

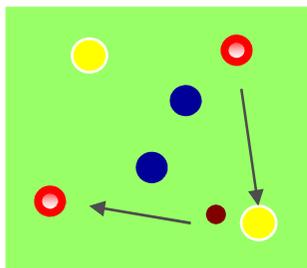
## Tactique : 292. Déséquilibrer par le jeu long

### 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.



Sur 12mx12m 2C2 + 2 jokers : la couleur qui perd le ballon passe au milieu. Si un joker perd le ballon c'est l'autre couleur qui passe au milieu.



A

### D. Application forme jouée : 20'

Sur 3/4 terrain avec zone axiale et 4 carrés: 8 contre 8.  
Conserver le ballon avec la possibilité de le ressortir sur 2 axiaux qui décrochent + rechercher une passe diagonale sur pivot inattaquable dans 1 carré + attaquer le but. Défendre en dehors de la zone axiale à 1 joueur seulement à la fois. Attention au hors jeu.

Variante : la diagonale doit être effectuée en 1 touche

### E. Jeux : 30'

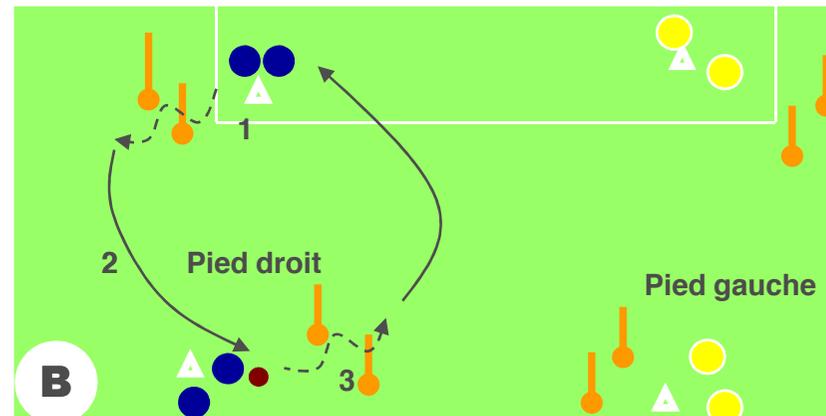
2 équipes de 8 (organisées en 3/3/2) sur 3/4 de terrain.  
(7' TW - 3' TR) x 3

### B. Technique : 15'

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

Critères de réalisation :

Être précis et relâché. Garder les hanches face au ballon et pointé le pied d'appui face à l'objectif « faucher » le ballon.

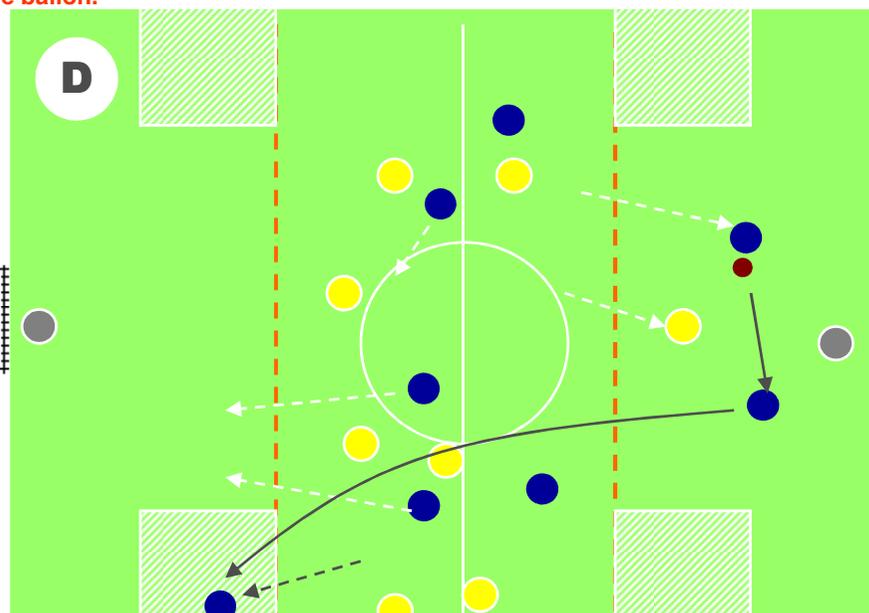
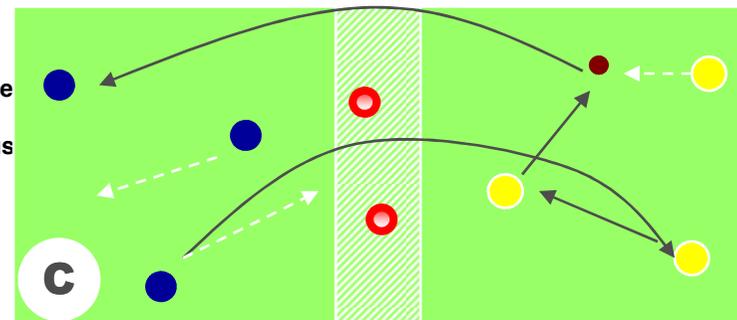


### C. Mise en situation : 15'

Dans 2 carrés de 12m x 12M séparés par une zone de 3m avec 2 défenseurs qui essaient d'intercepter les trajectoires sans sortir de la zone 2 groupes de 3 joueurs échanges en 1 touche + passe lobée et dosée du coup du pied par-dessus la zone à tour de rôle sans sortir de leur carré.  
Contrainte: Celui qui vient de frapper vient se mettre en appui.

