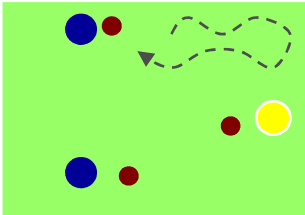


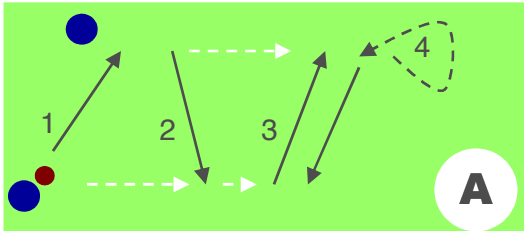
Tactique : 241 .Plongée du milieu

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 : 2 changes en 1 touche côte à côte puis contrôle et ½ tour sur la 3ème passe en aller retour etc..



D. Application forme jouée : 15'

Sur 2x16m50 avec couloirs: 4 contre 4 devant le but et 1 contre 1 dans les couloirs: Passer par les couloirs pour marquer. Un attaquant peut plonger dans le dos du défenseur. Passe ou rentrer en conduite. L'attaquant qui a plongé reste dans le couloir l'autre sort etc.. L'équipe de 6 en attente remplace une autre au bout de 4'

E. Jeu libre : 20'

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

B. Technique (un contre un) : 10'

Sur 10m x 15m : 3 couples attaquants/défenseurs passent à tour de rôle : 1 contre 1 après prise de balle d'un milieu jeu à deux + 1C1 2 Ateliers

Critères de réalisation :

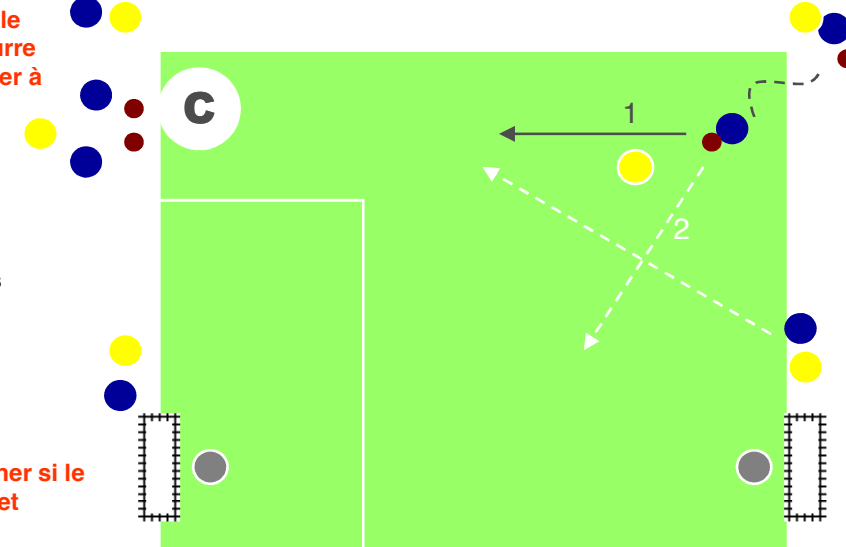
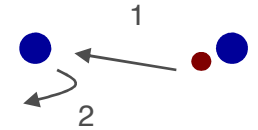
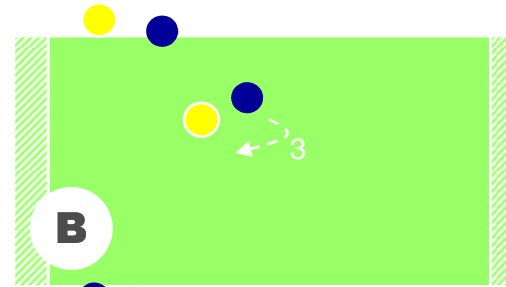
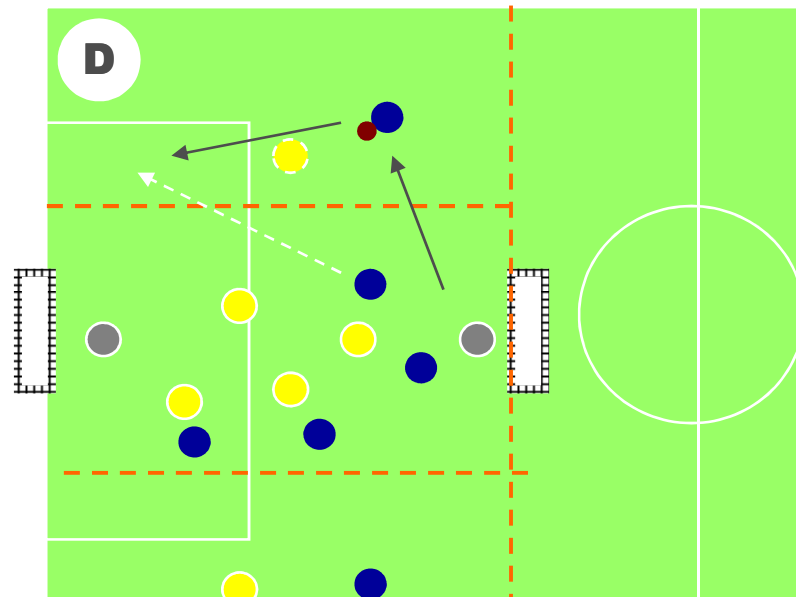
Fixer droit puis s'écarter légèrement pour attirer latéralement le défenseur + changer de rythme. Utiliser les appuis comme leurre Si bloquer ressortir sur soutien. L'appui se déplace pour rester à hauteur du défenseur.

