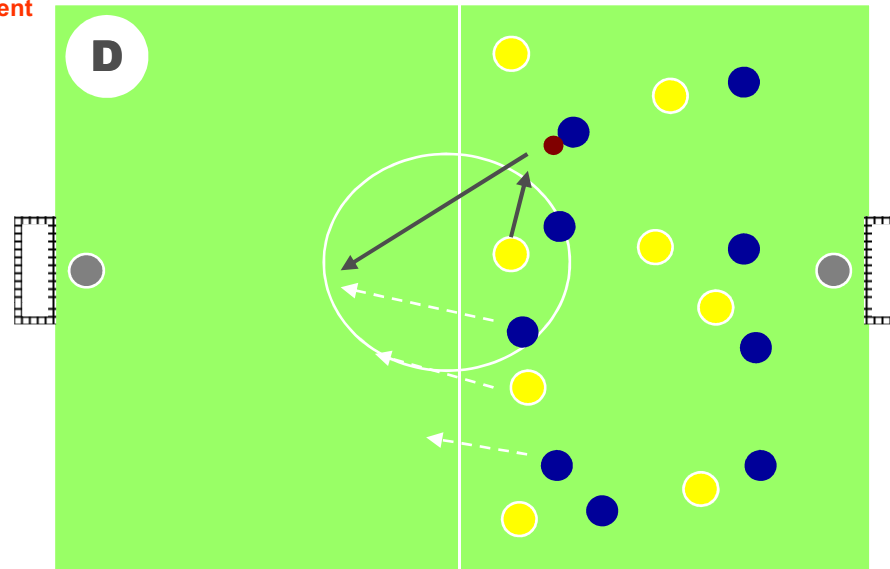
Critères de réalisation :

Ne pas se faire fixer par le porteur ou éliminer par une passe. Contrôler le joueur lancé. Adapter sa position par rapport au partenaire qui revient

**D. Application forme jouée : 15'**

Sur 1/2 terrain: 8 contre 8

Les jaunes doivent faire 4 passes avant de marquer ils ont 2 touches. Les bleus récupèrent et doivent rechercher une passe dans le 1/2 terrain adverse et marquer en moins de 20". Inverser les rôle au bout de 10"

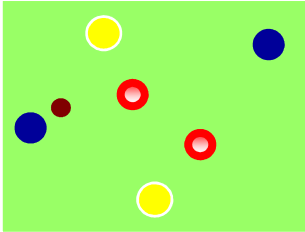
**E. Jeu libre : 25'**

3 équipes de 5 sur 1/4 de terrain avec buts mobiles et gardiens 2 équipes en opposition 5C5 (organisées en 2 lignes) L'autre en attente sur le côté 1B/2 échanges en contrôle/passe (8' TW - 4' TR) x 2

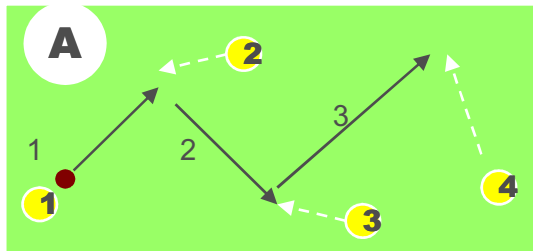
Tactique : 39. Finition (la dernière passe venant de côté)**A. Échauffement : 20'**

Sur 12m x 12m : 4 contre 2

La couleur qui perd le ballon passe en défense 1 touche



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 t terrain avec 2 couloirs : 8 contre 8

Marquer en 1 touche. Les buts marqués sur une passe venant d'un couloir compte double.

E. Jeu libre : 25'

3 équipes de 5 sur 1/4 de terrain avec buts mobiles et gardiens 2 équipes en opposition 5C5 (organisées en 2 lignes) L'autre en attente sur le côté 1B/2 échanges en contrôle/passe (8' TW - 4' TR) x 2

B. Technique (dernière passe) : 10'

Devant buts sur largeur x 25m : Les bleus attaquent puis les jaunes 2 contre 1 sur un but.. Centre après contrôle sous la pression d'un défenseur qui revient. A prend la place de B (qui défendra sur le centreur jaune) puis qui la place de C

Critères de réalisation :

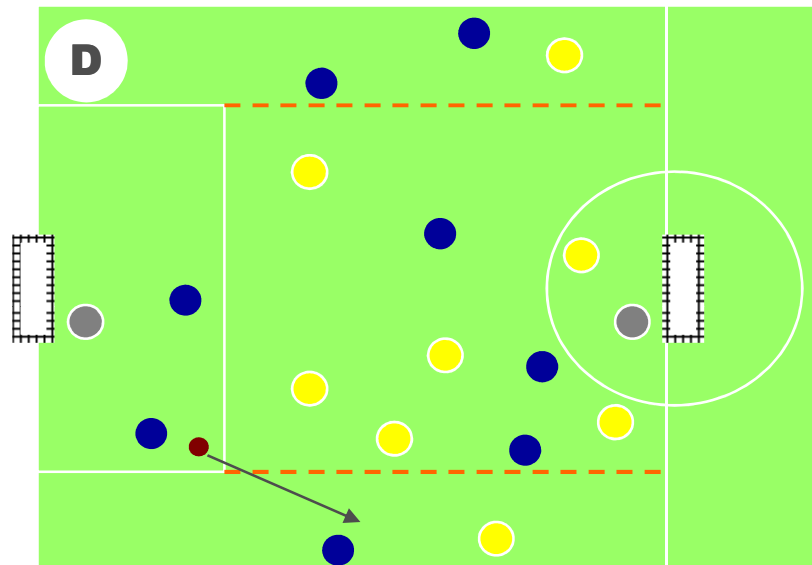
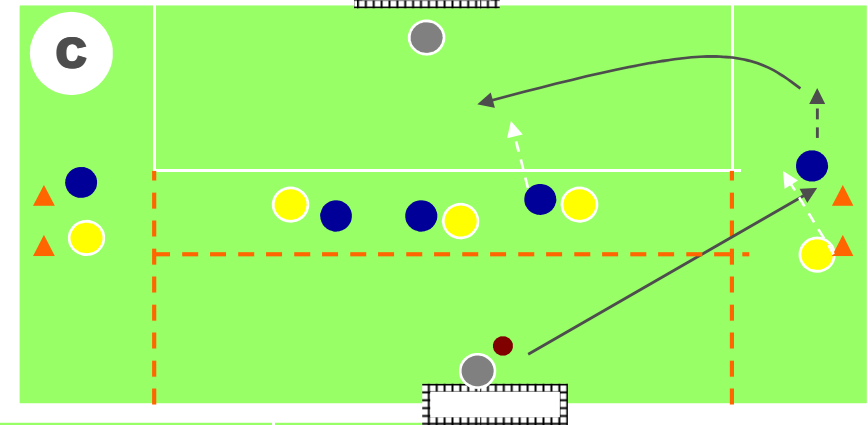
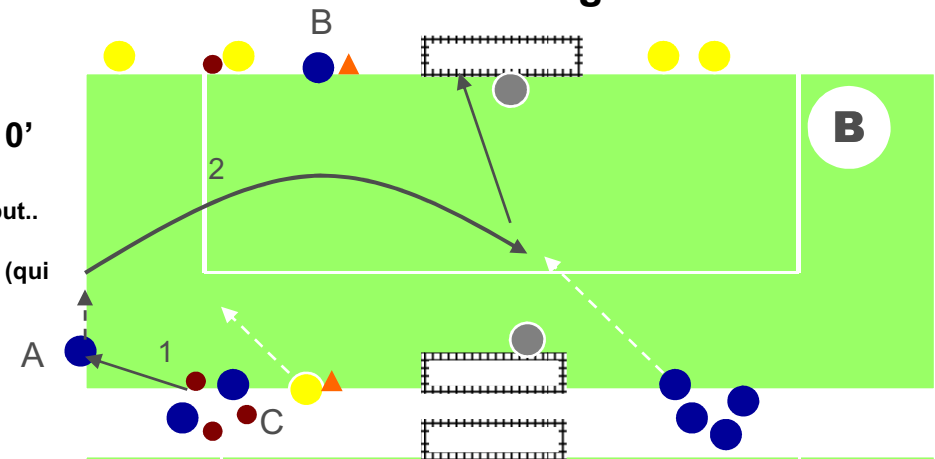
Se dégager sur la prise de balle. Mettre de la vitesse et de la précision dans la passe. Enchaîner vite. Couper trajectoire.

C. Mise en situation : 15'

Devant buts sur largeur x 35m : 3 contre 3 avec 2 centreurs de chaque côté qui se mettent mutuellement la pression sur le contrôle. Passer par centreur pour marquer. Sur chaque remise en jeu (par G) les joueurs se replacent hors surface pour pouvoir attaquer le ballon.

Critères de réalisation :

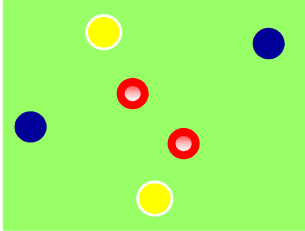
Mettre de la vitesse dans l'enchaînement et les trajectoires. Viser entre but et les défenseurs.



