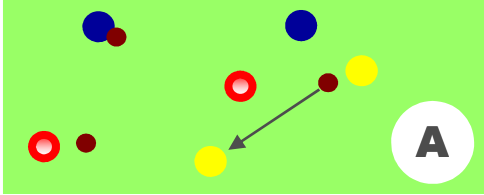


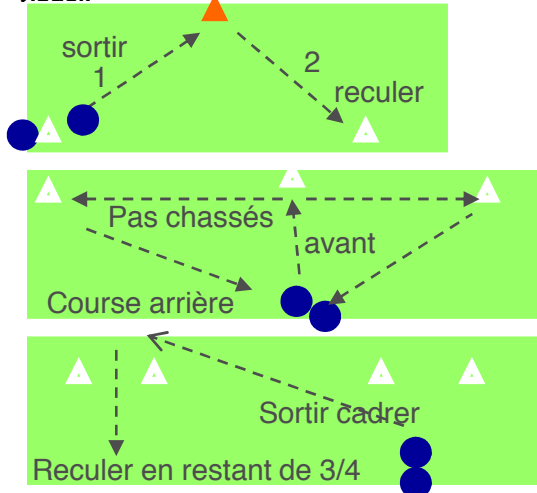
Tactique : 320. 2 contre 2 défensif excentré

A. Échauffement : 20'

1 ballon pour 2 : échanges en contrôle passe + mouvements d'échauffement diversés.



Travail des appuis course avant, arrière en orientant correctement les épaules toujours avoir le plot (adversaire) dans le champ visuel.



D. Application forme jouée : 15'

3 couleurs de 6 joueurs s'affrontent à tour de rôle toutes les 5' : Sur 40mx40m 2 buts mobiles et 3 zones. 4C4 en zone axiale et 1C1 sur côtés. Passer à l'ailier + 1C1 ou 2C2 sur le côté. Venir rétablir l'égalité numérique sur les côtés. Celui qui à centrer ou passer reste en zone excentrée.

E. Jeu libre : 20'

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

B. Technique (un contre un) : 10'

a) Sur 10m x 20 m : Départ en conduite sur côté + plongée du milieu dans le dos du latéral + 2C2 et stop balle dans zone - but. b) Dédoublément du milieu dans le dos du latéral + 2C2 et stop balle dans zone -but.

Critères de réalisation :

