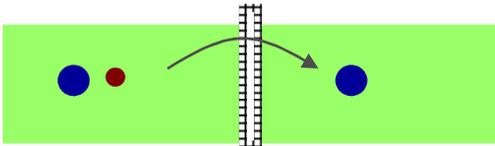


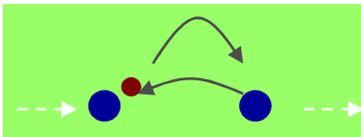
Tactique: 368. Déplacements sur centre

A. Échauffement : 20'

1 ballon/ 2 joueurs sur 4m x 6M de chaque côté du filet: Tennis ballon 2 touches et 1 rebond maxi, laisser rebondir sur engagement réalisé de volée.

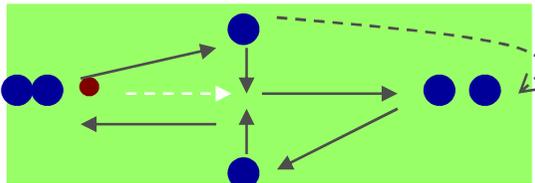


1B/2 joueurs face à face sur largeur : 1 lance à la main et pousse 2 qui recule. Volé intérieur droit, gauche, genoux, tête. Inverser les rôle. Idem mais celui qui lance recule.



A

1 ballon pour 6: passe et suit avec accélération



D. Application forme jouée : 15'

Sur 1/2 terrain x largeur de la surface : les couples d'attaquants passent à tour de rôle devant le but et à la dernière passe contre 3 défenseurs. 3C3 à la suite d'une passe en profondeur à droite ou à gauche sur signal de E + centre. Contrainte : ressortir de la surface après chaque action et marquer dans mini buts si récupération. 3 passages/ couple

E. Jeu libre : 20'

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

B. Technique (duel sur centre) : 10'

Sur 2 buts rapprochés avec gardiens 2 groupes face à face passent en 1C1 à tour de rôle attaquant/défenseur d'un but sur l'autre sur débordement en conduite et centre. Se démarquer et percuter le centre

Critères de réalisation :

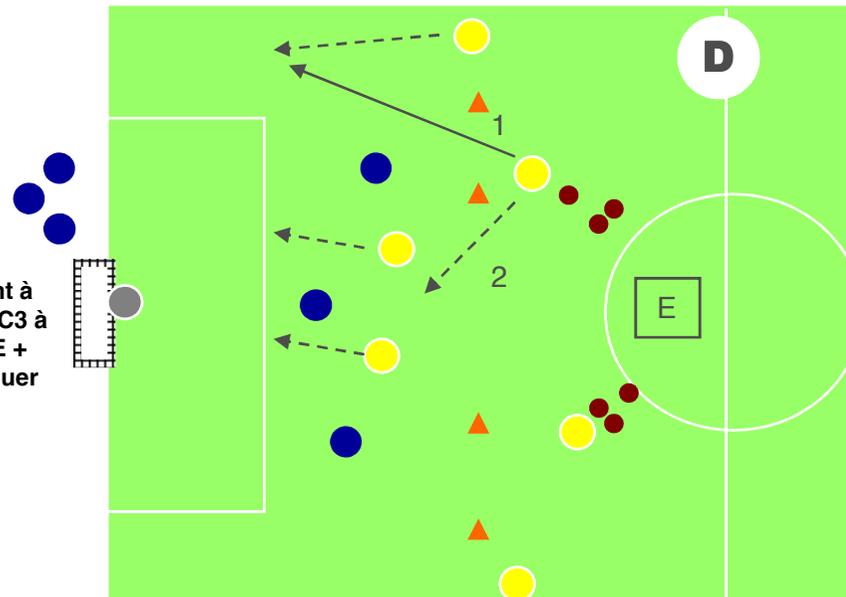
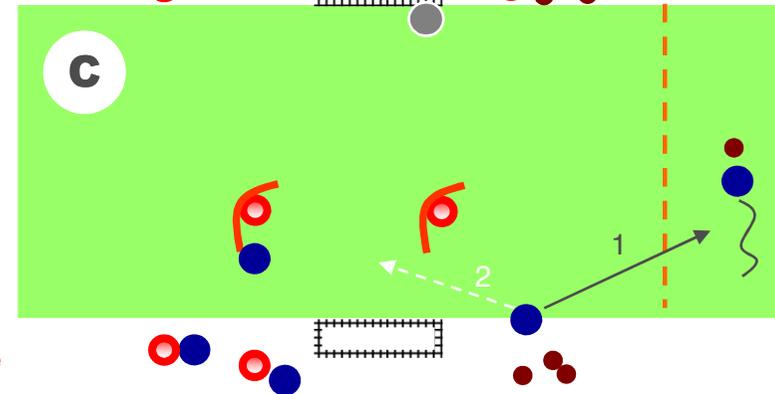
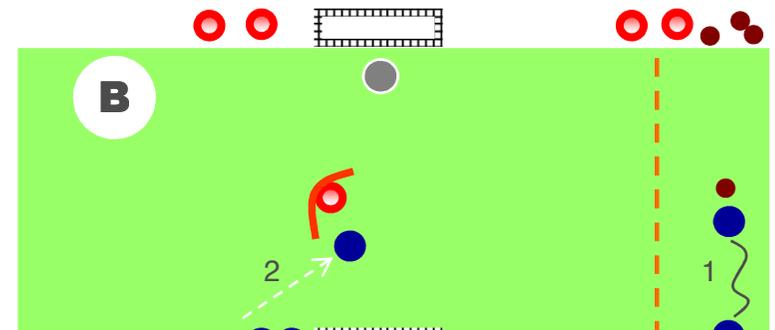
Utiliser les fausses pistes + changer de rythme, passer devant ou s'écarter et solliciter au 2ème poteau si le défenseur a trop anticipé. Attendre que le porteur lève la tête pour faire une demande claire. Le centreur doit mettre de la vitesse dans le centre et viser en le gardien et le défenseur.

