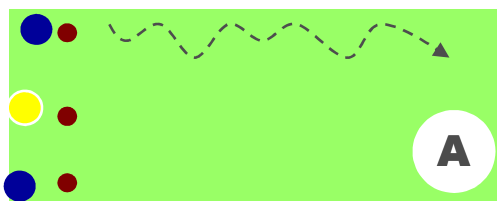


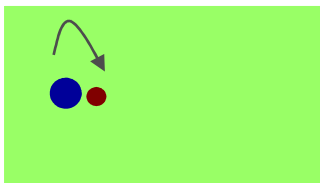
Tactique : 106. Aide au porteur (Frappe analytique)

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 pied droit avec semelle pied gauche, inverse.



1 ballon /joueurs: jongleries: Droit, gauche, alterné, tête, avec les intérieurs, extérieurs, en sautillant, avec tour complet sur soi même.



D. Application forme jouée : 20'

Sur 1/2 terrain avec une « zone interdite » de 10mx40m au passage du ballon: 6 contre 6

E. Jeu libre : 30'

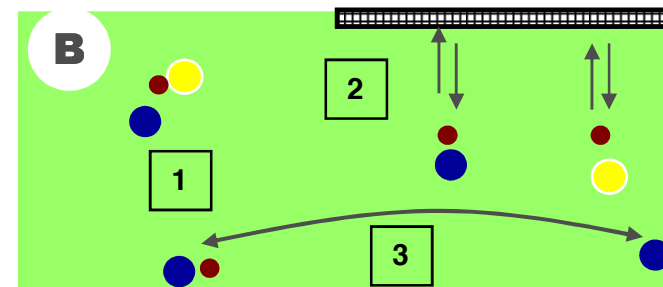
3 équipes de 6 2 équipes en opposition 6 contre 6 (organisées en 2 lignes de 3 sur largeur du terrain) L'autre en attente sur le côté jonglerie imposée (4' TW - 4' TR- 4'TW) x 2

B. Technique (frappe analytique) : 20'

1B/ 2 joueurs : à tour de rôle ressentir l'équilibre et la position du pied d'appui, le contact du pied de frappe. 1. Un joueur est en position et 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 sur balle poussée légèrement sur le côté.

Critères de réalisation :

Prise de conscience de la surface du pied avec laquelle je frappe « la boule » Orientation (légèrement en diagonal). Sentir le poids du corps (équilibre) La jambe d'appui souple et le pied serré « tirer la pointe » et « racler ».

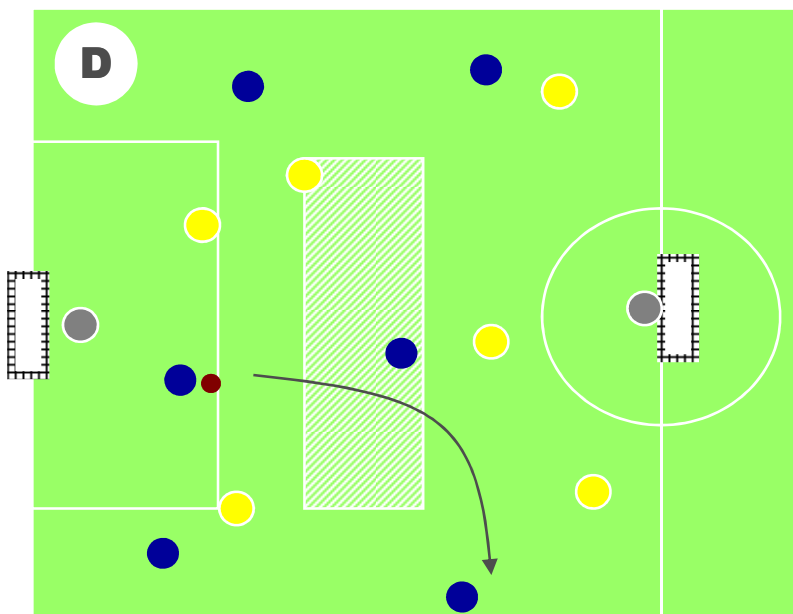
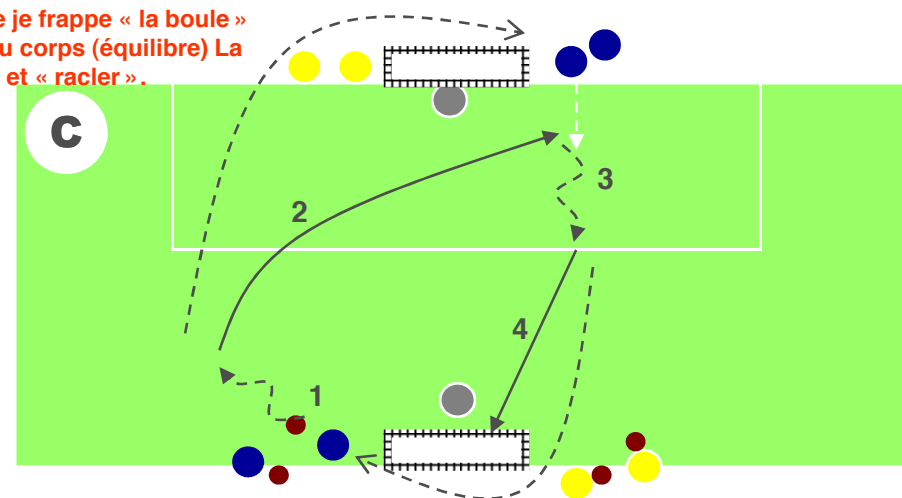


C. Mise en situation : 15'

Sur 2 buts espacés de 40m avec gardiens: 2 groupes face à face en diagonal un avec et l'autre sans ballon: Pousser sur le côté et frapper sur partenaire qui maîtrise et frappe au but + suivre son ballon

Critères de réalisation :

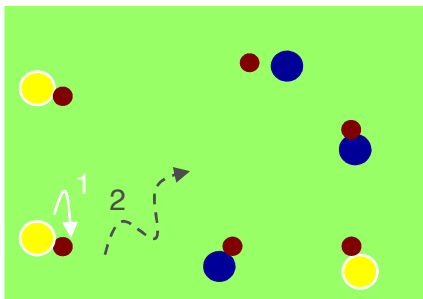
Faire des petits appuis d'ajustement et passer le pied sous le ballon « faucher » + allonger la pointe de pied



Tactique : 116 . L'aide au porteur (Jeu long sous pression)

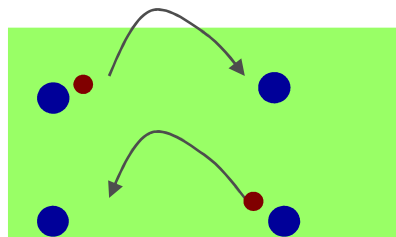
A. Échauffement : 20'

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



1 ballon pour 2 face à face à 7m :
Échanges aériens avec 2 touches
obligatoires. A) Cuisse/pied
B) Poitrine/pied C) Tête/ pied

A



D. Application forme jouée : 20'

Sur ½ terrain avec zone médiane de 20m 7 contre 7 ou 6 contre 6.
3 défenseurs devant chaque but et 2 couples d'attaquant de
chaque équipe en attente dans la zone médiane : Sur relance
aérienne pressing de 2 attaquants : maîtrise et relance avec ou
sans relais vers zone but adverse etc.. Les couples passent à
tour de rôle si récupération du ballon: tirer au but

E. Jeu libre : 30'

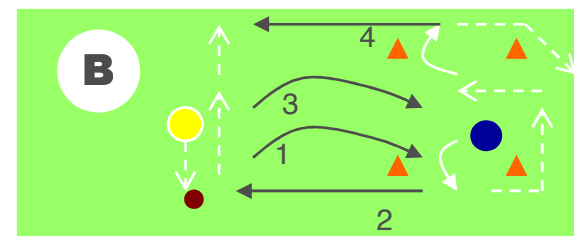
3 équipes de 6 2 équipes en opposition 6 contre 6
(organisées en 2 lignes de 3 sur largeur du terrain)
L'autre en attente sur le côté 1B/ joueur jonglage 2
touches obligatoires (5' TW - 5' TR- 5'TW) x 2

B. Technique (Mise au sol) : 20'

1 ballon pour 2 : échanges face à face. Mise au sol orientée
entre 2 plots sur ballon mi hauteur : 1'
Changer les rôles. Intérieur , extérieur, cuisse, poitrine.

Critères de réalisation :

Orientation et qualité des appuis, relâchement du haut du
corps et concentration. Dosage et précision des passes.
Mise au sol rapide..

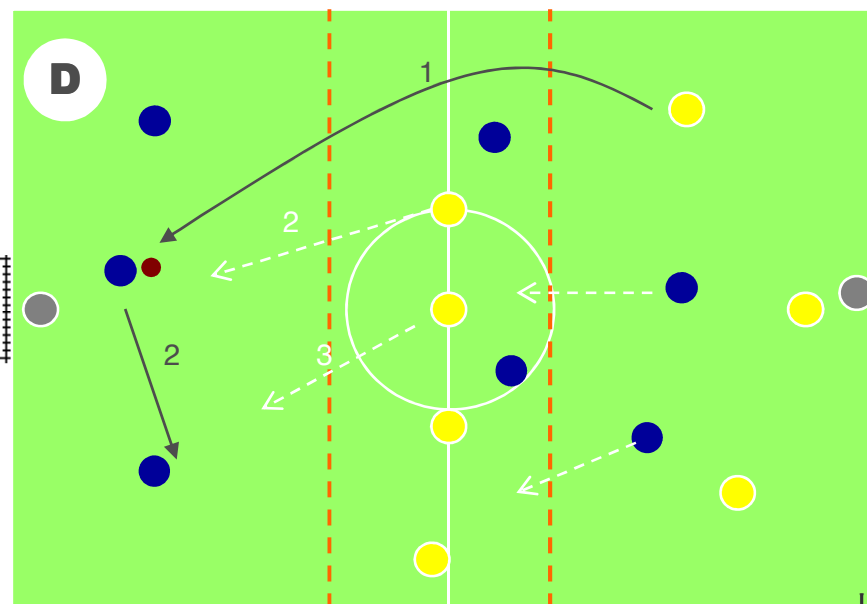
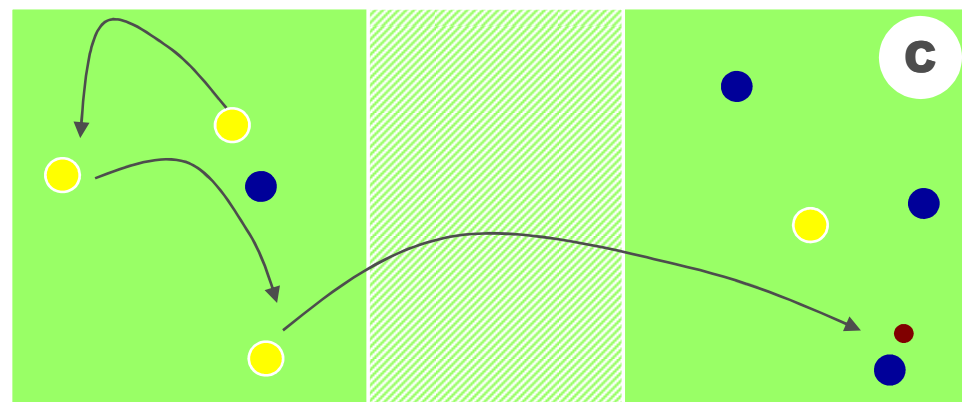


C. Mise en situation : 15'

Sur 20m x 20m espacé d'une zone de 10m 4
contre 4 : Tennis ballon géant Règles : 2
touches obligatoires et 2 passes minimum
sans redoubler avant de renvoyer par dessus
la zone. Service avec l'intérieur du pied et
rebond obligatoire.

Critères de réalisation :

Occuper toute la surface de jeu. Se placer en
losange et rechercher un joueur face au jeu .
Être rigoureux sur les petits d'ajustement.



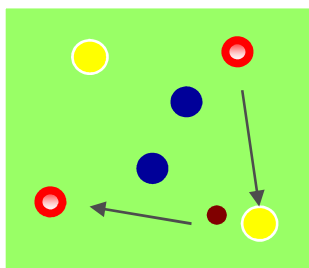
Tactique : 117. L'occupation du terrain (Alternier jeu latéral et long)

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

D. Application forme jouée : 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'.

E. Jeu libre : 25'

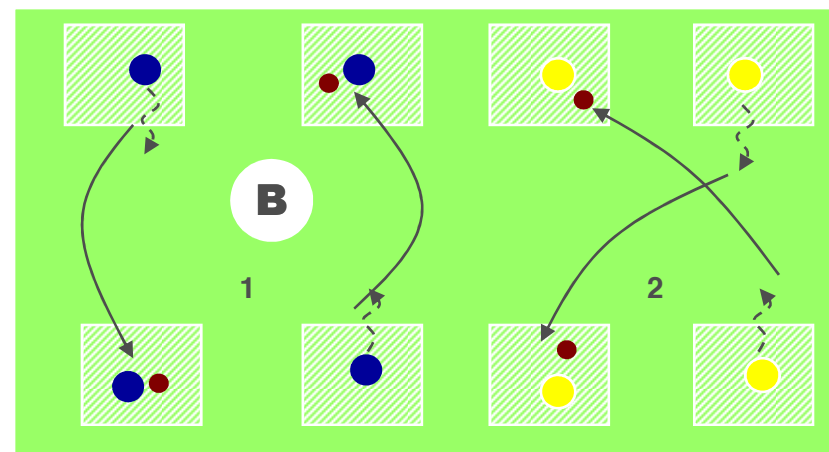
3 équipes de 6 2 équipes en opposition 6 contre 6 (organisées en 2 lignes de 3 sur largeur du terrain)
L'autre en attente sur le côté 1B/ joueur jonglage 2 touches obligatoires (3' TW - 3' TR- 3'TW) x 2

B. Technique : (frappe précise) 10'

1. carrés de 7mx7m face à face 1B/2 joueurs : Frapper dans le carré situé à 25 m. 2. Frappé croisé dans le carré en diagonal.