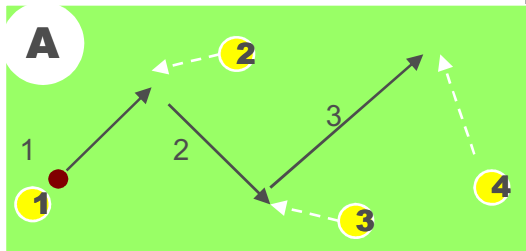
Tactique : 40. Finition (la dernière passe venant de l'axe)**A. Échauffement : 20'**

Sur 12m x 12m : 4 contre 2

La couleur qui perd le ballon passe défenseur



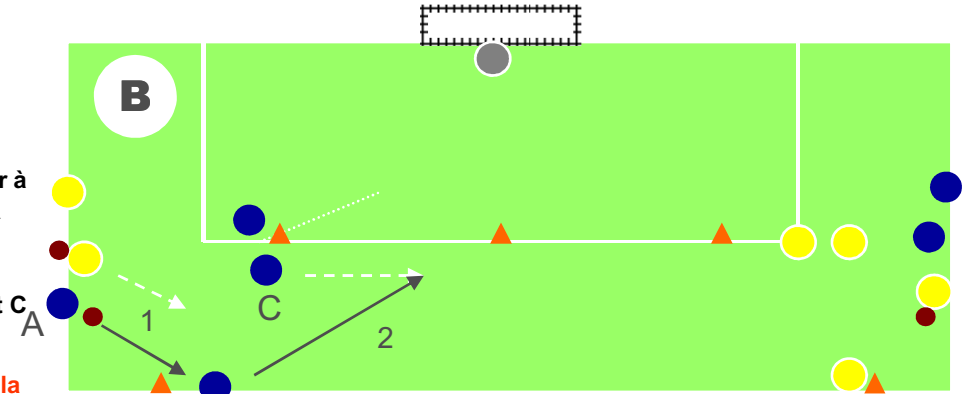
1 ballon pour 4 : Chaque joueur à un numéro de 1 à 4. Contrôle et passe en suivant l'ordre des numéros . Donner uniquement sur la demande.

**B. Technique (dernière passe) : 10'**

Sur ½ terrain devant le but : Les bleus et les jaunes passent alternativement attaquant à gauche et défenseur à droite : 2 contre 1 après prise de balle vers l'intérieur. A donne à B qui contrôle sous la pression d'un jaune (qui part après la passe) et recherche C dans l'espace puis accompagne l'action. Suivre le sens de la rotation A,B et C

Critères de réalisation :

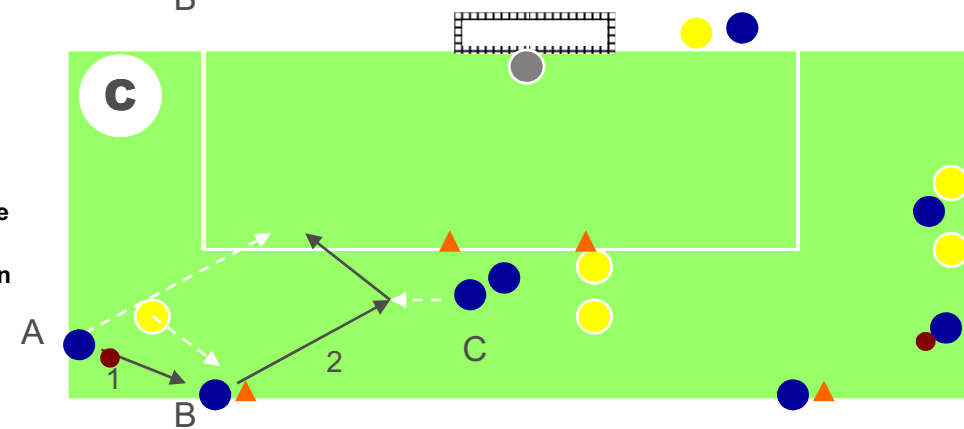
.Mettre le bon dosage et l'effet adapté .Se dégager sur la prise de balle et se relâcher avant de finir Se protéger avec le bras opposé..

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

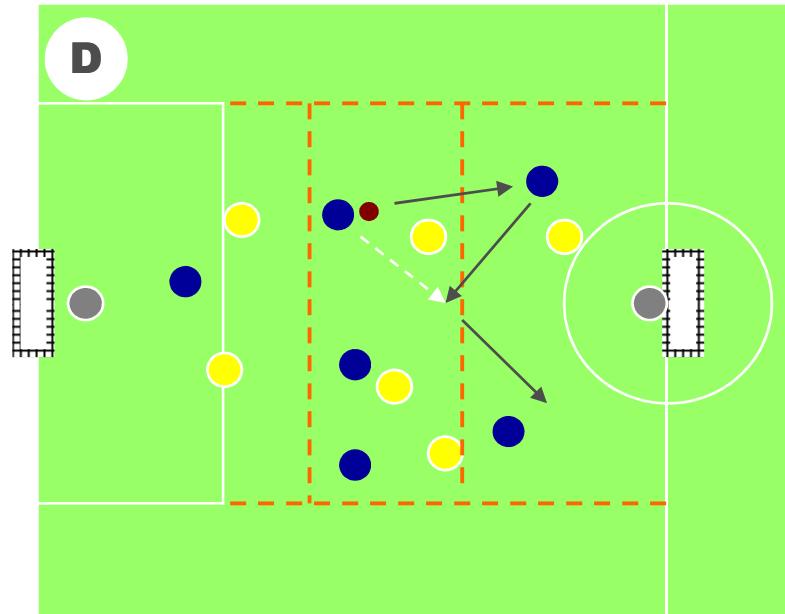
Même départ que précédemment mais l'appel est axe/côté. A plonge dans le dos après la 1ère passe : B recherche C en pivot puis accompagne . Déviation de C pour A ou prise de balle + finition

Critères de réalisation :

Mettre de la vitesse dans les trajectoires et dans l'enchaînement. Viser entre but et défenseurs.

**D. Application forme jouée : 15'**

Sur 1/2 terrain avec zone axiale de 15m . 3 contre 3 dans la zone axiale et 2 contre 1 devant chaque but . Faire 2 passes mini dans zone + dernière passe ou s'appuyer sur un attaquant + dernière passe. Marquer en 1 touche.

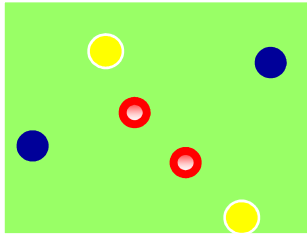
**E. Jeu libre : 25'**

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 échanges en contrôle/passe (4' TW - 4' TR- 4'TW) x 2

Tactique: 41. Relation à trois, à quatre (Fixation axiale et décalage)**A. Échauffement : 20'**

Sur 12m x 12m : 4 contre 2

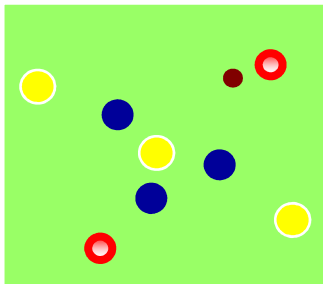
La couleur qui perd le ballon défend.



Sur 20m x 20m 6 contre 3 :

3 contre 3 + 3 jokers neutres

Changer la couleur joker toute les 3' 2 touches de balle obligatoire

**B. Technique (Jeu à trois) : 10'**

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

Critères de réalisation :

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

C. Mise en situation : 15'

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

Critères de réalisation :