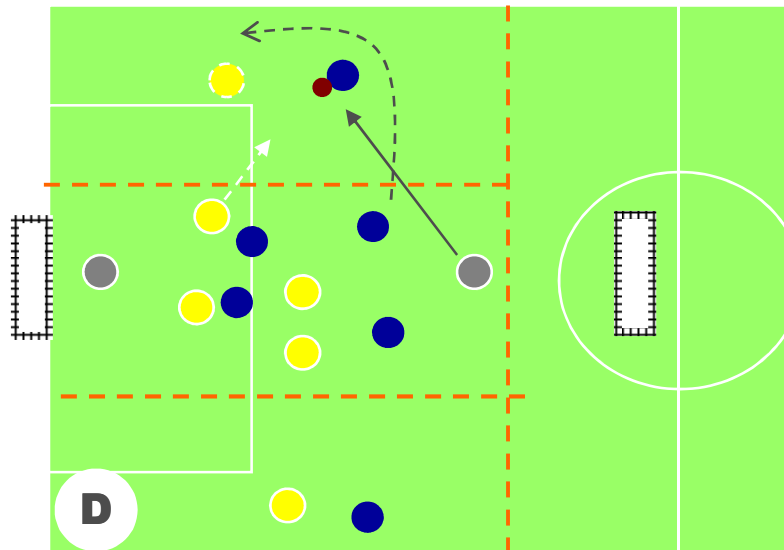
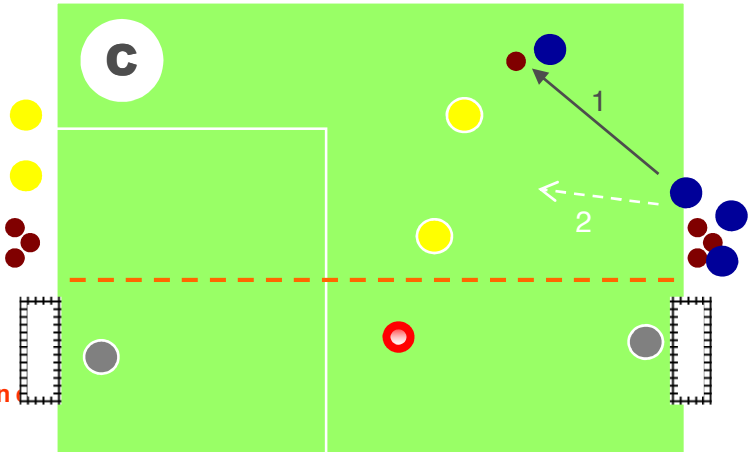
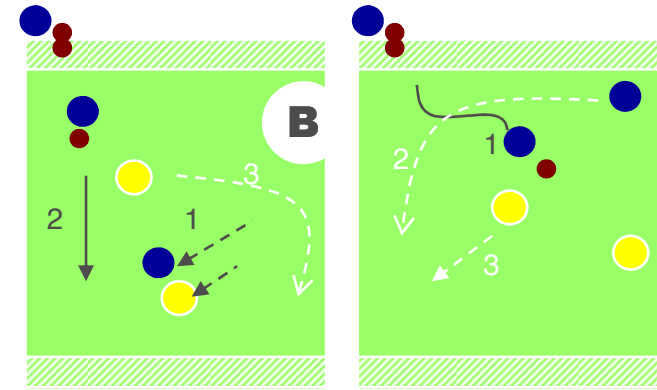
Sur plongée : Position de 3/4 du latéral + réduction d'espace défensif et fermer la porte intérieur. Contrôler la plongée du milieu sans se faire déborder par la prise de balle + l'enfermer contre la ligne sans faute. Retour du latéral vers l'intérieur en couverture dès la passe. **Sur dédoublément :** Se parler et se passer le marquage au bon moment en contrôlant la vitesse de course du milieu (tourner vers le but)

C. Mise en situation : 15'

Sur le côté 3 groupes de 2 face à face passent à tour de rôle attaquants ou défenseurs dans un sens et dans l'autre + avant- centre neutre devant le but à la réception des centres : 2 contre 2 après passe du milieu sur ailier + dédoublément ou plongée dans le dos du latéral. Si récupération le défenseur s'appui sur l'avant centre neutre et tir dans l'autre but.

Critères de réalisation :

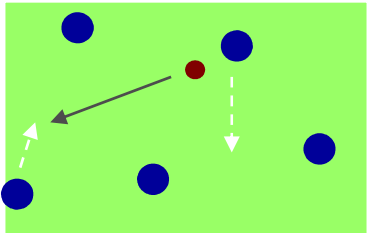
Apprécier la vitesse de course de l'attaquant et communication lecture défensive de la situation + attitude vu précédemment.



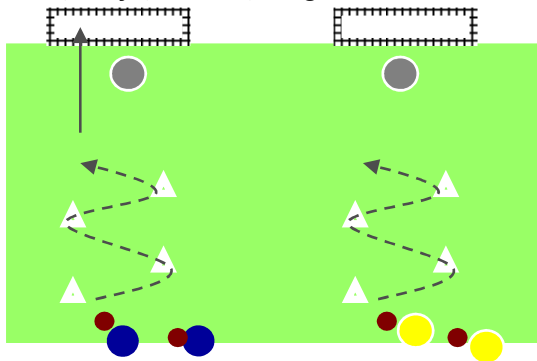
Tactique : 321. Deux contre deux et tir

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'

3 couleurs de 6 s'affrontent à tour de rôle toutes les 5': Sur 30mx 20m 6 contre 6 passent à 2C2 après relance du gardien à tour de rôle. Jeu à 2 + tir ou feinte et dribble + tir. Toutes les 30'' au sifflet de E : 2 entrent et 2 sortent. But après relation à 2.