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.

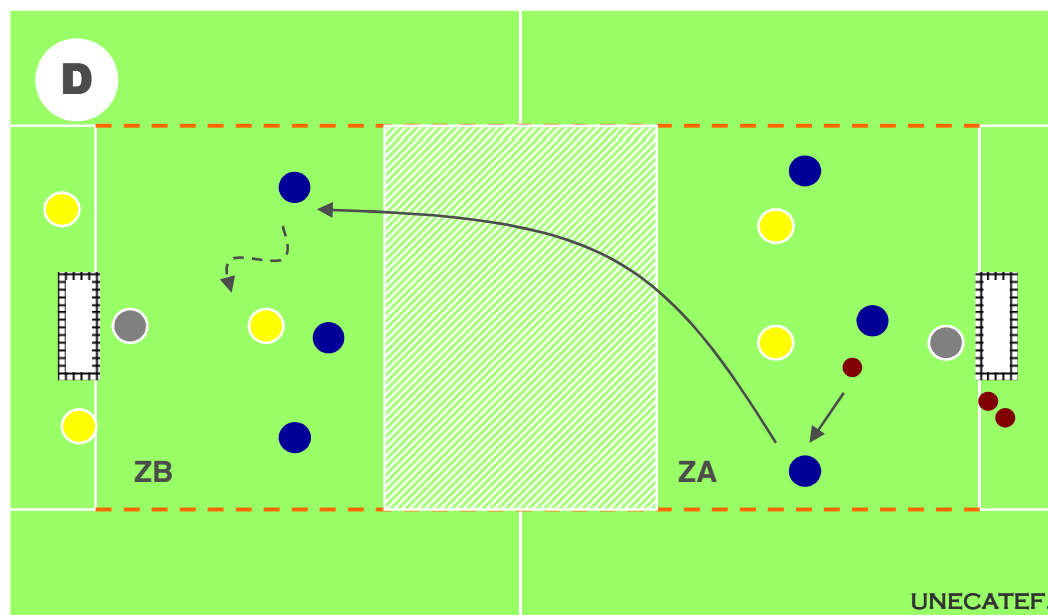
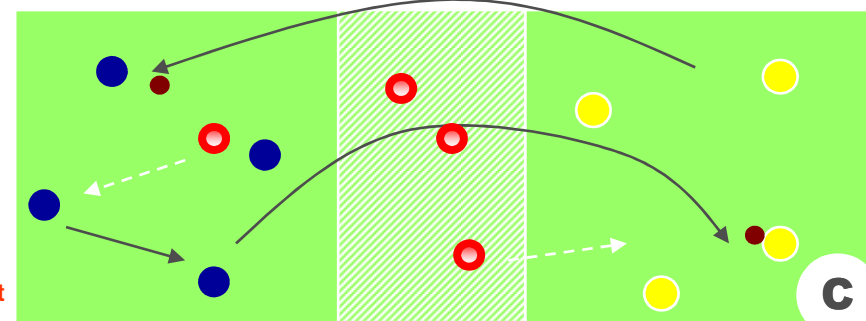


C. Mise en situation : 15'

Sur 20m x 20m : 4C1 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



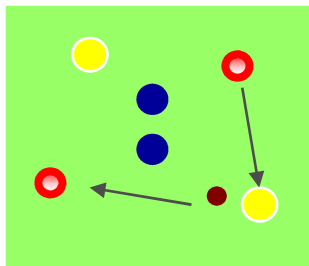
Tactique : 118. Relation à trois, à quatre (Appui remise et jeu long)

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. 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

D. Application forme jouée : 15'

Sur 3/4 terrain x largeur de la surface : 3C2 + 1 joker en ZA et 3C3 + 1 joker en ZB. Décalé un partenaire en ZA pour jouer long sur attaquant en ZB + finition à 3C3. Les jokers jouent toujours avec l'équipe en possession du ballon.

E. Jeu libre : 25'

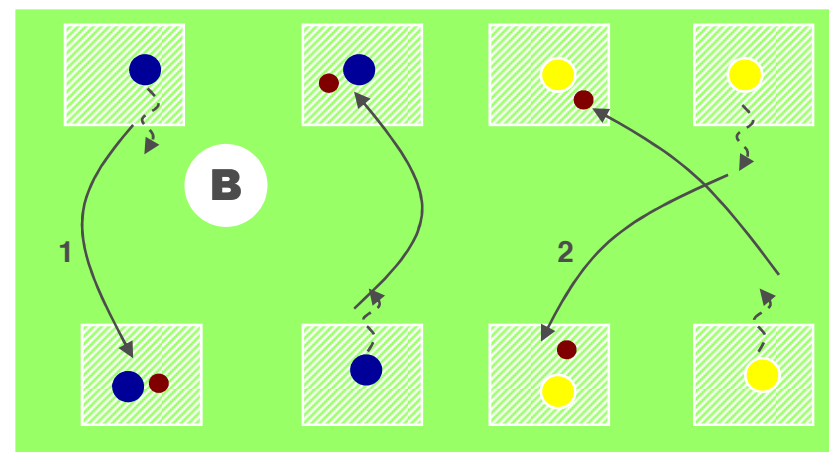
3 équipes de 6 2 équipes en opposition 6 contre 6 (organisées en 2 lignes de 3 sur largeur du terrain) L'autre en attente sur le côté 1B/ joueur jonglage 2 touches obligatoires (3' TW - 3' TR- 3'TW) x 2

B. Technique : (frappe précise) 10'

1. carrés de 7mx7m face à face 1B/2 joueurs : Frapper dans le carré situé à 25 m. 2 . Frappé croisé dans le carré en diagonal.

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.

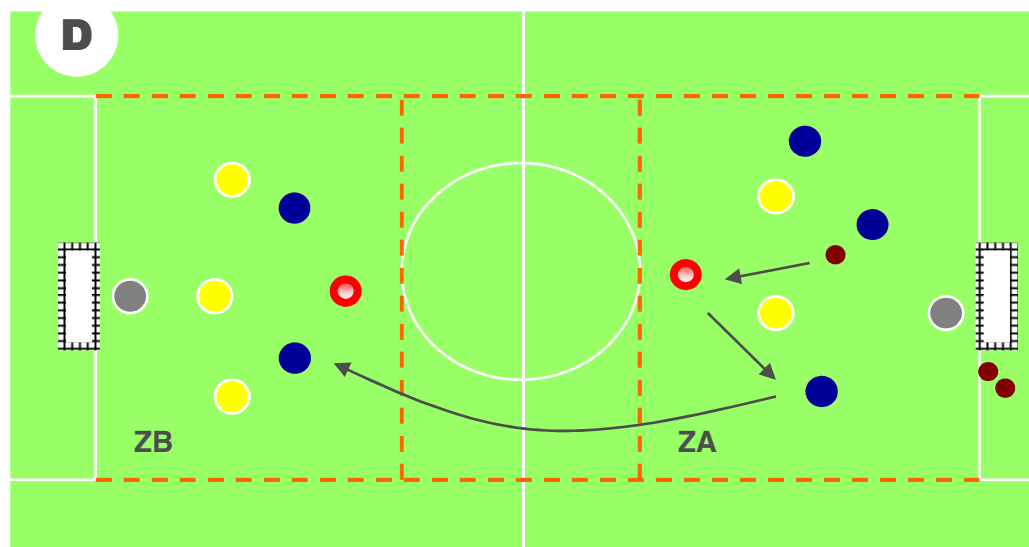
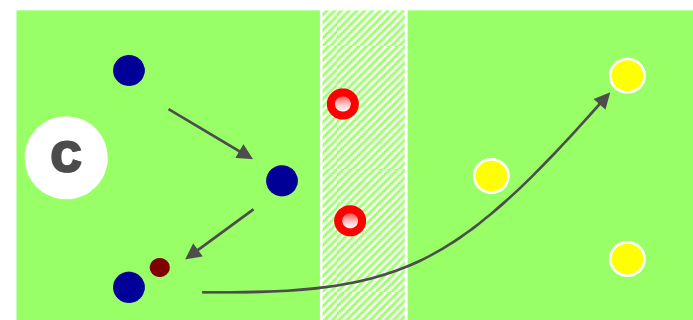


C. Mise en situation : 15'

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.



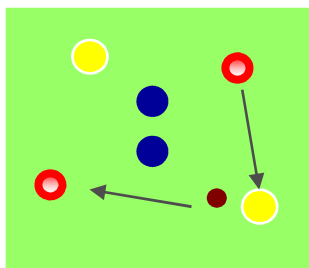
Tactique : 118. Relation à trois, à quatre (Appui remise et jeu long)

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. 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

D. Application forme jouée : 15'

Sur 3/4 terrain x largeur de la surface : 3C2 + 1 joker en ZA et 3C3 + 1 joker en ZB. Décalé un partenaire en ZA pour jouer long sur attaquant en ZB + finition à 3C3. Les jokers jouent toujours avec l'équipe en possession du ballon.

E. Jeu libre : 25'

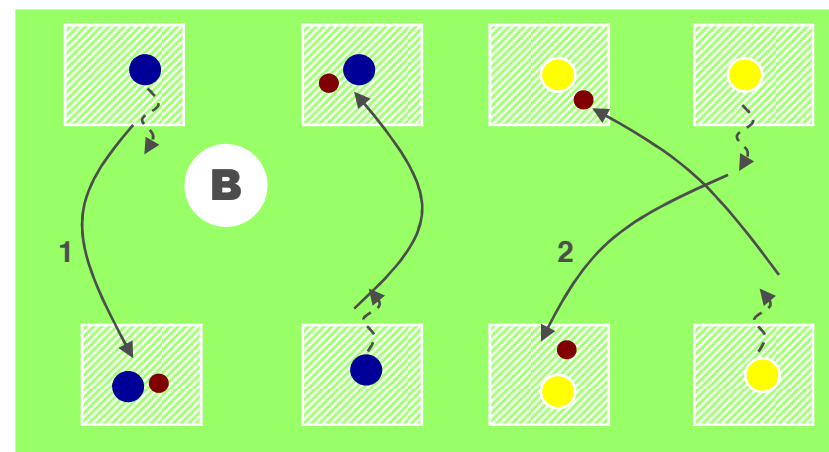
3 équipes de 6 2 équipes en opposition 6 contre 6 (organisées en 2 lignes de 3 sur largeur du terrain) L'autre en attente sur le côté 1B/ joueur jonglage 2 touches obligatoires (3' TW - 3' TR- 3'TW) x 2

B. Technique : (frappe précise) 10'

1. carrés de 7mx7m face à face 1B/2 joueurs : Frapper dans le carré situé à 25 m. 2 . Frappé croisé dans le carré en diagonal.

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.

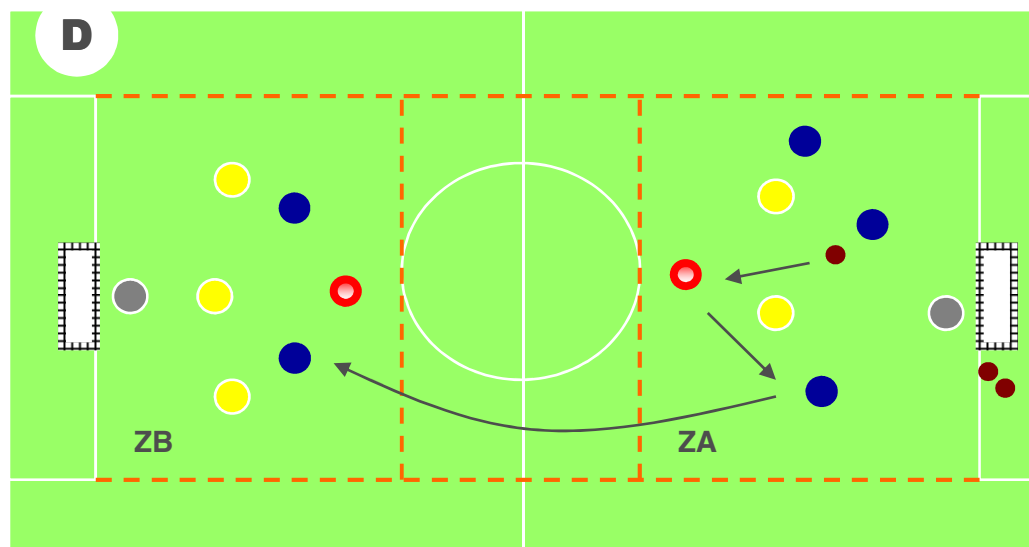
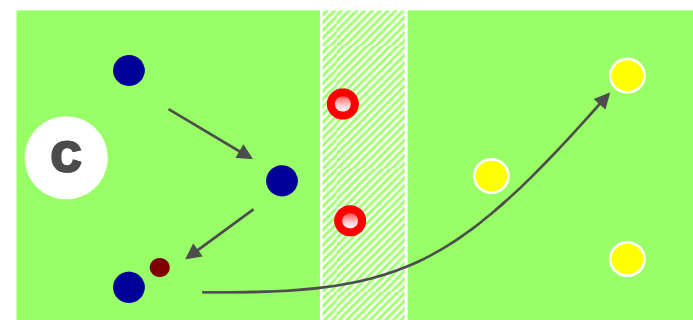


C. Mise en situation : 15'

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.



