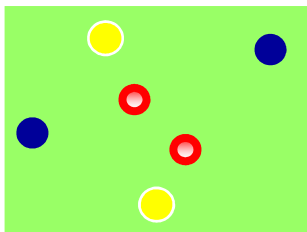


Tactique : 140. Finition (jeu axial et finition)

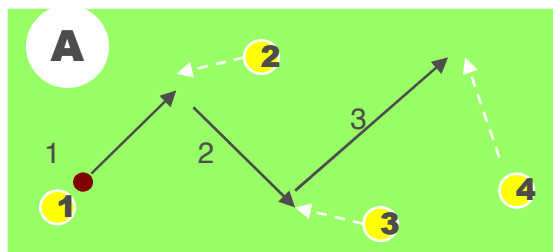
A. Échauffement : 20'

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 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'

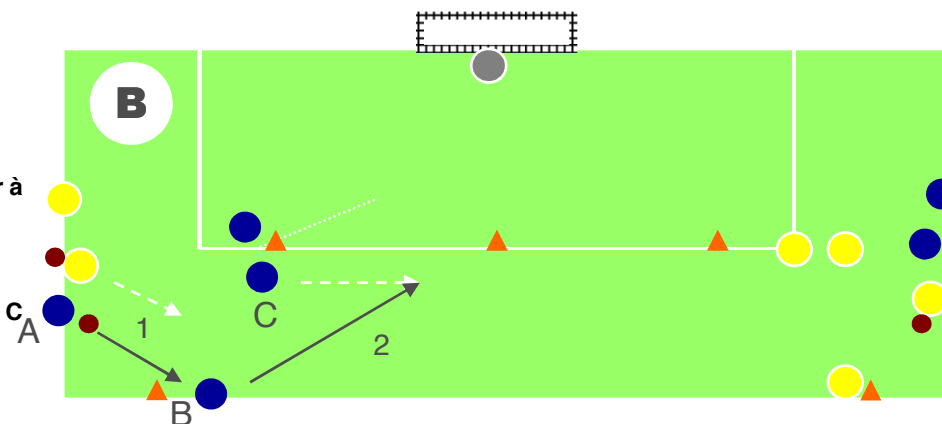
3 équipes de 6 2 équipes en opposition 6 contre 6 (organisées en 2 lignes de 3 sur largeur du terrain) L'autre en attente sur le côté 1B/2 échanges en contrôle/passe (4' TW - 4' TR- 4'TW) x 2

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..

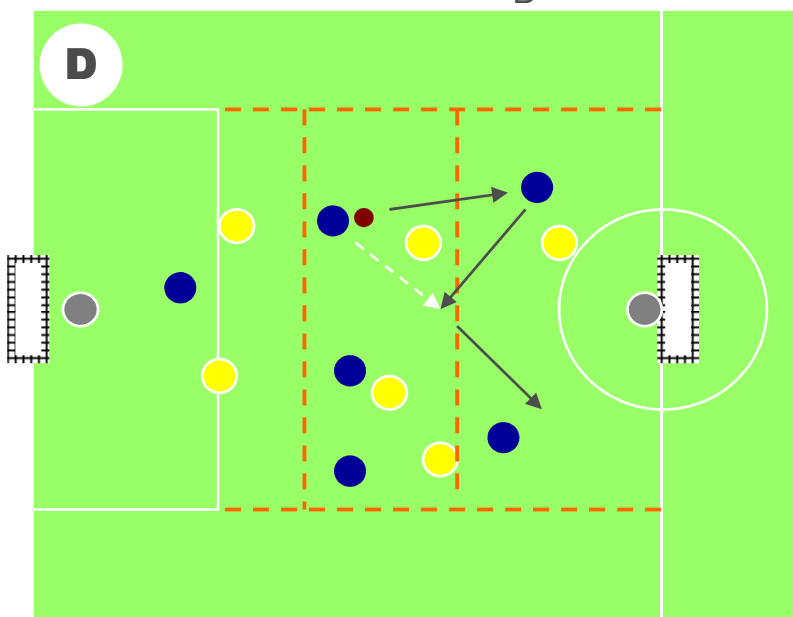
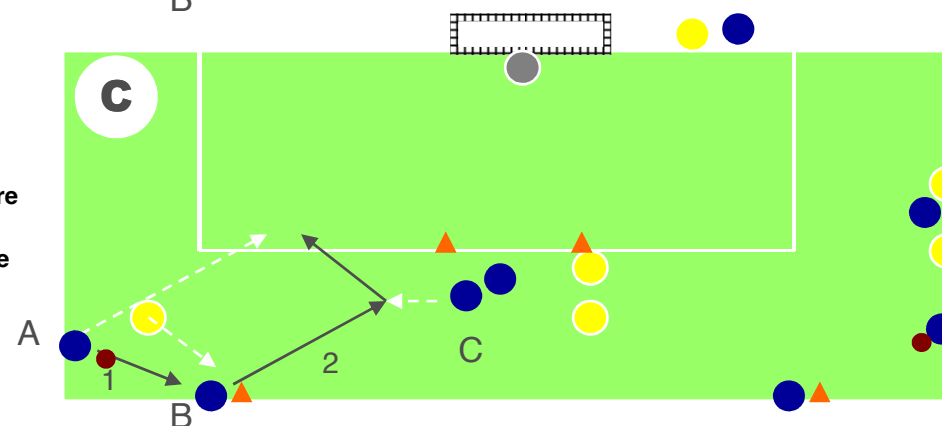


C. Mise en situation : 15'

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 :

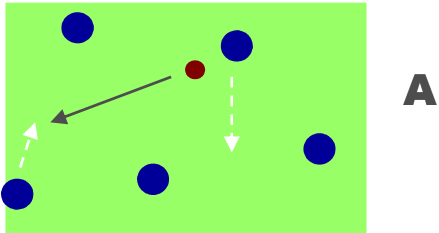
Mettre de la vitesse dans les trajectoires et dans l'enchaînement. Viser entre but et défenseurs.



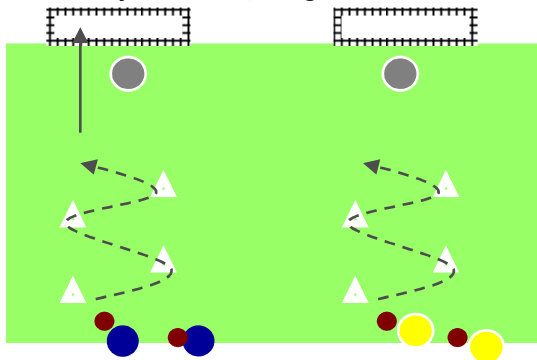
Tactique : 149. Finition (Contrôle orienté et tir)

A. Échauffement : 20'

Sur ¼ de terrain 1 ballon pour 5: animation autour du ballon. a) passe et va avec accélération au toucher. B) le demandeur sollicite le ballon par une course marquée quand le porteur le voit. C) 1-2 et changement de rythme



1 ballon/ joueur devant 6 plots en quinconce et but (2 ateliers). Conduite diverse et tir: Matheus, 1/2 tour intérieur, extérieur, passement de jambes, Cruyff, Okocha, Drogba.



D. Application forme jouée : 20'

Sur 30mx30m 2 buts rapprochés avec une médiane: 2C2 de chaque côté de la médiane: faire 3C2 après avoir réussi un un deux. L'équipe qui prend un but sort. Change les joueurs toutes les 3'.

E. Jeu libre: 30'

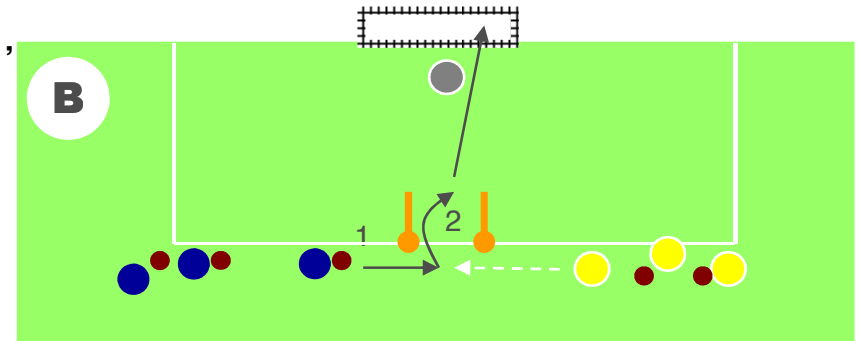
3 équipes de 6 2 équipes en opposition 6 contre 6 (organisées en 2 lignes de 3 sur largeur du terrain) L'autre en attente sur le côté 1B/2 échanges en contrôle/passe (5' TW - 5' TR- 5'TW) x 2

B. Technique Contrôle orienté) : 15'

2 groupes de 3 joueurs face à face le long de la surface avec 1B/J : Passe latérale et contrôle orienté dans une porte d'un mètre + tir enchaîné. Celui qui vient de faire la passe frappe à son tour puis se replace derrière la colonne etc.. Utiliser l'extérieur du pied droit ou l'intérieur du pied gauche. Puis changer de côté. 2 Ateliers

Critères de réalisation :

Dosage et précision du toucher de balle devant la porte. Ralentir au moment du contact et se dgager sur la prise.

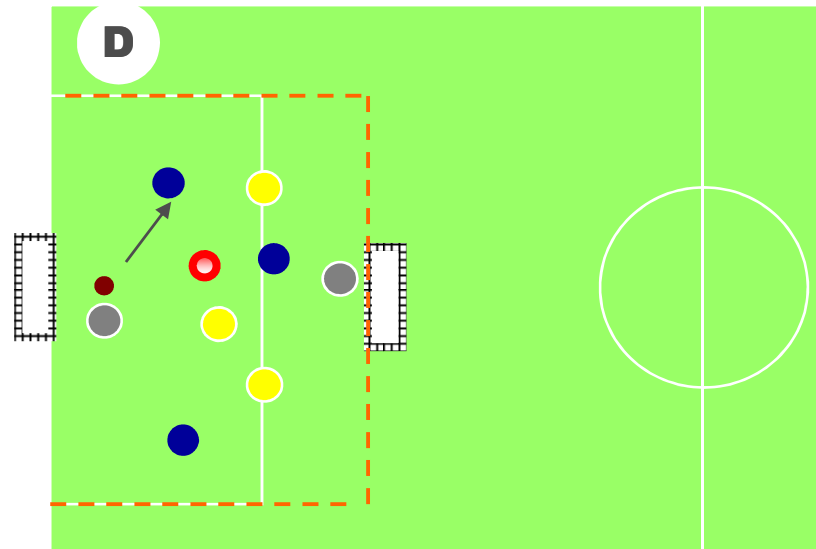
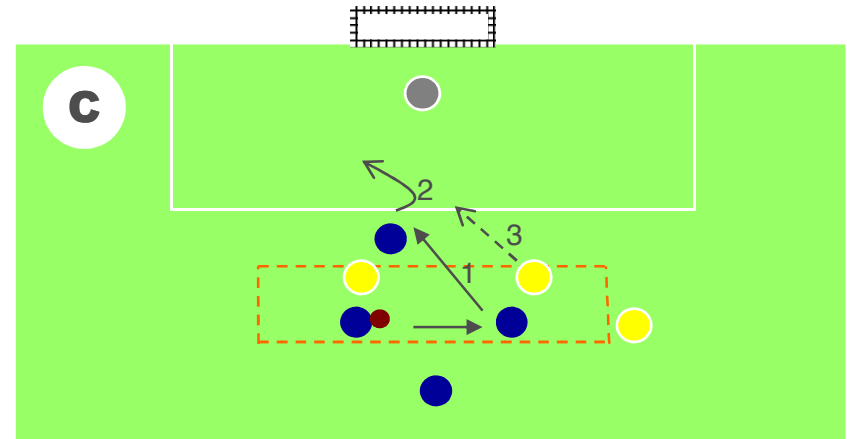


C. Mise en situation : 15'

Devant le but. Avec gardien 7 joueurs : 4 attaquants et 3 défenseurs passent à tour de rôle : 1 ou 2 échanges + passe entre 2 contrôle orienté vers le but et tir avec le retour d'un défenseur. Les 2 joueurs en attente remplacent ceux qui viennent de passer etc..