E. Jeu libre : 20'

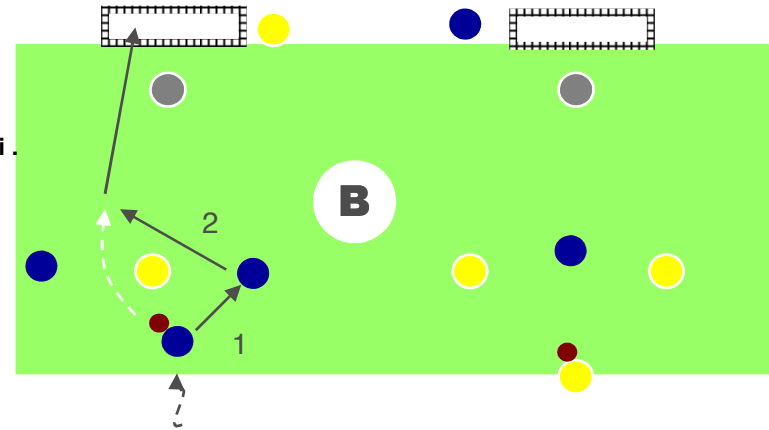
2 équipes de 9 (organisées en 4/3/2) sur ½ terrain (TW: 5' - TR: 2' 30 -) x 2 ou 3

B. Technique (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.

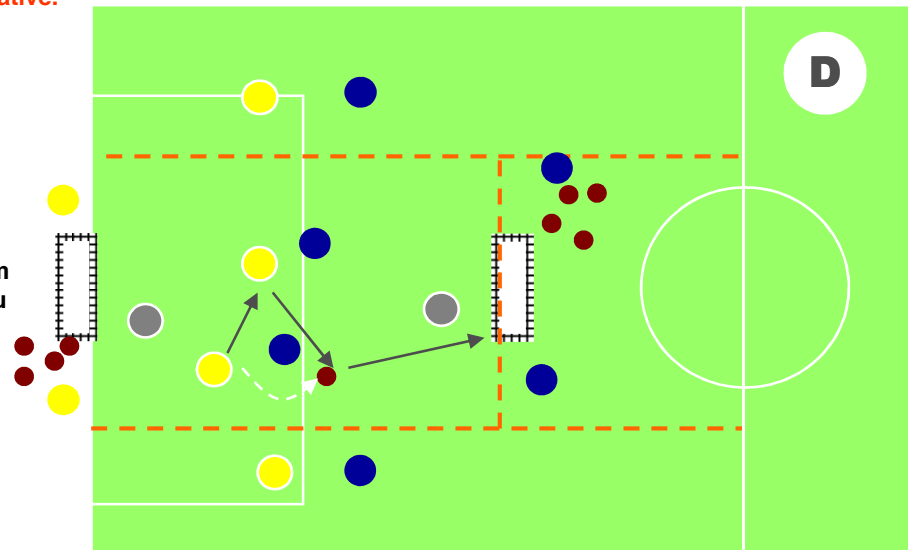
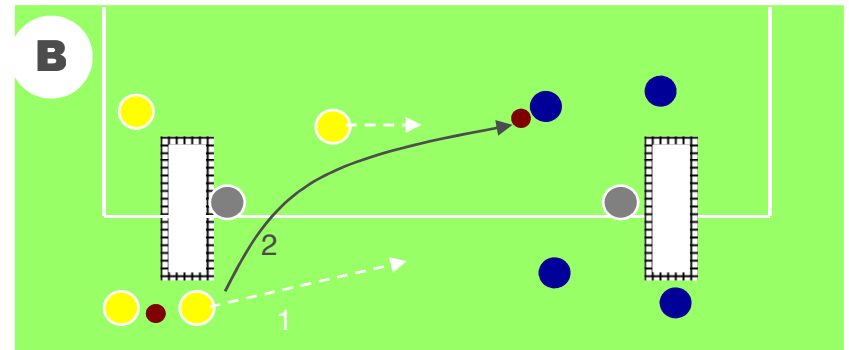


C. Mise en situation : 15'

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 :

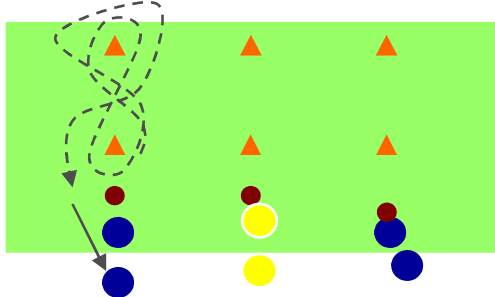
Retrouver toutes les possibilité du jeu à 2 (une - deux, dédoublement, appel croisé, s'écarter et demander en profondeur et le dribble reste toujours une alternative.