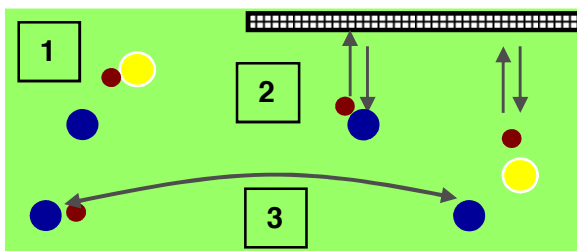
Tactique : 119. L'occupation du terrain (La frappe des défenseurs)

A. Échauffement : 20'

1 ballon/ joueurs sur largeur en aller retour:
Conduite libre. Tirettes avant, arrière. Crochets intérieurs, extérieurs, emmenés latéraux. Tour complet en 2 touches, 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.



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 ¼ de terrain x Largeur de surface 3 zones : 1C1 devant chaque but et 5C5 en zone médiane. Trouver un appui sur l'attaquant et sortir de la zone axiale pour frapper au but.. Remises en jeu faites par les gardien (l'attaquant laisse relancer le défenseur).

E. Jeu libre : 30'

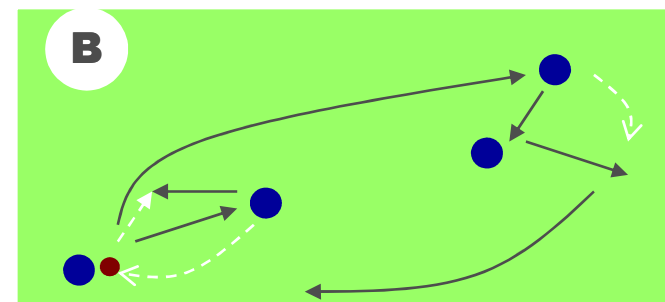
3 équipes de 6 2 équipes en opposition 6 contre 6 (organisées en 2 lignes de 3 sur largeur du terrain) L'autre en attente sur le côté jonglerie imposée (4' TW - 4' TR- 4'TW) x 2

B. Technique (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.

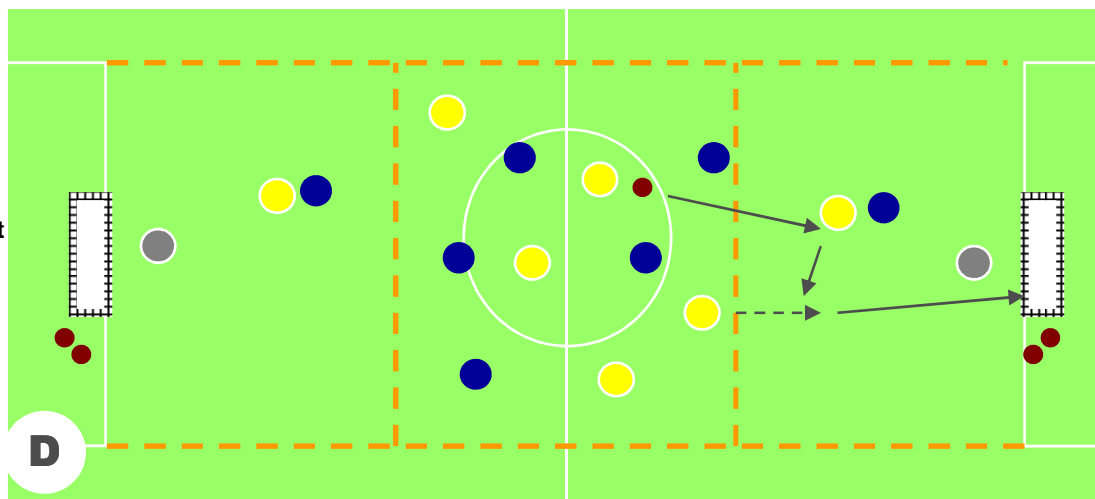
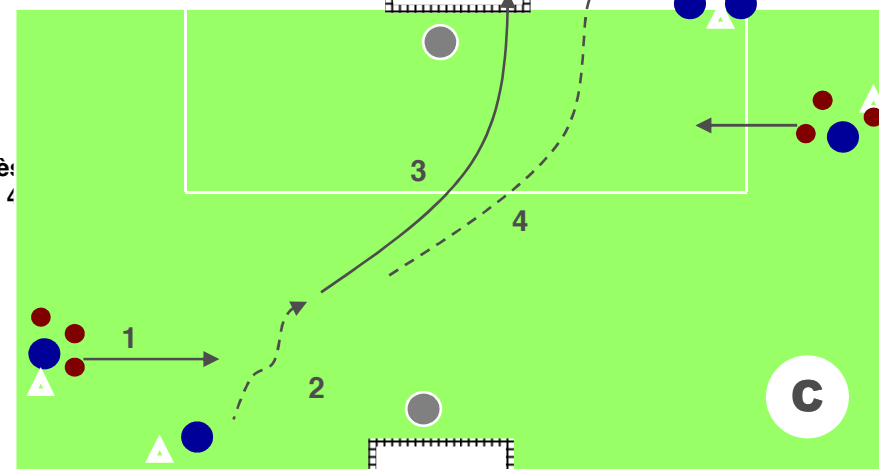


C. Mise en situation : 15'

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 :

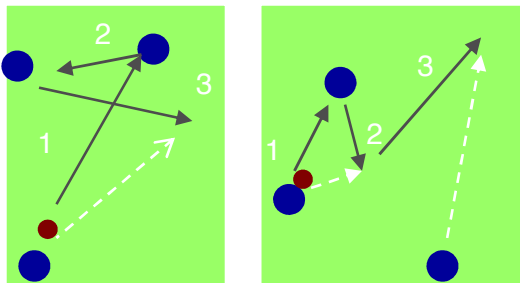
Être précis et relâché. Garder les hanches face au ballon et pointé le pied d'appui dans la direction de la passe



Tactique : 120. Récupération du ballon (récupérer et jouer long)

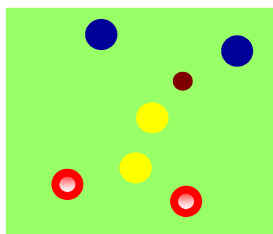
A. Échauffement : 20'

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 largeur x 25m: 6 contre 6. Les jaunes marquent en passant en conduite dans une des 3 portes et les bleus interceptent et duel avec gardien. Un autre joueur que celui qui a perdu le ballon revient défendre. Remise en jeu par le gardien sur un jaune qui décroche (inattaquable)

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 : 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

B. Technique (2 contre 2) : 10'

Sur 12 x 20 avec médiane : 2 contre 2 + 2 jokers neutres 2 touches maxi .Récupérer et donner au joker + 2 contre 2 et stop balle vers zone but d'en face. Contrainte: la couleur qui perd le ballon se replace d'abord derrière médiane pour défendre

Critères de réalisation :

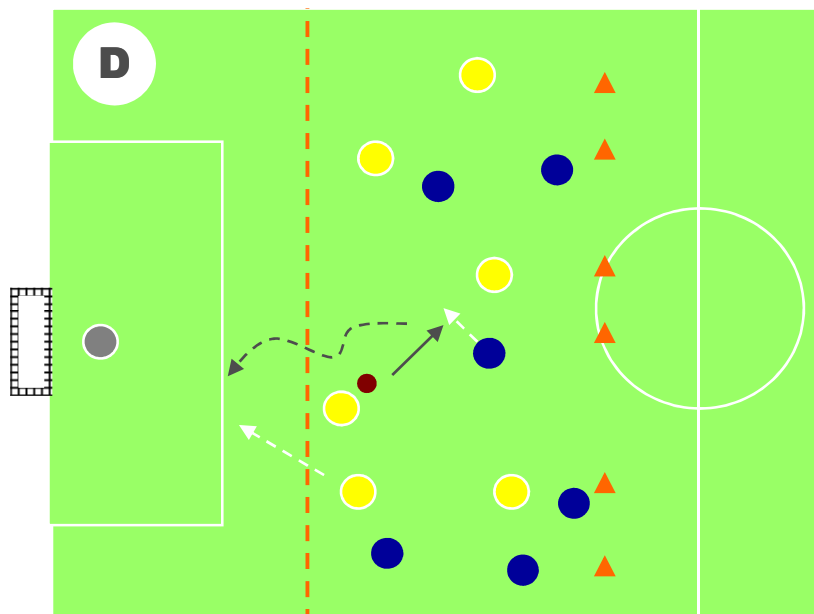
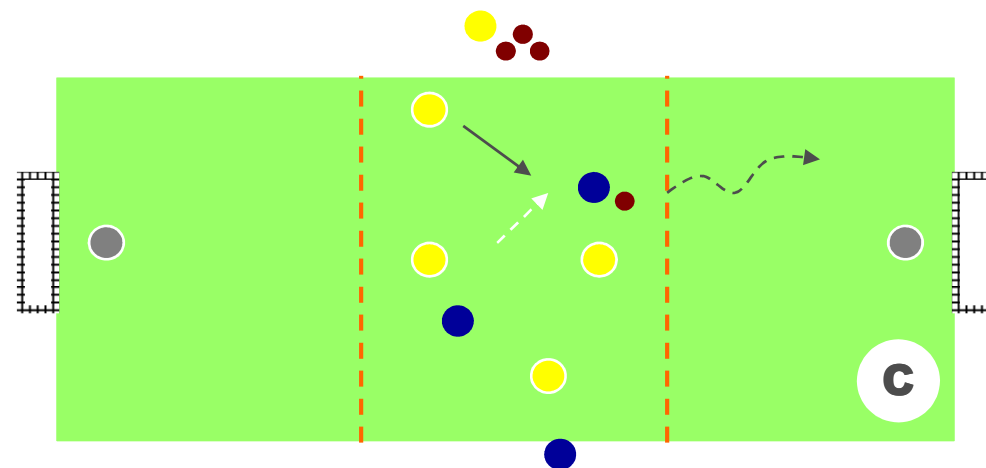
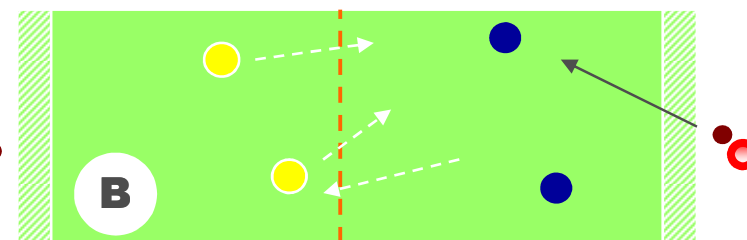
Changer tout de suite de comportement et occuper la largeur puis s'orienter de ¾.

C. Mise en situation : 15'

Sur 40m x 10m : 1 zone centrale de 10m : 4 contre 2. Deux joueurs sont en attente de chaque côté. Objectif :Intercepter et aller au but de son choix + duel avec gardien. Le joueur qui a perdu le ballon revient défendre. Les 2 joueurs de l'action son remplacés par les 2 joueurs en attente

Critères de réalisation :

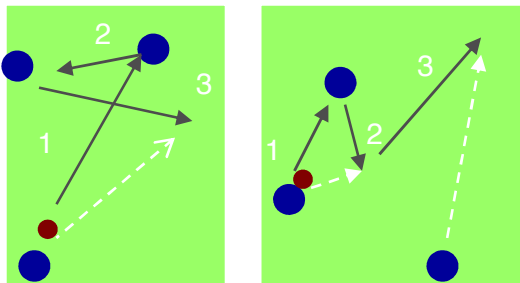
Dès l'interception pousser la balle devant et regarder la position du gardien. Conduire en légère diagonale pour déporter le gardien



Tactique : 121. L'occupation du terrain (Relancer à 3 défenseurs)

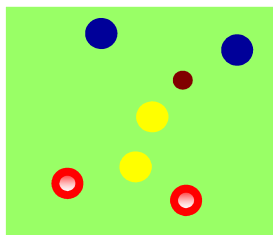
A. Échauffement : 20'

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 : 20'

Sur 3/4 de terrain x largeur de surface : 3 zones 3C2 devant chaque but + 2 milieux en zones neutres qui remise en 1 touche pour que les défenseurs jouent long sur attaquants en zone but adverse + finition ou récupération et relance etc..