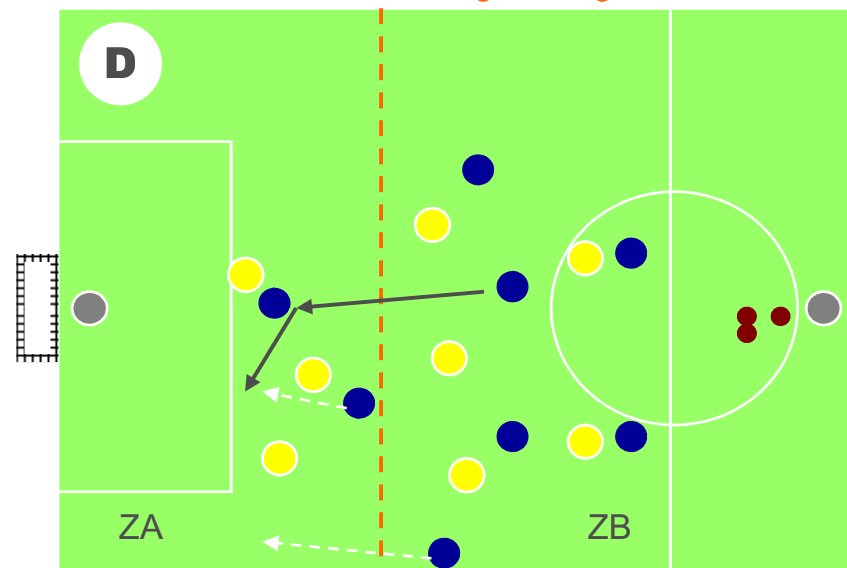
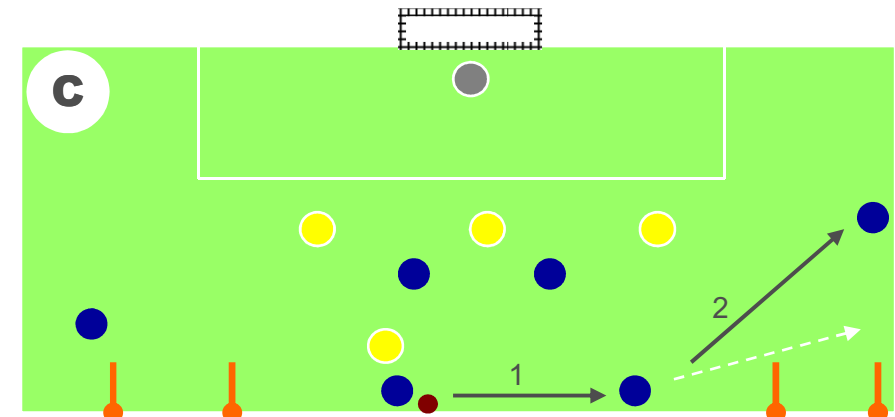
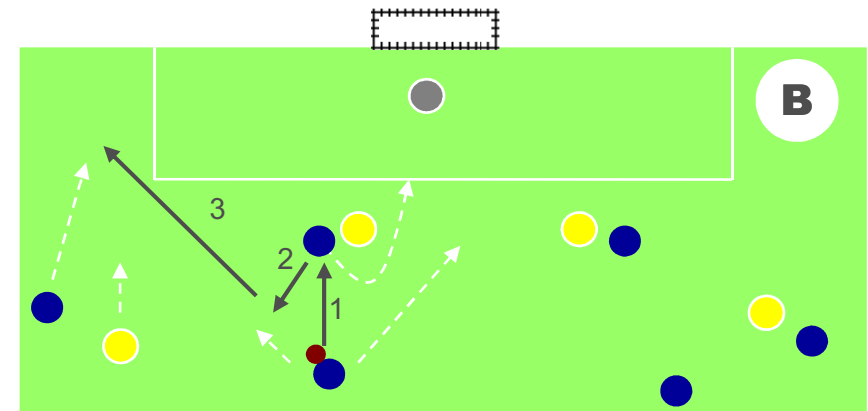
Ne pas joueur avec 4 soutiens ! Coordonner les demandes et utiliser toute la largeur

D. Application forme jouée : 15'

Sur 1/2 terrain avec 3 zones : 8 contre 8 2 contre 3 en Zone A
6 contre 5 en zone B Conserver puis rechercher un attaquant en appui pour trouver un milieu ou un autre attaquant lancé. Si récupération des jaunes : réussir 3 passes consécutives en zone B = 1 point

E. Jeu libre : 25'

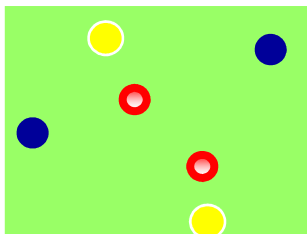
3 équipes de 5 sur 1/4 de terrain avec buts mobiles et gardiens 2 équipes en opposition 5C5 (organisées en 2 lignes) L'autre en attente sur le côté 1B/2 échanges en contrôle/passe (8' TW - 4' TR) x 2



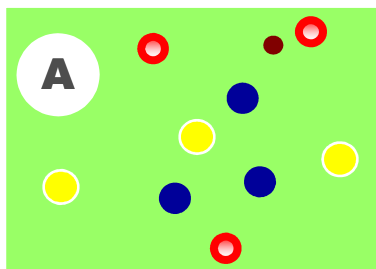
Tactique: 42. Relation à trois, à quatre (Changement de rythme excentré)**A. Échauffement : 20'**

Sur 12m x 12m : 4 contre 2

La couleur qui perd le ballon passe défenseur .



Sur 20m x 20m 6 contre 3 : 3C3 + 3 jokers neutres Changer la couleur joker toute les 3' 2T obligatoire

**D. Application forme jouée : 15'**

Sur 1/2 terrain avec 2 zones : 8 contre 8

3 contre 4 en Zone A 5 contre 4 en zone B

Conserver puis rechercher un appui sur le côté puis arrivé d'un milieu pour 2c1 + finition. Si récupération des jaunes : réussir 3 passes consécutives en zone B = 1 point

E. Jeu libre : 25'

3 équipes de 5 sur ¼ de terrain avec buts mobiles et gardiens 2 équipes en opposition 5C5 (organisées en 2 lignes) L'autre en attente sur le côté 1B/2 échanges en contrôle/passe (8' TW - 4' TR) x 2

B. Technique (Jeu à trois) : 20'

Sur ½ terrain: Gardien dans le but. Après un décalage sur le côté 2 contre 1 devant le but. Alternativement côté droit et gauche

Critères de réalisation :

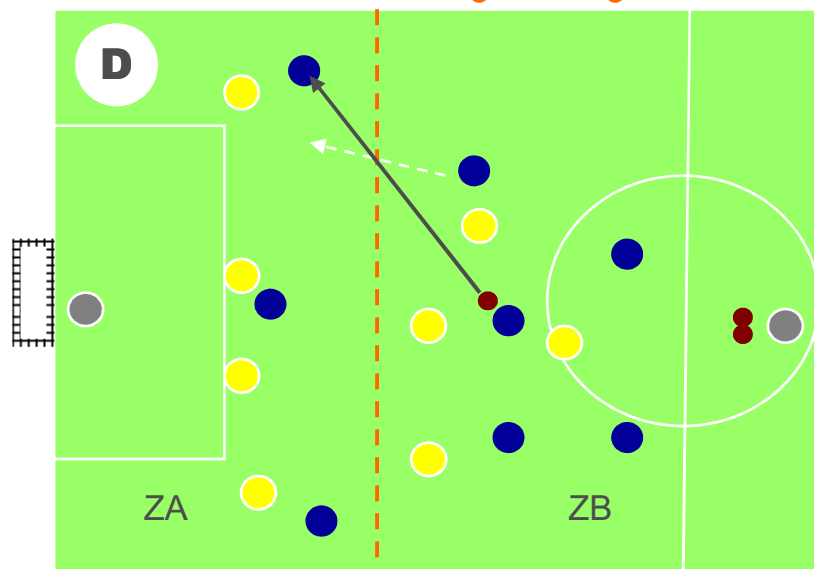
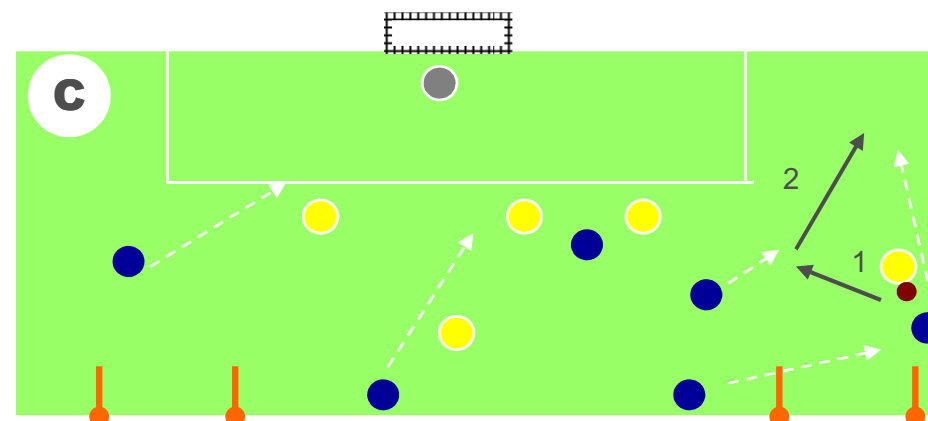
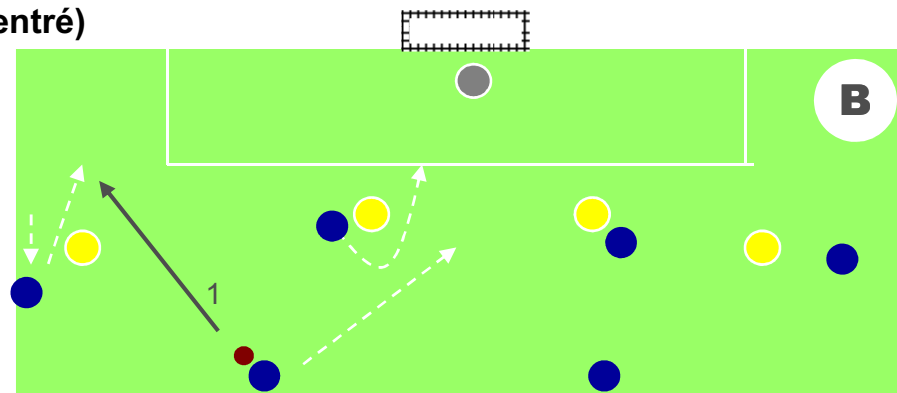
Donner de la profondeur à la prise de balle.
Synchronisation des courses et des passes.
Explosivité dans la demande du ballon.
Lucidité dans le dernier geste.

