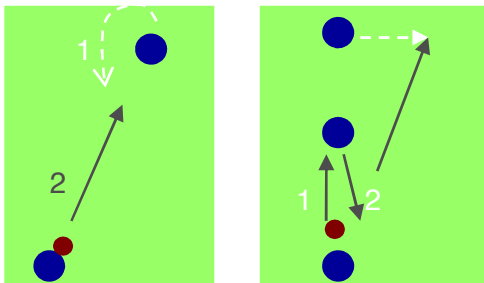


## Tactique : 254. l'appel en profondeur

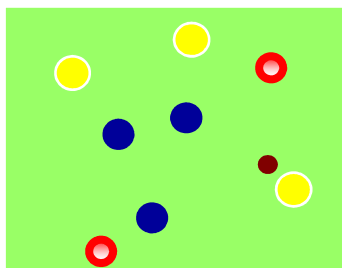
### A. Échauffement : 20'

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 attaquants + finition

### E. Jeu libre : 20'

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

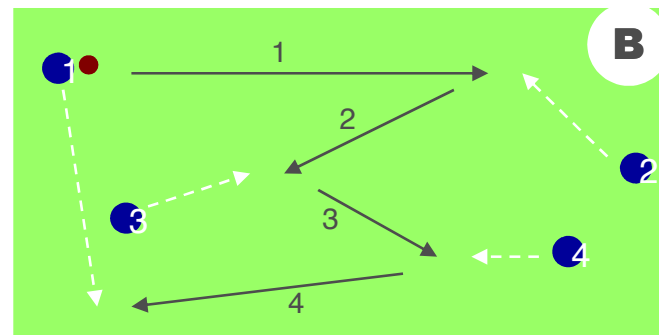
### B. Technique (l'appel) : 10'

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.

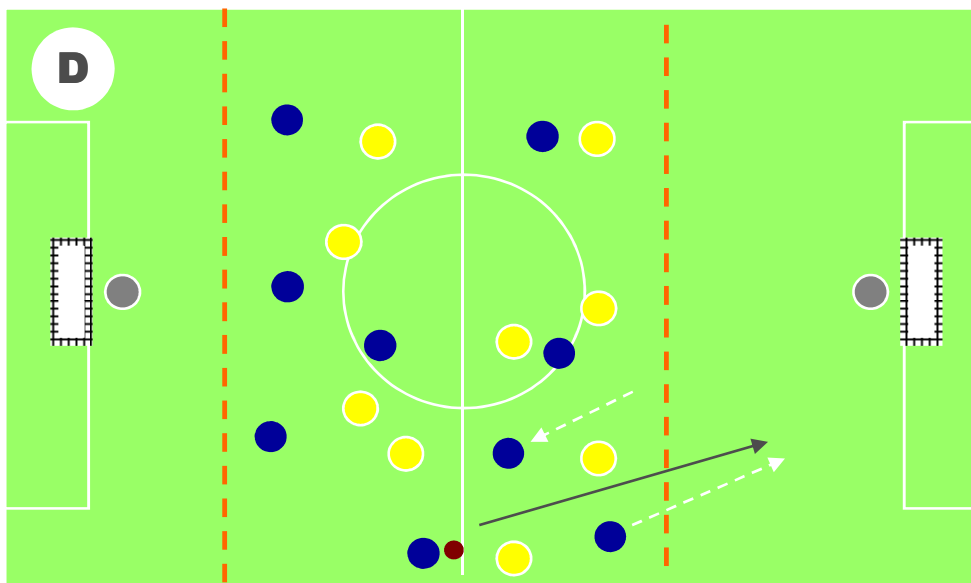
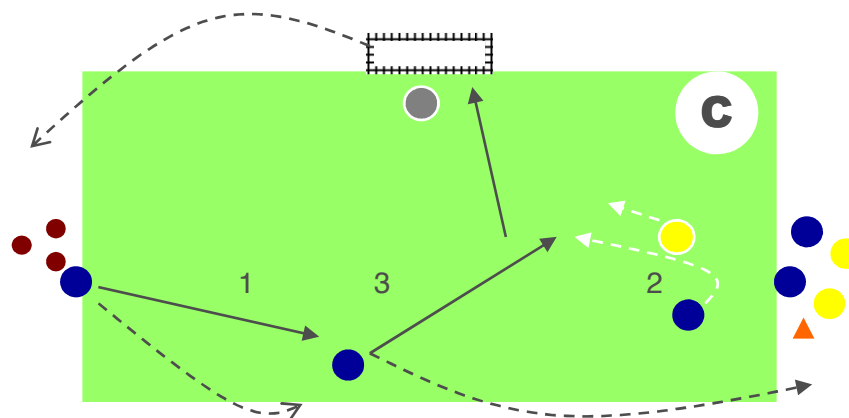