Critères de réalisation :

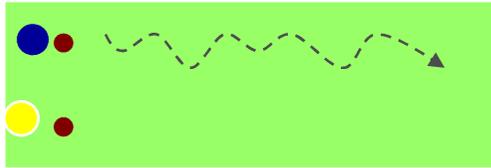
Place rapidement ses appuis pour s'ajuster. Tirer la pointe et passer le pied sous le ballon.



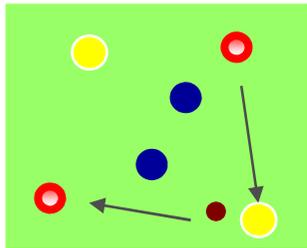
# Tactique : 293. Alternier jeu latéral et long

## 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.



Sur 12mx12m 2C2 + 2 jokers : la couleur qui perd le ballon passe au milieu. Si un joker perd le ballon c'est l'autre couleur qui passe au milieu.



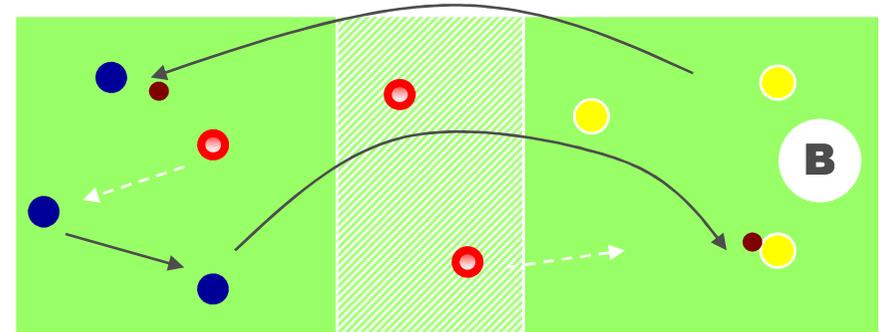
**A**

## B. Technique : (frappe précise) 10'

Sur 20m x 20m : 3 C1 de chaque côté d'une zone de 10m. Échanges+ jeu long par-dessus la zone malgré la pression d'un défenseur (rouge). Les défenseur sortent à tour de rôle. 2 touches maxi

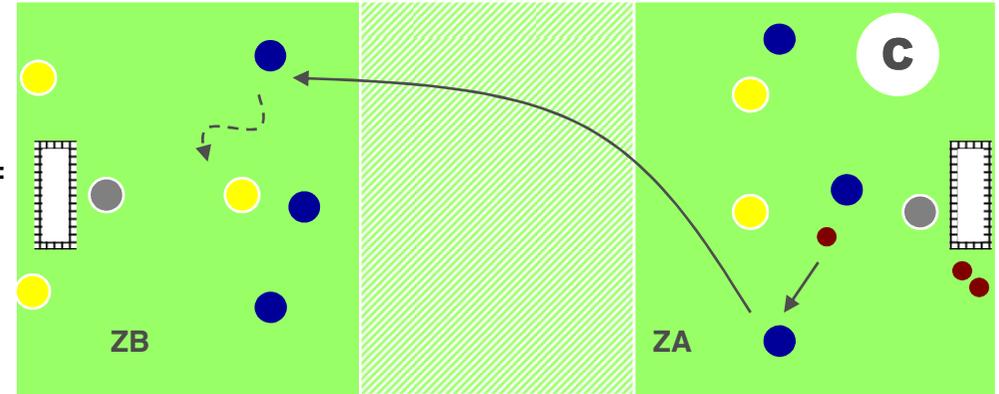
### Critères de réalisation :

Jouer face à soi. Placer rapidement ses appuis pour s'ajuster. Tirer la pointe et passer le pied sous le ballon en enchaînant rapidement



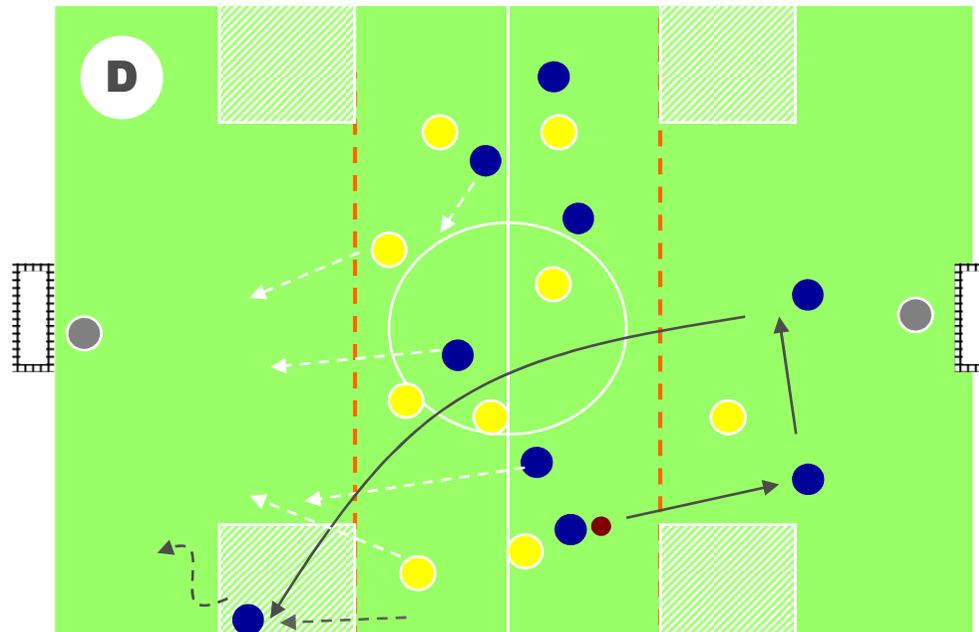
## C. Mise en situation : 15'

Sur 3/4 terrain x largeur de la surface : 3C2 en ZA et 3C1 en ZB. Décalé un partenaire en ZA pour jouer long sur attaquant en ZB + finition à 3C1. Changer le défenseur par un en attente derrière le but.. Inverser les rôles au bout de 6'.