C. Mise en situation : 15'

Sur ¼ de terrain avec buts mobiles et gardiens: 5 attaquants bleus et 5 défenseurs jaunes: 2 contre 2 sur le côté après appel croisé du milieu dans le dos du défenseur passe en long de ligne + finition devant le but à 2 contre 2.

Critères de réalisation :

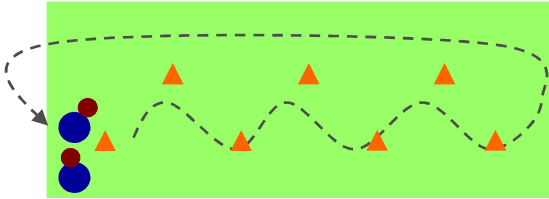
Fixer le défenseur puis donner au bon moment + accompagner si le milieu a fait la différence ou s'arrêter pour servir de soutien et ressortir le ballon .



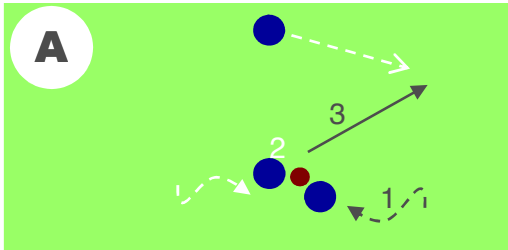
Tactique : 242 . L'écran

A. Échauffement : 20'

1 B/J : Conduite et dribble devant chaque plots disposés en quinconce sur l'aller . Changer de geste après passage : double passément de jambe, râteaux, crochet extérieur, intérieur, Cruyff, tour complet en 2 touches avec l'intérieur, l'extérieur, okocha, Rivélino, Flipper. Retour en conduite libre. 2 Ateliers



1B/3 joueurs sur ¼ terrain : 1 joueur conduit vers un autre : écran + passe au 3ème etc..



D. Application forme jouée : 15'

Sur ½ terrain avec but et gardien + 2 portes : 6 contre 6
Les bleus attaquent le but et défendent les 2 portes. Les jaunes défendent le but et marquent en conduite dans les portes. 2 touches de balle minimum. L'équipe de 6 en attente remplace une autre au bout de 4'.

E. Jeu libre : 20'

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

B. Technique (écran à 2C1) : 10'

Le long de la surface : couple attaquant /défenseur avec en face un attaquant sans ballon. Conduite latéral en duel + écran ou feinte d'écran + tir. Changer les rôles régulièrement

Critères de réalisation :