C. Mise en situation : 15'

Sur ½ terrain: 6 contre 5 : Déséquilibrer la défense par un circulation rapide et un changement de rythme + finition . Si récupération marquer en 3 contacts maxi dans une porte .Changer le groupe d'attaquants. Les 3 milieux ont 2 touches maxi

Critères de réalisation :

Passer par les côtés en utilisant le dribble ou le jeu à 2. L'ailier opposé rentre sur débordement.
Toujours un milieu en couverture et 3 attaquants dans la surface



Thèmes : Contrôle/ passe

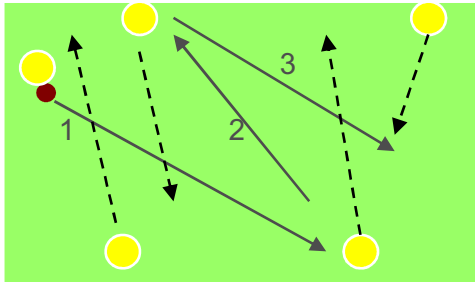
Dominante : Vitesse

Age : Préformation

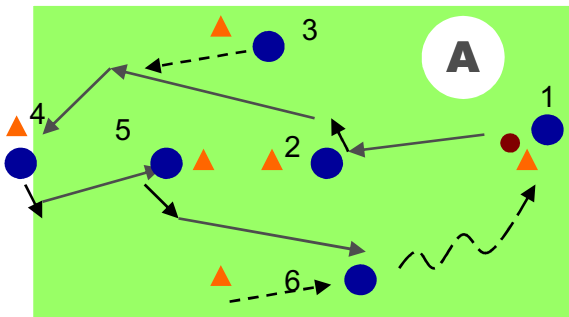
Tactique : 30. L'occupation du terrain (Se placer se déplacer se replacer)

A. Échauffement : 20'

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



1 ballon pour 6 : Passe contrôle et va en étoile sur 6 postes. Changer de sens toutes les minutes. Variante 2 : Doubler les échanges 2 et 6



D. Application forme jouée : 15'

Sur 1/2 terrain 3 zones : Jeux 9 contre 9 : 3C 3 dans chaque zone. Jeu au sol uniquement. Règle: apporter la supériorité numérique au milieu par un appel ou un décrochage. Compenser des la perte de balle.

Variante: but en 1 touche

E. Jeu libre : 25'

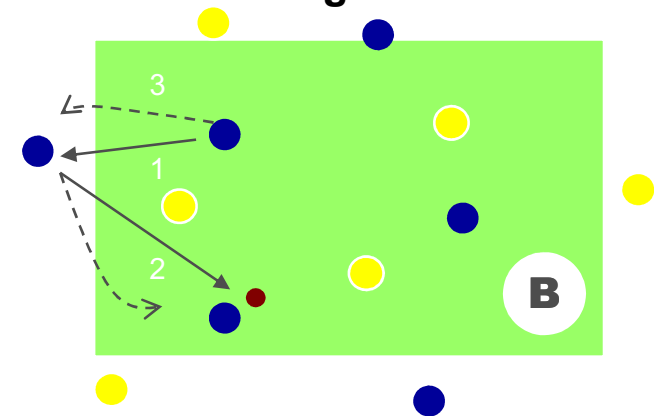
3 équipes de 6 2 équipes en opposition 6 contre 6 (organisées en 2 lignes de 3 sur largeur du terrain) L'autre en attente sur le côté 1B/2 échanges en contrôle/passe (8' TW - 4' TR) x 2

B. Technique (contrôle, enchaînement) : 10'

Sur 25m x 25m. 3 contre 3 +3 appuis de chaque couleur. Passe à dix. Appui 2 touches maxi . Prendre la place de l'appui après la passe 2 touche de balle mini dans le carré.

Critères de réalisation :

Voir avant de recevoir, Se placer et se déplacer entre deux . Trouver des relais à l'intérieur.

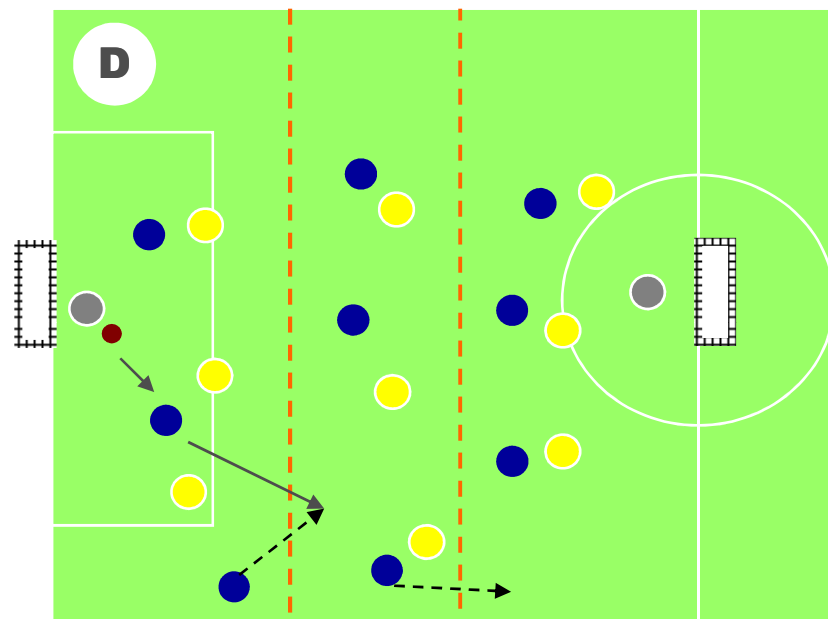
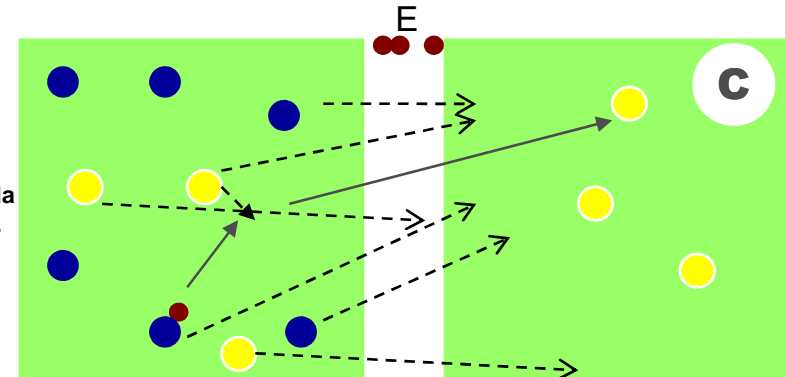


C. Mise en situation : 15'

Sur 2 carrés de 15m x 15m espacés de 3m : 3 contre 5 vers 5 contre 3. Réussir 4 passes consécutives dans son carré sans redoubler. Règle : récupérer + venir conserver. Les 3 derniers qui ont touché le ballon défendent. Si la balle sort du carré E relance vers carré opposé.

Critères de réalisation :

Occupation du carré . Être sur des appuis dynamiques (pointe des pieds) Orienter les contrôle, se déplacer entre 2. Anticiper l'interception ou la perte de balle.

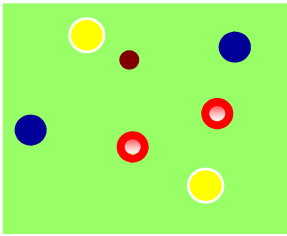


Tactique : 31. L'occupation du terrain (prise et reprise d'espace)

A. Échauffement : 20'

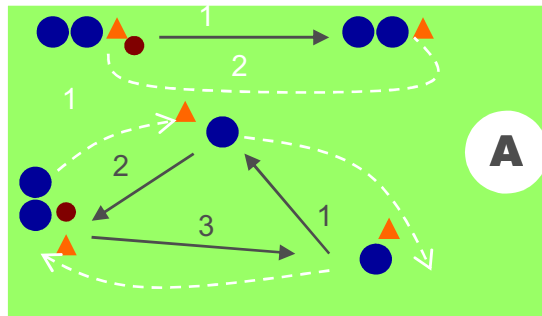
Sur 10m x 10m 4 contre 2 . La couleur qui perd le ballon défend. Une couleur reste joker offensif. Changer toutes les 3'. 3 passages

Variante 2: contrôle obligatoire



1 ballon pour 2 ou pour 3 : Passe contrôle et va

Variante 2 : Passe et va à l'opposé



D. Application forme jouée : 15'

Sur 3/4 terrain avec zone axiale : 8 contre 8. Conserver le ballon avec la possibilité de le ressortir sur 2 axiaux inattaquables quand ils décrochent + rechercher une passe dans l'intervalle pour attaquer le but. Interdit de défendre en dehors de la zone axiale. Attention au hors jeu.