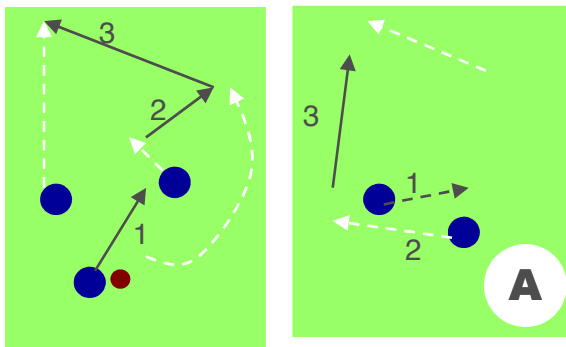
Tactique : 322. deux contre deux excentré

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 3 : Dédoublé ment + passe au 3ème ou Écran + passe au 3ème.



D. Application forme jouée : 15'

Sur ½ terrain avec buts et gardiens : 4 contre 4 en zone axiale et 2C2 en zones latérales: But sur centre après un relation à 2.

E. Jeu libre : 20'

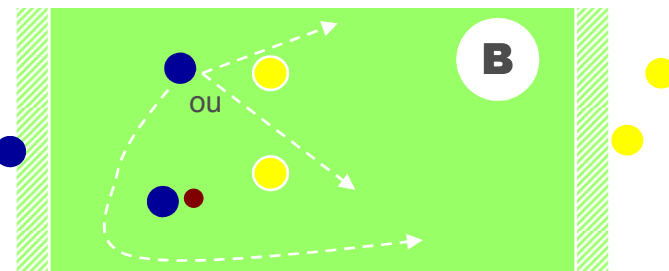
2 équipes de 8 (organisées en 2 lignes de 4) sur ½ terrain (TW: 5' - TR:2' 30 -) x 2 ou 3

B. Technique (Dribble ou dédoublement) : 10'

Sur 10m x 20 : 2contre 2 + partenaire en soutien derrière la zone : Stop balle dans la zone but. Révision des appels de l'attaquant sans ballon en fonction de l'attitude des défenseurs et du porteur.

Critères de réalisation :

Créer le 2 contre 1 par un échange suivi d'un changement de rythme. Plusieurs choix : appel croisé entre 2, dédoublement, décrocher et venir en pivot pour le une-deux, appel dans la profondeur. Attention de ne pas se mettre hors jeu et si bloquer ressortir sur soutien