## D. Application forme jouée : 15'

Sur 3/4 terrain avec zone axiale et 4 carrés: 9 contre 9 + gardiens. Conserver le ballon avec la possibilité de le ressortir sur 2 axiaux qui décrochent + rechercher une passe diagonale sur pivot inattaquable dans 1 carré + attaquer le but. Défendre en dehors de la zone axiale à 2 joueurs seulement à la fois. Attention au hors jeu. Variante : la diagonale doit être effectuée en 1 touche



## E. Jeu libre : 20'

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

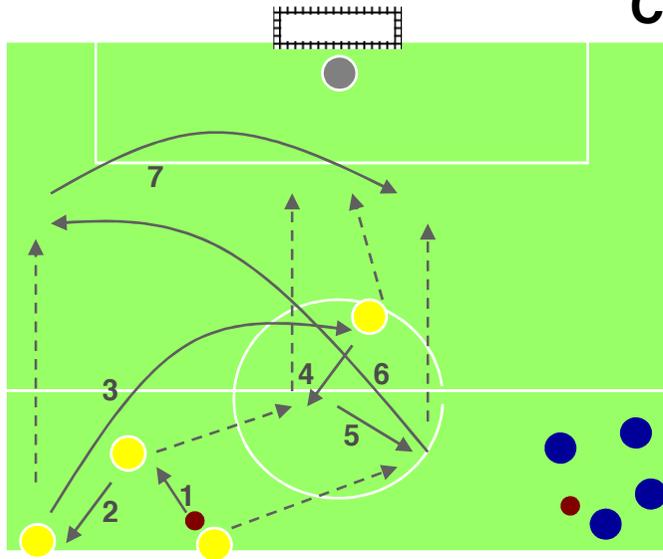
# Tactique : 294 .Préparation et utilisation du renversement

## A. Échauffement : 20'

1 B/J sur largeur en aller retour: Conduite libre. Tirettes avant, arrière. Crochets intérieurs, extérieurs. Tour complet en 2 T, emmenés latéraux pied droit, pied gauche. Stop va. Passemment de jambe pied droit partir extérieur pied gauche, inverse.



Sur 3/4 de terrain :1B/4: évolution vers le but: double jeu à 3 + centre et finition. A droite, à gauche

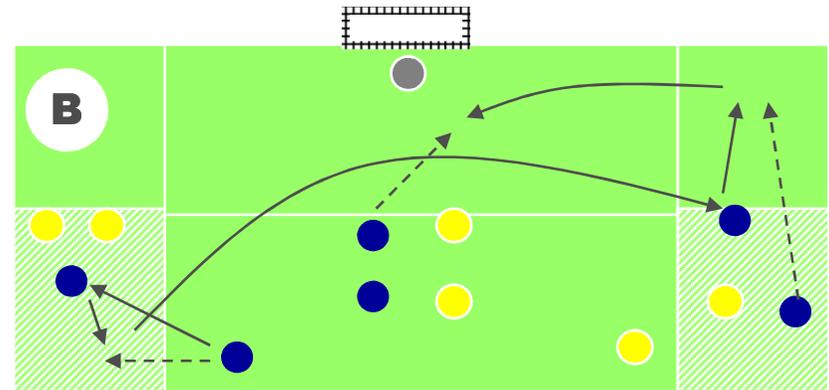


## B. Technique : 15'

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

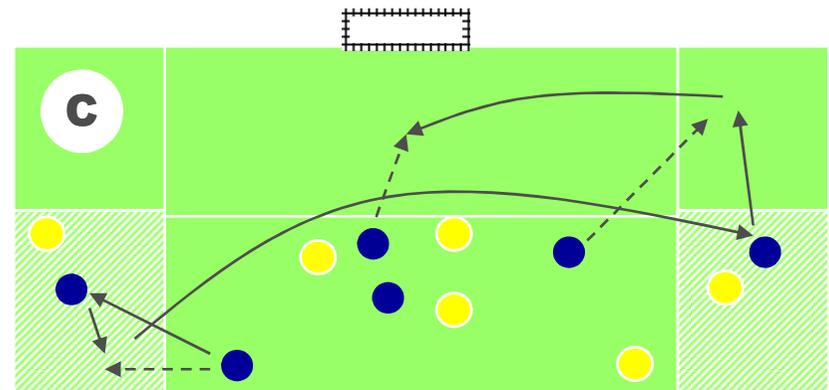


## C. Mise en situation : 15'

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

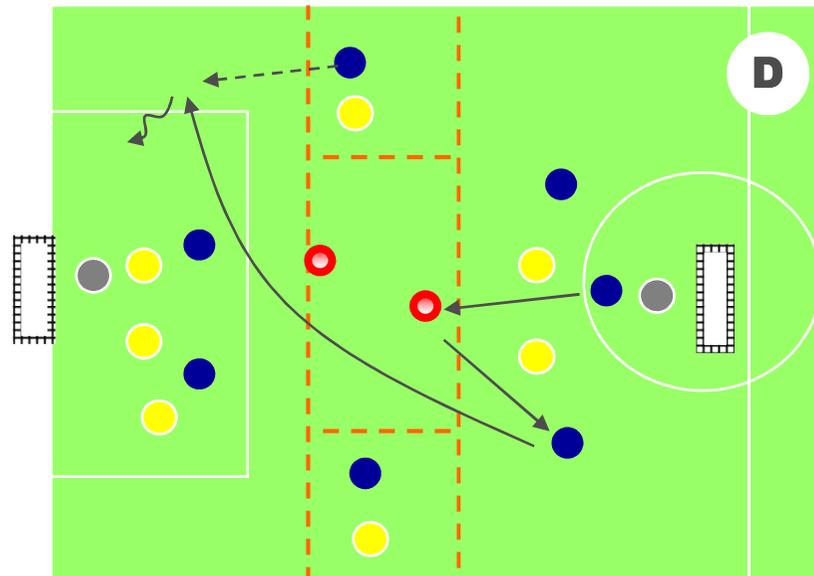
Critères de réalisation :