Critères de réalisation :

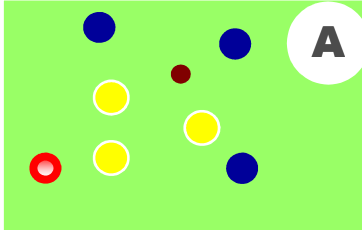
Être orienté de %.. Mettre de la vitesse dans l'enchaînement et de la profondeur dans la prise de balle.



Tactique : 150. Finition (Jeu à deux et tir)

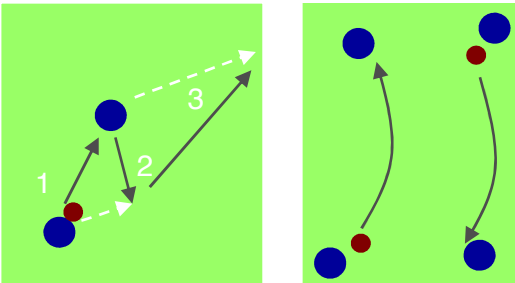
A. Échauffement : 20'

Sur 15mx15m : 3 contre 3 + 1 joker qui ne joue qu'avec la couleur qui a le ballon. La couleur qui perd le ballon passe au milieu



a) 1 ballon pour 2 : jeu à deux redoublé + montée de genoux ou talon fesse ou accélérations diverses.

b) Échanges 1B/2 face à face: frappe plombée coup du pied après contrôle puis alterné sans contrôle



D. Application forme jouée : 20'

Sur 2x 16m50 2 buts rapprochés avec gardiens (sources) : 3C3 + 3 appuis offensifs (but) . Passer par le un appui (but) avant de marquer sauf si récupération devant le but.

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 et tir) : 15'

Devant le but. Avec gardien 7 joueurs : 5 attaquants et 2 défenseurs passent à tour de rôle : 1 ou 2 échanges + passe entre 2 contrôle orienté vers le but et tir . Un attaquant en attente remplace celui qui vient de passer etc..

Critères de réalisation :

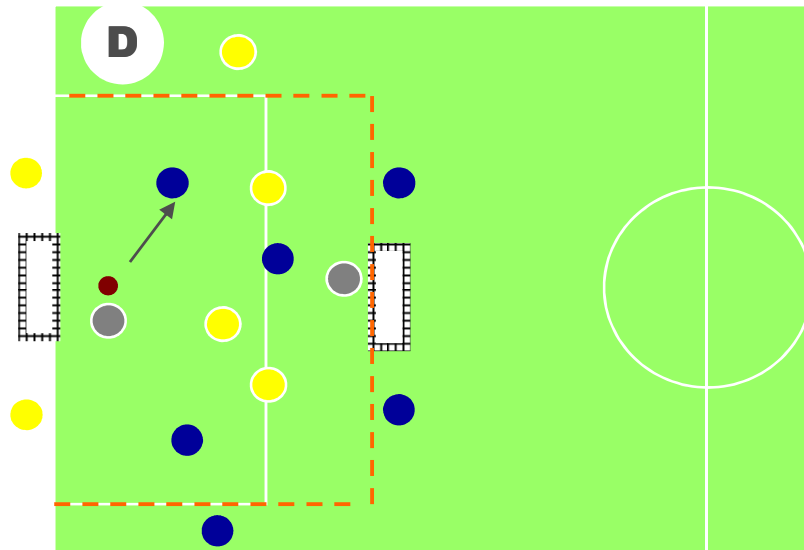
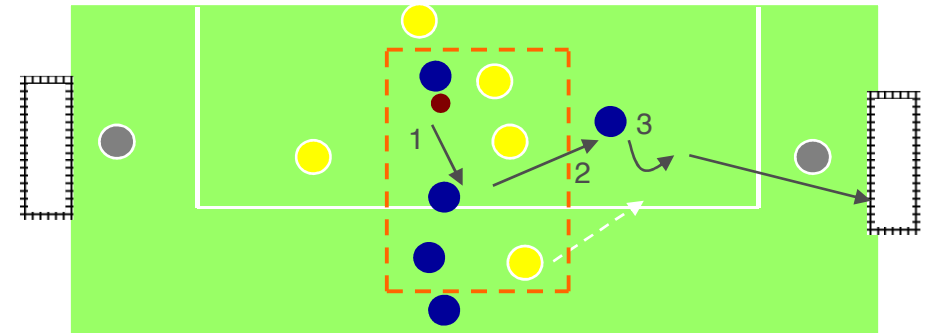
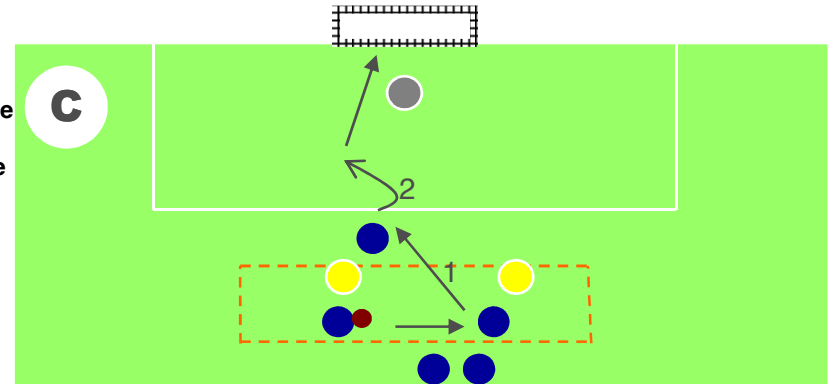
Être orienté de ¾. Mettre de la vitesse dans l'enchaînement et de la profondeur dans la prise de balle.

C. Mise en situation : 15'

Sur ½ terrain 2 buts avec gardiens: Une zone axiale de 7mx20m 3C3: 1 ou 2 échanges + passe entre 2 à l'attaquant + duel avec gardien et retour d'un défenseur. Les joueurs en attente à l'extérieur remplacent ceux qui viennent de passer.

Critères de réalisation :

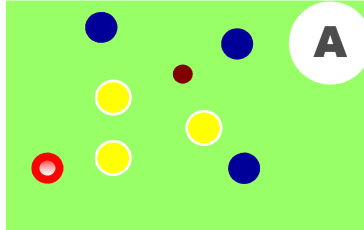
Serrer le contrôle hanches face au passeur et pied orienté vers la porte. Ralentir sa vitesse au moment du contact + réaccélérer pour se dégager.



Tactique : 151. Finition (Duels et tir)

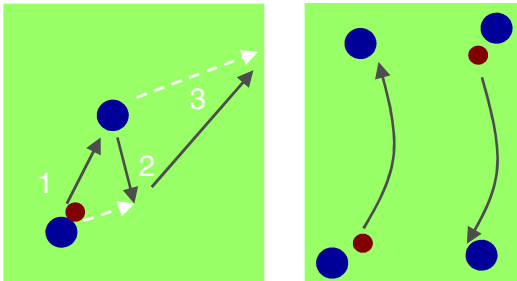
A. Échauffement : 20'

Sur 15mx15m : 3 contre 3 + 1 joker qui ne joue qu'avec la couleur qui a le ballon. La couleur qui perd le ballon passe au milieu



a) 1 ballon pour 2 : jeu à deux redoublé + montée de genoux ou talon fesse ou accélérations diverses.

b) Échanges 1B/2 face à face: frappe plombée coup du pied après contrôle puis alterné sans contrôle



D. Application forme jouée : 20'

Sur 2x 16m50 2 buts rapprochés avec gardiens (sources) : 3C3 + 3 appuis offensifs . 2 passes maxi + tir. Inverser les rôles toutes les 2'30.

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 (Contrôle et tir) : 15'

2 buts mobiles côte à côte avec gardiens: 1B/ joueur : Contrôle + frappe coup du pied rasante sur partenaire qui contrôle orienté derrière plot + tir au but et suit son ballon. 2 groupes de joueurs travaillent en même temps sur pied de frappe différent

Critères de réalisation :

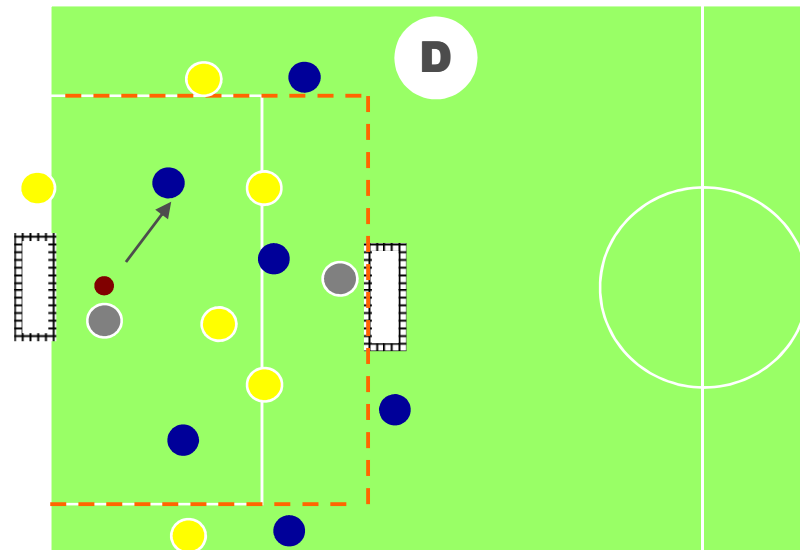
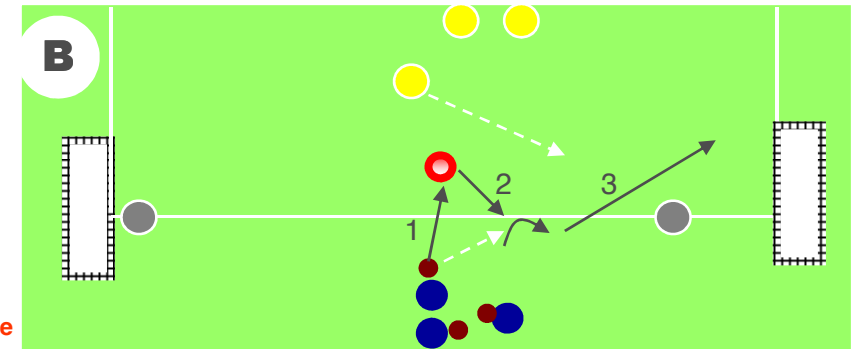
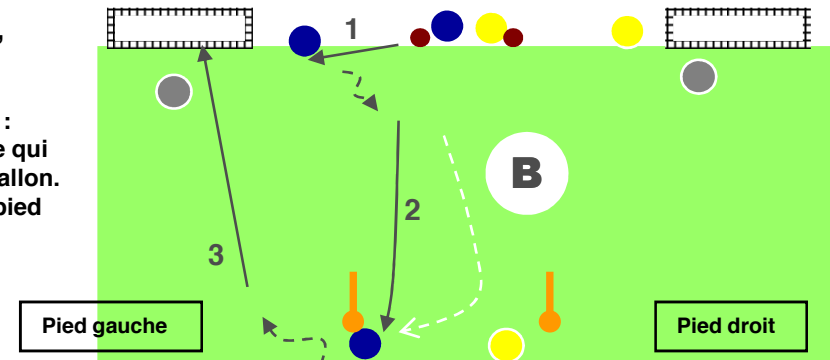
Ralentir la conduite avant la frappe, mettre le ballon un peu sur le côté et tirer la pointe du pied, cadré!