### C. Mise en situation : 15'

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.  
2 Ateliers

#### Critères de réalisation :

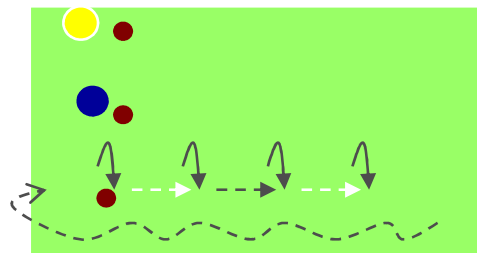
Se positionner hors du champ visuel du défenseur.  
Demander quand le porteur « ouvre ». Être explosif sur l'appel..



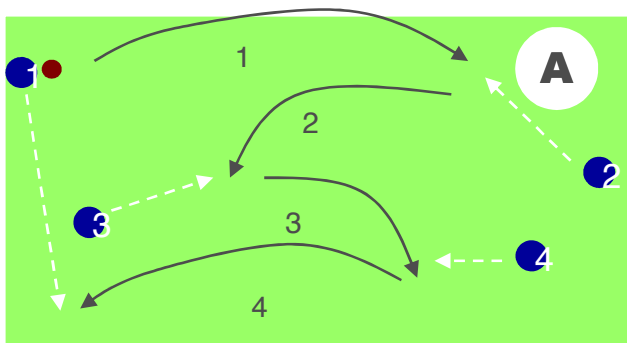
# Tactique : 255.la demande entre deux

## A. Échauffement : 20'

sur ½ terrain 1 ballon par joueur : Jonglerie en mouvement + ½ tour en passant le ballon par-dessus la tête et retour en conduite variée. Pied/ cuisse Pied/ poitrine Pied/ tête.



Sur ¼ de terrain 1 ballon pour 4 joueurs numérotés de 1 à 4. Échanges contrôle/ passe en suivant l'ordre des numéros. 4 Ateliers



## D. Application forme jouée : 15'

Sur 3/4 terrain avec zone médiane de 30m : 9 contre 9 : Après 3 échanges mini recherche passe dans l'intervalle sur appels variés des attaquants + finition

## E. Jeu libre : 20'

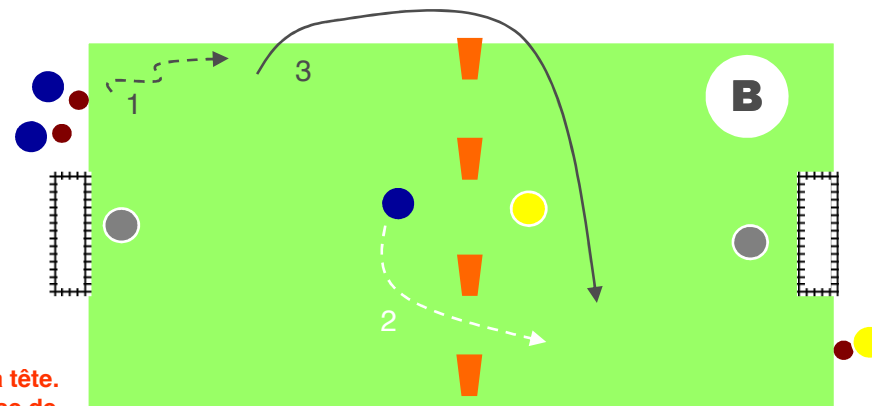
2 équipes de 9 (organisées en 4/3/2) sur ½ terrain (TW: 5' - TR: 2' 30-) x 2 ou 3

## B. Technique (prise de balle) : 10'

Sur 40m x 20 m sur 2 buts avec gardiens 1 ballon pour deux. Conduite + passe lobée par-dessus mannequins pour appel circulaire: Contrôle aérien + frappe de volée. Changer les rôles. inverser le sens

### Critères de réalisation :

Toujours regarder le ballon en tournant très vite la tête. Bien apprécier la trajectoire. Se relâcher sur la prise de balle et avoir des petits appuis d'ajustement.