E. Jeu libre : 25'

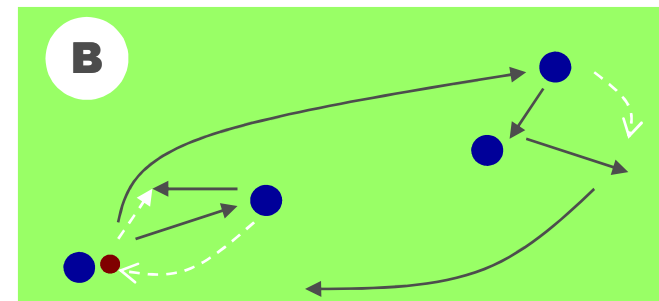
3 équipes de 6 2 équipes en opposition 6 contre 6 (organisées en 2 lignes de 3 sur largeur du terrain) L'autre en attente : 1 B/2 : conduite en huit sur 2 plots ou jonglerie pied droit puis pied gauche 2 touches obligatoires etc.. (4' TW - 4' TR- 4'TW) x 2

B. Technique (frappe longue en 1 touche) : 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.

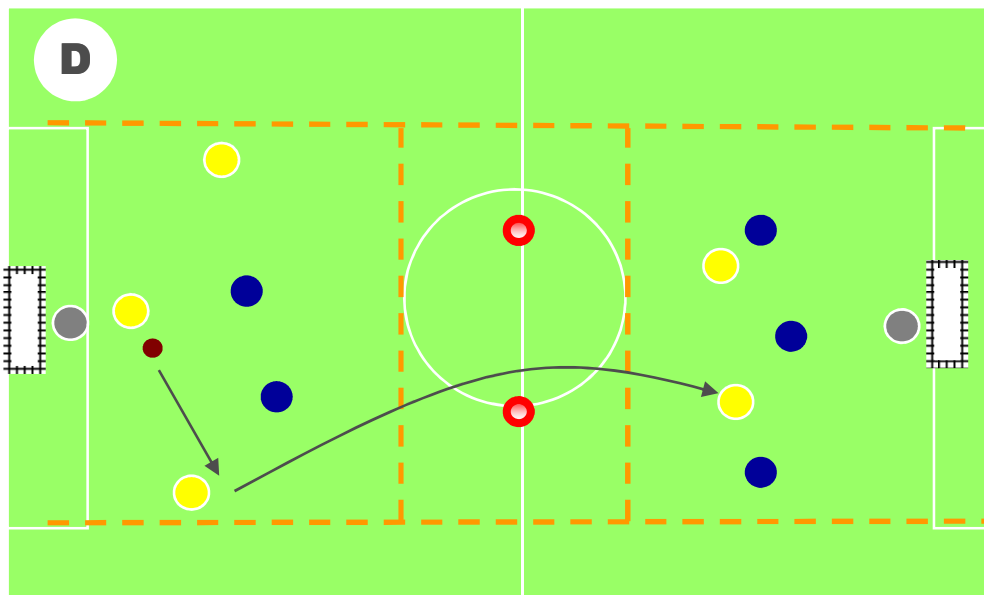
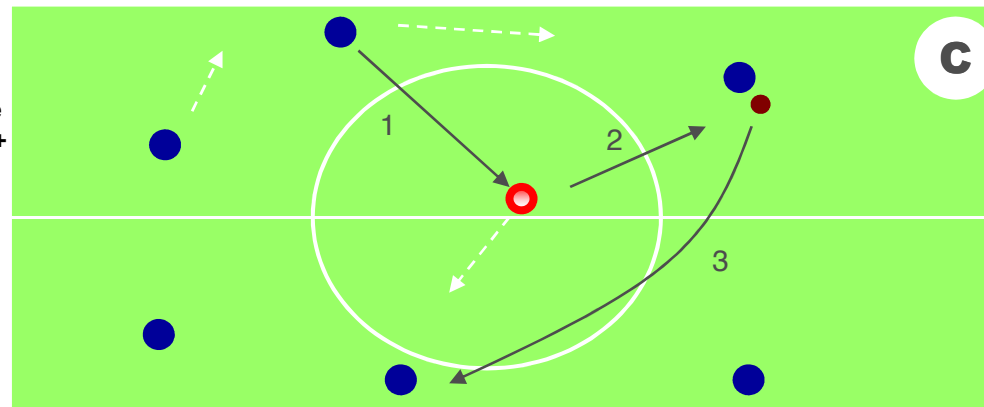


C. Mise en situation : 15'

1B/7 joueurs sur 45 m x 15m de part et d'autre de la médiane : 3 défenseurs de chaque côté + 1 appui qui voyage d'un côté à l'autre. Échanges en 1 ou 2 touches maxi + jeu long sur les 3 d'en face après avoir réalisé une circulation droite/ gauche en 2 ou 3 passes.

Critères de réalisation :

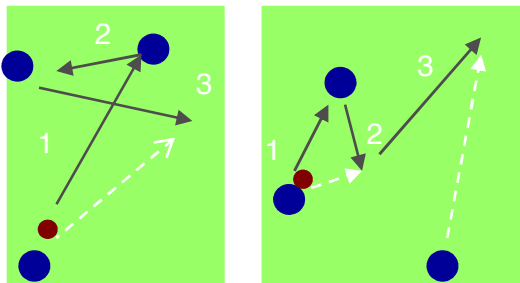
Donner et accompagner . Reculer en position de soutien bon moment pour ressortir le ballon sans passe latérale. Circulation rapide du ballon (enchaînement contrôle /passe vif)



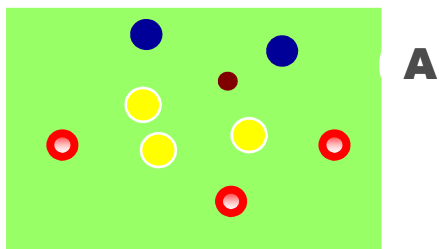
Tactique : 122. L'occupation du terrain (Relancer à quatre contre deux)

A. Échauffement : 20'

1 ballon pour 3 : révision des jeux à 2, à 3



Sur 18m x 18m : 6 contre 3 1 couleur est joker . Changer toutes les 3'



D. Application forme jouée : 15'

Sur ½ terrain 6 contre 6 (équipes organisées en 4/2) avec zone interdite (10Mx10M) au passage du ballon. Marquer en utilisant le renversement ou le contournement de jeu.

E. Jeu libre : 25'

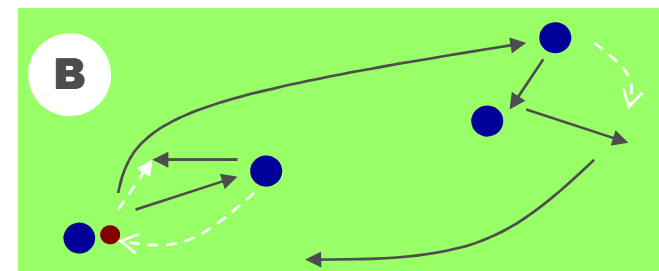
3 équipes de 6 2 équipes en opposition 6 contre 6 (organisées en 2 lignes de 3 sur largeur du terrain)
L'autre en attente : 1 B/2 : conduite en huit sur 2 plots ou jonglerie pied droit puis pied gauche 2 touches obligatoires etc.. (4' TW - 4' TR- 4'TW) x 2

B. Technique (frappe longue en 1 touche) : 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.



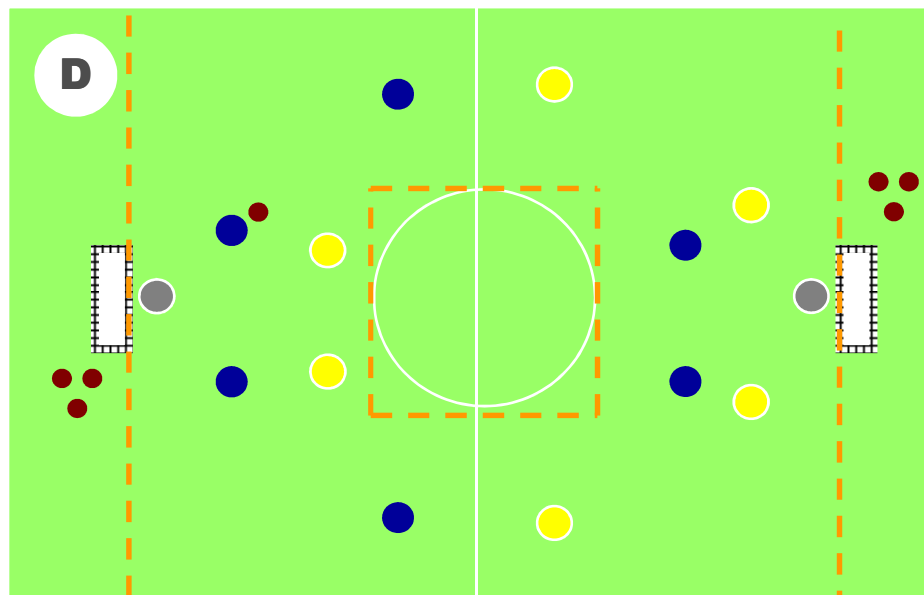
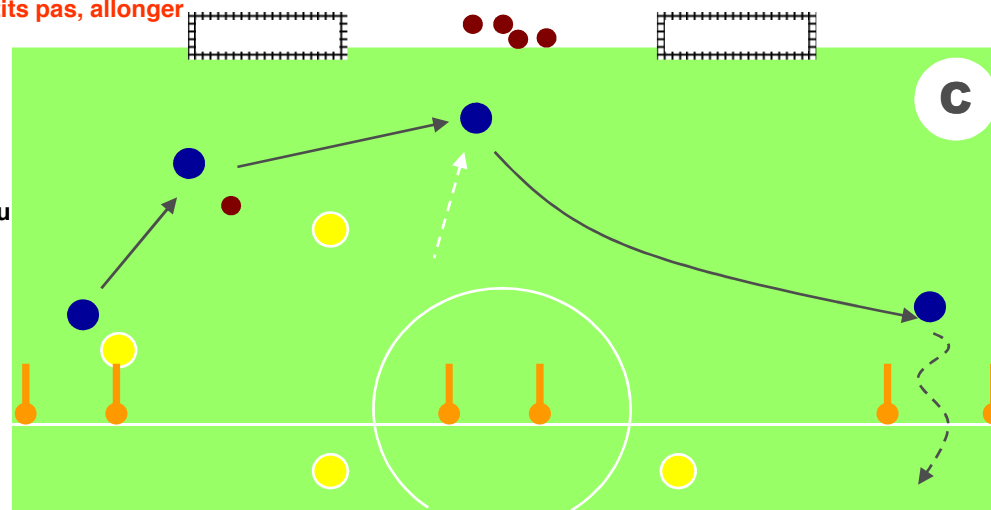
C. Mise en situation : 15'

Sur ½ terrain (sans surface) : 4 contre 2 faire circuler le ballon pour décaler un latéral qui maîtrise et stop balle dans une des 2 portes ou marquer en 1 touche dans la porte central.

Contraintes : les 2 axiaux ont 2 touches maxi
Si récupération des jaunes marquer dans un des 2 but mobiles en frappe directe coup du pied.

Critères de réalisation :

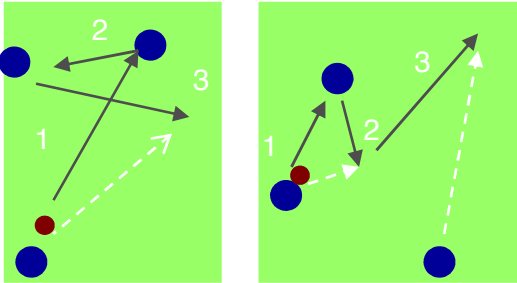
Occuper la largeur et position basses des latéraux pour créer le 2C1 sur uncôté.
Coulisser ensemble et ne pas se mettre sur la même ligne.



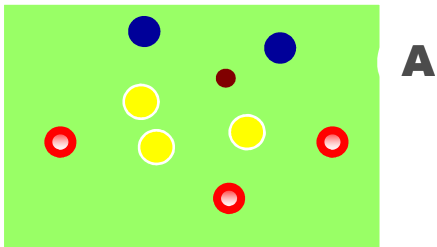
Tactique : 123. L'occupation du terrain (Relancer à quatre contre trois)

A. Échauffement : 20'

1 ballon pour 3 : révision des jeux à 2, à 3



Sur 18m x 18m : 6 contre 3 1 couleur est joker . Changer toutes les 3'



D. Application forme jouée : 15'

Sur 1/2 terrain 7 contre 7 (équipes organisées en 4/3) avec zone interdite (10Mx10M) au passage du ballon. Marquer en utilisant le renversement ou le contournement de jeu.

E. Jeu libre : 25'

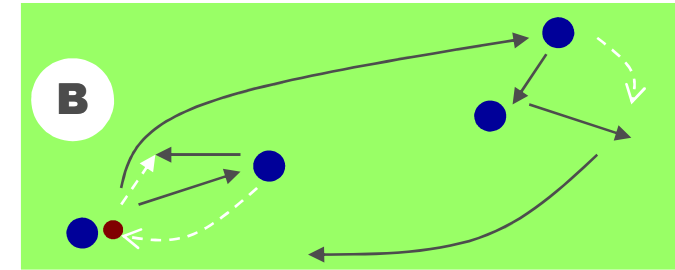
3 équipes de 6 2 équipes en opposition 6 contre 6 (organisées en 2 lignes de 3 sur largeur du terrain) L'autre en attente : 1 B/2 : conduite en huit sur 2 plots ou jonglerie pied droit puis pied gauche 2 touches obligatoires etc.. (4' TW - 4' TR- 4'TW) x 2