C. Mise en situation : 15'

Sur 2 buts rapprochés 2 couleurs face à face un avec ballon et l'autre sans + un appui fixe entre les deux. Passe à l'appui qui dévie à droite ou à gauche + duel sur le but . le 1er qui touche le ballon choisi le but se lequel il tire. Attention : l'appui doit favoriser l'un ou l'autre

Critères de réalisation :

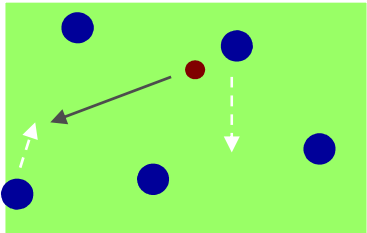
Être sur des appuis dynamiques. Réagir en passant devant l'adversaire ou en s'écartant en fonction de la position. Utiliser la feinte de frappe



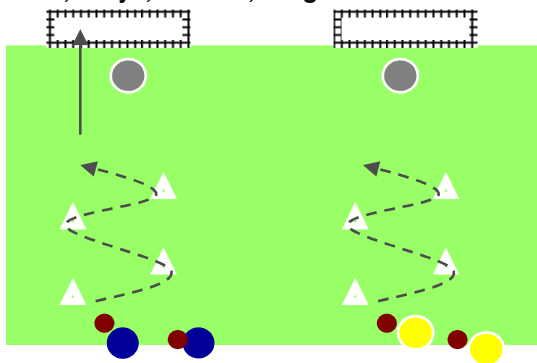
Tactique : 152. Finition (Deux contre deux et tir)

A. Échauffement : 20'

Sur ¼ de terrain 1 ballon pour 5: animation autour du ballon. a) passe et va avec accélération au toucher. B) le demandeur sollicite le ballon par une course marquée quand le porteur le voit. C) 1-2 et changement de rythme



1 ballon/ joueur devant 6 plots en quinconce et but (2 ateliers). Conduite diverse et tir: Matheus, 1/2 tour intérieur, extérieur, passément de jambes, Cruyff, Okocha, Drogba.



D. Application forme jouée : 20'

Sur ½ terrain avec buts x largeur de surface 3 zones. 1C1 devant chaque but et 3C3 en zone axiale. Passer à l'attaquant pour venir faire 2C1 puis 2C2 avec un défenseur qui revient + tir. Le couple attaquant/défenseur en attente entre en zone axial et un couple devant le but sort etc..

E. Jeu libre: 30'

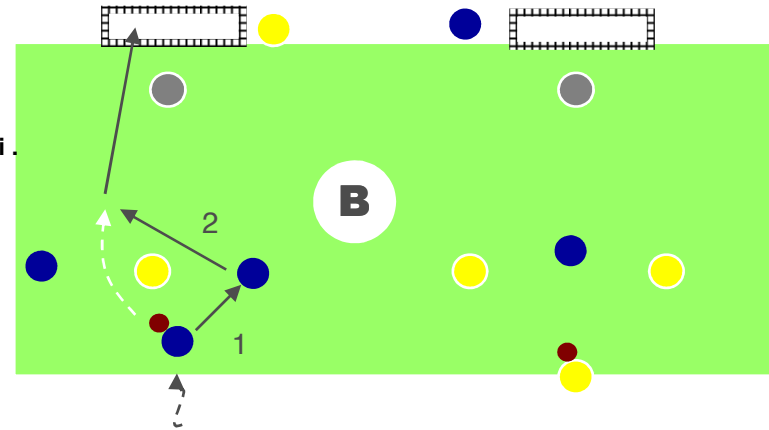
3 équipes de 6 2 équipes en opposition 6 contre 6 (organisées en 2 lignes de 3 sur largeur du terrain) L'autre en attente sur le côté 1B/2 échanges en contrôle/passe (5' TW - 5' TR- 5'TW) x 2

B. Technique (1C1 + 2 appuis) : 15'

Sur 1 but : 1C1 avec 2 appuis 2 ateliers. Une - deux ou dribble + tir. Celui qui vient d'attaquer remplace un appui. Changer le défenseur après 3 passages.

Critères de réalisation :

Affronter tête haute (lecture du jeu) aller près du défenseur sans « tomber dans les cornes » Démarrage explosif dès le toucher ou foncer au maximum dès ouverture. Marquer le but. Si défenseur anticipe sur l'appel : le pivot contrôle et attend que l'attaquant se replace pour affronter à nouveau.

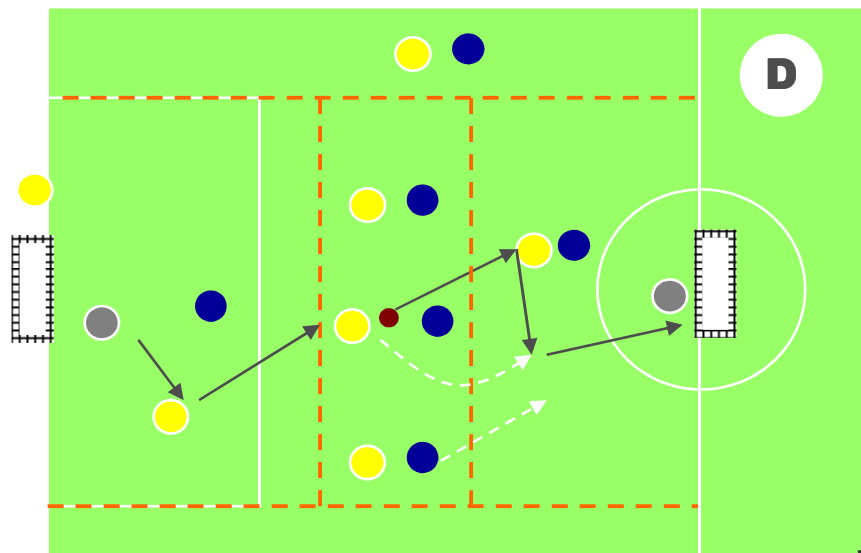
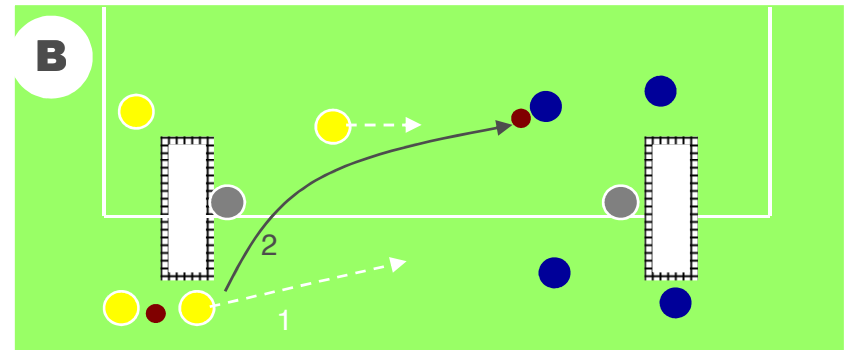


C. Mise en situation : 15'

Sur 2 buts rapprochés 2 couleurs face à face une avec ballon et l'autre sans . Passe longue en face + 2C2 devant but. Contrainte : les défenseurs viennent affronter et si il récupèrent ils marquent en face.

Critères de réalisation :

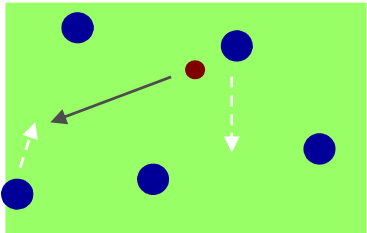
Retrouver toutes les possibilité du jeu à 2 (une - deux, dédoublement, appel croisé, s'écarter et demander en profondeur et le dribble reste toujours une alternative.



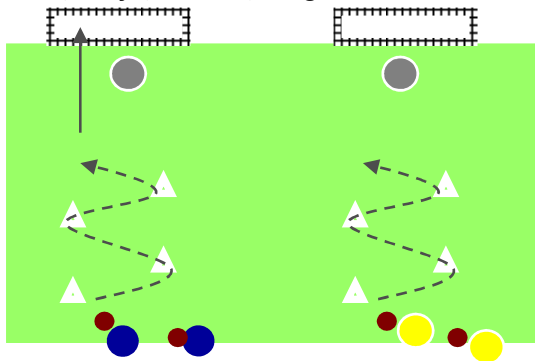
Tactique : 153. Finition (Deux contre deux dos au but)

A. Échauffement : 20'

Sur ¼ de terrain 1 ballon pour 5: animation autour du ballon. a) passe et va avec accélération au toucher. B) le demandeur sollicite le ballon par une course marquée quand le porteur le voit. C) 1-2 et changement de rythme



1 ballon/ joueur devant 6 plots en quinconce et but (2 ateliers). Conduite diverse et tir: Matheus, 1/2 tour intérieur, extérieur, passément de jambes, Cruyff, Okocha, Drogba.



D. Application forme jouée : 15'

Sur 40mx20m 2C2 devant chaque but + 2 meneurs de jeu(soutiens) en zone axiale neutres jouent avec la couleur qui attaque. Récupérer et passer à un soutien pour attaquer à 2C2 + tir.

E. Jeu libre: 25'

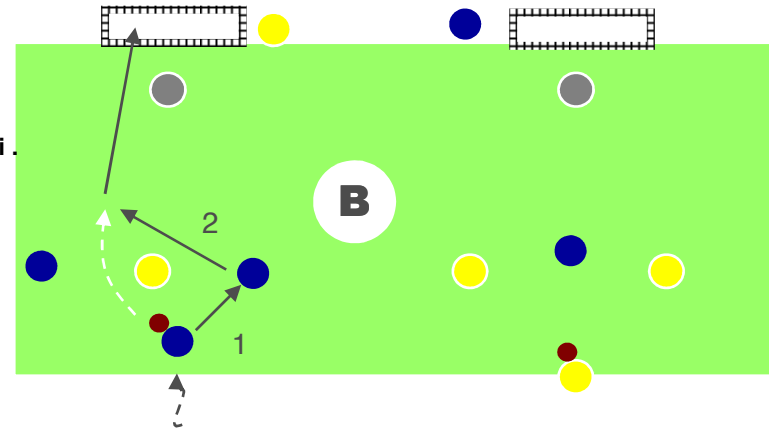
3 équipes de 6 2 équipes en opposition 6 contre 6 (organisées en 2 lignes de 3 sur largeur du terrain) L'autre en attente sur le côté 1B/2 échanges en contrôle/passe (4' TW - 4' TR- 4'TW) x 2

B. Technique (1C1 + 2 appuis) : 15'

Sur 1 but : 1C1 avec 2 appuis 2 ateliers. Une - deux ou dribble + tir. Celui qui vient d'attaquer remplace un appui. Changer le défenseur après 3 passages.

Critères de réalisation :

Affronter tête haute (lecture du jeu) aller près du défenseur sans « tomber dans les cornes » Démarrage explosif dès le toucher ou foncer au maximum dès ouverture. Marquer le but. Si défenseur anticipe sur l'appel : le pivot contrôle et attend que l'attaquant se replace pour affronter à nouveau.