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



## D. Application forme jouée : 15'

Sur 1/2 terrain 3C2 devant chaque but + 2 appuis excentrés pour chaque équipe et 2 appuis neutres (1 touche) en zone axiale. S'appuyer et renverser avant de finir à 3C3 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. Changer les appuis toutes les 5'



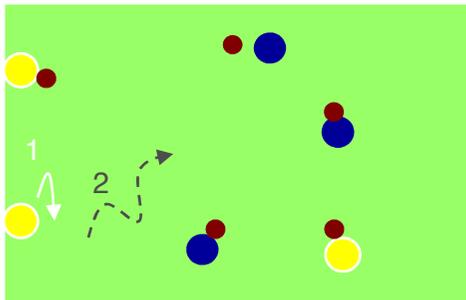
## E. Jeu libre : 20'

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

# Tactique : 295. fixer et renverser rapidement

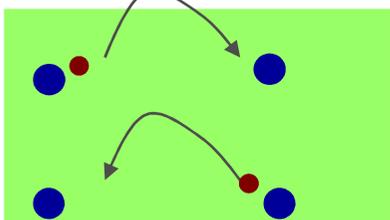
## A. Échauffement : 20'

sur 1/2 terrain 1 ballon par joueur :  
Jonglerie + contrôle en 1/2 volée + 1/2 tour  
semelle ou crochet varié



1 ballon pour 2 côté à côté : Échanges aériens  
en avançant. Puis en reculant.

A) Cuisse/pied B) Poitrine/ pied C) Tête/ pied

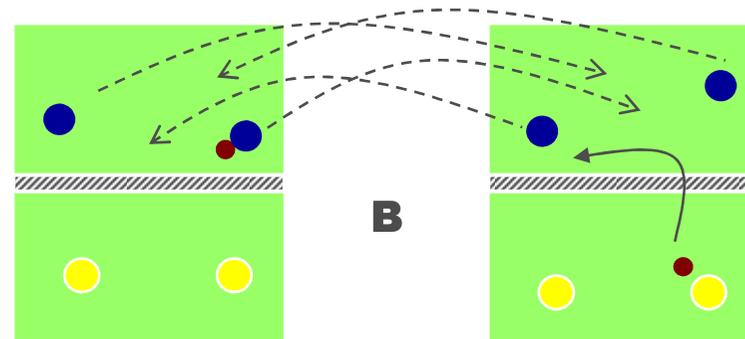


## B. Technique (tennis ballon) : 20'

2 terrains de Tennis ballon côte à côte 2 fois 7m x 5m  
2 contre 2 avec 1 rebond, une passe mini et 3 maxi. Au  
signal de E laisser le ballon sur place et inverser de terrain  
le + rapidement possible sans se percuter: Les dernier  
arrivé perdent le point en cours où celui qui devait se jouer.

### Critères de réalisation :

Se relâcher pendant les échanges et réagir au  
changement de côté. Qualité des appuis et dosage  
des passes.

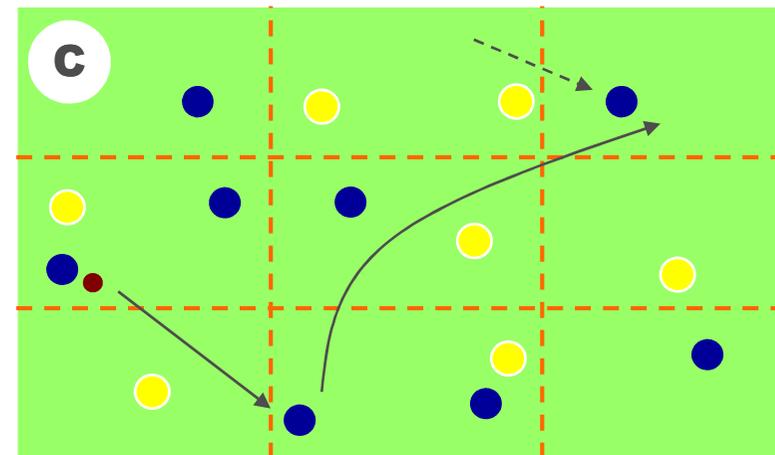


## C. Mise en situation : 15'

Sur 36 m x 36m 9 Zones 8 contre 8  
Trouver un partenaire qui maîtrise une  
passe qui saute une zone.

### Critères de réalisation :

Conserver pour trouver l'ouverture. Libérer un  
espace pour un partenaire. Précision et dosage de  
la passe. Mise au sol instantanée sur contrôle.