C. Mise en situation : 15'

Même organisation mais départ après une passe + 2C2 sur centre à tour de rôle attaquant/défenseur d'un but sur l'autre. Synchroniser les demandes.

Critères de réalisation :

Rester dans l'axe du but et couper les trajectoires en jaillissant. C'est toujours le + près du but qui choisit et l'autre adapte sa demande en fonction pour occuper le but. Prendre toujours un peu de recul si en avance sur le centre pour ne pas se désaxer. Détermination se jeter.

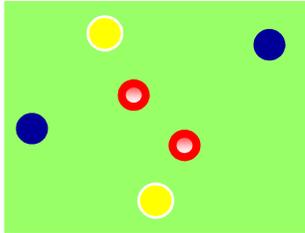


Tactique : 369. Relation coordonnées face au but

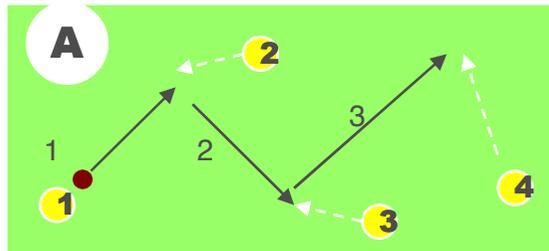
A. Échauffement : 20'

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.



D. Application forme jouée : 15'

Sur 1/2 terrain avec zone axiale de 15m . 3 contre 3 dans la zone axiale et 2 contre 2 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 : 20'

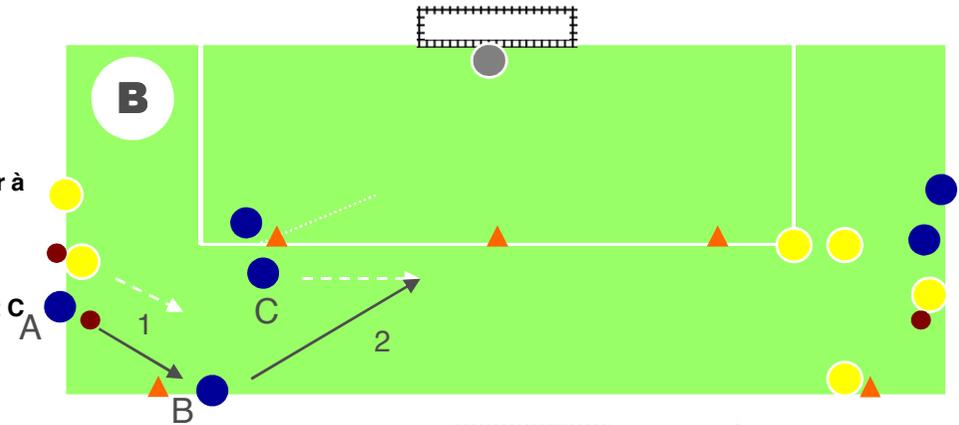
2 équipes de 8 (organisées en 2 lignes de 4) sur 1/2 terrain (TW: 5' - TR:2' 30 -) x 2

B. Technique (dernière passe) : 10'

Sur 1/2 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.