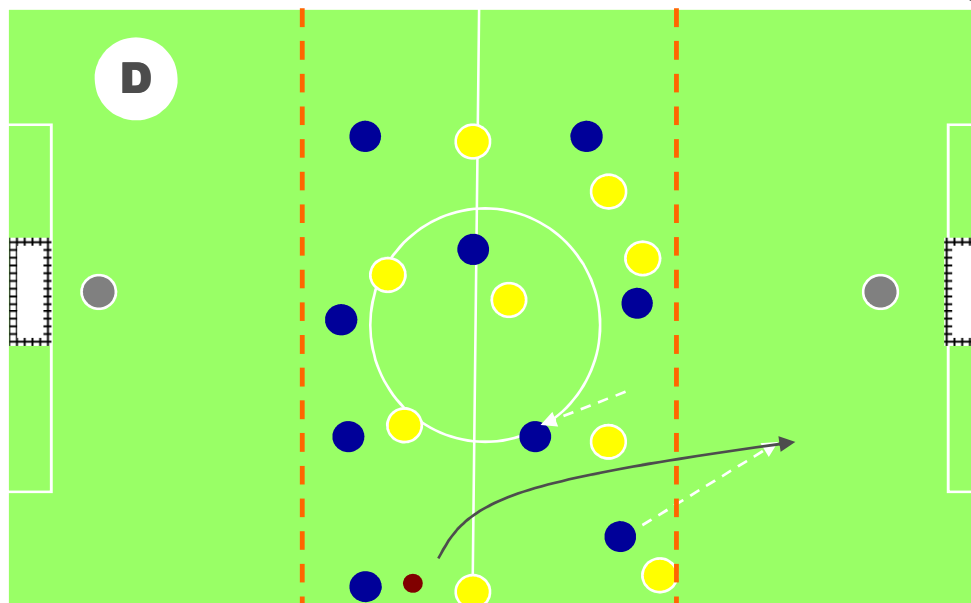
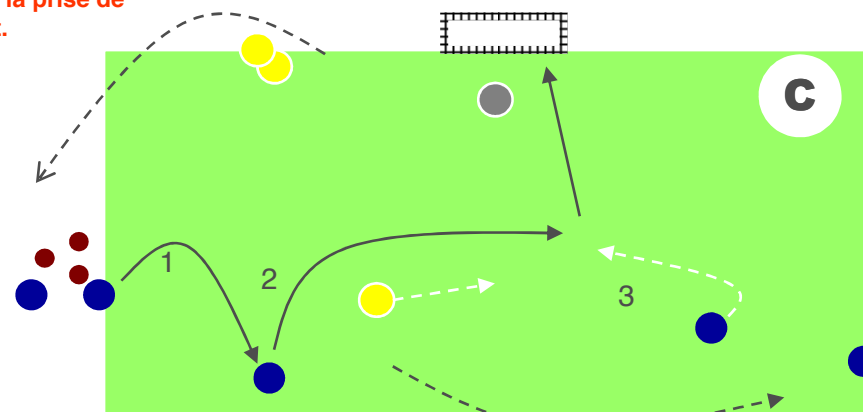


## C. Mise en situation : 15'

Idem avec la pression du défenseur qui revient

### Critères de réalisation :

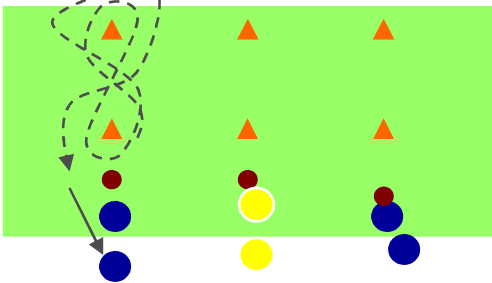
Mettre de la profondeur à la prise de balle et se positionner dans le retour du défenseur (obstruction)



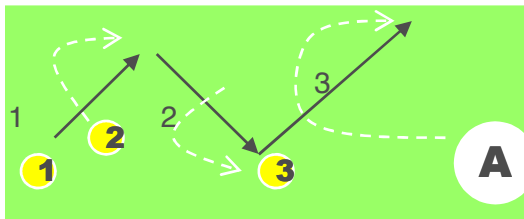
# Tactique : 256. Appel circulaire et finition

## 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.



## D. Application forme jouée : 15'

3 couleurs de 6 joueurs : 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. changement de couleur et de position toutes les 5'

## E. Jeu libre : 15'

Sur 40mx40m buts mobiles avec gardiens : 3 équipes de 6 : Une chasse l'autre quand elle prend un but . Changement au bout de 2' si égalité (de l'équipe la plus ancienne en situation).