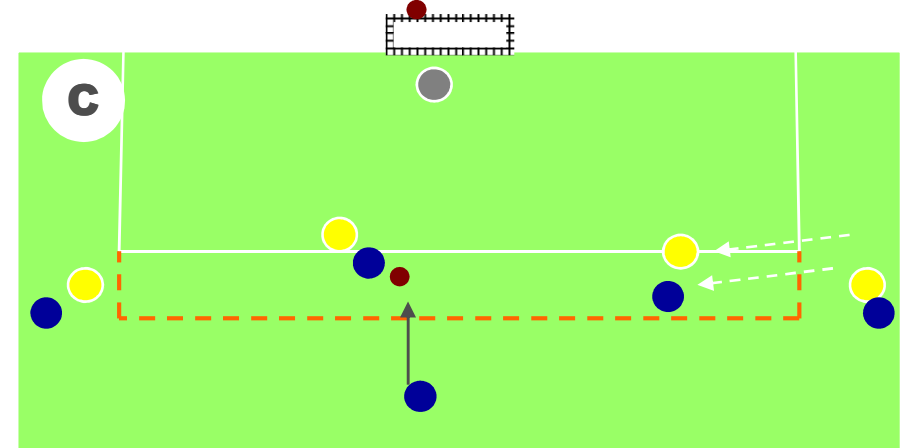
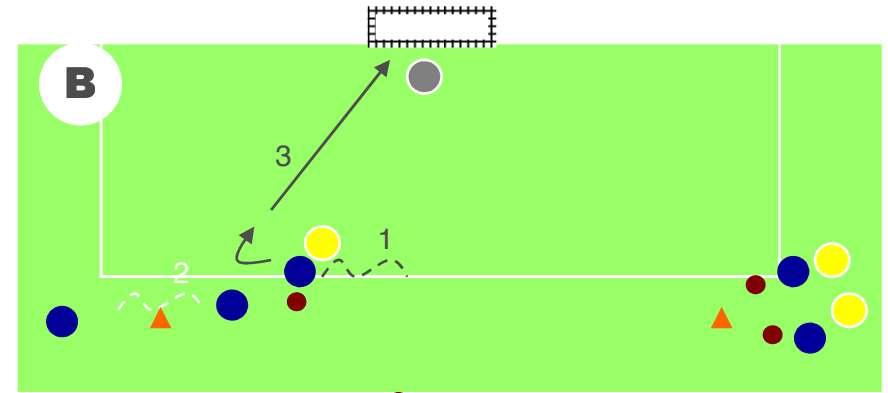
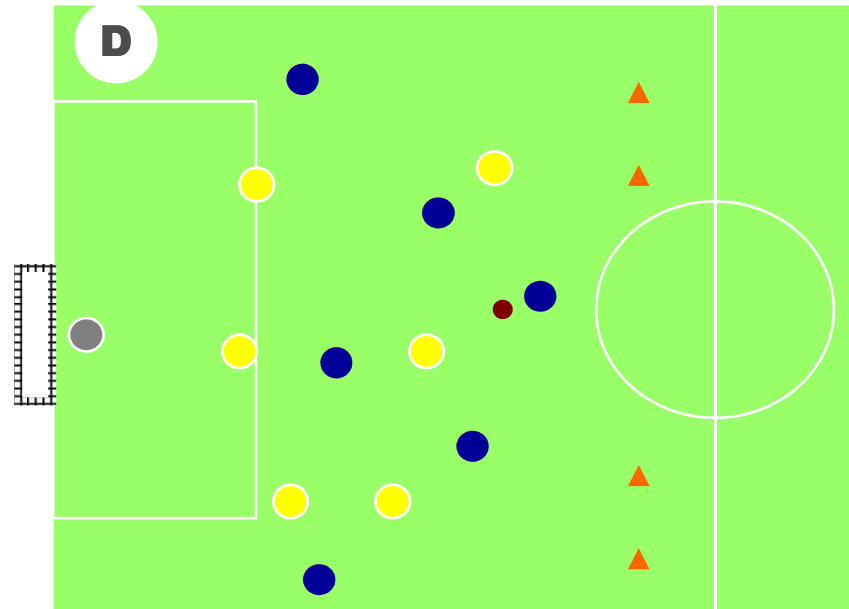
Conduite avec le pied opposé au défenseur, se protéger avec son bras et laisser le ballon au bon moment (ne pas l'arrêter) ou feinte . Changement de rythme sur la prise de balle.

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 :

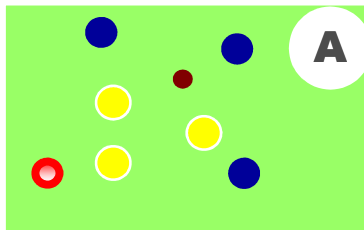
Retrouver les mêmes critères que précédemment.



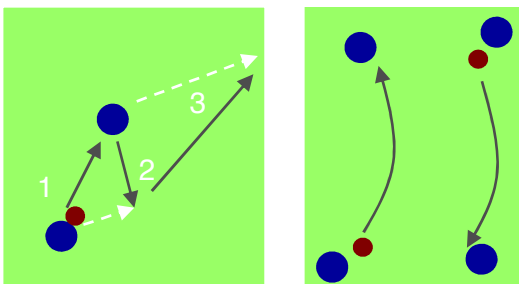
Tactique : 243. Jeu à deux et tir

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



- 1 ballon pour 2 : jeu à deux redoublé + montée de genoux ou talon fesse ou accélérations diverses.
- 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. L'équipe de 6 en attente remplace une en situation toutes les 5'.

E. Jeu libre : 20'

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

B. Technique (Contrôle et tir) : 15'

Devant le but. Avec gardien 9 joueurs : 7 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.. 2 ateliers

Critères de réalisation :