B. Technique (frappe longue en 1 touche) : 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.



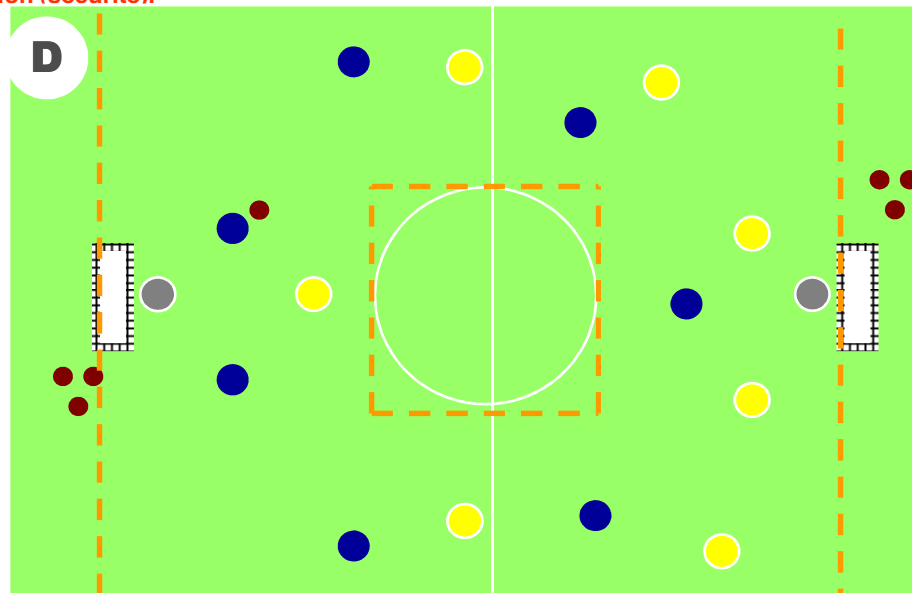
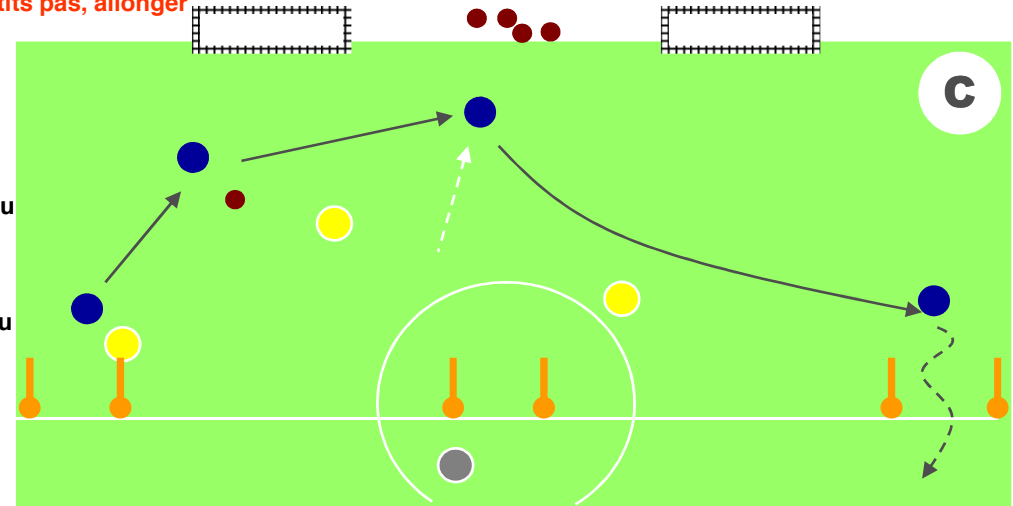
C. Mise en situation : 15'

Sur 1/2 terrain (sans surface) : 4 contre 3 faire circuler le ballon pour décaler un latéral qui maîtrise et stop balle dans une des 2 portes ou marquer en 1 touche dans la porte central.

Contraintes : les 2 axiaux ont 2 touches maxi Si récupération des jaunes marquer dans un des 2 but mobiles en frappant direct coup du pied.

Critères de réalisation :

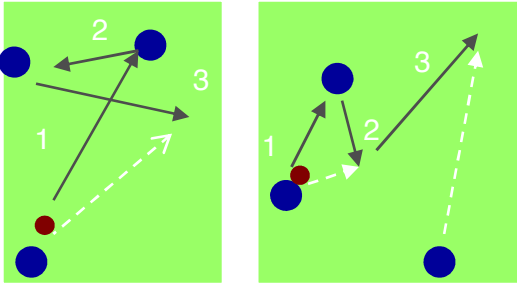
Occuper la largeur et position haute des latéraux au départ pour créer le 2C1 axial. Coulisser ensemble et ne pas se mettre sur la même ligne du ballon (sécurité).



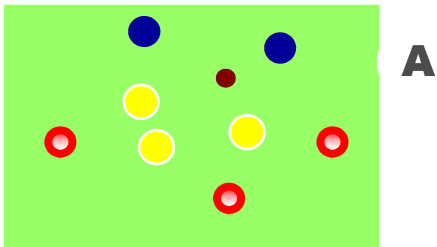
Tactique : 123. L'occupation du terrain (Relancer à quatre contre trois)

A. Échauffement : 20'

1 ballon pour 3 : révision des jeux à 2, à 3



Sur 18m x 18m : 6 contre 3 1 couleur est joker . Changer toutes les 3'



D. Application forme jouée : 15'

Sur 1/2 terrain 7 contre 7 (équipes organisées en 4/3) avec zone interdite (10Mx10M) au passage du ballon. Marquer en utilisant le renversement ou le contournement de jeu.

E. Jeu libre : 25'

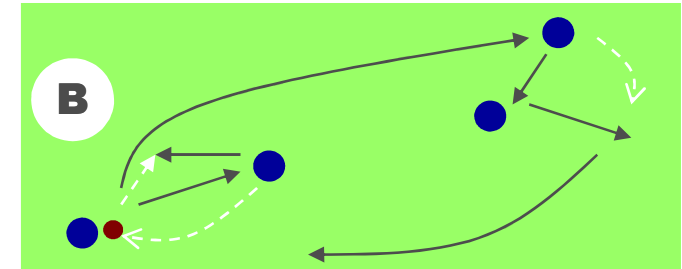
3 équipes de 6 2 équipes en opposition 6 contre 6 (organisées en 2 lignes de 3 sur largeur du terrain) L'autre en attente : 1 B/2 : conduite en huit sur 2 plots ou jonglerie pied droit puis pied gauche 2 touches obligatoires etc.. (4' TW - 4' TR- 4'TW) x 2

B. Technique (frappe longue en 1 touche) : 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.



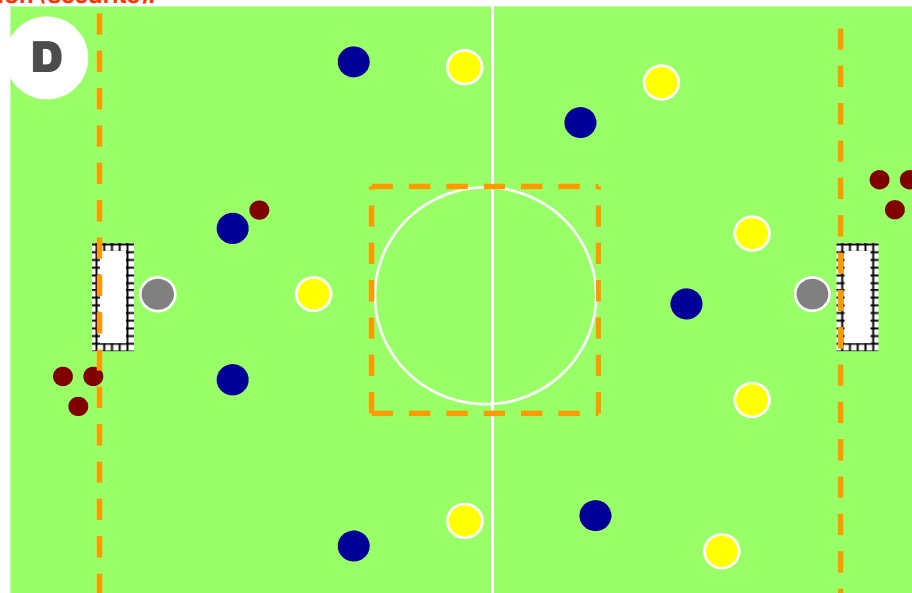
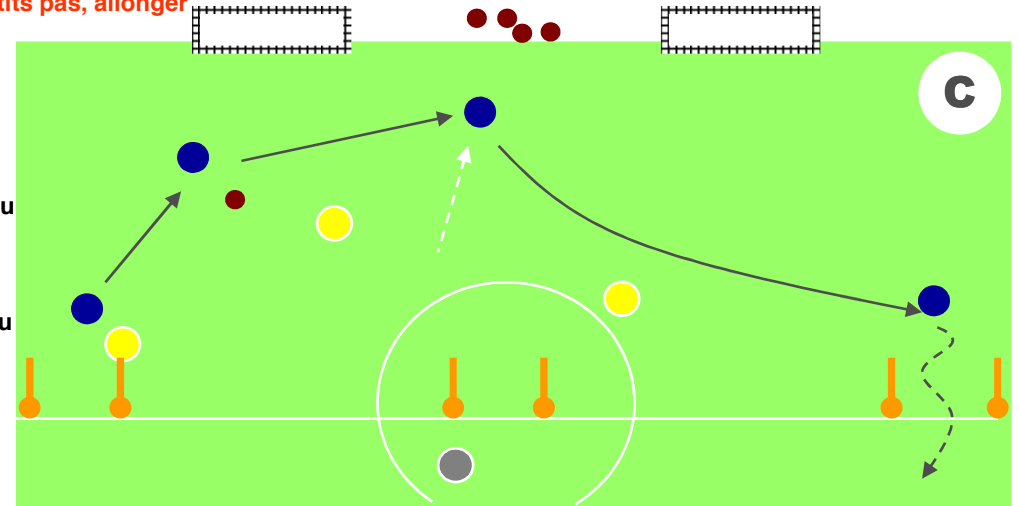
C. Mise en situation : 15'

Sur 1/2 terrain (sans surface) : 4 contre 3 faire circuler le ballon pour décaler un latéral qui maîtrise et stop balle dans une des 2 portes ou marquer en 1 touche dans la porte central.

Contraintes : les 2 axiaux ont 2 touches maxi
Si récupération des jaunes marquer dans un des 2 but mobiles en frappant direct coup du pied.

Critères de réalisation :

Occuper la largeur et position haute des latéraux au départ pour créer le 2C1 axial.
Coulisser ensemble et ne pas se mettre sur la même ligne du ballon (sécurité).



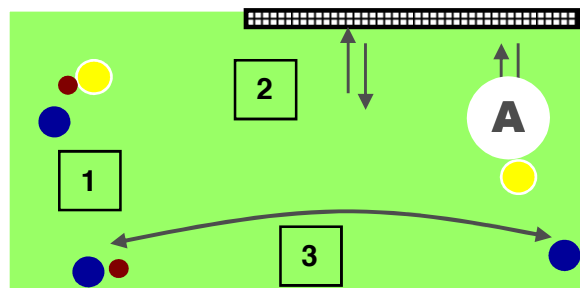
Tactique : 107. Aide au porteur (Jeu long après conduite)

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 1/2 t terrain avec une « zone interdite » de 10mx40m au passage du ballon: 6 contre 6

E. Jeu libre : 30'

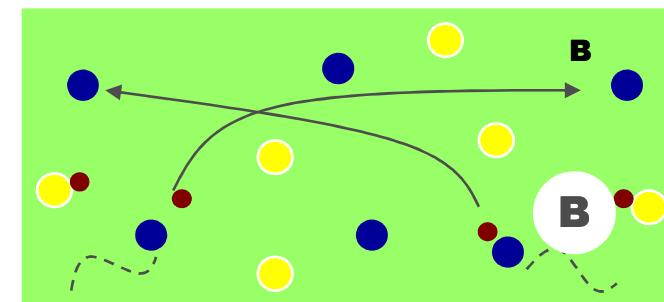
3 équipes de 6 2 équipes en opposition 6 contre 6 (organisées en 2 lignes de 3 sur largeur du terrain) L'autre en attente sur le côté jonglerie imposée (4' TW - 4' TR- 4'TW) x 2

B. Technique (frappe en mouvement) : 20'

2B/ 6 joueurs : 2 couleurs de 6 joueurs échange en jeu long dans la surface en restant en mouvement recherche de la précision et du dosage

Critères de réalisation :

Ralentir la conduite avant la frappe, mettre le ballon un peu sur le côté pour passer le pied sous le ballon « faucher ». Après la passe se concentrer sur l'autre ballon et prendre de l'espace. Jouer face à soi.

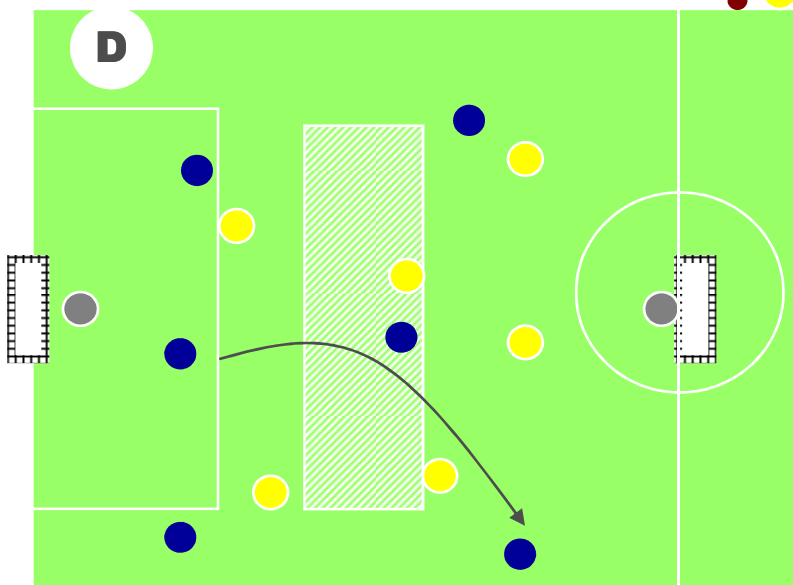
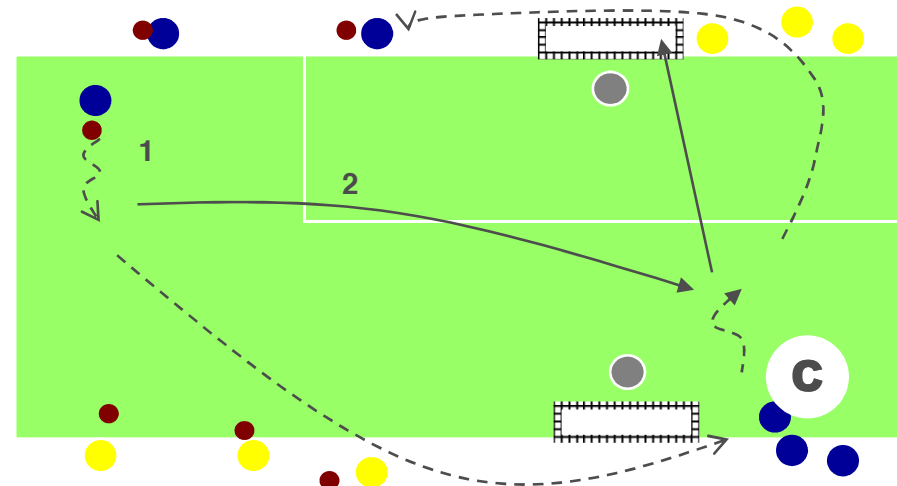