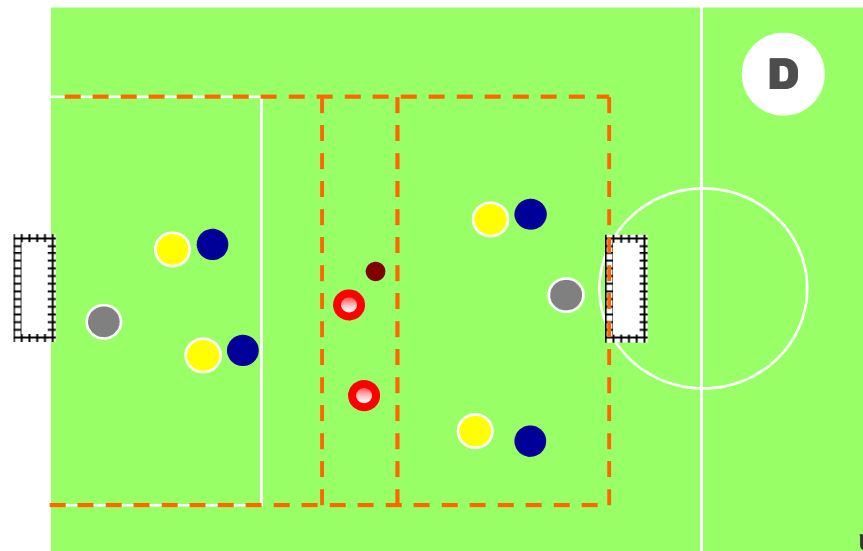
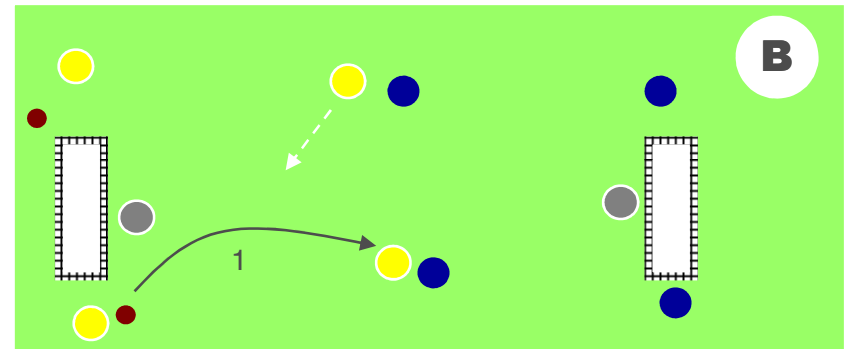


C. Mise en situation : 15'

Sur 2 buts rapprochés 2 couleurs face à face : Passe plombée +2C2 avec 2 soutiens de part et d'autre du but (2 touches maxi) Passage attaquant et défenseurs une fois sur 2.

Critères de réalisation :

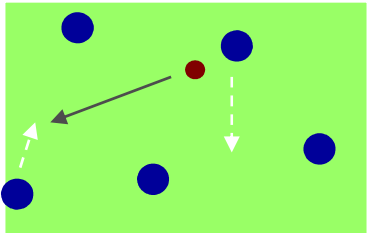
Retrouver toutes les possibilités du jeu à 2 (une - deux, dédoublement, appel croisé, s'écarter et demander en profondeur et le dribble reste toujours une alternative.



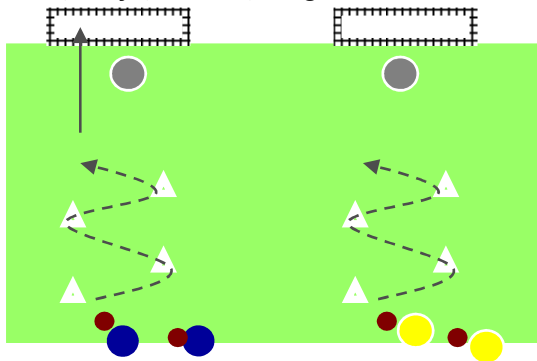
Tactique : 154. Finition (Trois contre trois dos au but)

A. Échauffement : 20'

Sur ¼ de terrain 1 ballon pour 5: animation autour du ballon. a) passe et va avec accélération au toucher. B) le demandeur sollicite le ballon par une course marquée quand le porteur le voit. C) 1-2 et changement de rythme



1 ballon/ joueur devant 6 plots en quinconce et but (2 ateliers). Conduite diverse et tir: Matheus, 1/2 tour intérieur, extérieur, passément de jambes, Cruyff, Okocha, Drogba.



D. Application forme jouée : 20'

Sur 40mx20m 3C3 devant chaque but + 2 meneurs de jeu(soutiens) en zone axiale neutres jouent avec la couleur qui attaque. Récupérer et passer à un soutien pour attaquer à 3C3 + tir.

E. Jeu libre: 25''

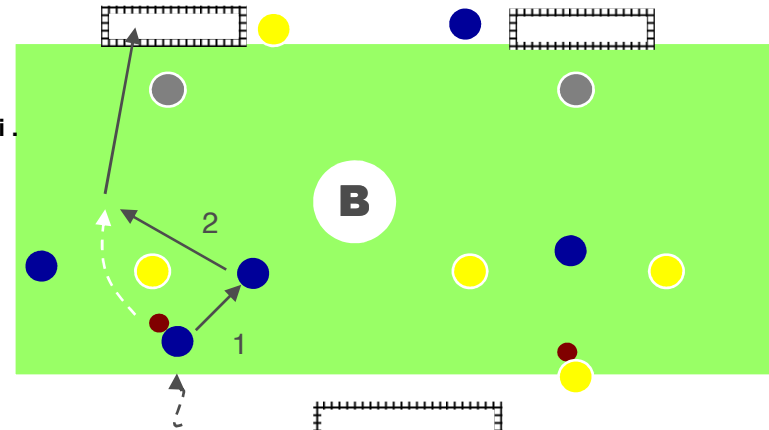
3 équipes de 6 2 équipes en opposition 6 contre 6 (organisées en 2 lignes de 3 sur largeur du terrain) L'autre en attente sur le côté 1B/2 échanges en contrôle/passe (4' TW - 4' TR- 4'TW) x 2

B. Technique (1C1 + 2 appuis) : 15'

Sur 1 but : 1C1 avec 2 appuis 2 ateliers. Une - deux ou dribble + tir. Celui qui vient d'attaquer remplace un appui. Changer le défenseur après 3 passages.

Critères de réalisation :

Affronter tête haute (lecture du jeu) aller près du défenseur sans « tomber dans les cornes » Démarrage explosif dès le toucher ou foncer au maximum dès ouverture. Marquer le but. Si défenseur anticipe sur l'appel : le pivot contrôle et attend que l'attaquant se replace pour affronter à nouveau.

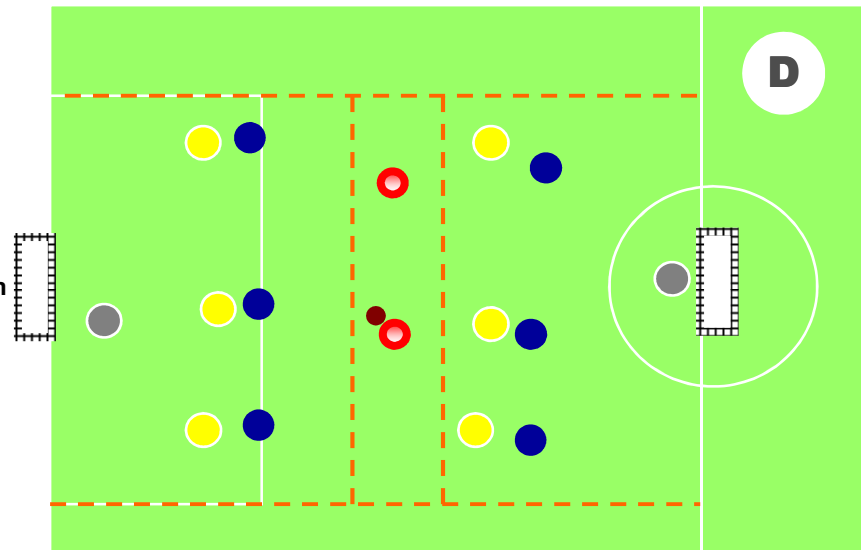
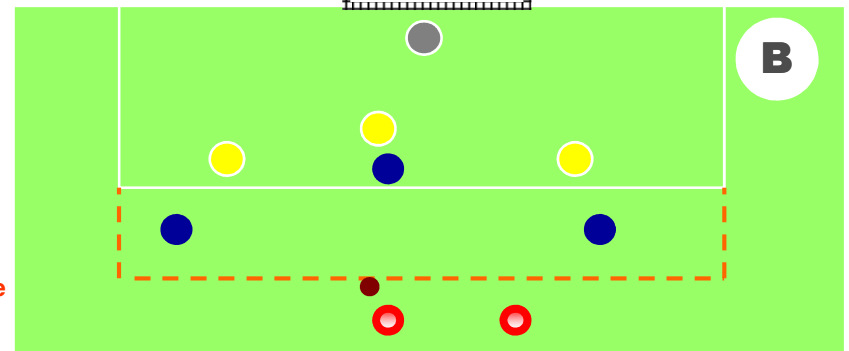


C. Mise en situation : 15'

Sur 1 but avec gardien 4 groupe de 3 joueurs passent en 3C3 avec 2 soutiens à tour de rôle attaquant et défenseur: Révision des solutions d'attaque et des déplacement coordonnés.

Critères de réalisation :

Occuper l largeur, ne pas se mettre sur la même ligne décrocher à tour de rôle et course croisée de soutien ou d'appel, jeu à 2 dédoublement, écran une - deux etc. Le dribble reste l'alternative.



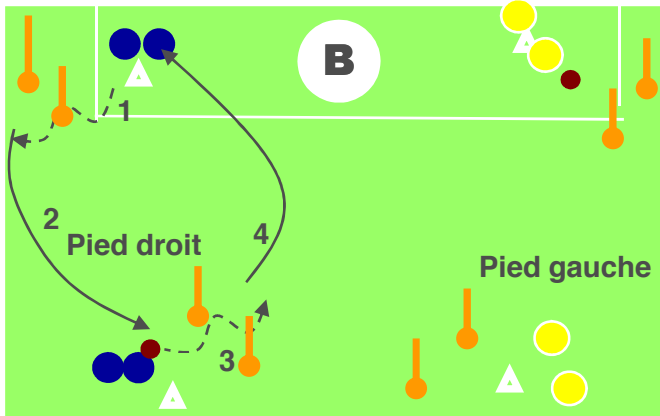
Tactique : 155 . Finition (Renverser, déborder et tirer)

A. Échauffement : 20'

1 ballon/ joueurs sur largeur en aller retour:
Conduite libre. Tirettes avant, arrière. Crochets intérieurs, extérieurs. Tour complet en 2 touches, emmenés latéraux pied droit, pied gauche. Stop va. Passement de jambe pied droit partir extérieur pied gauche, inverse. Râteaux avec semelle puis intérieur pied gauche puis pied droit.



2 joueurs par porte sur un plot. Jeu long après orientation de la prise de balle dans la porte. 4 passages de 4': 2 pied gauche. 2 pied droit. Varier les distance entre les portes



D. Application forme jouée : 15'

Sur 1/2 terrain réduit 1C2 devant chaque but + 2 appuis excentrés pour chaque équipe et 2 appuis neutre (1touche) en zone axiale. S'appuyer et renverser avant de finir à 2C2 devant le but après débordement. Contrainte : interdit de sortir de sa zone pour défendre. En possession changer de zone après le passage du ballon uniquement.