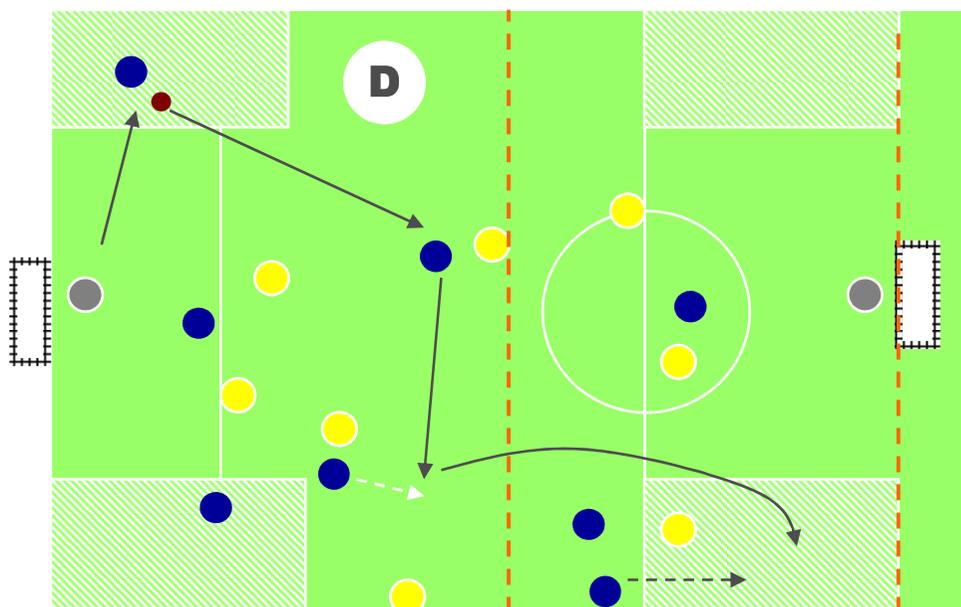


## D. Application forme jouée : 20'

Sur 3/4 terrain avec médiane : 8 contre 8 4 zones de  
10mx20m . Passer par une zone à droite et une à  
gauche avant de marquer. L'équipe qui intercepte en  
partie offensive ne passe que par une seule zone.  
Contrainte: Inattaquable dans la zone

## E. Jeux : 30'

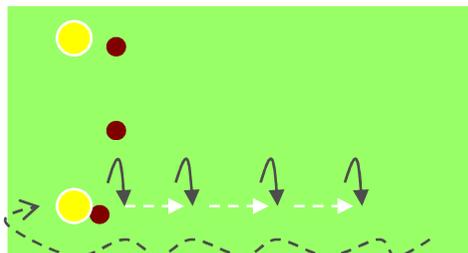
2 équipes de 8 (organisées en 3/3/2) sur 3/4 de  
terrain. (7' TW - 3' TR) x 3



# Tactique : 296. Déséquilibre collectif

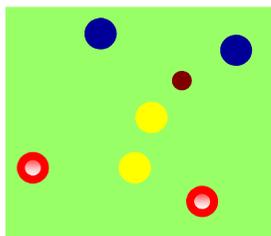
## A. Échauffement : 20'

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.



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 + 4 zones buts de 10mx10m à attaquer et à défendre. Stop balle dans une zone après prise de balle sur jeu aérien.

## E. Jeu libre : 20'

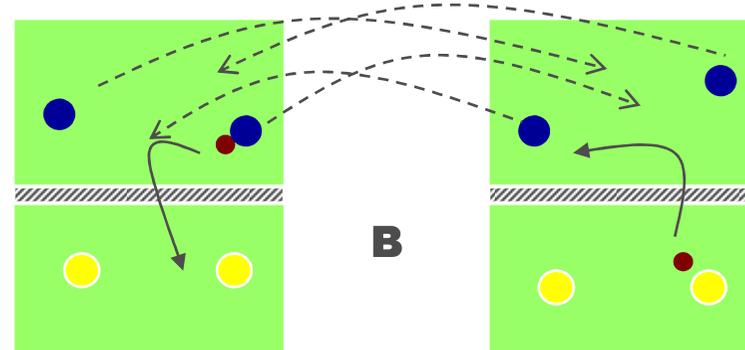
2 équipes de 8 (organisées en 2 lignes de 4) sur 1/2 terrain (TW: 5' - TR:2' 30-) x 2 ou 3

## B. Technique (contrôle passe) : 10'

2 terrains de Tennis ballon côte à côte 2 fois 7m x 5m 2 contre 2 avec 1 rebond, une passe mini et 3 maxi. Au signal de E laisser le ballon sur place et inverser de terrain le + rapidement possible sans se percuter: Les dernier arrivé perdent le point en cours où celui qui devait se jouer.

Critères de réalisation :

Se relâcher pendant les échanges et réagir au changement de côté. Qualité des appuis et dosage des passes.