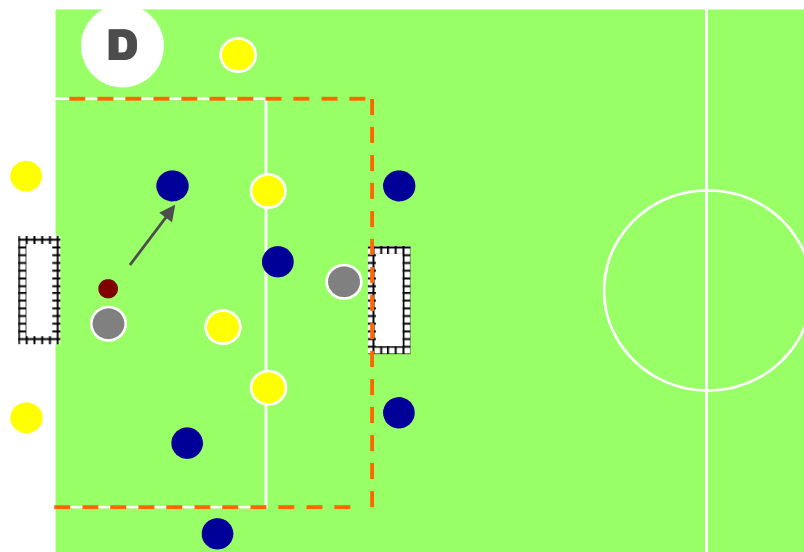
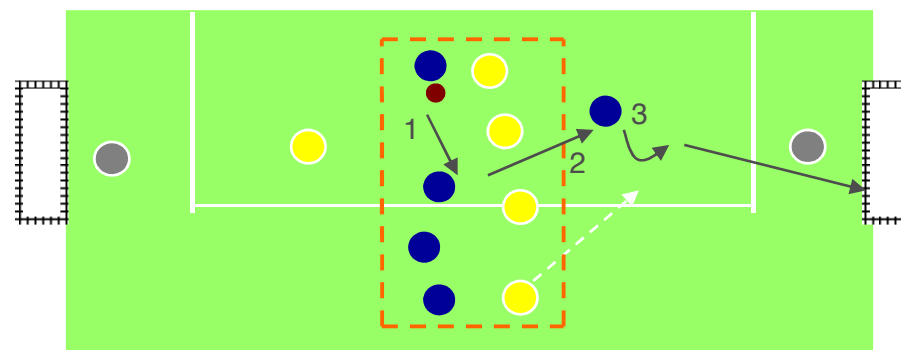
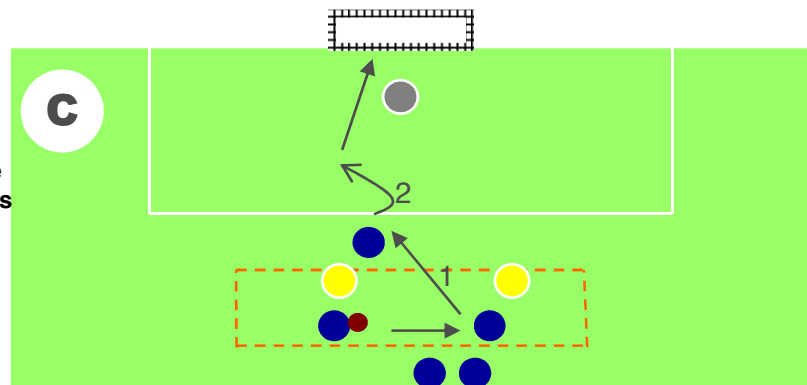
Être orienté de 3/4. Mettre de la vitesse dans l'enchaînement et de la profondeur dans la prise de balle.

C. Mise en situation : 15'

Sur 1/2 terrain 2 buts avec gardiens: Une zone axiale de 7mx20m 4C4: 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 :

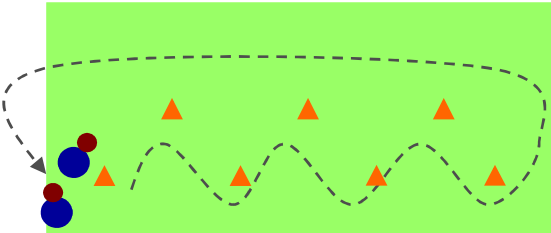
Serrer le contrôle hanches face au passeur et pied orienté vers la porte. Ralentir sa vitesse au moment du contact + réaccélérer pour se dégager.



Tactique : 244. Le une - deux

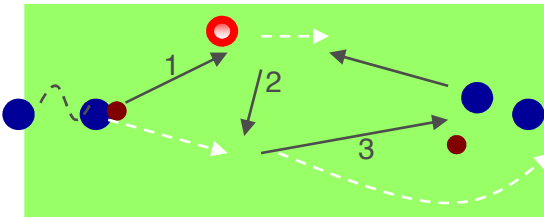
A. Échauffement : 20'

1 B/J : Conduite et dribble devant chaque plots disposés en quinconce sur l'aller. Changer de geste après passage : double passément de jambe, râteaux, crochet extérieur, intérieur, Cruyff, tour complet en 2 touches avec l'intérieur, l'extérieur, okocha, Rivélino, Flipper. Retour en conduite libre. 2 Ateliers



2 groupe de 3 face à face sur 15m avec un pivot fixe. 1-2 et passe et va en face etc.. Changer le pivot après un aller retour

A



D. Application forme jouée : 15'

Sur 3/4 terrain x largeur de surface : 4 contre 3 dans zone médiane et 1 contre 1 devant chaque but + les autres en attente (source) : Après 2 échanges mini en zone médiane s'appuyer sur l'attaquant pour changer de zone + finition à 2 contre 1. A remplace B. A est remplacé par C qui entre après avoir mis en jeu, etc..