E. Jeu libre : 25'

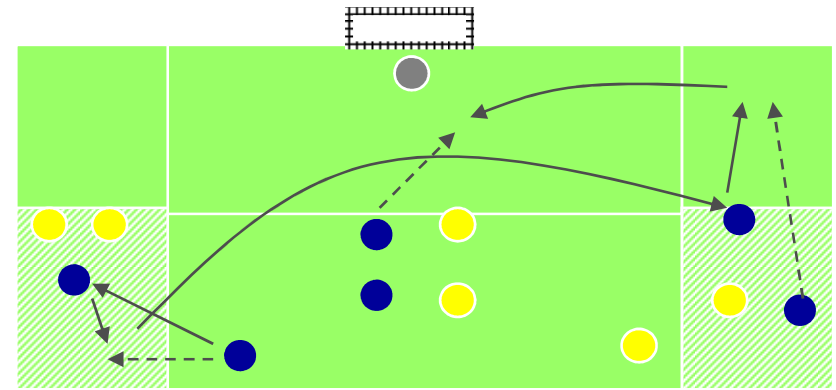
3 équipes de 6 2 équipes en opposition 6 contre 6 (organisées en 2 lignes de 3 sur largeur du terrain) L'autre en attente sur le côté 1B/2 échanges en contrôle/passe (4' TW - 4' TR- 4'TW) x 2

B. Technique : 15'

Sur un but 2 couleurs travaillent alternativement à droite et à gauche par couple. Appui/remise + diagonale, maîtrise + dédoublement et finition

Critères de réalisation :

La remise doit être amortie pour faciliter la diagonale en 1 touche. Faire une passe aveugle au bon moment pour un joueur lancé (attention au hors jeu)

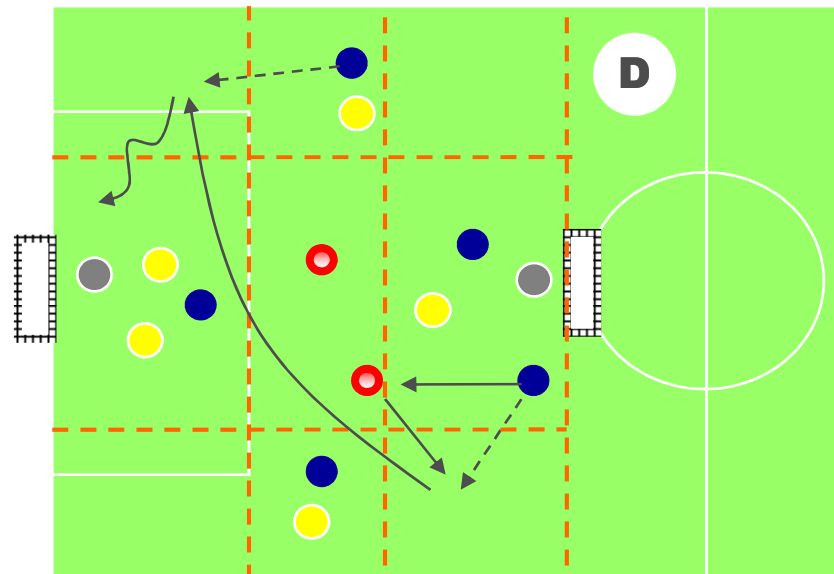
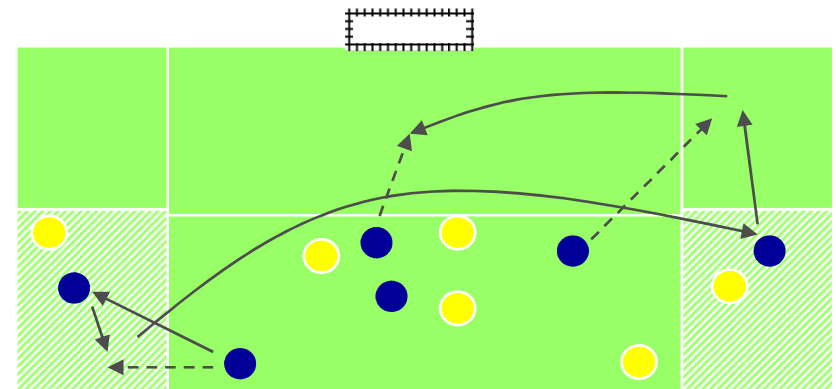


C. Mise en situation : 15'

Même organisation mais ajouter un joueur devant le but(milieu) est laisser 1 seul joueur à l'opposé (en appui)

Critères de réalisation :

Anticiper la déviation de l'appui sur bonne transversale ou attendre que l'appui à maîtrisé avant de plonger.

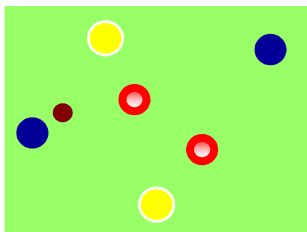


Tactique : 141. Finition (passe excentrée et finition)

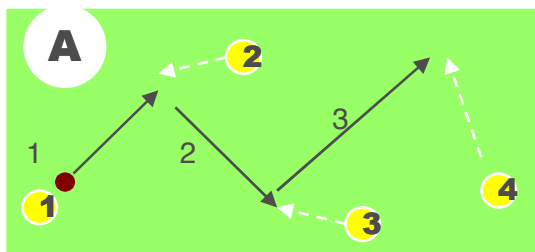
A. Échauffement : 20'

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 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 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

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 :

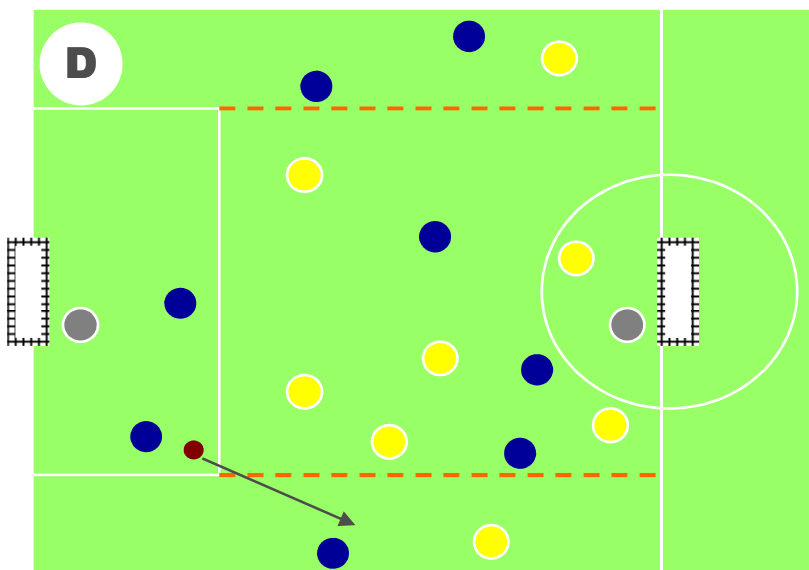
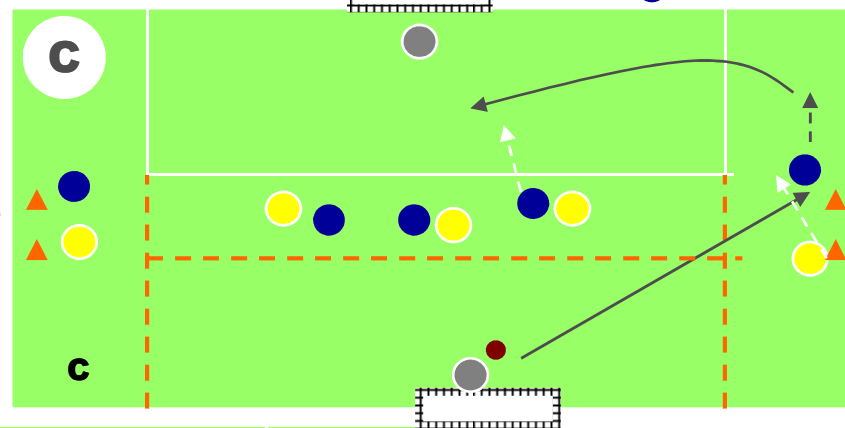
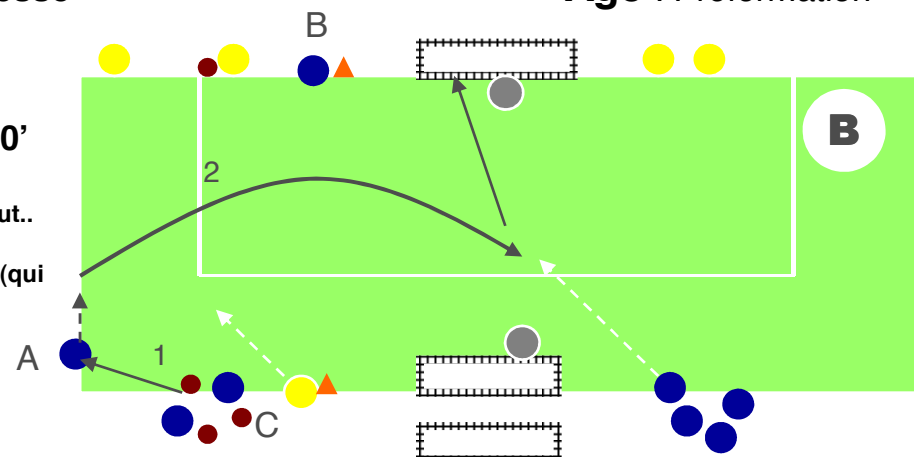
Se dégager sur la prise de balle. Mettre de la vitesse et de la précision dans la passe. Enchaîner vite. Couper trajectoire.

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 :

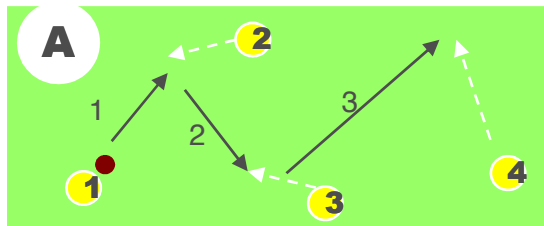
Mettre de la vitesse dans l'enchaînement et les trajectoires. Viser entre but et les défenseurs.



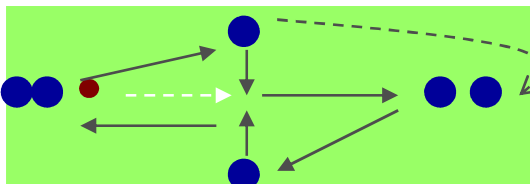
Tactique : 142. Finition (dernière passe en une touche)

A. Échauffement : 20'

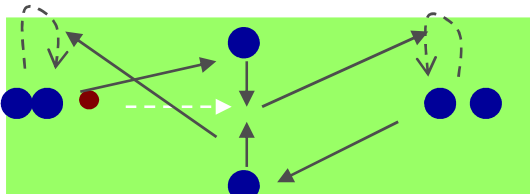
1 ballon pour 4 : Chaque joueur à un numéro de 1 à 4. Contrôle et passe en suivant l'ordre des numéros . Donner sur la demande.



1 ballon pour 6 : Conduite 1-2 + passe en face et suit. Dans un sens puis l'autre.



Idem mais le receveur en face demande à droite où à gauche



D. Application forme jouée : 15'

Sur 2X 16m50 et 2 buts rapprochés: 4C4 avec 2 appuis côtés (1touche) But en 1 touche ou après un centre en 1 touche. Changer les appuis toutes les 2'.

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

B. Technique (dernière passe) : 10'

Devant 2 buts avec gardien : Passe en 1 touche sur balle en retrait : 2C1 devant le but : Choisir le joueur libre. Idem vers l'autre but alternativement.