C. Mise en situation : 15'

Sur 2 buts espacés de 40m avec gardiens: 2 groupes de 3 face à face en diagonal un avec et l'autre sans ballon: conduire sur le côté et frappe vers la diagonale sur partenaire qui maîtrise et frappe au but coup du pied cadré + suivre son ballon

Critères de réalisation :

Faire des petits appuis d'ajustement et passer le pied sous le ballon « faucher » + allonger la pointe de pied



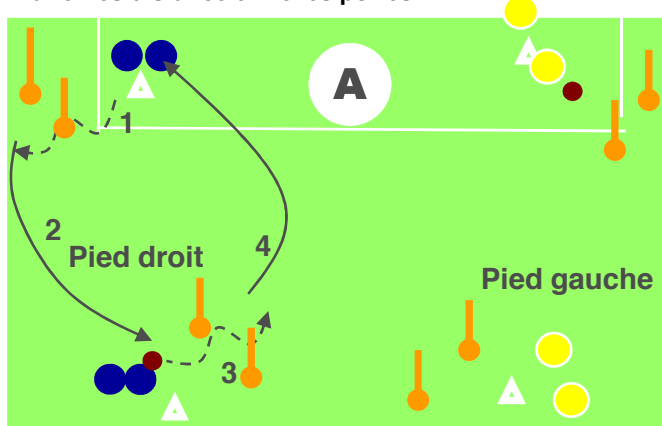
Tactique : 125 . L'occupation du terrain (Débordement après renversement)

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

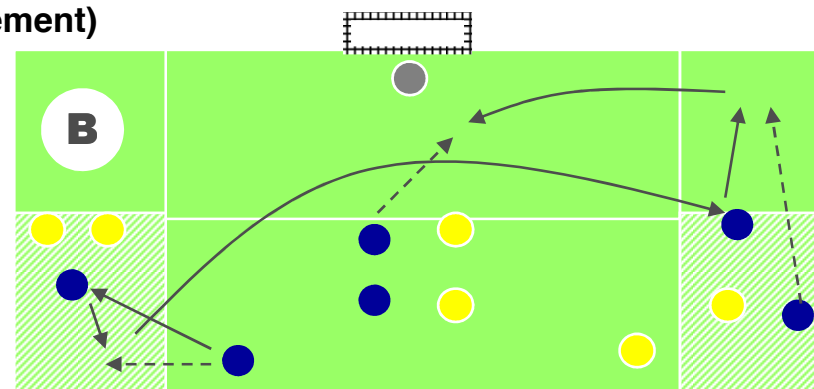


B. Technique : 15'

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)

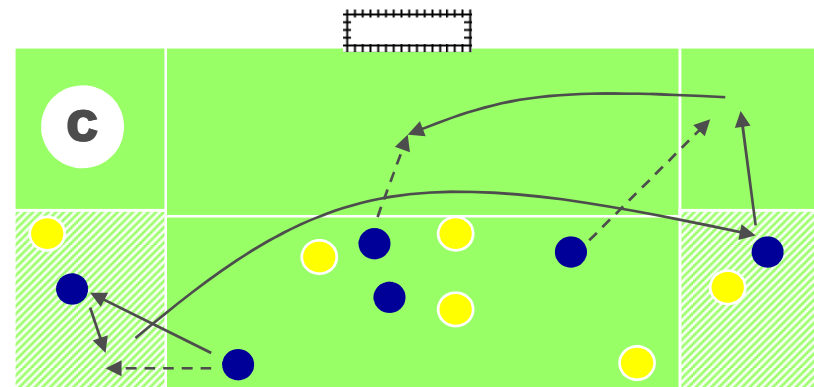


C. Mise en situation : 15'

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.

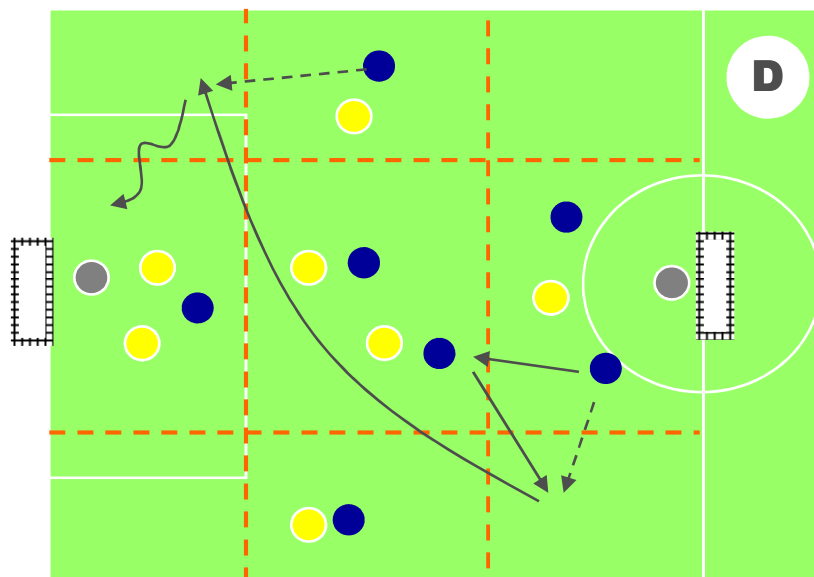


D. Application forme jouée : 15'

Sur 1/2 terrain divisé en 6 2 buts avec gardiens : 1C2 devant chaque but, 2C2 dans l'axe + 2 appuis en zones excentrées. Renverser et déborder avant d'attaquer. Contraintes : Interdit de changer de zone pour défendre . Changer de zone après une passe.

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 (5' TW - 5' TR- 5'TW) x 2



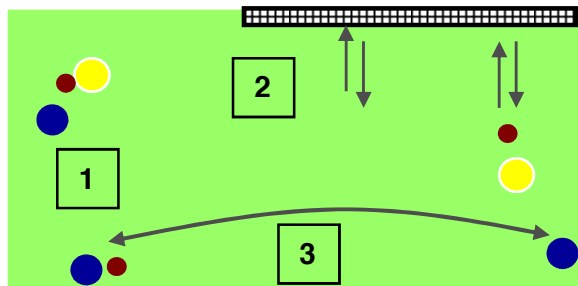
Tactique : 108. Aide au porteur (jeu long après contrôle)

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 1/2 terrain avec une « zone interdite » de 10mx40m au passage du ballon: 6 contre 6 . 2 touche minimum et but en 1 touche.

E. Jeu libre : 30'

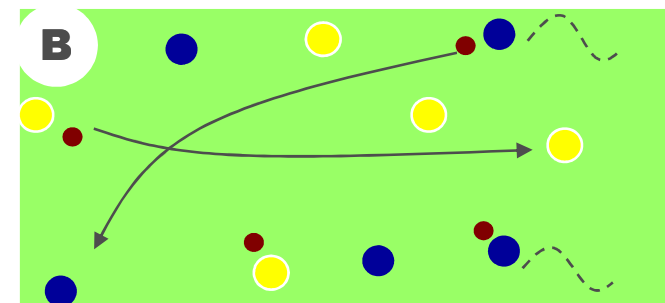
3 équipes de 6 2 équipes en opposition 6 contre 6 (organisées en 2 lignes de 3 sur largeur du terrain) L'autre en attente sur le côté jonglerie imposée (4' TW - 4' TR- 4'TW) x 2

B. Technique (frappe en mouvement) : 15'

2B/ 6 joueurs : 2 couleurs de 6 joueurs échanges en jeu long dans la surface en restant en mouvement recherche de la précision et du dosage.

Critères de réalisation :

Avoir une conduite lente et mettre le ballon un peu sur le côté pour passer le pied sous le ballon « faucher ». Après la passe se concentrer sur l'autre ballon et prendre de l'espace. Jouer face à soi.

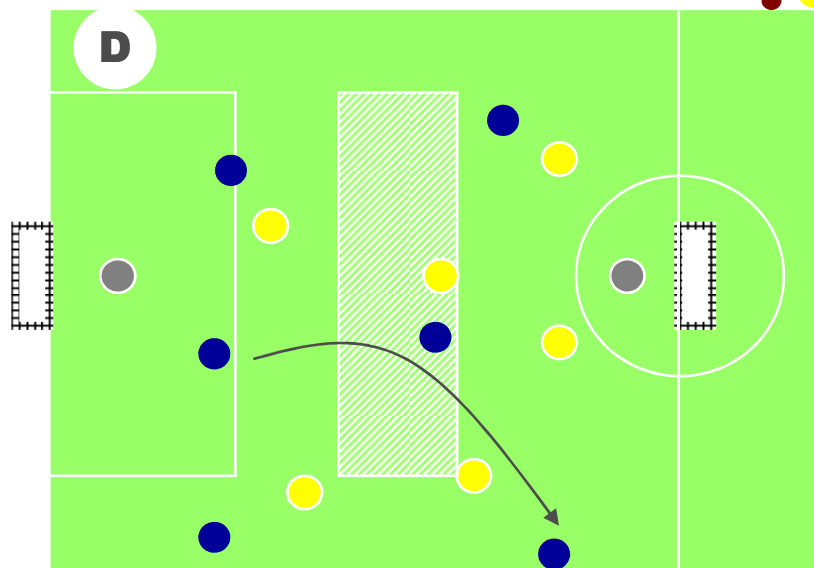
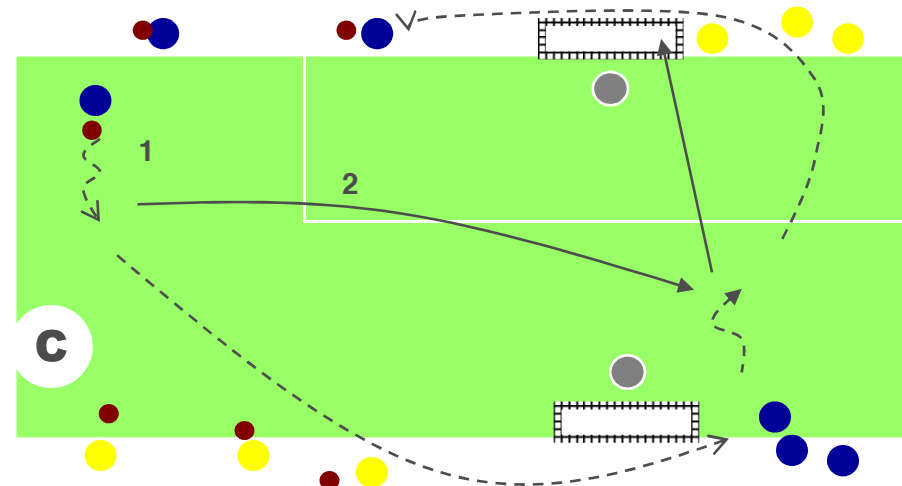


C. Mise en situation : 15'

Sur 2 buts espacés de 40m avec gardiens: 2 groupes de 3 face à face en diagonal un avec et l'autre sans ballon: conduire sur le côté et frappe vers la diagonale sur partenaire qui maîtrise et frappe au but coup du pied cadré + suivre son ballon

Critères de réalisation :

Faire des petits appuis d'ajustement et passer le pied sous le ballon « faucher » + allonger la pointe de pied



Tactique : 109. Finition (Jeu long sans contrôle)

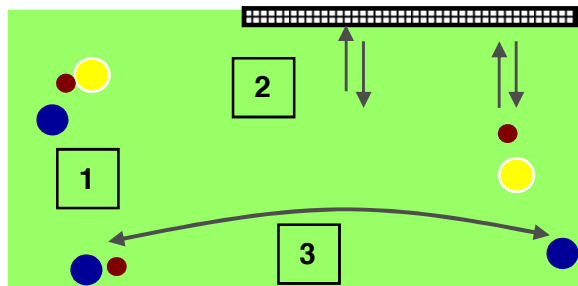
A. Échauffement : 20'

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.



A

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 1/2 terrain et largeur de surface : 2 buts espacés 40m : 4 contre 4 avec 2 appuis neutres: rechercher jeu long sur appui avant de marquer (en 1 touche) : Changer les rôles toutes les 3'.

E. Jeu libre : 30'

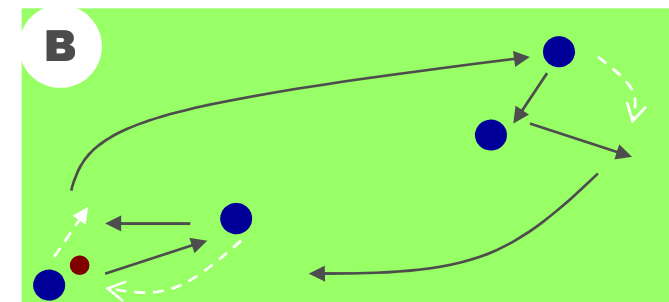
3 équipes de 6 2 équipes en opposition 6 contre 6 (organisées en 2 lignes de 3 sur largeur du terrain) L'autre en attente sur le côté jonglerie imposée (4' TW - 4' TR- 4'TW) x 2

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'ajustent avec petits pas, allonger la pointe et passer le pied sous le ballon.