## 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 :

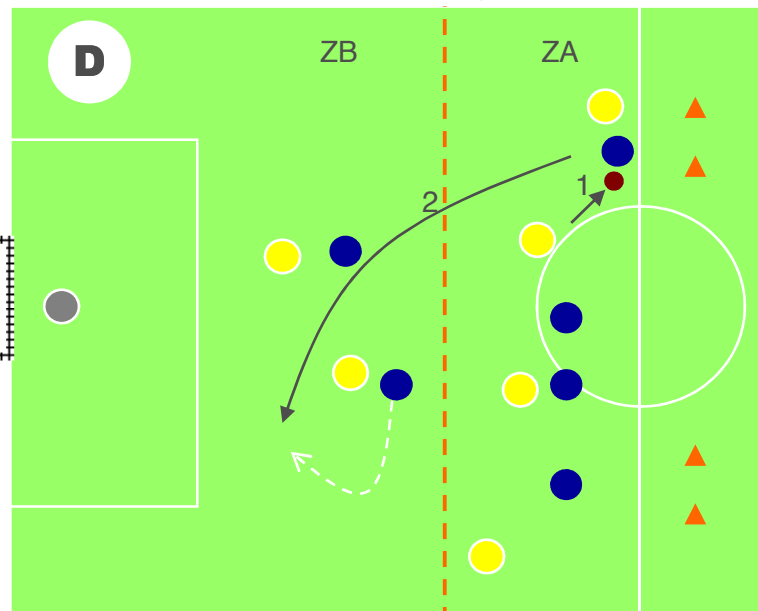
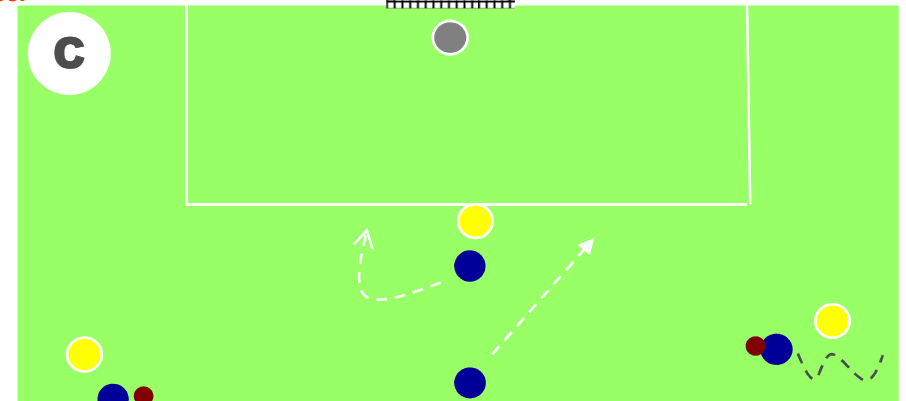
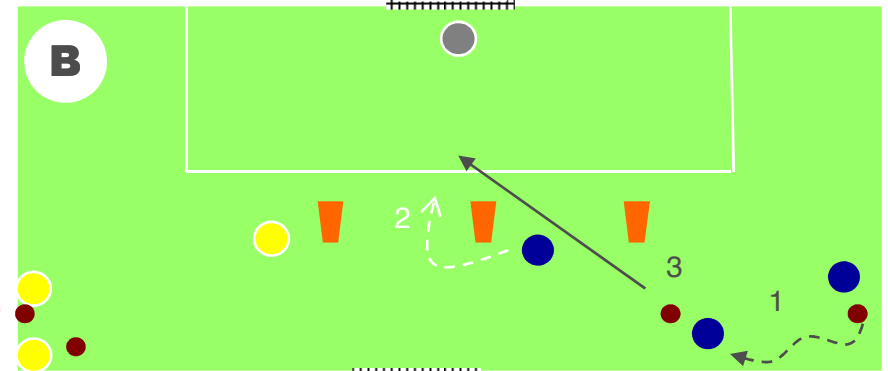
Conduite dynamique sans regarder vers le but(feinte) passe dosée entre 2 constris. Position des épaules garder les yeux sur le ballon et faire des petits pas .Prendre l'info sur la position de G pendant la passe.