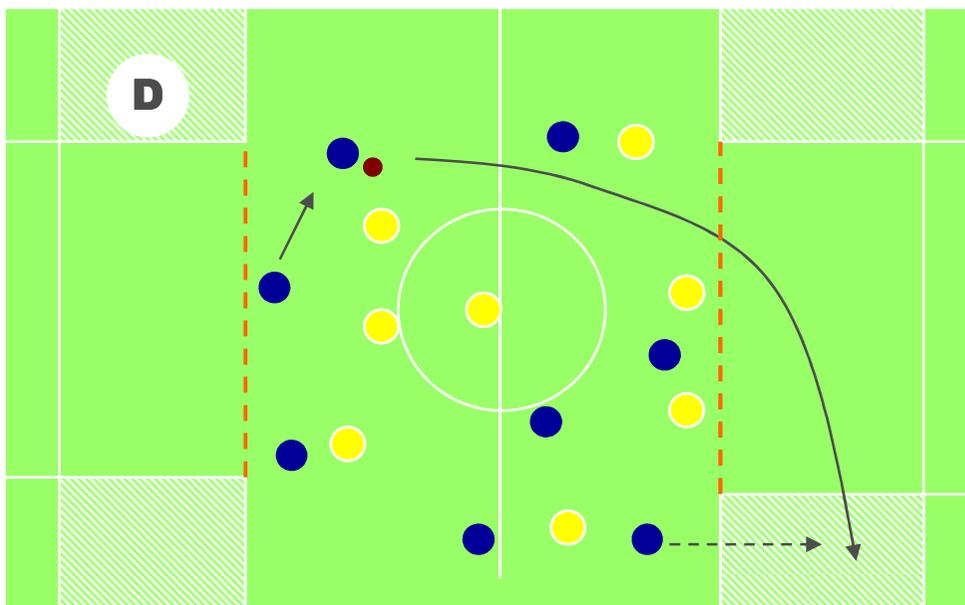
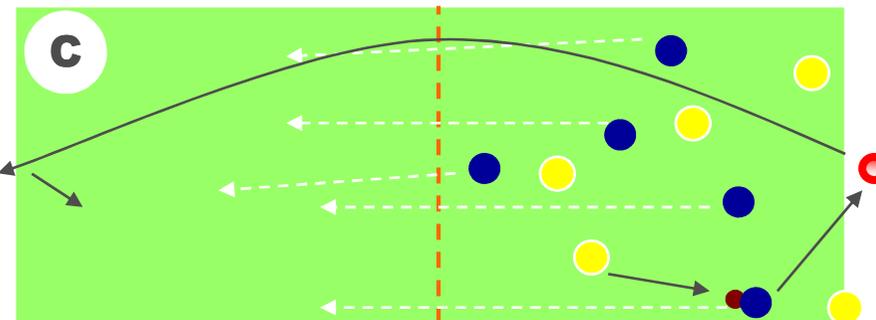


## C. Mise en situation : 15'

Sur 2 carré côte à côte de 20m x 20m 5 contre 5 + 2 appuis profonds neutres . Réussir 4 passes dans son propre carré sans redoubler. 2 touches de balle obligatoire ou récupérer + trouver 1 appui qui joue long sur appui opposé + revenir dans son carré pour conserver etc...

Critères de réalisation :

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



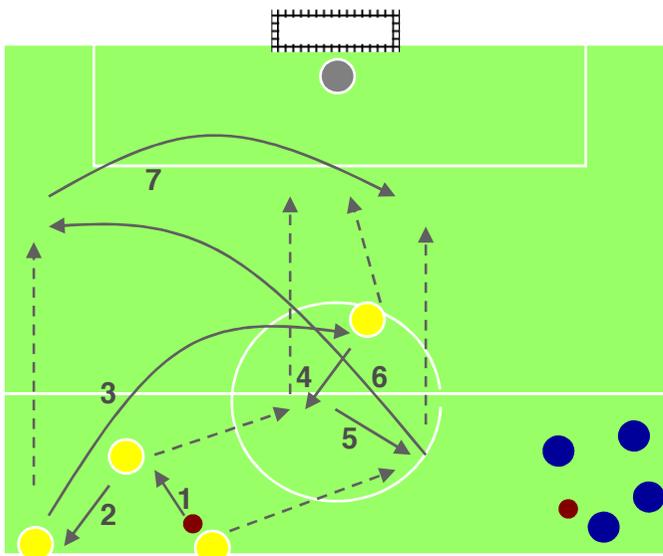
## Tactique : 297 le jeu en diagonale

### A. Échauffement : 20'

1 B/J sur largeur en aller retour: Conduite libre. Tirettes avant, arrière. Crochets intérieurs, extérieurs. Tour complet en 2 T, emmenés latéraux pied droit, pied gauche. Stop va. Passemment de jambe pied droit partir extérieur pied gauche, inverse.



Sur ¼ de terrain : 1B/4: évolution vers le but: double jeu à 3 + centre et finition. A droite, à gauche



### D. Application forme jouée : 20'

Sur ½ t terrain divisé en douze: 8 contre 8 : 2 zones de stop balle excentrées à attaquer et à défendre. Contrainte: avant de marquer réaliser une passe sauter par-dessus un carré.

### E. Jeux : 30'

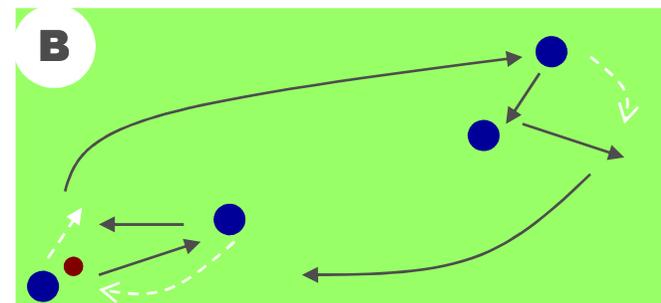
2 équipes de 8 (organisées en 3/3/2) sur ¼ de terrain. (7' TW - 3' TR) x 3

### B. Technique (diagonale) : 10'

1B/4 joueurs : 2 couples face à face à 20m : remise et frappe longue en 1 touche, contrôle une deux et frappe longue etc... Une fois sur 2.

#### Critères de réalisation :

Remise dans la course et légèrement de côté (passe lente). Placer ses appuis en s'ajustant avec des petits pas, allonger la pointe et passer le pied sous le ballon.