E. Jeu libre : 20'

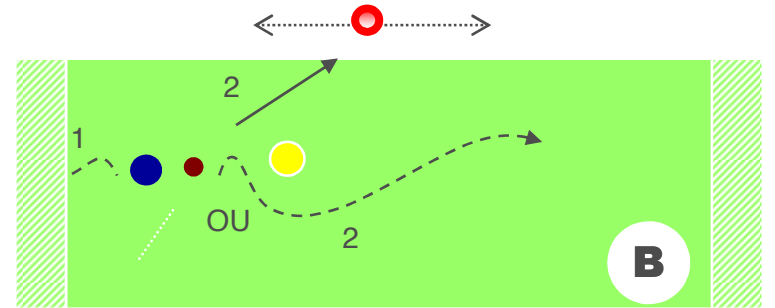
2 équipes de 9 (organisées en 2 lignes de 4) sur 1/2 terrain (TW: 5' - TR:2' 30-) x 2 ou 3

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

Sur 5m x 15 : 1 contre 1 + 1 appui latéral neutres (1 touche). Conduite + dribble ou une deux et stop balle. Le défenseur qui récupère marque en stop balle derrière ligne opposée en se servant ou non de l'appui. Inverser les rôles 1 fois sur 2

Critères de réalisation :

L'attitude du pivot, le départ sur la touche de balle, la passe sèche, le changement de rythme

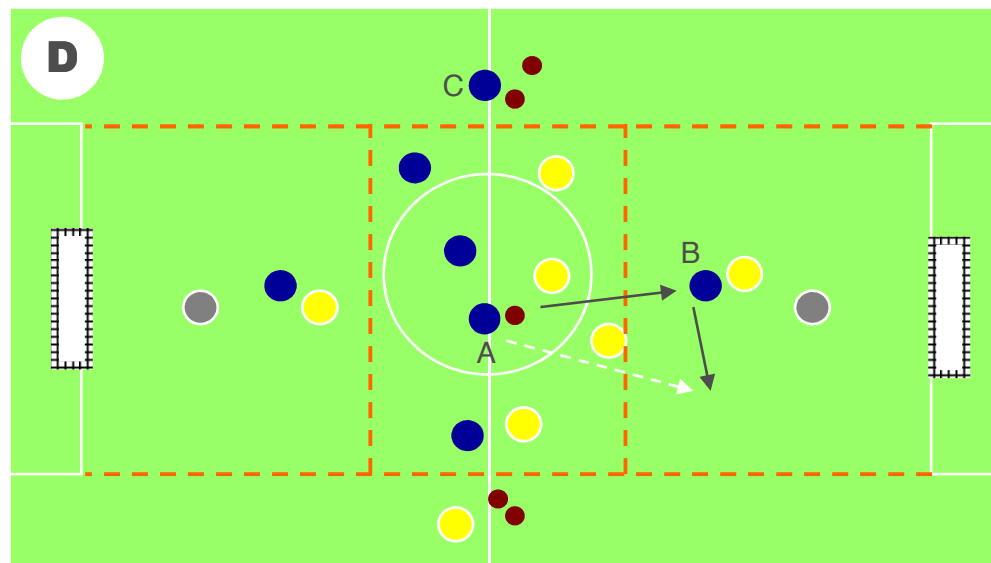
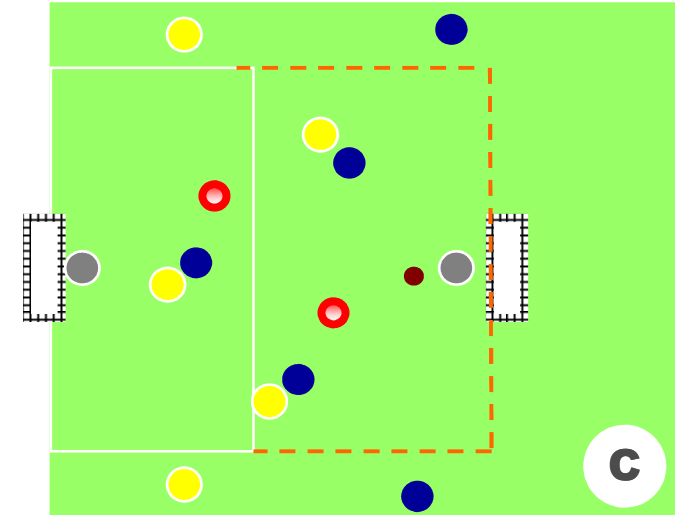


C. Mise en situation : 10'

3 groupes de 6 passent à tour de rôle Sur 2x16m50 : 3 contre 3 en duel + 2 appui à l'intérieur (neutres et 1 touche) et 2 appuis extérieurs partisans (2 touches maxi) et doivent chercher le 3ème. Relance des gardiens unique ment. Contrainte : Responsabilité défensive nominative. (TW:6' TR3')

Critères de réalisation :

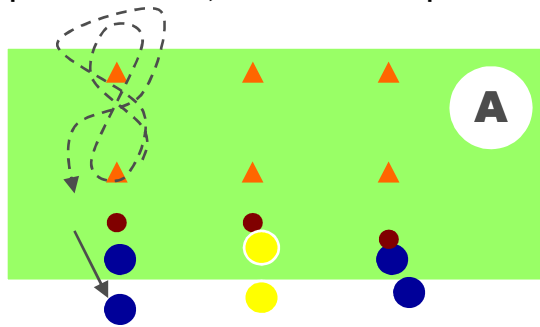
Être orienté de 3/4. Changer de rythme sur la prise de balle. Utiliser les appuis pour éliminer son adversaire direct.