## 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 :

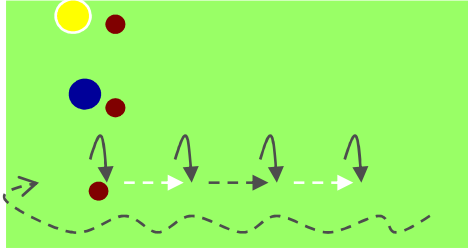
L'attaquant le plus profond décide qui fait l'appel circulaire car les demandes doivent être complémentaire .Utiliser la feinte de frappe pour fixer le gardien.



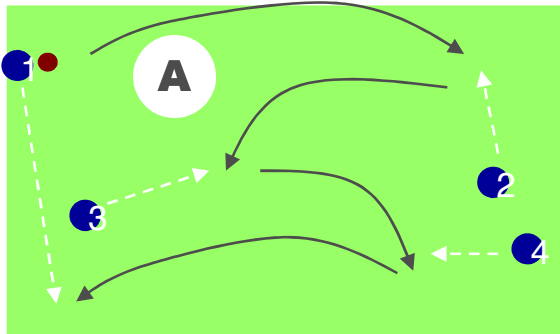
# Tactique : 257. marquage, démarquage

## A. Échauffement : 20'

sur 1/2 terrain 1 ballon par joueur : Jonglerie en mouvement + 1/2 tour en passant le ballon par-dessus la tête et retour en conduite variée. Pied/ cuisse Pied/ poitrine Pied/ tête.



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



## D. Application forme jouée : 15'

Sur 3/4 terrain 3 zones : 4 contre 4 devant chaque but 2 meneurs neutres qui joue avec l'équipe en possession . : Trouver un attaquant démarqué + finition. Hors jeu flagrant signalé.