Critères de réalisation :

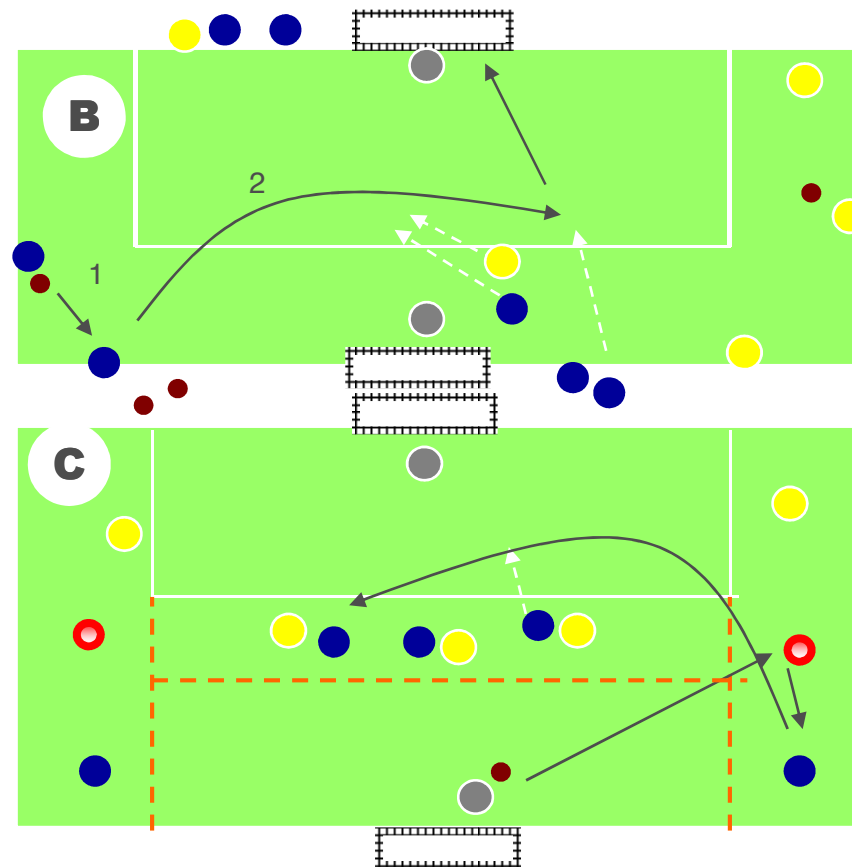
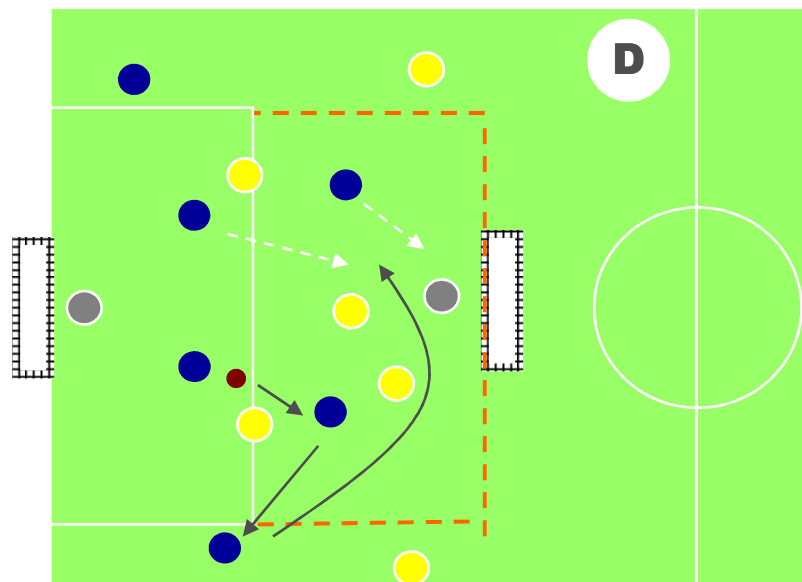
Garder les hanches face au ballon et le pied d'appui en direction de l'objectif. Mettre de la vitesse et de la précision dans la trajectoire (entre gardien et défenseur)

C. Mise en situation : 15'

Sur 2 buts rapprochés 3C3 avec 2 centreurs et un remiseur neutre de chaque côté. Relance sur remiseur en retrait pour centreur + duel devant le but et finition. Attention revenir a le ballon. Inverser les positions au bout de 3'

Critères de réalisation :

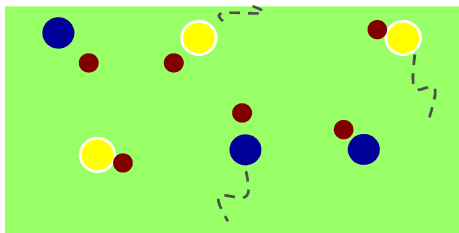
Mettre de la vitesse dans l'enchaînement et les trajectoires. Viser entre but et les défenseurs .Couper les trajectoires



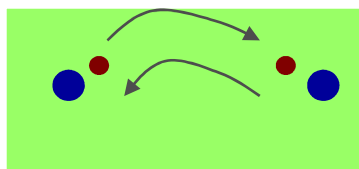
Tactique : 143. Finition (dernière passe de côté)

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. Puis semi blocage sur ballon levé, et amorties et mise au sol rapide.



2 ballons pour 2 joueurs : jonglerie et échanges simultanés des ballons + remise au sol et accélération + jonglerie etc...



A

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 maîtrise sur balle aérienne avec 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.

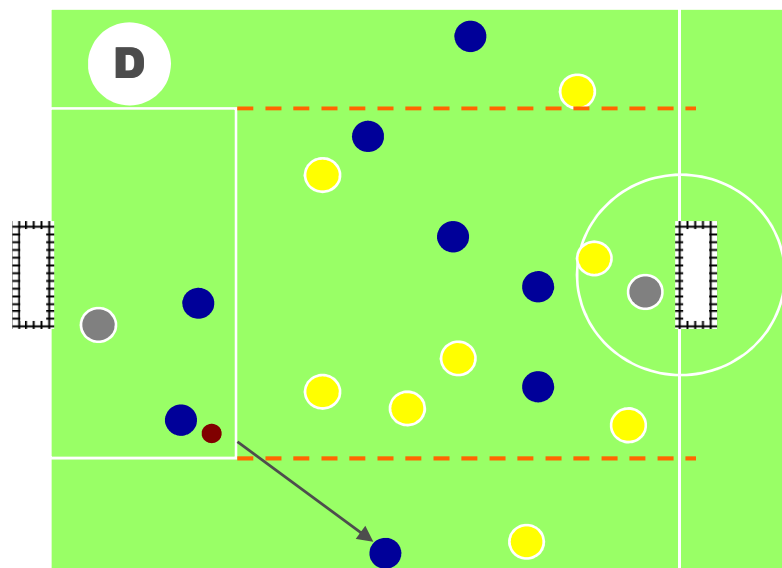
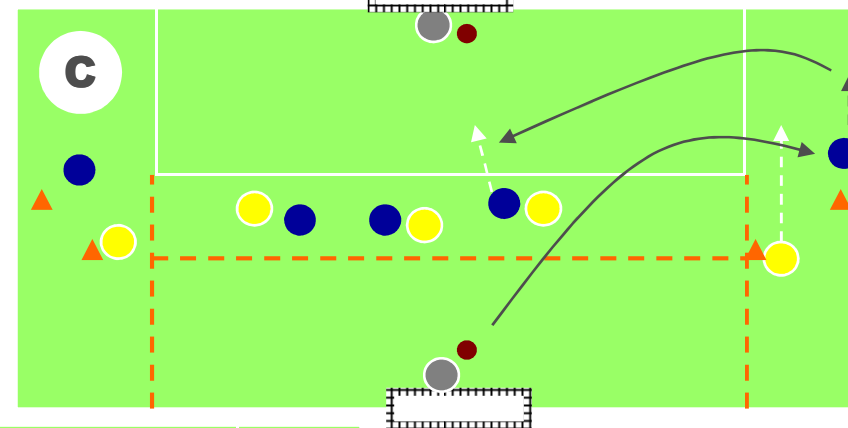
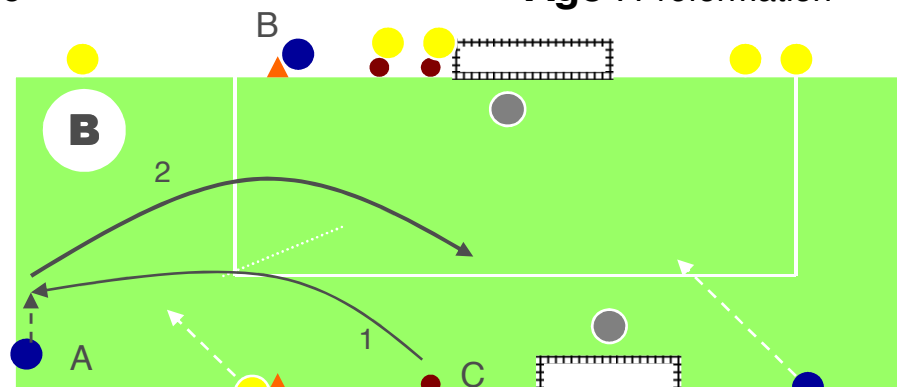
D. Application forme jouée : 20'

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. Jeu libre : 25'

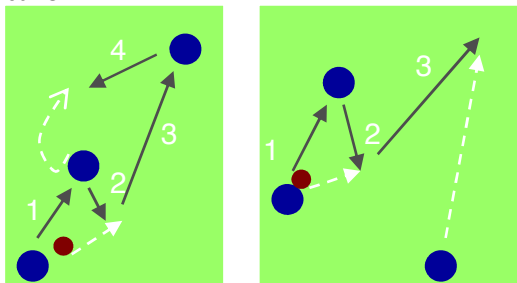
3 équipes de 6 2 équipes en opposition 6 contre 6 (organisées en 2 lignes de 3 sur largeur du terrain) L'autre en attente sur le côté 1B/2 échanges en contrôle/passe (4' TW - 4' TR- 4'TW) x 2



Tactique : 144. Finition (passe en retrait et tir)

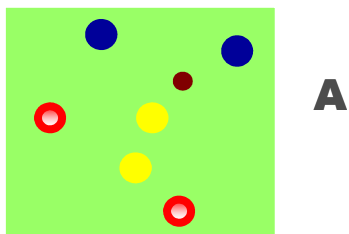
A. Échauffement : 20'

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

B. Technique (dernière passe) : 10'

Devant but 2 sources à droite et à gauche avec centreurs qui débordent à tour de rôle jusqu'en fond de ligne et centre en retrait au sol ou lobé pour couple d'attaquants qui coordonnent leur demande + finition en 1 ou 2 touches maxi. Le couple devant le but en attente se met en position d'obstacle passif. Puis inversement 2 ateliers

Critères de réalisation :

Conduire en prenant l'info. Faire la passe sèche coup du pied ou passer le pied dessous pour la faire monter. L'attaquant le plus près du but décide et l'autre répond.

C. Mise en situation : 15'

Passe du milieu à l'ailier + sprint vers le but : 2C1 + un attaquant qui déborde avec 1 défenseur qui revient. Finition à 3C2

Critères de réalisation :

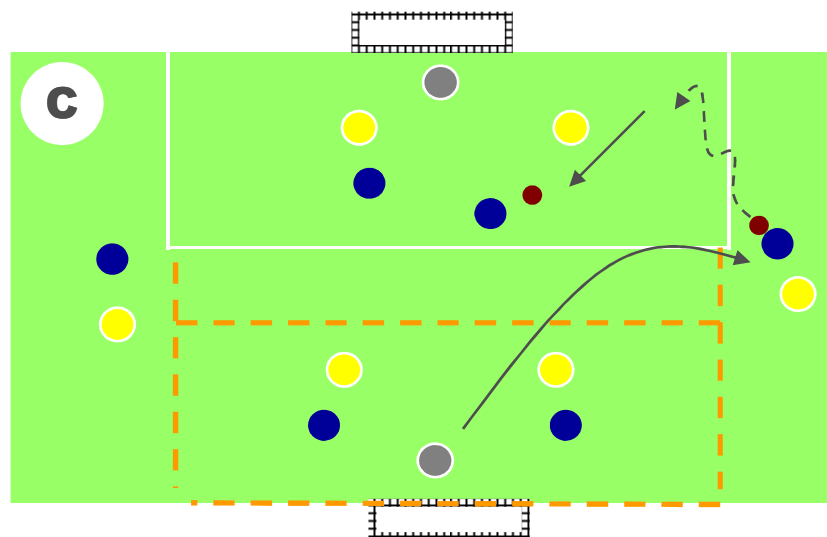
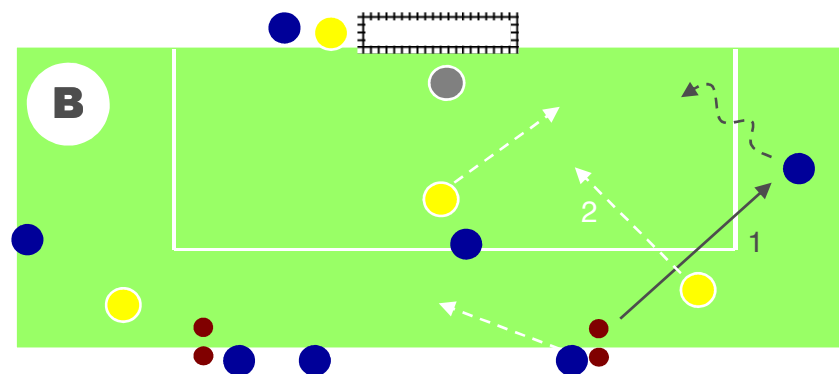
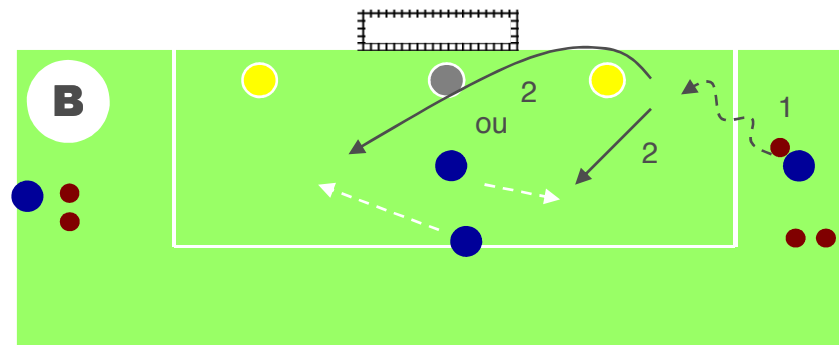
Faire le bon choix. Occuper bien le but. Précision de la dernière passe.