E. Jeu libre : 25'

3 équipes de 5 sur ¼ de terrain avec buts mobiles et gardien 2 équipes en opposition 5 contre 5 (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 (2 contre 2) : 10'

Sur 10 x 15 : 2 contre 2 + 1 soutien (2 touches maxi)

Règle : Stop balle dans la camp adverse. Possibilité de ressortir le ballon sur le soutien quand bloquer

Critères de réalisation :

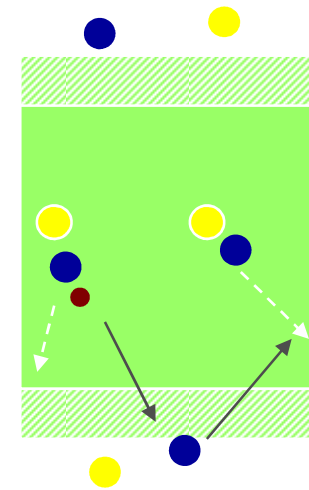
Créer le déséquilibre en 1C1 ou 2c1.(une deux, dédoublement, appel croisé devant ou derrière). Retrouver de l'espace pour se remettre face au jeu

C. Mise en situation : 15'

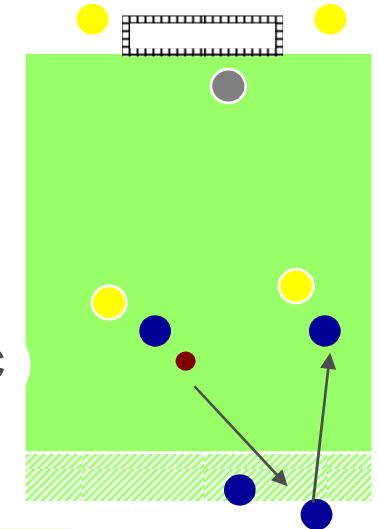
Sur 10 x 25 m : Idem que précédemment mais sur un but avec gardien à attaquer et une zone de stop balle à défendre.

Critères de réalisation :

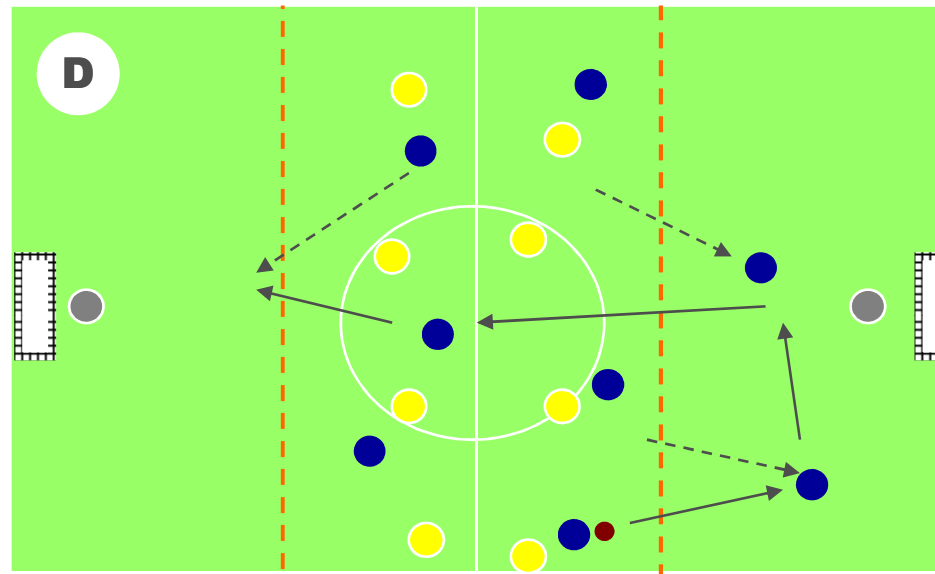
Créer le déséquilibre en 1C1 ou 2c1 par un mouvement coordonné et un changement de rythme + tir Retrouver de l'espace pour prendre de la vitesse.



B



C



D

Thèmes : Contrôle/ passe

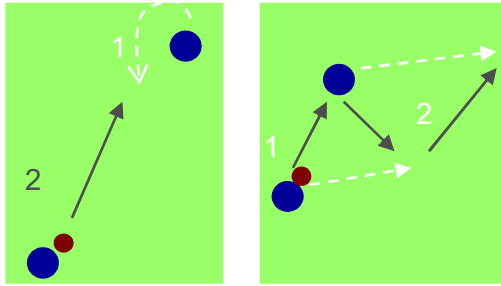
Dominante : Vitesse

Age : Préformation

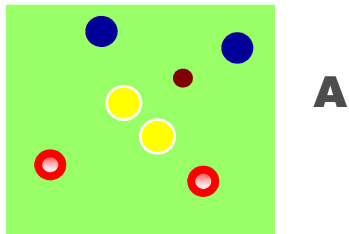
Tactique : 32. L'aide au porteur (jeu court à deux)

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 : 15'

Sur 1/2 terrain 3 Zones : Attaque/défense
8 contre 6 + 2 appuis en attente . Recherche du jeu en déviation et du changement de rythme + finition. Hors-jeu dans la surface. Zone A : Libre Zone B : 1 touche
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 : 25'

3 équipes de 5 sur ¼ de terrain avec buts mobiles et gardiens : 2 équipes en opposition 5C5 (organisées en 2 lignes) L'autre en attente sur le côté 1B/2 échanges en contrôle/passe (8' TW - 4' TR) x 2

B. Technique (2 contre 2) : 10'

Sur 12 x 20 avec portes : 2 contre 2 avec un soutien. Dribbler ou une deux + franchir la porte en conduite. Passer à tour de rôle attaquant puis défenseur 2 Ateliers

Critères de réalisation :

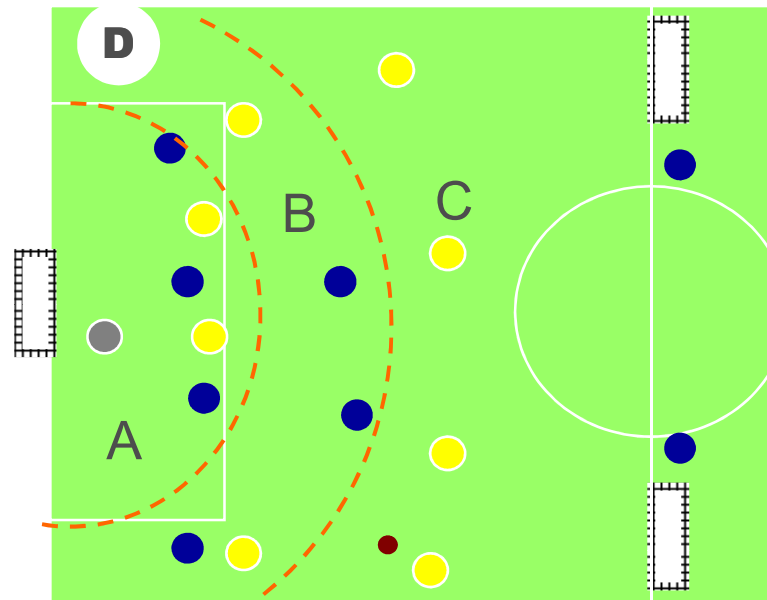
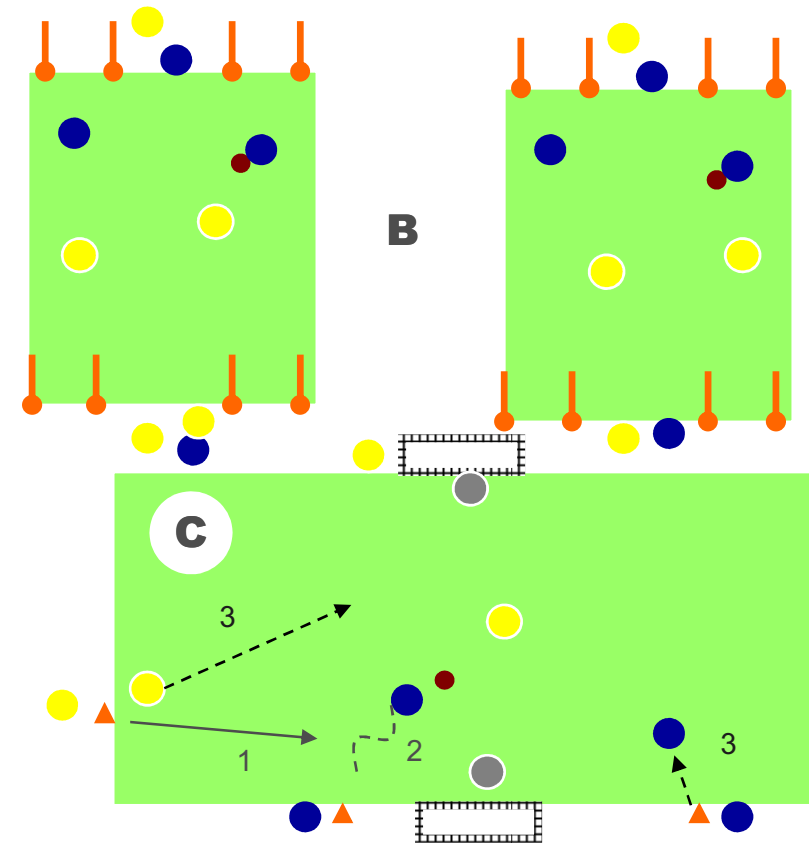
Créer le déséquilibre en 1C1 ou 2c1.(une deux, dédoublement, appel croisé devant ou derrière). Retrouver de l'espace pour se remettre face au jeu Si bloquer ressortir sur le soutien.