## E. Jeu libre : 20'

2 équipes de 9 (organisées en 432) sur 1/2 terrain (TW: 5' - TR:2' 30-) x 2 ou 3

## B. Technique (contrôle sous pression) : 10'

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

### Critères de réalisation :

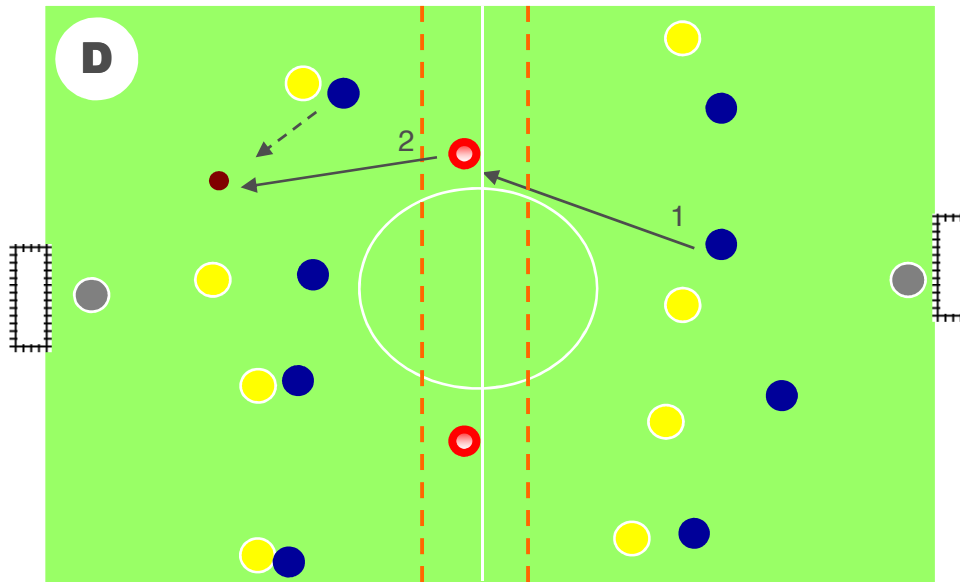
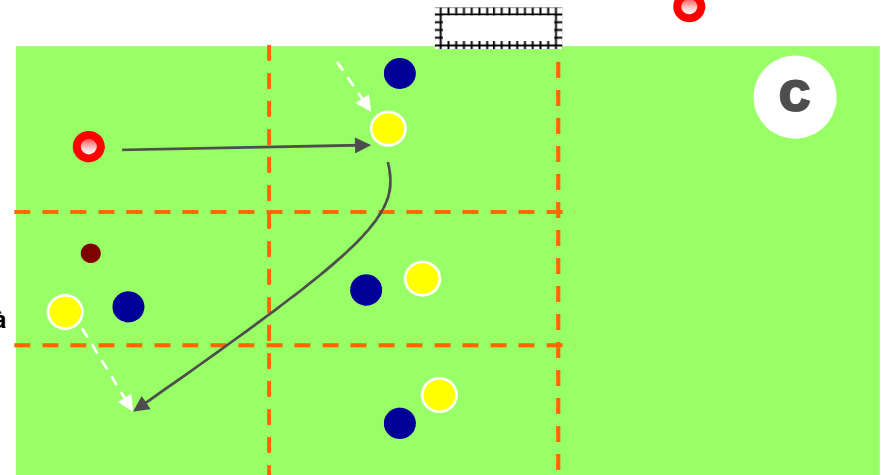
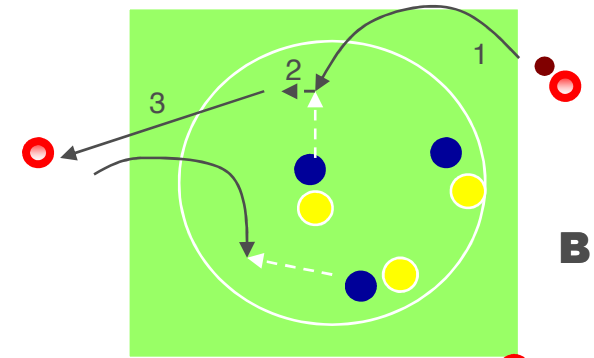
Jaillir au bon moment Utiliser les bras comme antenne et le corps en opposition. Orienter les prises de balle vers l'espace d'enchaînement

## C. Mise en situation : 15'

Sur 55m x 35m divisé en 6 zones 4 contre 4 + joker (2touches et sans marquage). Marquage individuel Lorsqu'un joueur maîtrise un ballon aérien d'un partenaire dans une zone où son adversaire direct ne l'a pas suivi il donne 1 point à son équipe. 2 Ateliers

### Critères de réalisation :

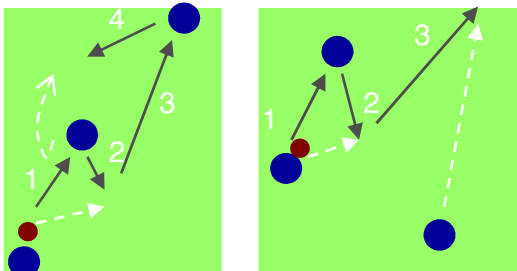
Utiliser les fausses pistes. Se montrer dans le bon timing. Coordonner les appels .Libérer un espace pour un partenaire.



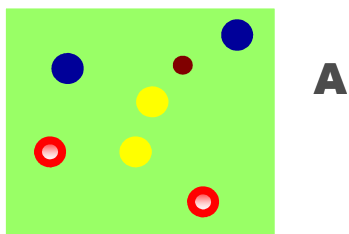
# Tactique : 258. démarquage dans des petits espaces

## 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 touche obligatoire



## D. Application forme jouée : 20'

Sur 3/4 terrain 3 Zones : 3 contre 3 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 chaque surface.