D. Application forme jouée : 20'

Sur 2x 16m50 + zone de 5m entre buts rapprochés : 2C2 devant chaque but et 2 centreurs qui viennent faire le 3C2 + finition.

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



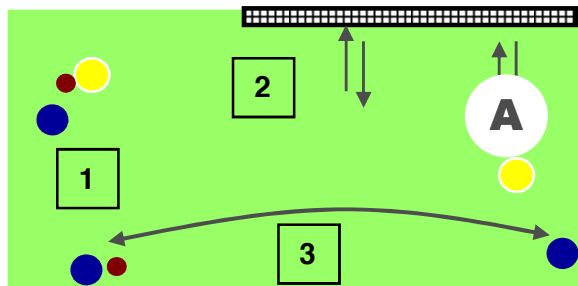
Tactique : 145. Finition (prise de balle rentrante et tir)

A. Échauffement : 20'

1 ballon/ joueurs sur largeur en aller retour:
Conduite libre. Tirettes avant, arrière. Crochets intérieurs, extérieurs. Tour complet en 2 touches, emmenés latéraux pied droit, pied gauche. Stop va. Passemment de jambe pied droit partir extérieur pied gauche, inverse. Râteaux avec semelle puis intérieur pied gauche puis pied droit.



1. Un joueur est en position de frappe, l'autre bloque le ballon sous sa semelle: mouvement de la frappe à l'arrêt puis avec un peu d'élan. 2. 1B/J contrôle et frappe contre mur ou filet : ressentir la traversée du ballon. 3. Par 2 échange frappe coup du pied rasante et tendue.



D. Application forme jouée : 20'

Sur 2X 16m50 buts approchés avec gardien (source): 2C2 + 2 appuis offensifs côtés : donner à un appui avant de tirer aux buts prendre sa place. Si récupération haute possibilité de tirer directement. Contrainte : 3 passes maxi et tir

E. Jeu libre : 30'

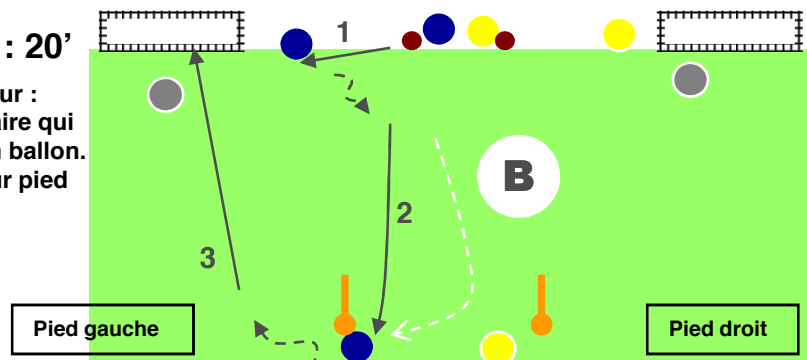
3 équipes de 6 2 équipes en opposition 6 contre 6 (organisées en 2 lignes de 3 sur largeur du terrain)
L'autre en attente sur le côté jonglerie imposée (4' TW - 4' TR- 4'TW) x 2

B. Technique (frappe en mouvement) : 20'

2 buts mobiles côte à côte avec gardiens: 1B/ joueur : Contrôle + frappe coup du pied rasante sur partenaire qui contrôle orienté derrière plot + tir au but et suit son ballon. 2 groupes de joueurs travaillent en même temps sur pied de frappe différent

Critères de réalisation :

Ralentir la conduite avant la frappe, mettre le ballon un peu sur le côté et tirer la pointe en traversant le ballon, cadré!

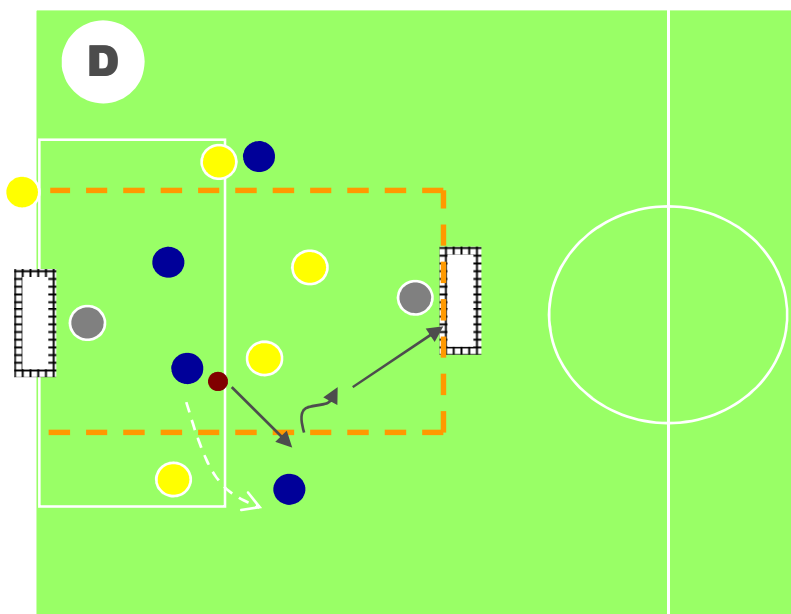
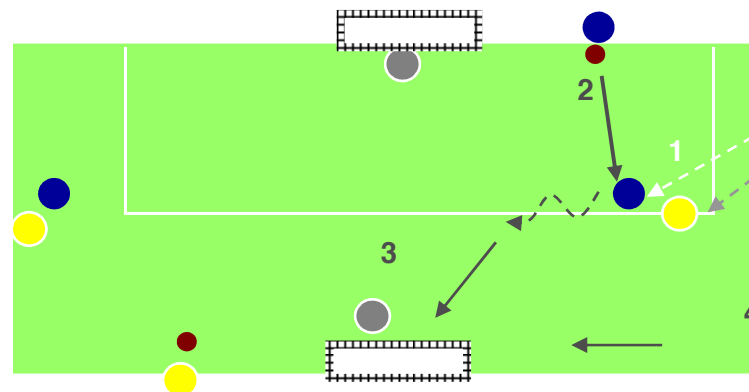


C. Mise en situation : 15'

Sur 2 buts espacés de 25m avec gardiens: 2 source fixes. Couple jaune/bleu passent alternativement attaquant puis d'un but sur l'autre etc.. défenseur. Prise de balle rentrante et tir.

Critères de réalisation :

Se dégager sur le contrôle en passant le bras . Ralentir le rythme et la distance de ses appuis pour s'ajuster avant de tirer. Tier la pointe et cadrer!



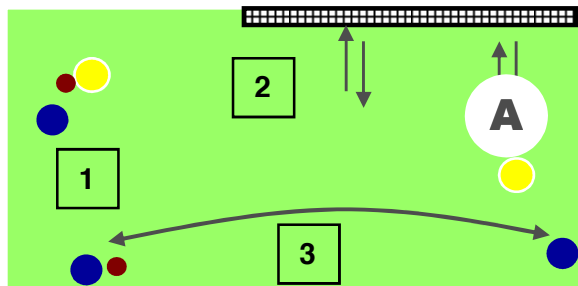
Tactique : 146. Finition (lecture offensive et tir)

A. Échauffement : 20'

1 ballon/ joueurs sur largeur en aller retour:
Conduite libre. Tirettes avant, arrière. Crochets intérieurs, extérieurs. Tour complet en 2 touches, emmenés latéraux pied droit, pied gauche. Stop va. Passemment de jambe pied droit partir extérieur pied gauche, inverse. Râteaux avec semelle puis intérieur pied gauche puis pied droit.



1. Un joueur est en position de frappe, l'autre bloque le ballon sous sa semelle: mouvement de la frappe à l'arrêt puis avec un peu d'élan. 2. 1B/J contrôle et frappe contre mur ou filet : ressentir la traversée du ballon. 3. Par 2 échange frappe coup du pied rasante et tendue.



D. Application forme jouée : 15'

Sur 2X 16m50 buts approchés avec gardien (source): 3C3 + 3 appuis offensifs : Sur relance ou récupération 1 appui rentre en appel pour surprendre : utilisation de la demande et tir ou feinte. Un autre partenaire remplace ce qui est entré.

E. Jeu libre : 30'

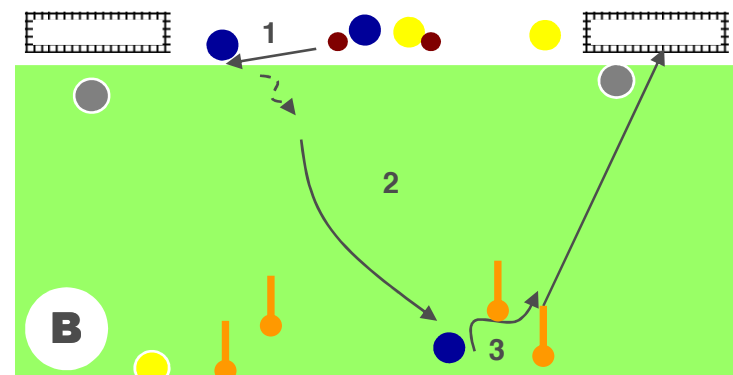
3 équipes de 6 2 équipes en opposition 6 contre 6 (organisées en 2 lignes de 3 sur largeur du terrain)
L'autre en attente sur le côté jonglerie imposée (4' TW - 4' TR- 4'TW) x 2

B. Technique (frappe en mouvement) : 20'

2 buts mobiles côte à côte avec gardiens: 1B/ joueur : Contrôle + frappe coup du pied rasante sur partenaire qui contrôle orienté entre plots + tir au but et suit son ballon. 2 groupes de joueurs travaillent alternativement en diagonal .