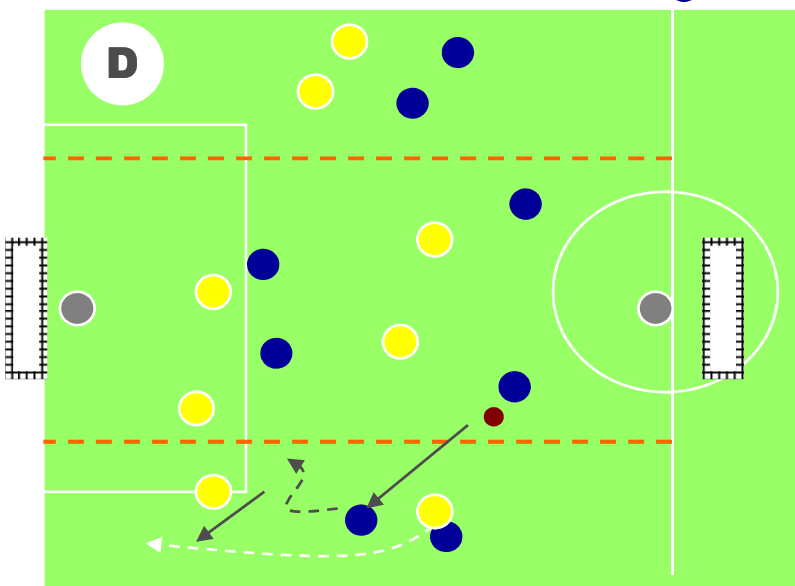
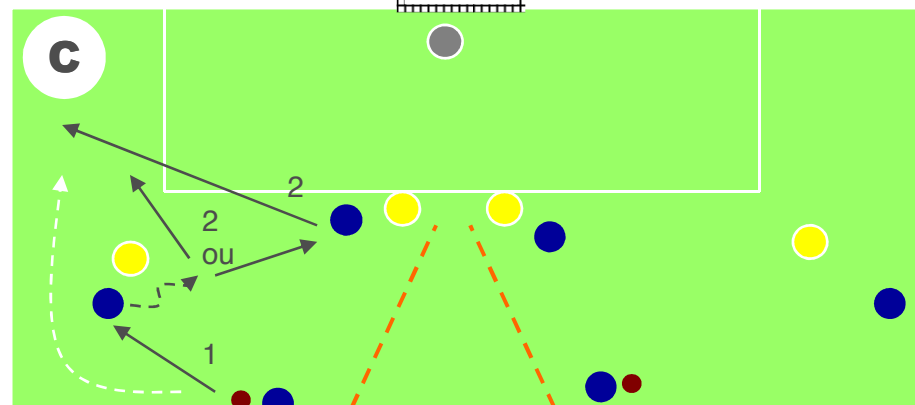


C. Mise en situation : 15'

Devant but 3 contre 2 sur un côté .Le milieu donne à l'ailier et passe dans son dos. L'ailier rentre en conduite donne à l'ailier ou à l'avant centre + centre et finition.

Critères de réalisation :

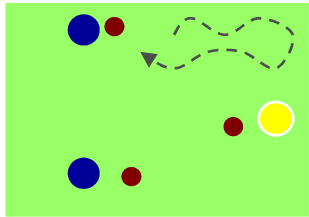
Changer d rythme au bon moment (à hauteur du porteur) et passe dosé avec effet rentrant ou feinte de passe



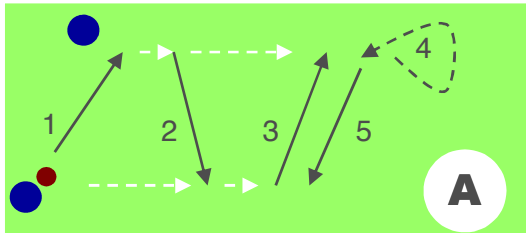
Tactique : 323.Deux contre deux axial

A. Échauffement : 20'

1 ballon/joueur sur place : 3 touches rapides dans un sens + ½ 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 : 2changes en 1 touche côté à côté puis contrôle et ½ tour sur la 3ème passe en aller retour etc..



D. Application forme jouée : 15'

3 couleurs de 6 s'affrontent à tour de rôle toutes les 5': Sur 30mx 20m 6 contre 6 passent à 2C2 après relance du gardien à tour de rôle. Jeu à 2 + tir ou feinte + dribble + tir. Toutes les 30'' au sifflet de E : 2 entrent et 2 sortent. But après relation à 2.

E. Jeu libre : 20'

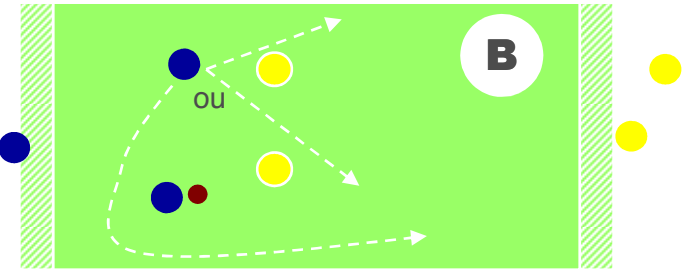
2 équipes de 9 (organisées en 432) sur ½ terrain (TW: 5' - TR:2' 30-) x 2 ou 3

B. Technique (Dribble ou une-deux) : 10'

Sur 10m x 20 : 2contre 2 + partenaire en soutien derrière la zone : Stop balle dans la zone but. Révision des appels de l'attaquant sans ballon en fonction de l'attitude des défenseurs et du porteur.