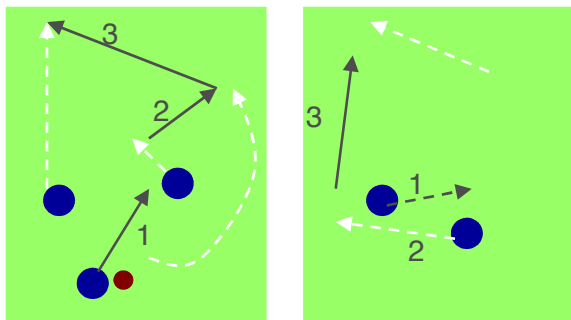
Tactique : 245. Course de dédoublement

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 : Dédoublement + passe au 3ème ou Écran + passe au 3ème.

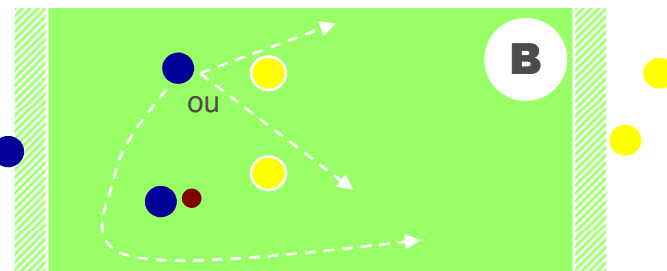


B. Technique (Dribble ou dédoublement) : 10'

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 one-deux, appel dans la profondeur. Attention de ne pas se mettre hors jeu et si bloquer ressortir sur soutien

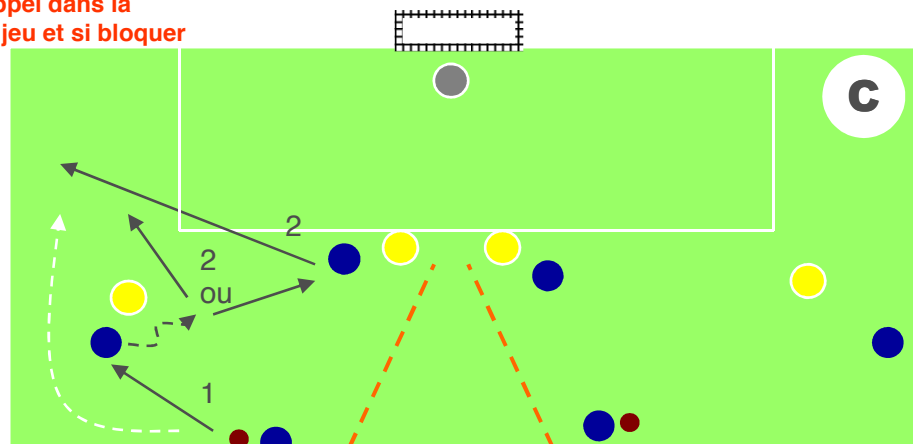


C. Mise en situation : 15'

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.

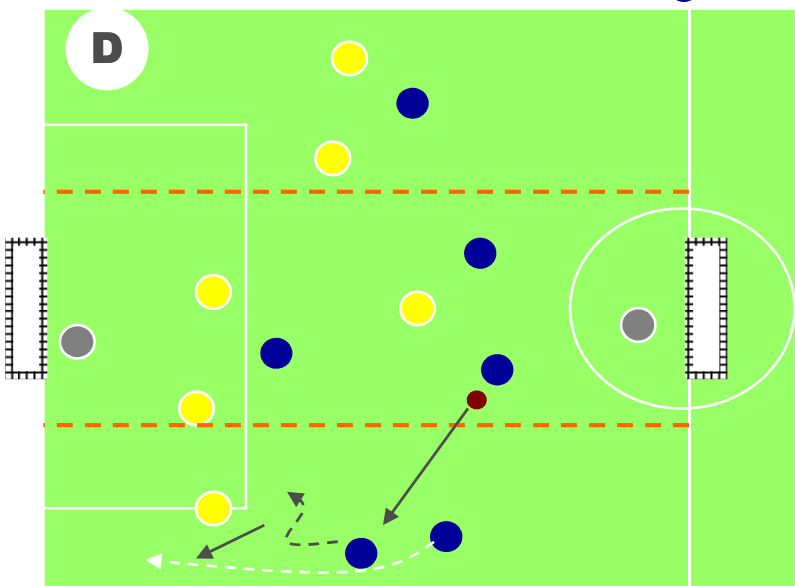
Critères de réalisation :

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



D. Application forme jouée : 15'

Sur ½ terrain avec buts et gardiens : 3 contre 3 en zone axiale et 2C1 ou 1C2 en zones latérales: But sur centre après un relation à 2 Contrainte: un défenseur peut venir rétablir l'égalité côté ballon.