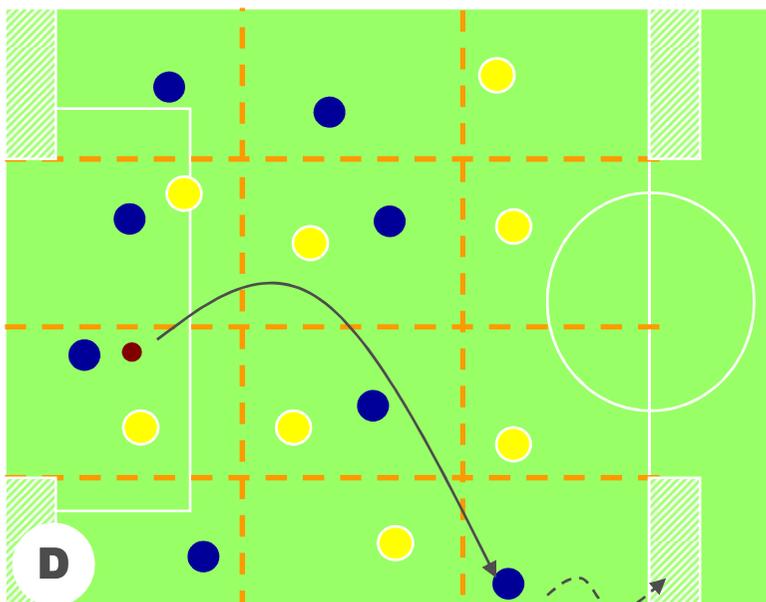
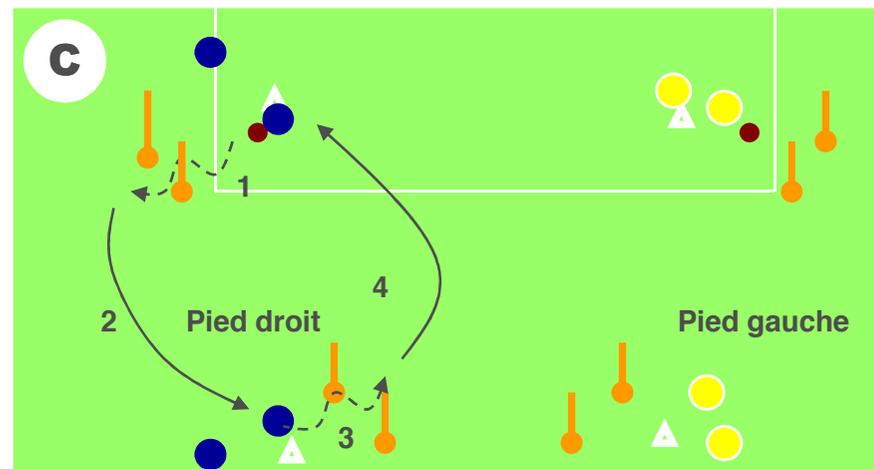


### C. Mise en situation : 15'

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

#### Critères de réalisation :

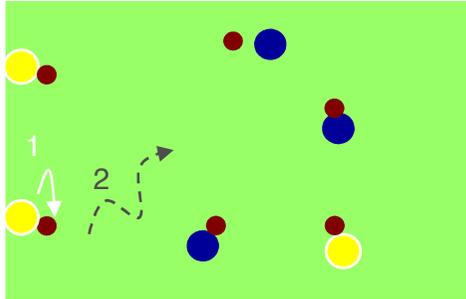
Être précis et relâché. Garder les hanches face au ballon et pointé le pied d'appui dans la direction de la passe



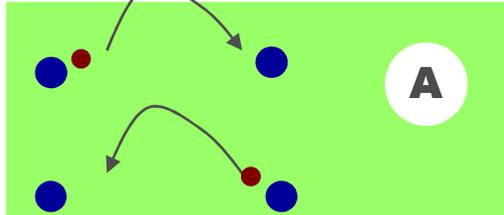
# Tactique : 298.création du déséquilibre

## A. Échauffement : 20'

sur ½ terrain 1 ballon par joueur :  
Jonglerie + contrôle en ½ volée + ½ tour  
semelle ou crochet varié



1 ballon pour 2 côté à côté : Échanges aériens en avançant. Puis en reculant. A) Cuisse/pied B) Poitrine/ pied C) Tête/ pied

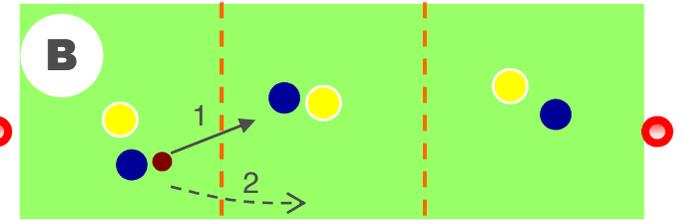


## B. Technique (contrôle passe) : 15'

Sur 5m x 15m 3 zones : 1 contre 1 dans chaque zone + 2 appuis neutres : Celui qui donne au partenaire peut monter d'une zone : Conserver le ballon en aller retour. La couleur qui récupère donne à un appui + devient attaquant etc... Contrainte: les défenseurs se replacent un par zone avant de défendre.

Critères de réalisation :

Se démarquer au bon moment. Être orienté de ¾ pour enchaîner et changer de rythme sur la passe. Contrôler le défenseur avec ses bras pour ne pas être devancé.

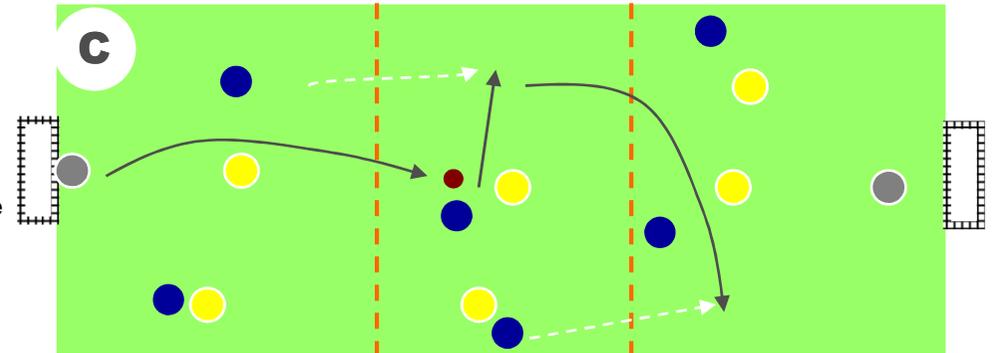


## C. Mise en situation : 15'

Sur largeur x 15m 3 zones : 6 contre 6  
Recherche d'un appui profond + un joueur monte d'une zone mais il doit se replacer à la perte. interdit de descendre d'une zone. Le gardien relance à la en zone du milieu.