Critères de réalisation :

Créer le 2 contre 1 par un échange suivi d'un changement de rythme. Plusieurs choix : appel croisé entre 2, dédoublement, décrocher et venir en pivot pour le une-deux, appel dans la profondeur. Attention de ne pas se mettre hors jeu et si bloquer ressortir sur soutien

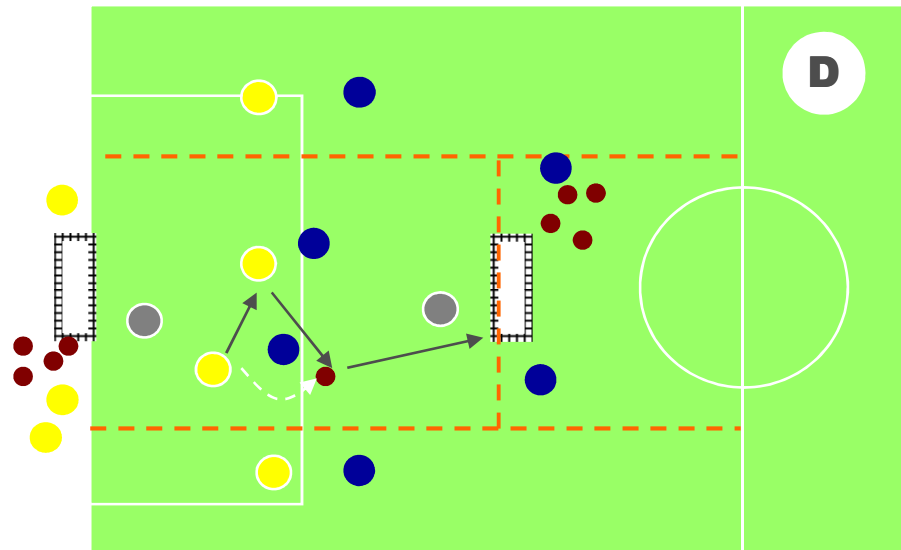
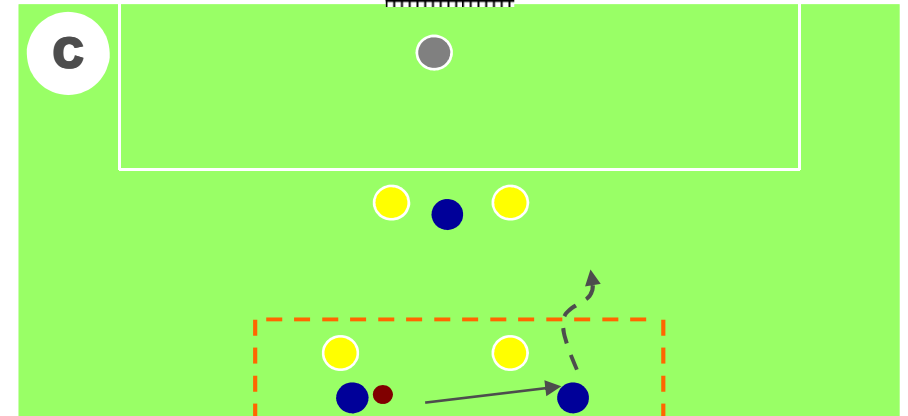


C. Mise en situation : 15'

Devant but 1 contre 1 avec un milieu à la source passe à l'attaquant dos au but: Un couple attaquant/défenseur entre latéralement: 2 contre 2 devant le but. Hors jeu signalé dans la surface.

Critères de réalisation :

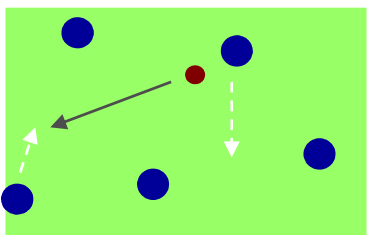
Retrouver les mêmes critères que précédemment.