C. Mise en situation : 15'

Sur 30m x 15m: Donner + venir faire 2 contre 2 devant le but. + finition Les jaunes et les bleus sont attaquants à tour de rôle.

Critères de réalisation :

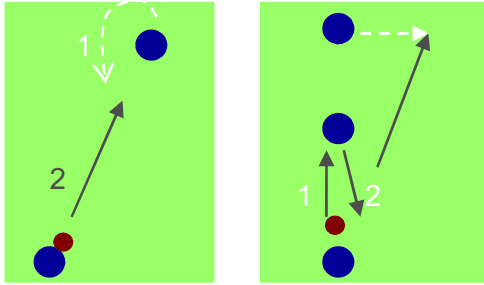
Prendre de la vitesse sur la prise de balle et fixer le défenseur puis donner au bon moment ou feinte de donner + finition



Tactique : 33. L'aide au porteur (la demande du ballon)

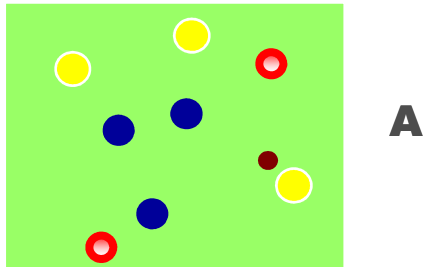
A. Échauffement : 20'

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



1 ballon pour 8 : 5 contre 3 15m x 15m

La couleur qui perd le ballon passe défenseur. 2 Jokers neutres



A

D. Application forme jouée : 15'

Sur 3/4 terrain avec zone médiane de 30m : 9 contre 9

Après 3 échanges mini rechercher passe dans l'intervalle sur appel varié des attaquant + finition

E. Jeu libre : 25'

3 équipes de 6 sur largeur de surface x 1/2 terrain avec buts mobiles et gardiens: 2 équipes en opposition 6C6 (organisées en 2 lignes de 3) L'autre en attente sur le côté 1B/2 échanges en contrôle/passe (8' TW - 4' TR) x 2

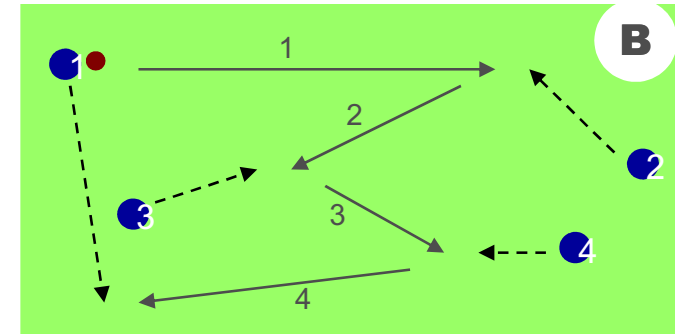
B. Technique (l'appel) : 10'

Sur 1/4 de terrain 1 ballon pour 4 joueurs numérotés de 1 à 4. Échange contrôle/ passe en suivant l'ordre des numéros.

4 Ateliers

Critères de réalisation :

C'est le numéro suivant qui déclenche la passe.
Anticiper sa position de départ pour être vu par le porteur
Changer de rythme sur la demande du ballon.
Après la passe rechercher un espace libre.

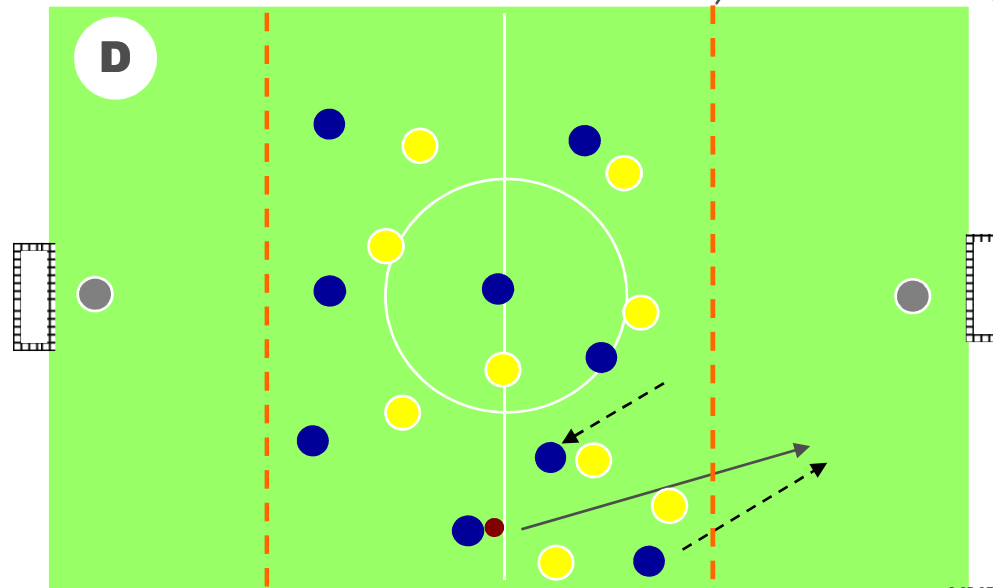
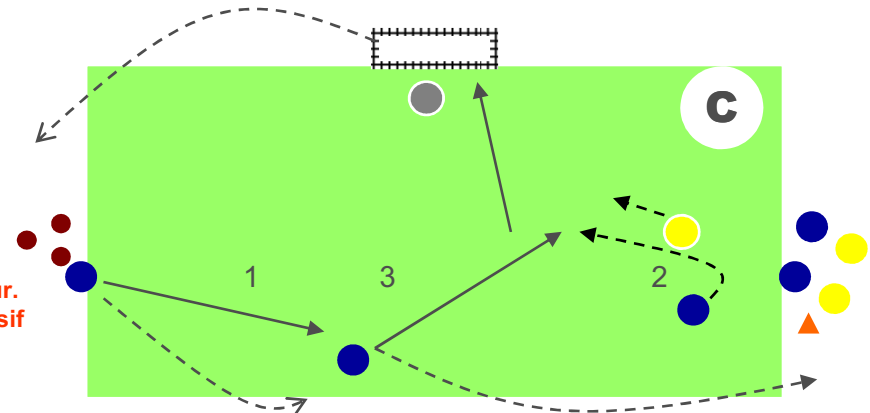


C. Mise en situation : 15'

Sur 40m x 20 m: 5 attaquants / 3 défenseurs qui passent en couple à tour de rôle : Donner + venir en soutien 1 contre 1 devant le but.

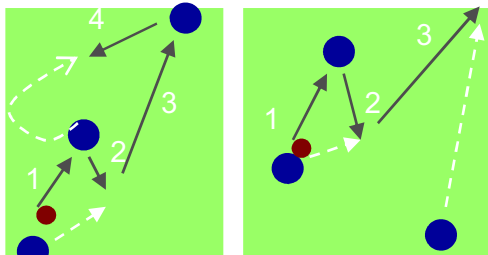
Critères de réalisation :

Se positionner hors du champ visuel du défenseur.
Demander quand le porteur « ouvre ». Être explosif sur l'appel..