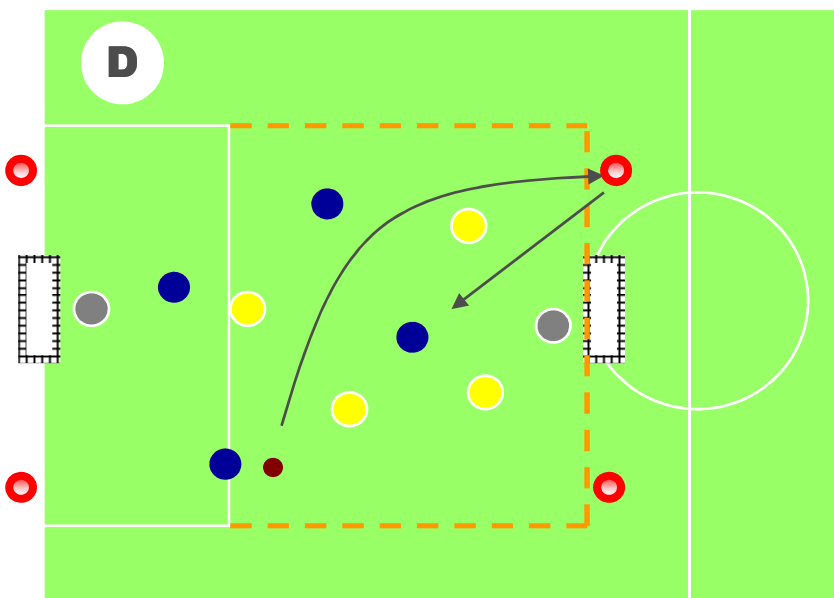
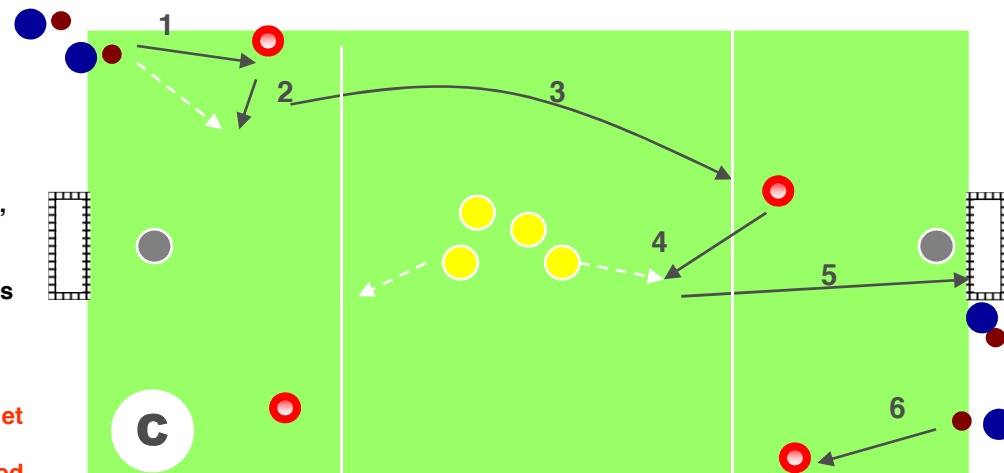


C. Mise en situation : 15'

Sur 2 buts espacés de 50m avec gardiens: 3 groupes de 4 face à face en diagonal qui reste au même poste, 1 groupe remise. 1 groupe relance long. 1 groupe frappe au but. Puis changer les rôles toutes les 3'. Toutes les frappes se font en 1 touche.

Critères de réalisation :

Faire des petits appuis d'ajustement et passer le pied sous le ballon « faucher » + allonger la pointe de pied



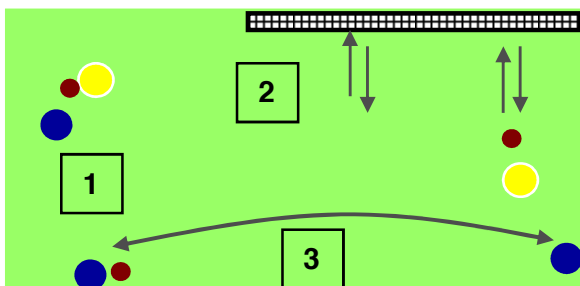
Tactique : 110. L'occupation du terrain (le jeu en diagonale)

A. Échauffement : 20'

1 ballon/ joueurs sur largeur en aller retour:
Conduite libre. Tirettes avant, arrière. Crochets intérieurs, extérieurs, emmenés latéraux. Tour complet en 2 touches, 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.



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 1/2 t terrain divisé en douze: 6 contre 6 : 2 zones de stop balle excentrées à attaquer et à défendre. Contrainte: avant de marquer réaliser une passe sauter par-dessus un carré.

E. Jeu libre : 30'

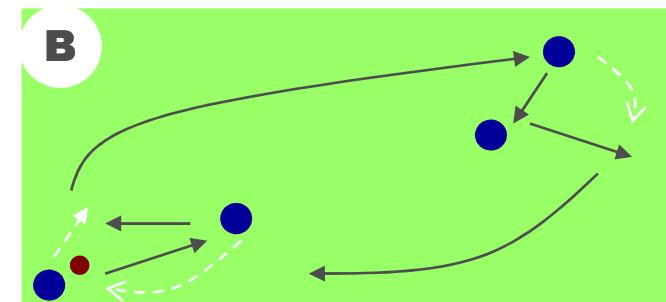
3 équipes de 6 2 équipes en opposition 6 contre 6 (organisées en 2 lignes de 3 sur largeur du terrain) L'autre en attente sur le côté jonglerie imposée (4' TW - 4' TR- 4'TW) x 2

B. Technique (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.

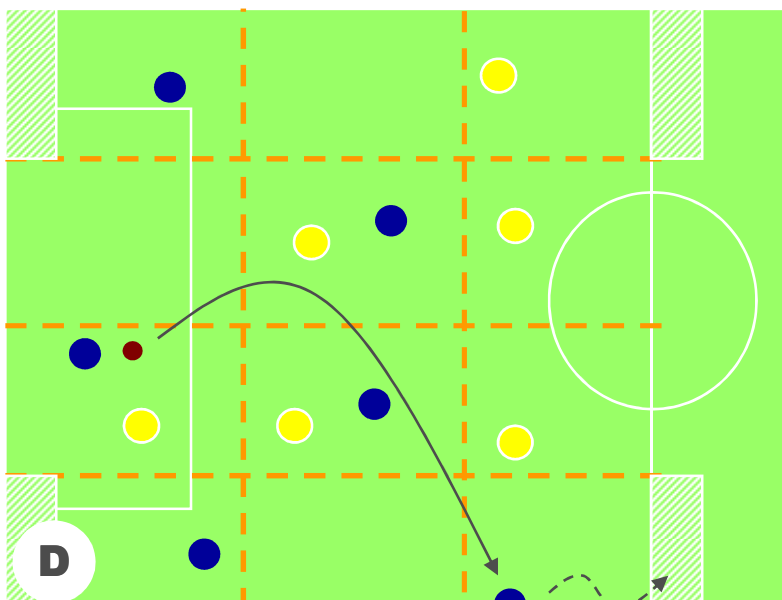
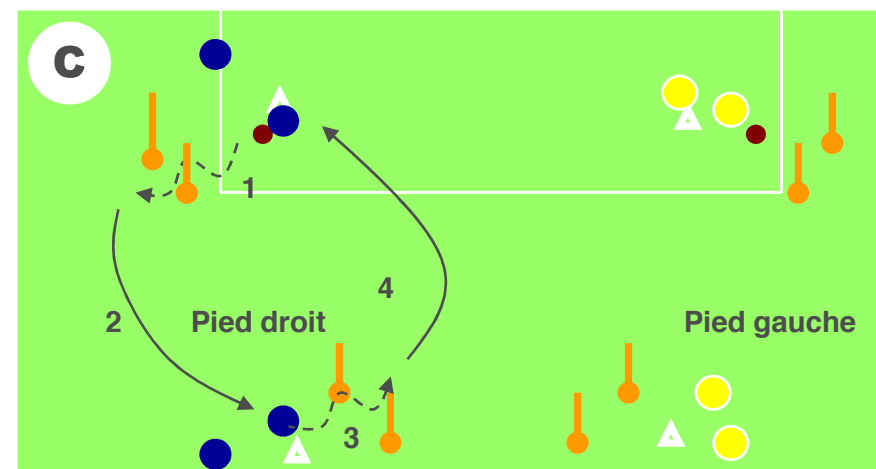


C. Mise en situation : 15'

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



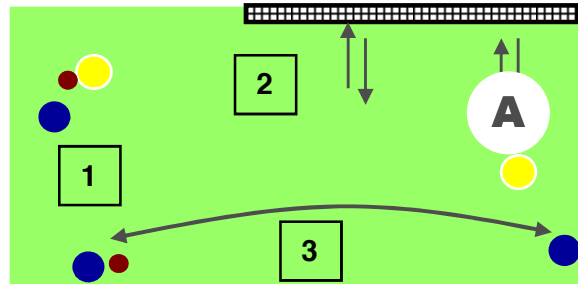
Tactique : 111 . L'occupation du terrain (Jeu dans la profondeur)

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 1/2 terrain x largeur de surface 6C6 ou 5C5 avec 3 zones : Interdit de revenir en zone inférieure (sauf pour une frappe en 1 touche). Remise en jeu par les gardien en zone défensive uniquement.

E. Jeu libre : 25'

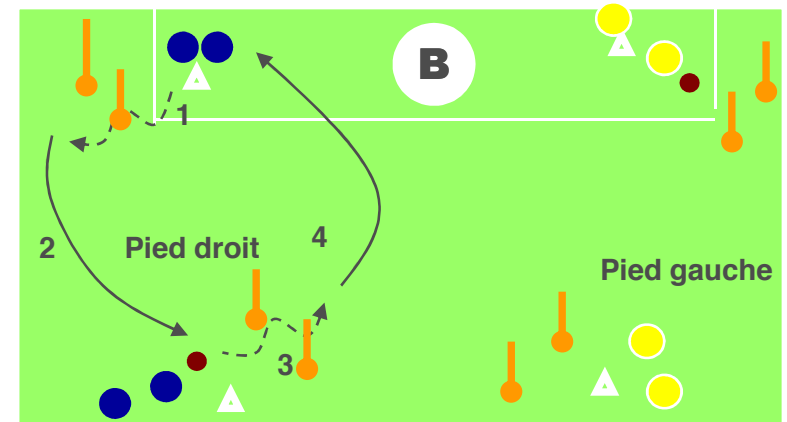
3 équipes de 6 2 équipes en opposition 6 contre 6 (organisées en 2 lignes de 3 sur largeur du terrain) L'autre en attente sur le côté 1B/2 échanges en contrôle/passe (5' TW - 5' TR- 5'TW) x 2

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.

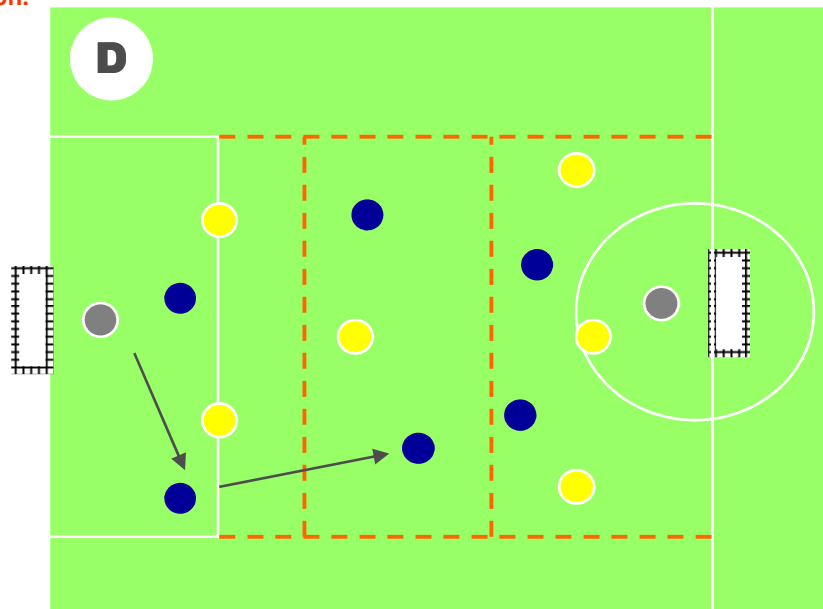
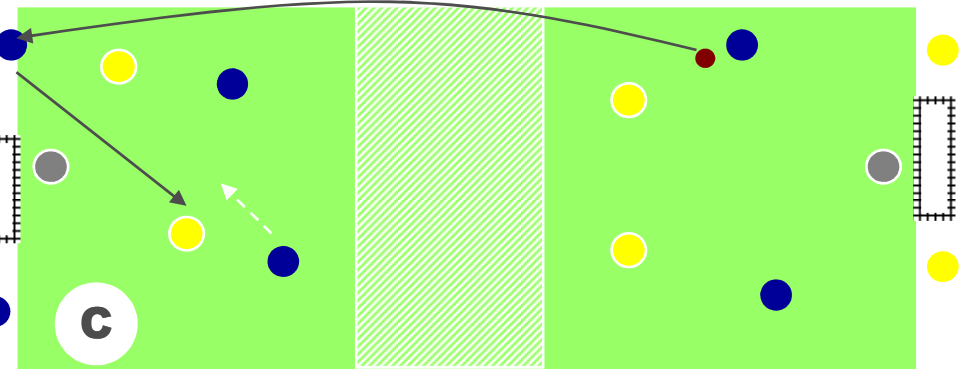


C. Mise en situation : 15'

Devant 2 buts avec gardien : 2 C 2 ou 3 C 3 + 2 appuis profonds dans 15m x 20m séparés par une zone interdite de 10m. Relancer vers l'avant en se servant ou non des appuis+ finition. Appuis 1 touche .Changer les appuis toutes les 2'

Critères de réalisation :

Orienter les prises de balle vers l'avant. Anticiper la remise des appuis et accompagner chaque action.