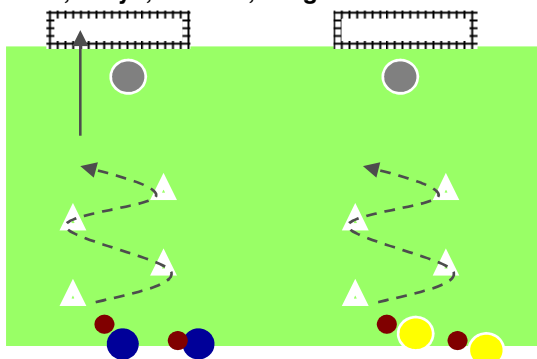
Tactique : 324. Deux contre deux dos au but

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

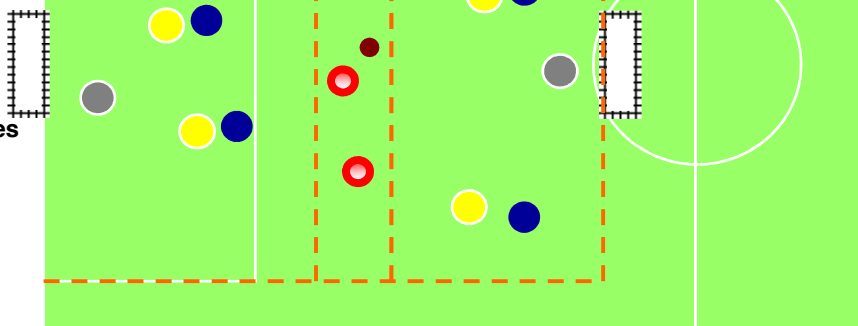


1 ballon/ joueur devant 6 plots en quinconce et but (2 ateliers). Conduite diverse et tir: Matheus, 1/2 tour intérieur, extérieur, passément de jambes, Cruyff, Okocha, Drogba.



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. Changer les 4 en situation toutes les 2' TR:3'



E. Jeu libre : 20'

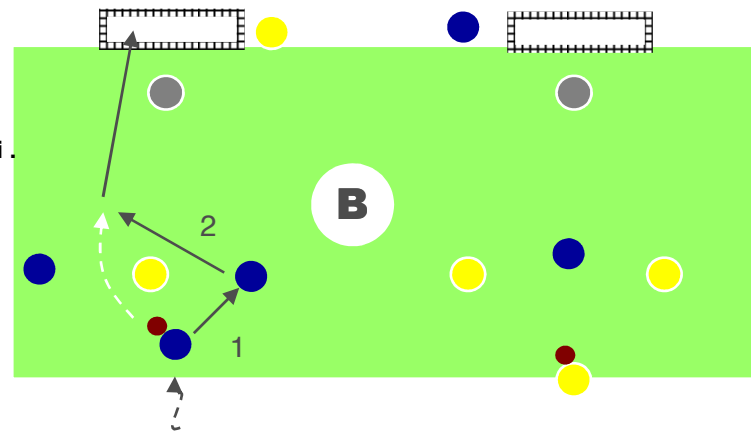
2 équipes de 8 (organisées en 2 lignes de 4) sur ½ terrain (TW: 5' - TR:2' 30 -) x 2 ou 3

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.

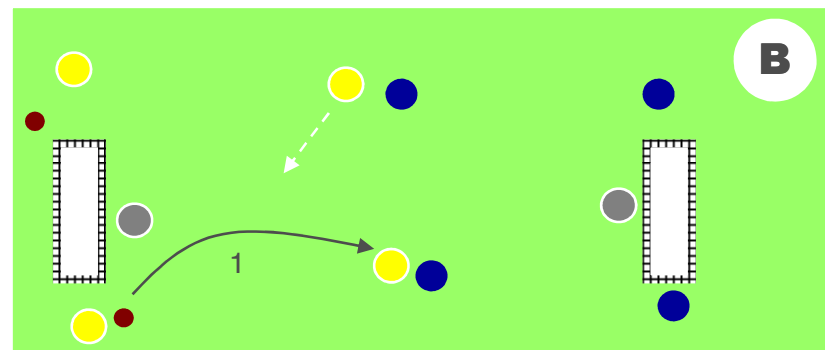


C. Mise en situation : 15'

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 :