## E. Jeux : 30'

2 équipes de 9 (organisées en 4/3/2) sur 3/4 de terrain. (6' TW - 3' TR) x 3

## 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.

**Critères de réalisation :**

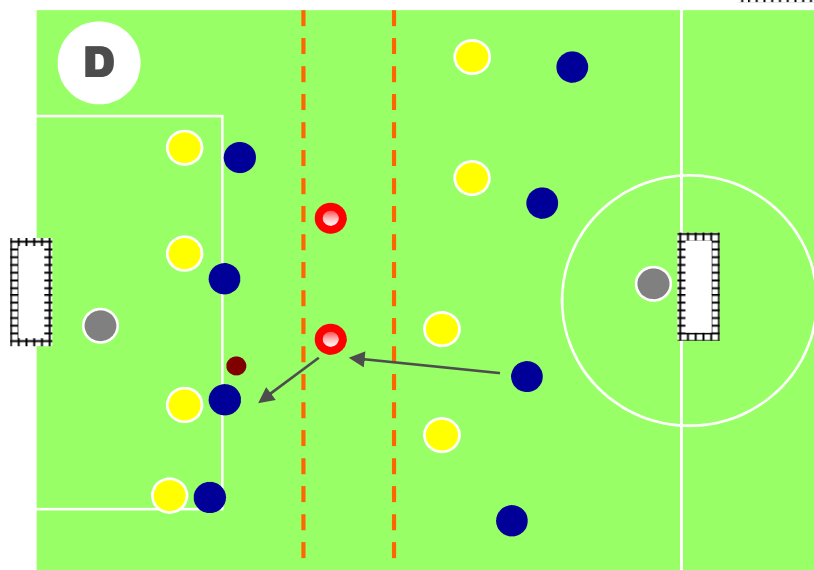
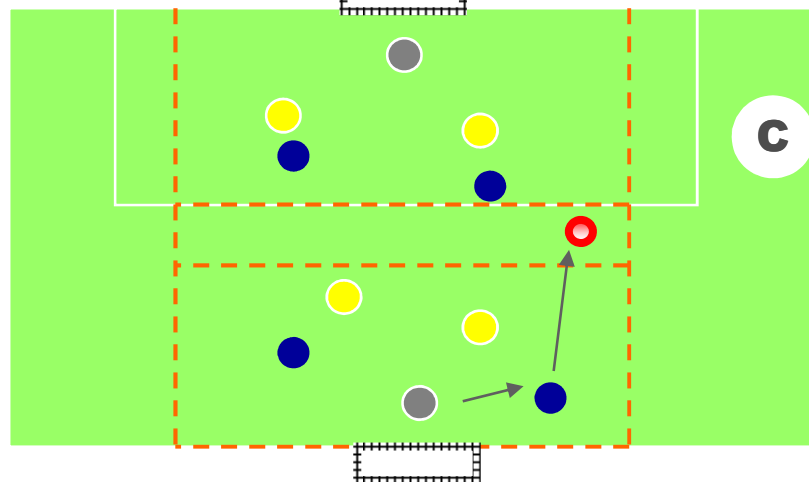
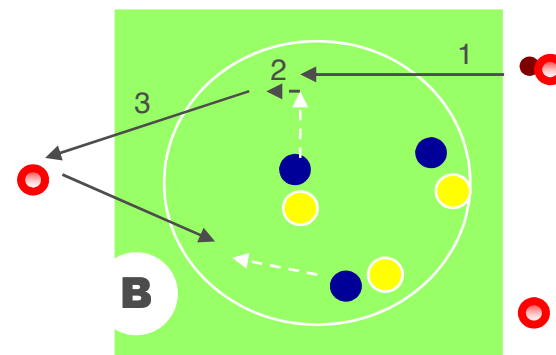
Jaillir au bon moment Utiliser les bras comme antenne et le corps en opposition. Orienter les prises de balle vers l'espace d'enchaînement

## C. Mise en situation : 15'

Buts rapprochés avec 3 zones : Sur 2x 16mx16m séparés par zone de 5m avec un meneur neutre : 2C2 : Passer par toutes les zones avant de marquer sauf si récupération devant le but.

**Critères de réalisation :**

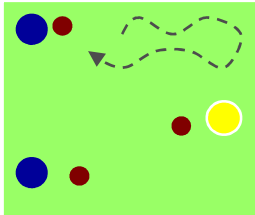
Utiliser les fausses pistes. Se montrer dans le bon timing. Utiliser son corps en obstacle. Libérer un espace pour un partenaire



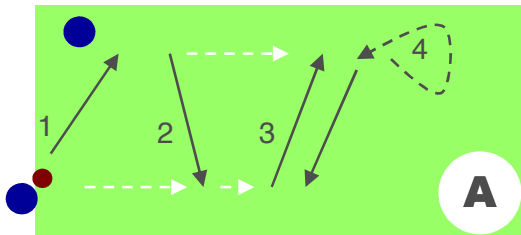
# Tactique : 259. Le timing de la demande

## 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 : 3 équipes de 6 s'affrontent à tour de rôle : 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 : 20'

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

## 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)