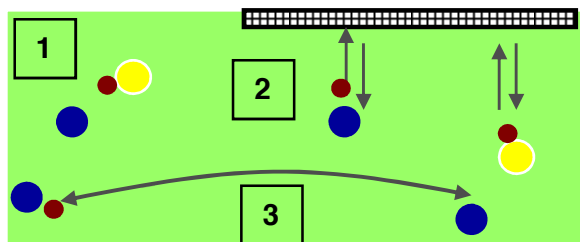
Tactique : 112. L'occupation du terrain (prise et reprise d'espace)

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 3/4 terrain avec zone axiale: 8 C 8 ou 9C9. Conserver le ballon pendant 4 passes mini + jeu long par-dessus la zone pour un joueur lancé + finition. Possibilité de le ressortir sur 2 axiaux quand ils décrochent. Contrainte : Un seul joueur uniquement a la possibilité de défendre hors de la zone axiale. Attention au hors jeu.

E. Jeu libre : 30'

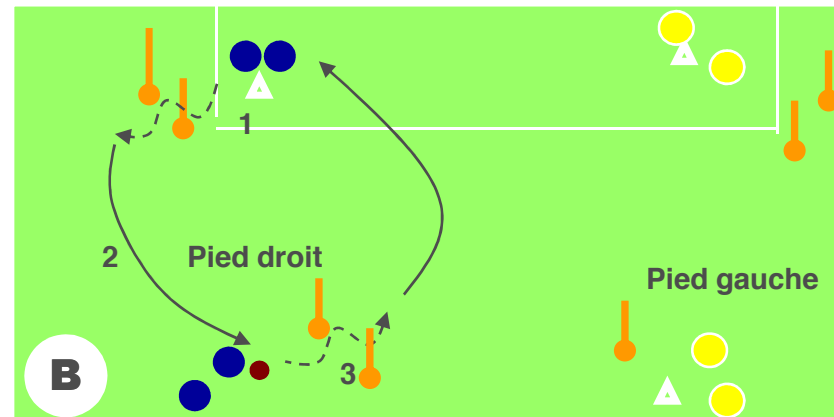
3 équipes de 6 2 équipes en opposition 6 contre 6 (organisées en 2 lignes de 3 sur largeur du terrain) L'autre en attente sur le côté 1B/2 échanges en contrôle/passe (5' TW - 5' TR- 5'TW) x 2

B. Technique : (jeu long) 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.

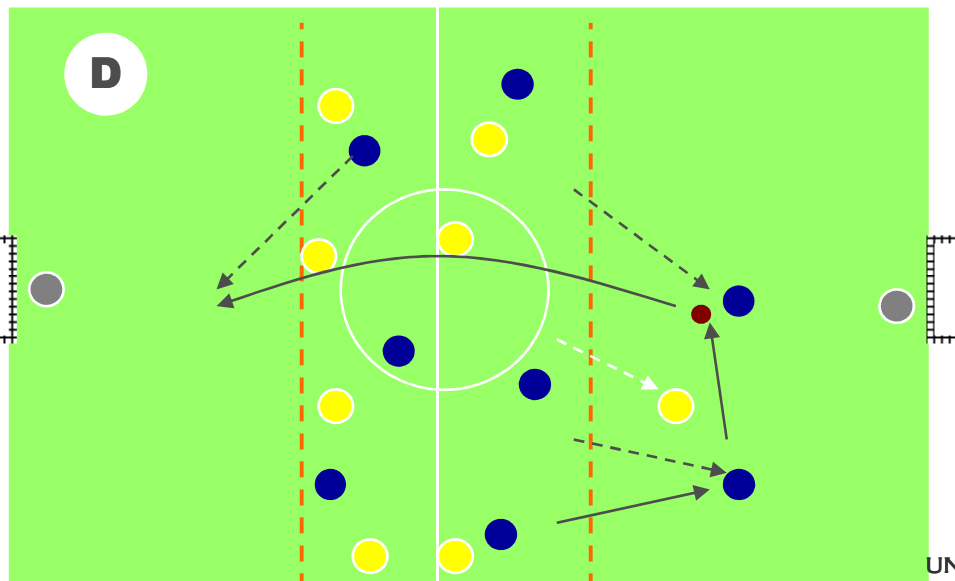
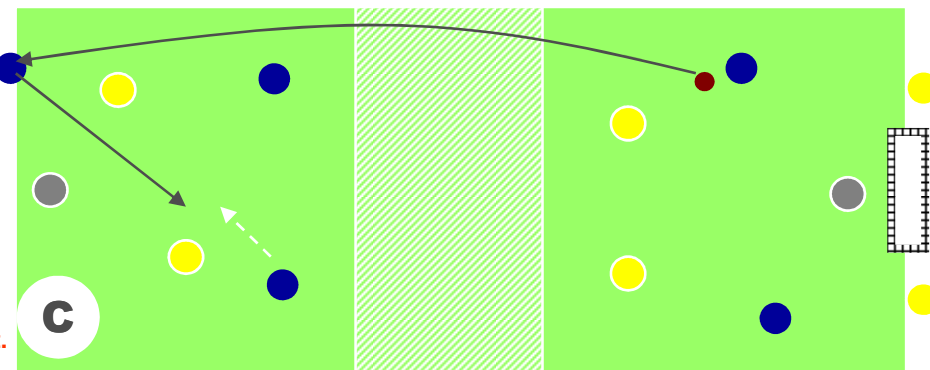


C. Mise en situation : 15'

Devant 2 buts avec gardien : 2 C 2 ou 3 C 3 + 2 appuis profonds dans 15m x 20m séparés par une zone interdite de 10m. Relancer vers l'avant en se servant ou non des appuis+ finition. Appuis 1 touche .Changer les appuis toutes les 2'

Critères de réalisation :

Orienter les prises de balle vers l'avant. Anticiper la remise des appuis et accompagner chaque action.



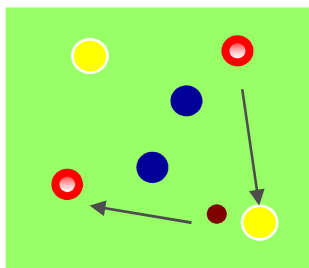
Tactique : 113. L'aide au porteur (utilisation d'un appel profond)

A. Échauffement : 20'

1 ballon/ joueur sur largeur en aller retour:
 Conduite libre. Tirette avant, arrière. Crochet
 intérieur, extérieur. 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
 l'autre couleur 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. Jeu libre : 30'

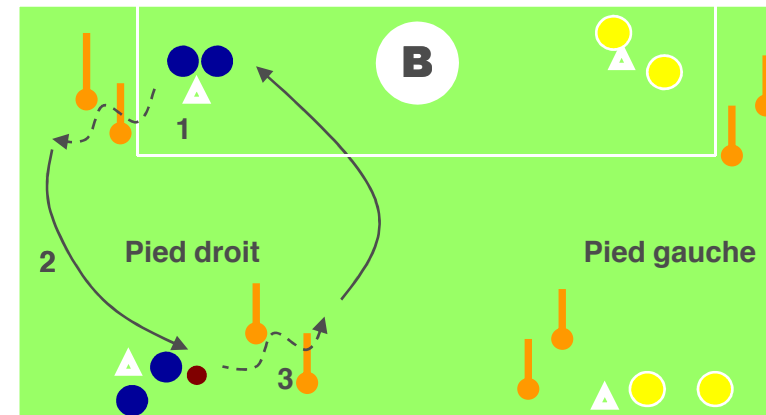
3 équipes de 6 2 équipes en opposition 6 contre 6
 (organisées en 2 lignes de 3 sur largeur du terrain)
 L'autre en attente sur le côté 1B/ joueur jonglage 2
 touches obligatoires (5' TW - 5' TR- 5'TW) x 2

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.

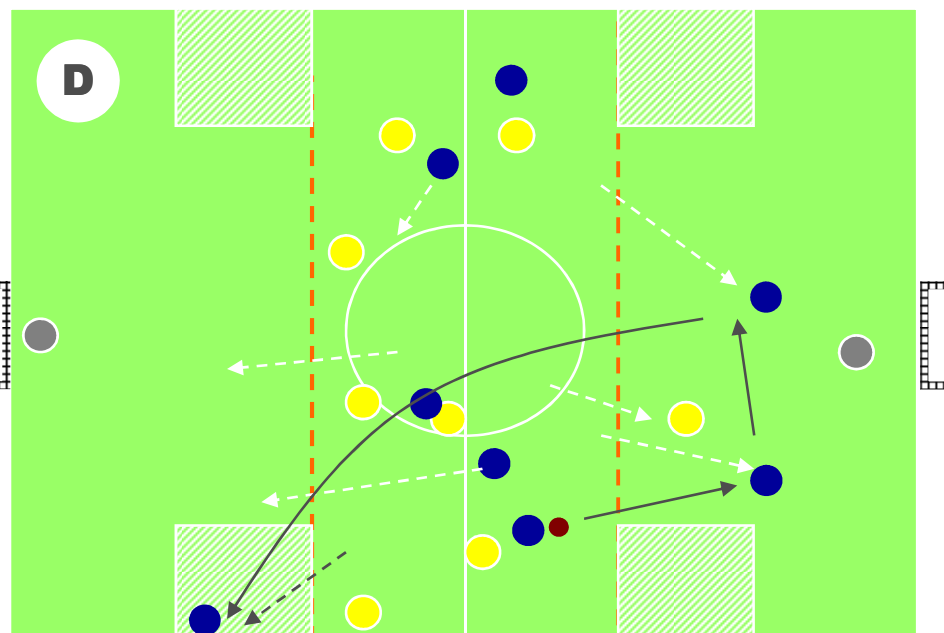
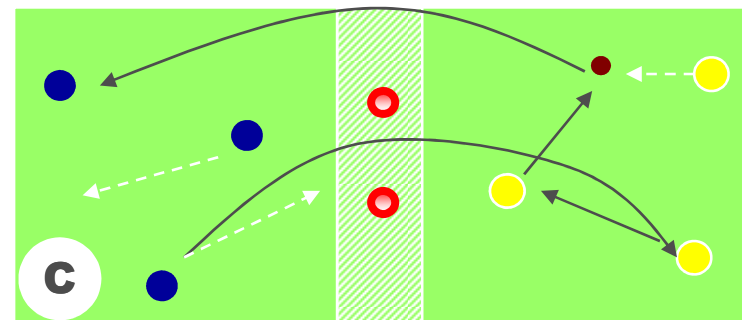


C. Mise en situation : 15'

Dans 2 carrés de 12m x 12m séparés par une
 zone de 3m avec défenseurs qui essaient
 d'intercepter les trajectoires sans sortir de la
 zone : 2 groupes de 3 joueurs échanges face à
 face 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 :

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



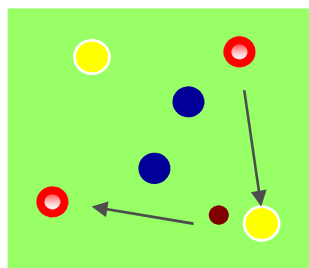
Tactique : 115. L'occupation du terrain (Déséquilibrer par le jeu long)

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. 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.



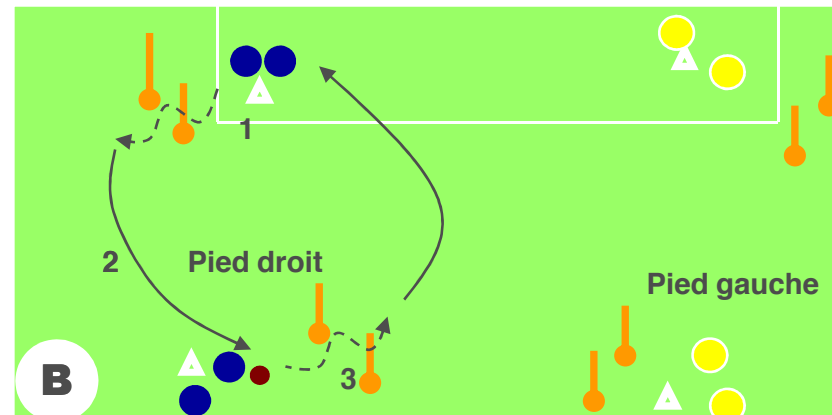
A

B. Technique : 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.

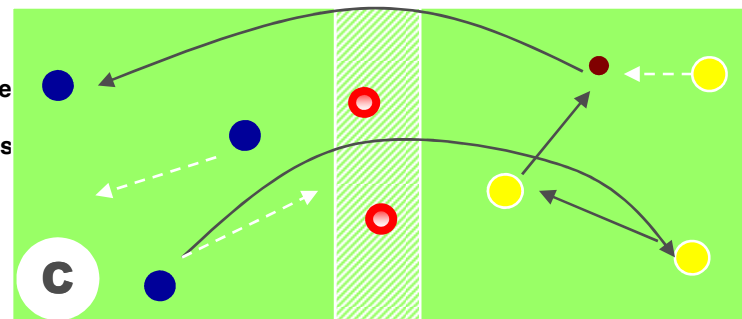


C. Mise en situation : 15'

Dans 2 carrés de 12m x 12M séparés par une zone de 3m avec 2 défenseurs qui essayent 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.



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. 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/ joueur jonglage 2 touches obligatoires (5' TW - 5' TR- 5'TW) x 2