Critères de réalisation :

Se dégager sur la prise de balle , le corps est face au ballon mais les hanches sont orientés vers l'objectif. Enchaîner rapidement (imaginer le match)

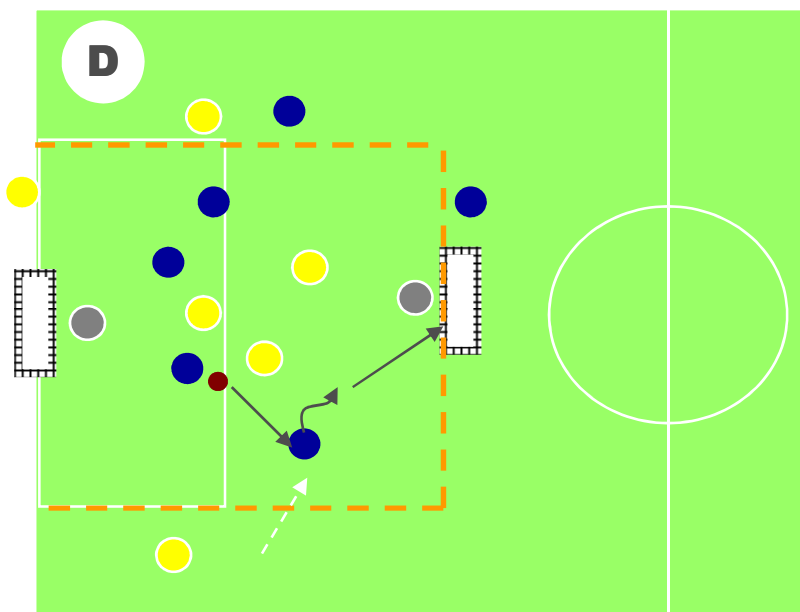
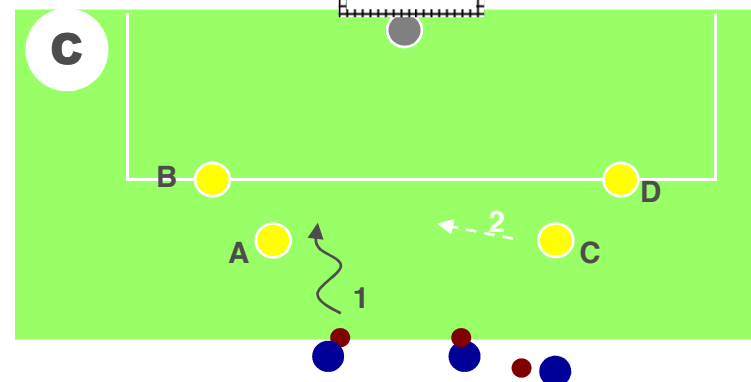


C. Mise en situation : 15'

Sur 1 but avec gardien . 5 défenseurs avec chacun une lettre. Départ en conduite de l'attaquant + duel avec le défenseur nommé par E.

Critères de réalisation :

Réagir en fonction de la provenance du défenseur. Aller très vite dans la surface ou utiliser sa vitesse pour le prendre à contrepied e fonction de l'avance ou non.



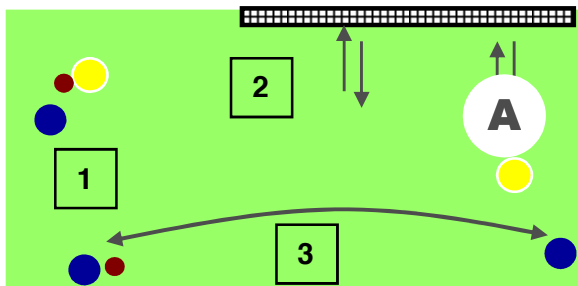
Tactique : 147. Finition (tir en déséquilibre)

A. Échauffement : 20'

1 ballon/ joueurs sur largeur en aller retour:
Conduite libre. Tirettes avant, arrière. Crochets intérieurs, extérieurs. Tour complet en 2 touches, emmenés latéraux pied droit, pied gauche. Stop va. Passemment de jambe pied droit partir extérieur pied gauche, inverse. Râteaux avec semelle puis intérieur pied gauche puis pied droit.



1. Un joueur est en position de frappe, l'autre bloque le ballon sous sa semelle: mouvement de la frappe à l'arrêt puis avec un peu d'élan. 2. 1B/J contrôle et frappe contre mur ou filet : ressentir la traversée du ballon. 3. Par 2 échange frappe coup du pied rasante et tendue.



D. Application forme jouée : 15'

Sur 20m buts approchés avec gardien (source): 3C3 + 3 appuis défensifs : Se retourner sur contrôle et tirer. Contrainte : 2 touches obligatoires.

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 jonglerie imposée (4' TW - 4' TR- 4'TW) x 2

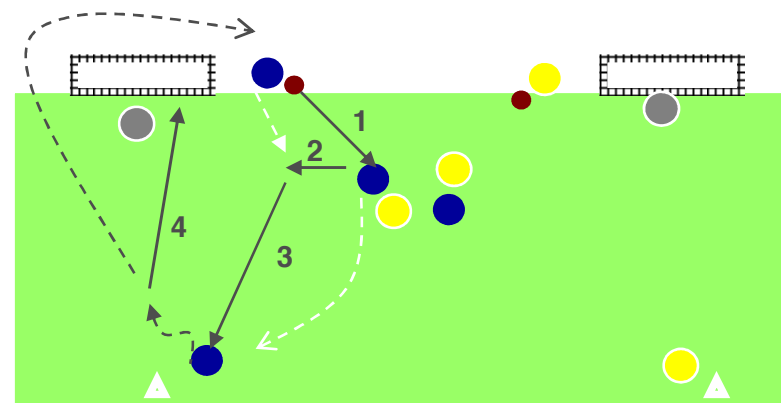
B. Technique (frappe en mouvement) : 20'

2 buts mobiles avec gardiens et 2 sources côte à côte : Passe à un joueur avec opposition raisonnée qui remise pour passe en face : contrôle rapide et tir + suivre son ballon. Passage alternativement d'un but à l'autre.

Critères de réalisation :

Reculer sur le défenseur et remise amortie, passe sèche pour enchaînement rapide et tir cadré coup du pied.

B

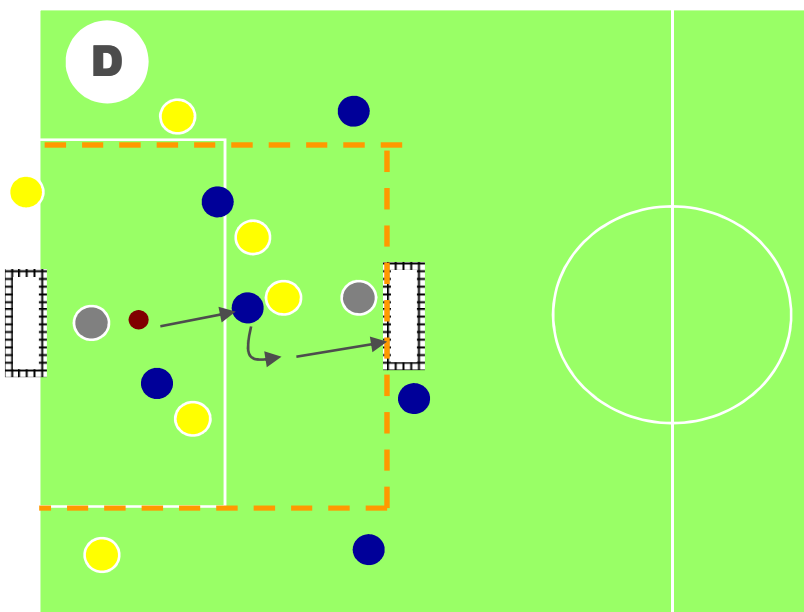
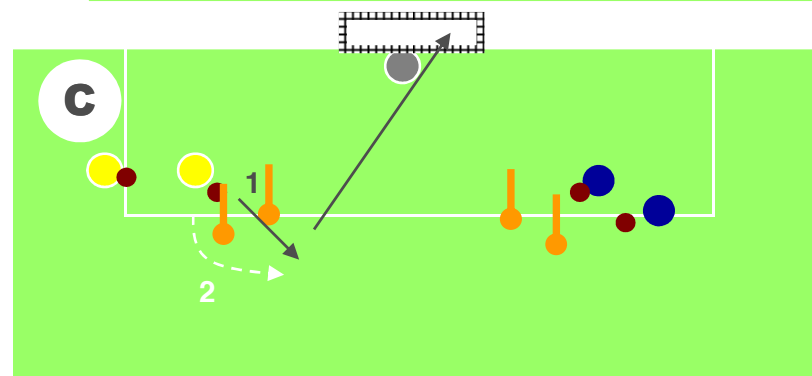


C. Mise en situation : 15'

Sur 1 but avec gardien 1B/Joueur répartis à sur portes droite et gauche : Faire passer le ballon entre la porte et passer sur le côté + frappe sans contrôle en se retournant.

Critères de réalisation :

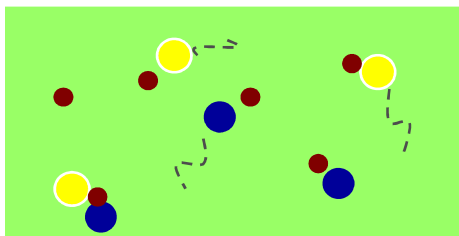
Réagir en fonction de la provenance du défenseur. Aller très vite dans la surface ou utiliser sa vitesse pour le prendre à contrepied e fonction de l'avance ou non.



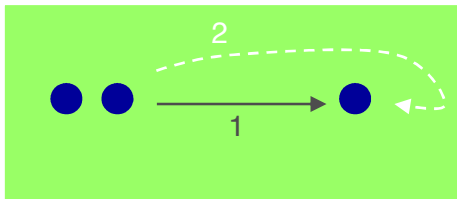
Tactique : 148. Finition (attaque rapide et tir)

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

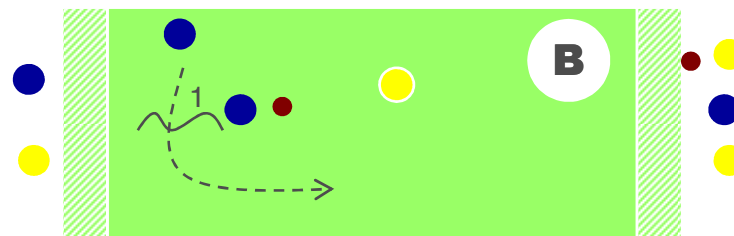


B. Technique (2 contre 1) : 10'

Sur 10m x 15m : 2 contre 1 + aller stop balle dans zone but. 1 attaquant bleu reste défenseur et le défenseur jaune passe attaquant avec un partenaire qui entre en conduite 2C1 dans l'autre sens etc..

Critères de réalisation :

La conduite du porteur indique le déplacement du jouer sans ballon . Se servir de l'appel pour éliminer ou donner au bon moment. Masquer sa passe ou feinter la passe + accélération.

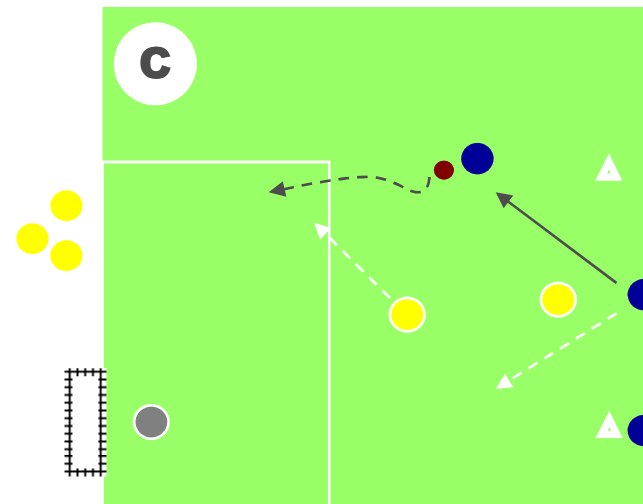


C. Mise en situation : 15'

Devant le but avec gardien: Passe à droite ou dans l'axe + 2C2 : Les défenseurs sont positionnés superposé au départ. Mettre de la vitesse sur la prise de balle + finition. Tir ou dernière passe.

Critères de réalisation :

Entrer dans la surface le plus rapidement possible et faire le bon choix.



D. Application forme jouée : 20'

Sur ¾ de terrain x largeur de surface 3 zones : 2C1 devant chaque but et 3C3 ou 4C4 en zone axiale . 1 ou 2 échanges et trouver les attaquants + finition avec un défenseur qui revient depuis la zone axiale.

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