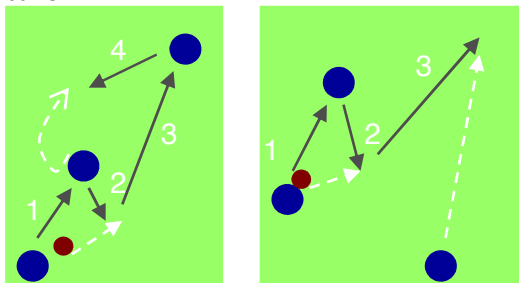
E. Jeu libre : 20'

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

Tactique : 246. jeu à deux et finition

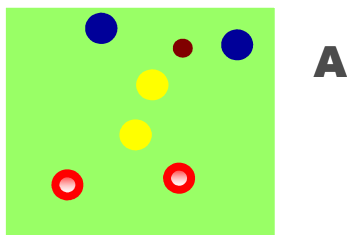
A. Échauffement : 20'

1 ballon pour 3 : jeu à deux, la demande du ballon.



1 ballon pour 6 : 4 contre 2 sur 10mx10m

La couleur qui perd le ballon passe défenseur. Variante : 2 touche obligatoire



D. Application forme jouée : 20'

Sur 2x16m50 buts approchés avec gardien (sources): 4C4 + 4 appuis offensifs : Se retourner sur contrôle et tirer. Contrainte : 2 touches obligatoires.

E. Jeux : 30'

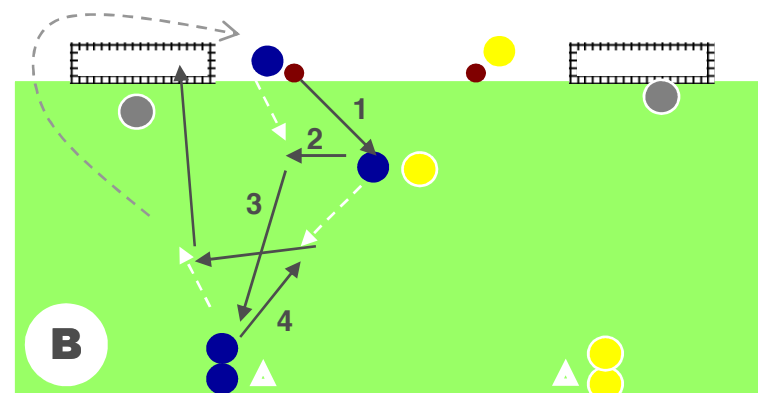
2 équipes de 8 (organisées en 3/3/2) sur 3/4 de terrain. (6' TW - 3' TR) x 3

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.

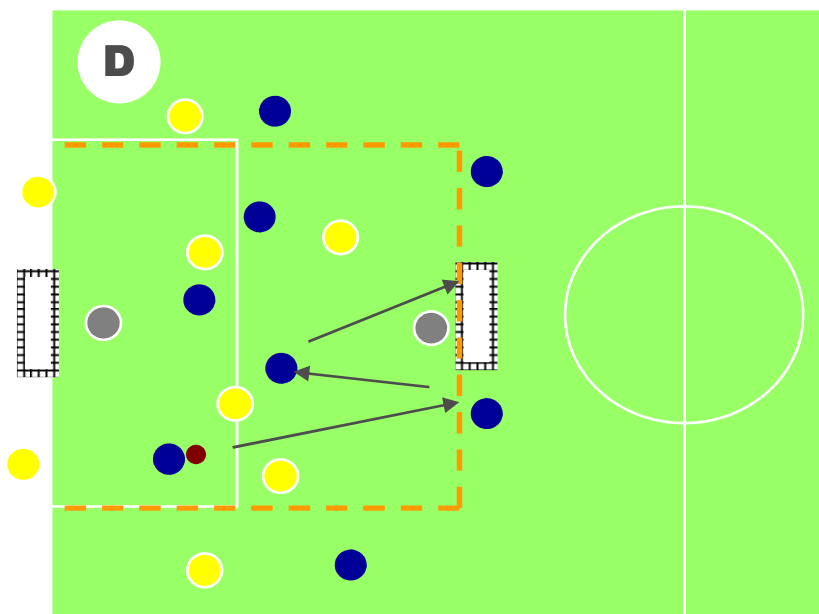
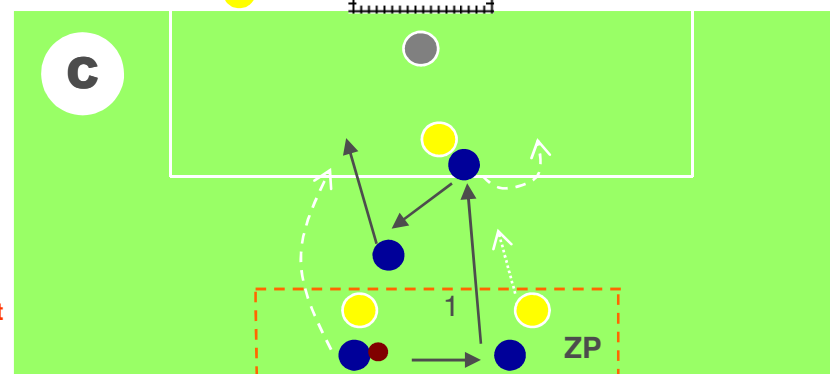


C. Mise en situation : 15'

Sur 1/2 terrain, Gardien dans le but : 1 ou 2 échanges dans la zone de pressing (ZP)+ passe entre 2 pour 2c1 devant le but + participation d'un milieu et retour d'un défenseur depuis la zone ZP. Contrainte : 1 touche sur la 1ère passe vers l'avant.