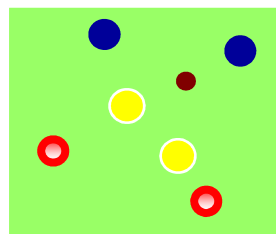


Tactique : 34. Relations à trois à quatre (Changement de rythme collectif)**A. Échauffement : 20'**

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

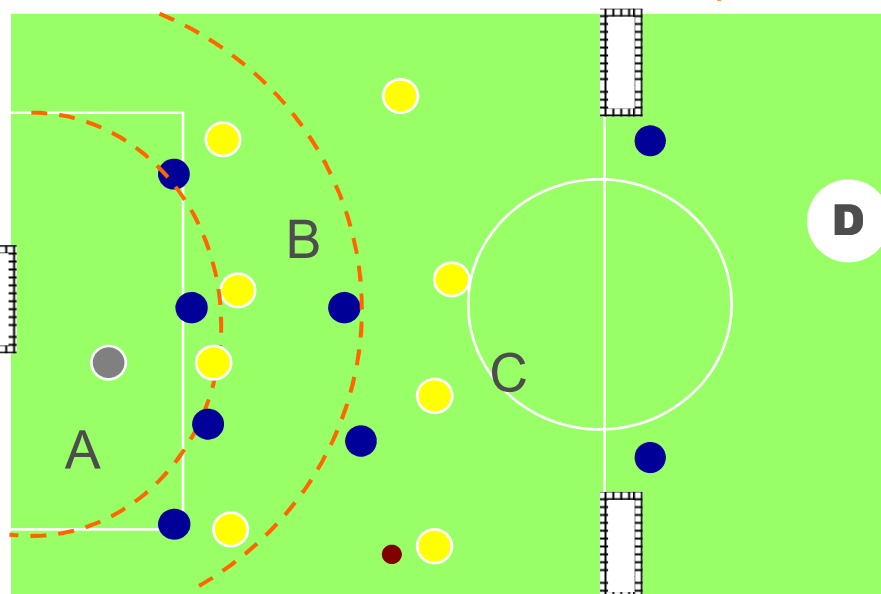
**A****D. Application forme jouée : 15'**

Sur 1/2 terrain 3 Zones : Attaque/défense 8 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 : 25'

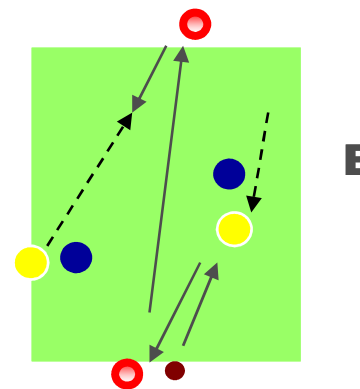
3 équipes de 5 sur 1/4 de terrain avec buts mobiles et gardiens 2 équipes en opposition 5C5 (organisées en 2 lignes) L'autre en attente sur le côté 1B/2 échanges en contrôle/passe (8' TW - 4' TR) x 2

**B. Technique (jeu à 2, à 3) : 10'**

Sur 10 x 20 : 2 contre 2 + 2 jokers 3x 2'TW

Critères de réalisation :

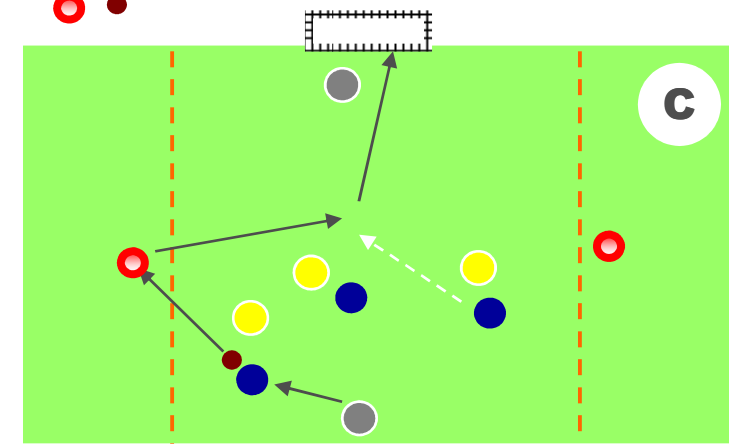
Se déplacer pendant le trajet du ballon. S'écarter afin de créer de l'espace au milieu.

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

Sur 40m x 30m 3 contre 3 + 2 appuis latéraux neutres(1 touche). Mise en jeu par les gardiens : Marquer en touche Se servir des appuis latéraux pour éliminer et tirer au but 2 Ateliers

Critères de réalisation :

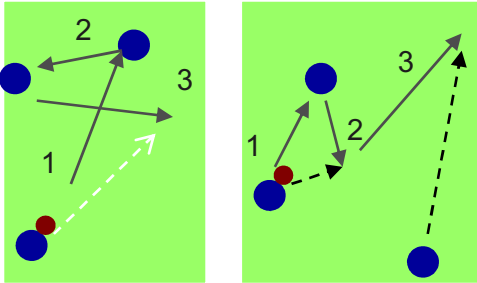
Se déplacer sur l'avant dernière passe. Fixer avant de passer. Anticiper la remise ou la déviation. Donner et accélérer sur la passe.

**C**

Tactique : 35. Relation à trois, à quatre (le déséquilibre collectif)

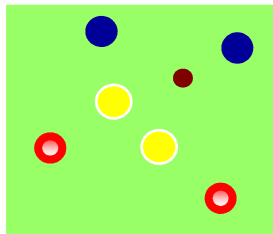
A. Échauffement : 20'

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 1/2 terrain + 10m : 9 contre 9 4 zones de 10mx10m à attaquer et à défendre. Stop balle dans une zone + rechercher stop balle dans une autre pour marquer un point.

E. Jeu libre : 25'

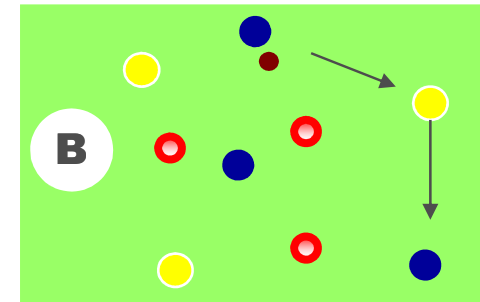
3 équipes de 6 sur largeur de surface x 1/2 terrain avec buts mobiles et gardiens: 2 équipes en opposition 6C6 (organisées en 2 lignes de 3) L'autre en attente sur le côté 1B/2 échanges en contrôle/passe (8' TW - 4' TR) x 2

B. Technique (contrôle passe) : 10'

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

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.

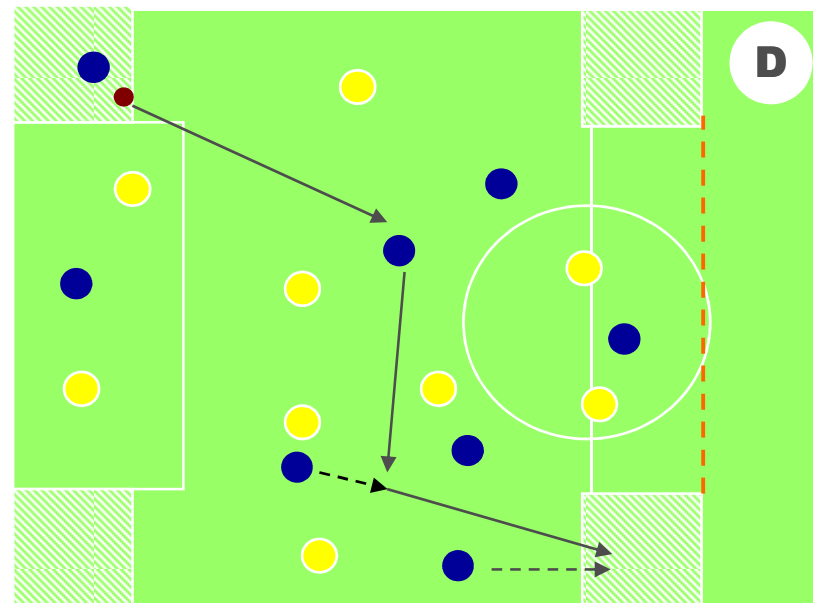
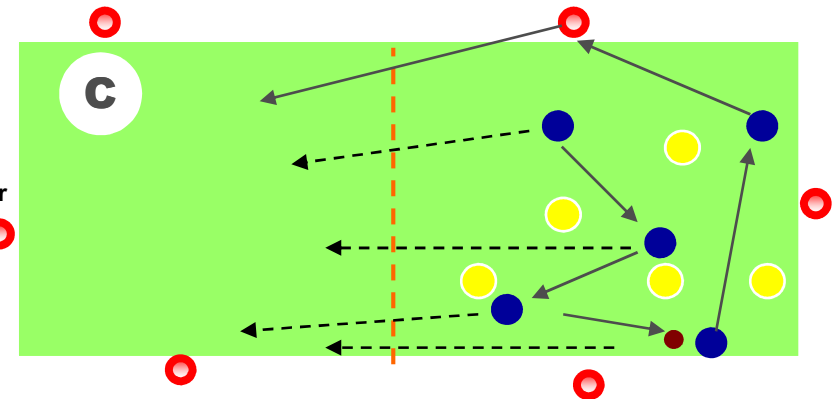


C. Mise en situation : 15'

Sur 2 carré côte à côte de 15m x 20m 6 contre 6 + 6 appuis neutres(1T) . Réussir 4 passes dans un carré sans redoubler puis idem dans l'autre carré. 2 touches de balle obligatoire ou récupérer et ressortir vers son carré + idem. Changer les appuis

Critères de réalisation :

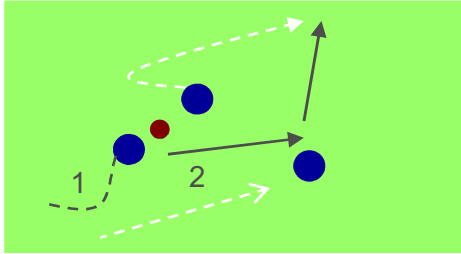
Voir avant de recevoir. Se placer les uns par rapport aux autres .Orienter ses contrôles



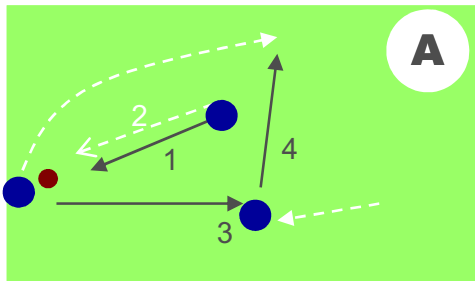
Tactique : 36. Déséquilibre, égalité numérique (Deux contre un)

A. Échauffement : 20'

1 ballon pour 3 : Recherche du 2c1 + aller fixer le 3ème



1 ballon pour 3 : recherche du 1-2



D. Application forme jouée : 15'

Sur 1/2 terrain: 6 contre 6 en zone axiale et 1C1 devant le but de chaque côté. Règle: Celui qui entre sur une prise de balle dans la zone axiale vient faire le 2 contre 1. Retour d'un défenseur à l'opposé.