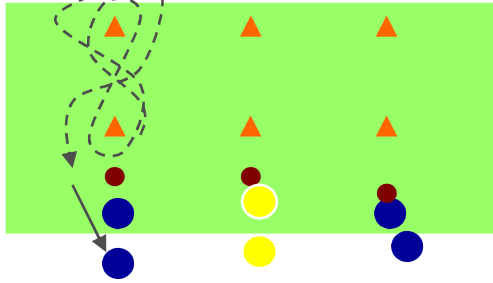
Retrouver toutes les possibilités du jeu à 2 (une - deux, dédoublement, appel croisé, s'écarter et demander en profondeur et le dribble reste toujours une alternative.



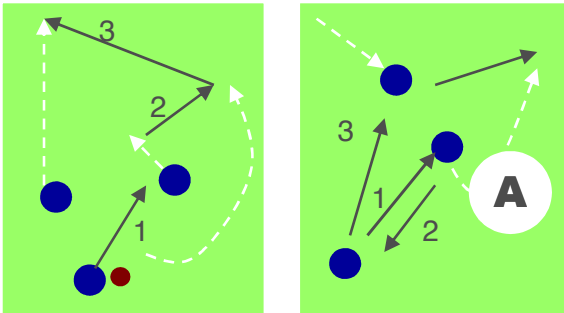
Tactique : 325.deux contre deux avec 2 soutiens

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 3 : A) Dédoublément + passe au 3ème ou Écran + passe au 3ème. B) Passe remise et demander vers l'avant.



D. Application forme jouée : 15'

Sur 1/2 terrain largeur 16m50 avec buts et gardiens : 2 contre 2 devant chaque but + 2 milieux neutres qui orientent qui soutiennent les attaquants de chaque couleur. Si récupération du ballon relance sur milieux ou attaquants. Changer les 4 en situation toutes les 2' TR: 3'

E. Jeu libre : 20'

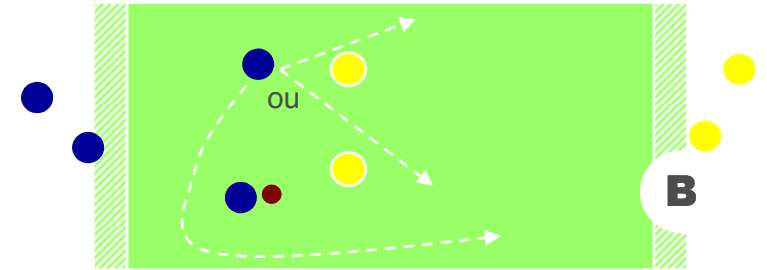
2 équipes de 8 (organisées en 2 lignes de 4) sur 1/2 terrain (TW: 5' - TR: 2' 30 -) x 2 ou 3

B. Technique (Dribble ou jeu à deux) : 10'

Sur 10m x 20 : 2 contre 2 + partenaire en soutien derrière la zone : Stop balle dans la zone but. Révision des appels de l'attaquant sans ballon en fonction de l'attitude des défenseurs et du porteur.

Critères de réalisation :

Créer le 2 contre 1 par un échange suivi d'un changement de rythme. Plusieurs choix : appel croisé entre 2, dédoublement, décrocher et venir en pivot pour le une-deux, appel dans la profondeur. Attention de ne pas se mettre hors jeu et si bloquer ressortir sur soutien



C. Mise en situation : 15'

Devant but 3 contre 2 avec 2 appuis/soutiens neutres. Marquer dans le but avec le concours de 2 soutiens (2 touches maxi). Si récupération donner à un appuis + devenir attaquant.. Remise en jeu par les appuis. Changer les couples tous les 3 ballons joués.

Critères de réalisation :

Utiliser les contre appel pour se libérer du marquage. Utiliser ses bras pour protéger son ballon.