Critères de réalisation :

.Créer de l'espace en utilisant la largeur.  
Anticiper l'appel

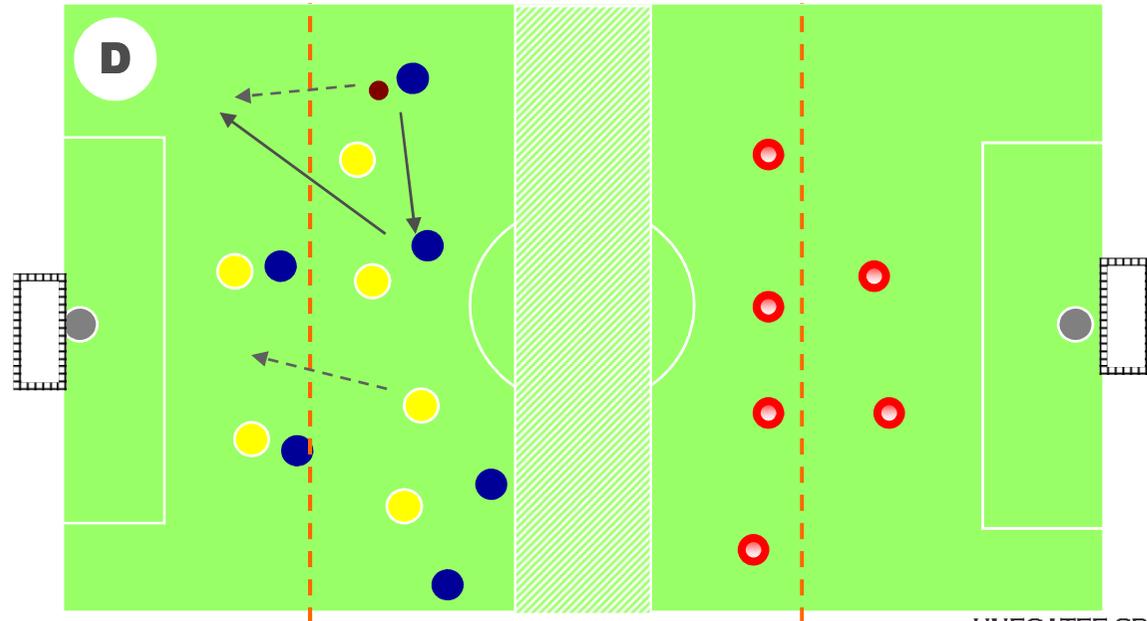


## D. Application forme jouée : 20'

3 couleurs de 6 joueurs s'affrontent à tour de rôle sur ½ terrain avec médiane et zone inattaquable 2C2 devant but et 4 contre 4 en préparation: Après 2 passes mini trouver un milieu lancé en se servant ou non des 2 attaquants + finition ou récupérer et passer en conduite la zone inattaquable pour attaquer l'autre couleur etc...

## E. Jeux : 30'

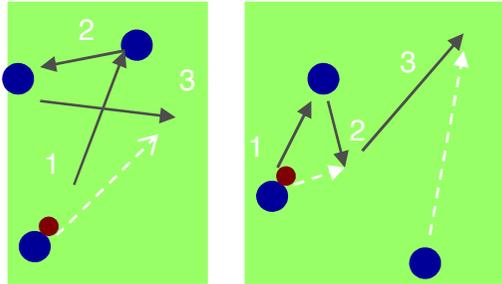
2 équipes de 9 (organisées en 4/3/2) sur ¾ de terrain.  
(7' TW - 3' TR) x 3



# Tactique : 299. Échanger pour déséquilibrer

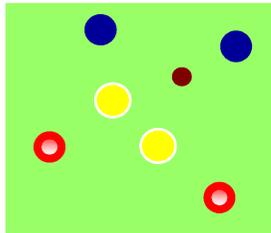
## A. Échauffement : 20'

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 : 8 contre 8 4 zones de 10mx10m à attaquer et à défendre. Stop ball dans une zone + rechercher stop balle dans une autre pour marquer un point.

## E. Jeu libre : 20'

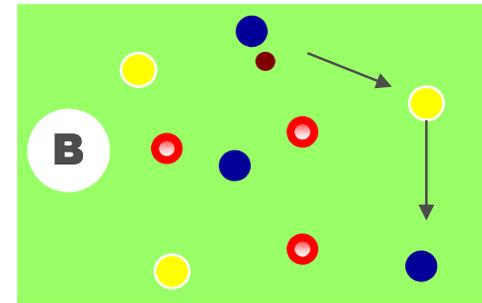
2 équipes de 8 (organisées en 3/3/2) sur 1/2 terrain (TW: 5' - TR:2' 30 -) x 2 ou 3

## B. Technique (contrôle passe) : 10'

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

### 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 20m x 20m 5 contre 5 + 2 appuis latéraux neutres . Réussir 4 passes dans son propre carré sans redoubler. 2 touches de balle obligatoire ou récupérer et ressortir vers son carré + idem

### Critères de réalisation :

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