Variante 2 : Donner à l'attaquant pour venir faire le 2 c 1

E. Jeu libre : 25'

3 équipes de 5 sur ¼ de terrain avec buts mobiles et gardiens 2 équipes en opposition 5C5 (organisées en 2 lignes) L'autre en attente sur le côté 1B/2 échanges en contrôle/passe (8' TW - 4' TR) x 2

B. Technique (2c1) : 10'

Sur 7 x 20 : 2 contre 1 + retour d'un défenseur
Stop balle derrière la ligne : 2 Ateliers de travail . Passage à tour de rôle bleus puis jaunes attaquants en aller retour.

Critères de réalisation :

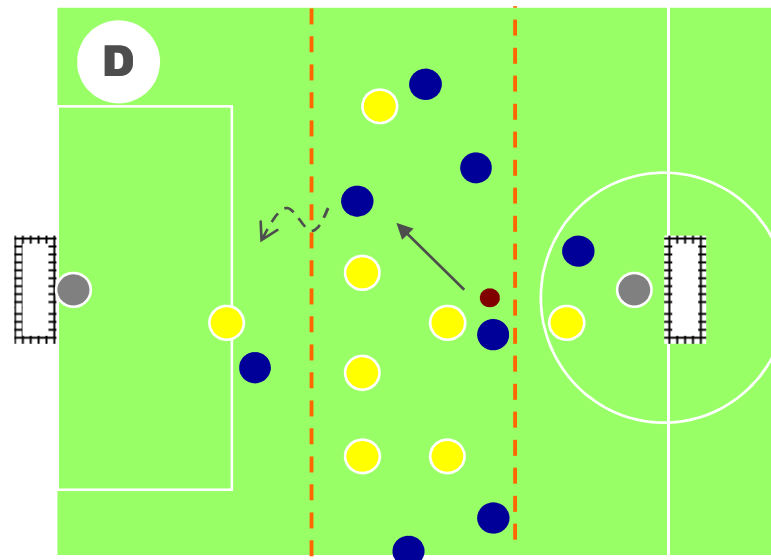
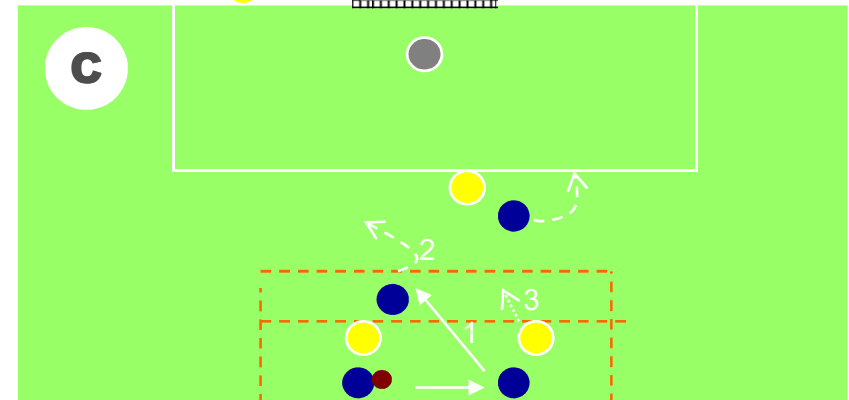
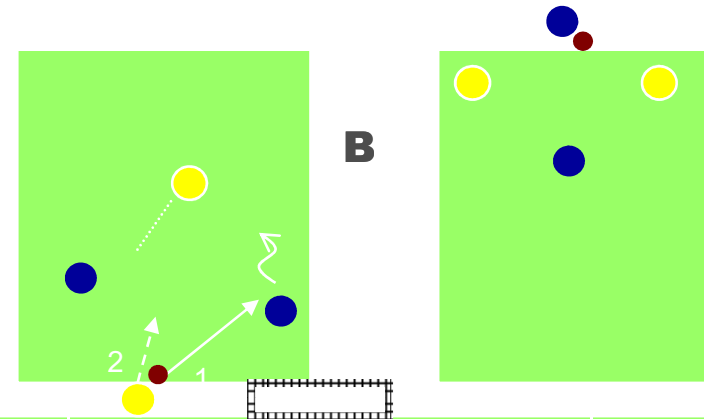
Fixer droit puis s'écarter légèrement du défenseur. Donner au bon moment. Croisé dans le dos ou s'écarter. Changer de rythme seulement dans l'angle de jeu du porteur.

C. Mise en situation : 15'

Sur ½ terrain: Gardien dans le but. Passe entre 2 pour 2c1 devant le but avec retour d'un des 2 joueurs de la zone de pressing

Critères de réalisation :

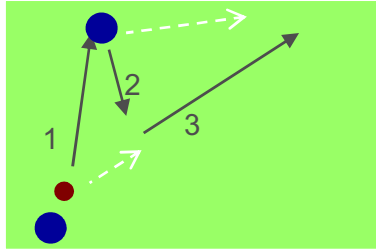
Être orienté de ¾. Changer de rythme sur la prise de balle. Mettre de la vitesse dans la conduite



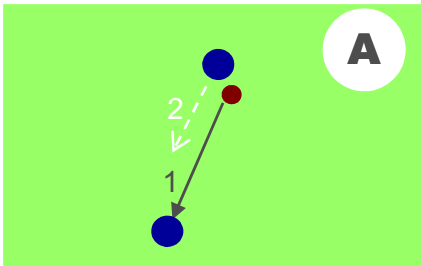
Tactique : 37. Déséquilibre, égalité numérique (contrer et percuter)

A. Échauffement : 20'

1 ballon pour 2 : appui/remise + appels variés



1 ballon pour 2 : passe + pressing sur porteur et recul frein + inverser



D. Application forme jouée : 15'

Sur 1/2 terrain avec médiane + zone de stop balle de 6 m .
7 contre 5 (ZB) et 2 contre 2 (ZA)
Récupérer le ballon et marquer en moins de 30'' pour les bleus ou stop balle pour les jaunes

E. Jeu libre : 25'

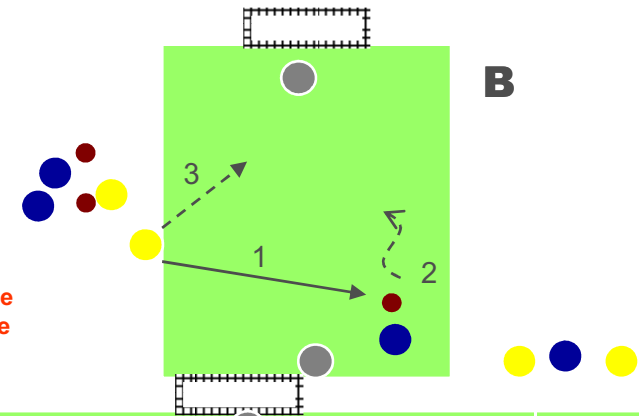
3 équipes de 5 sur ¼ de terrain avec buts mobiles et gardiens 2 équipes en opposition 5C5 (organisées en 2 lignes) L'autre en attente sur le côté 1B/2 échanges en contrôle/passe (8' TW - 4' TR) x 2

B. Technique (1 contre 1) : 10'

Sur 10 x 25 Buts mobiles avec gardiens : Perte de balle + 1 contre 1 devant le but 2 Ateliers.
Passage à tour de rôle à la passe

Critères de réalisation :

Ne pas venir trop vite au ballon mais prendre de la vitesse sur la prise de balle pour conserver l'avance évitant de faire des feintes inutiles. » Pousser large et accélérer »



C. Mise en situation : 15'

Sur ½ terrain: Gardien dans le but. + 1C1 en attente devant surface .Départ excentré de l'attaquant en conduite vers le but pour 2C1 pendant que son défenseur fait le tour d'un cône avant de revenir : 2 contre 1 vers 2 contre 2

Critères de réalisation :

Aller fixer le défenseur en gardant de la vitesse dans la conduite de balle puis le fuir pour dribbler ou décaler + finition