Critères de réalisation

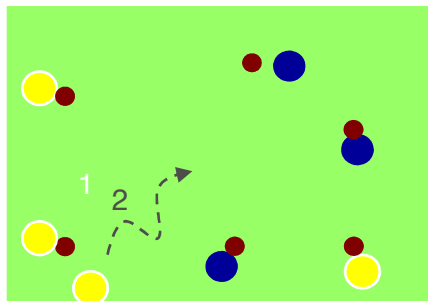
La 1ère passe doit être sèche. Changement de rythme sur la passe en profondeur.



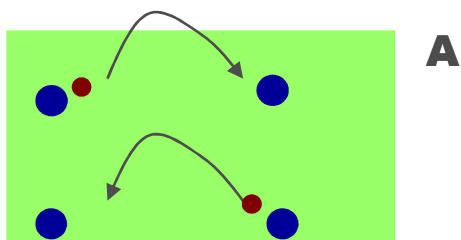
Tactique : 247 . Jeu à deux aérien

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 en 1 touches. A) intérieur du pied
B) coup du pied C) Un de la tête l'autre du pied



D. Application forme jouée : 15'

Sur ½ terrain avec couloirs: 9 contre 9 L'équipe qui est
en possession du ballon occupe les 2 couloirs. Libre
dans les couloirs et 1 touche au milieu.

E. Jeu libre : 20'

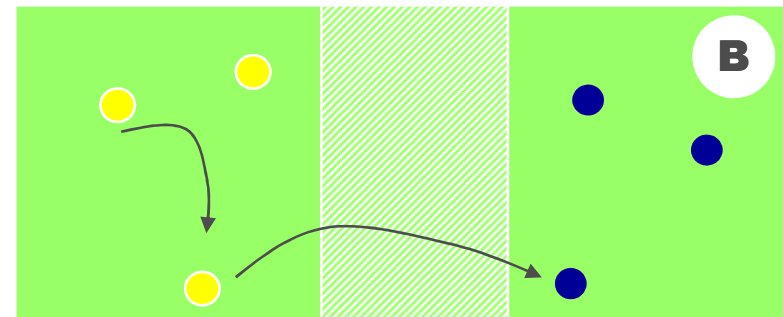
2 équipes de 9 (organisées en 432) sur ½ terrain
(TW: 5' - TR:2' 30 -) x 2 ou 3

B. Technique (Mise au sol) : 10'

Sur 2x 10m x 6m espacé d'une zone de 10m 3 contre 3 :
Tennis ballon Règles : 1 touches de balle et 2 passes
minimum sans redoubler avant de renvoyer par dessus la
zone. Service avec l'intérieur du pied et rebond obligatoire.
3 Ateliers.

Critères de réalisation :

Occuper toute la surface de jeu. Se placer en losange et
rechercher un joueur face au jeu Être rigoureux sur le
placement par rapport à la trajectoire.

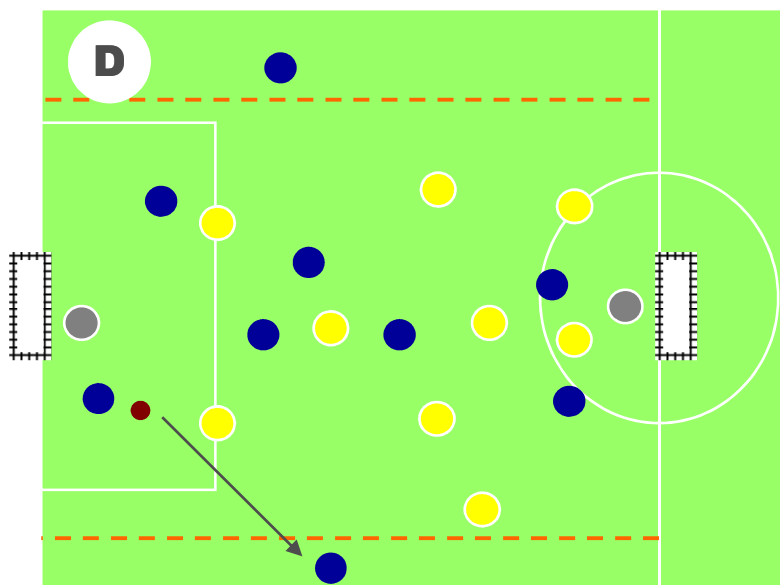
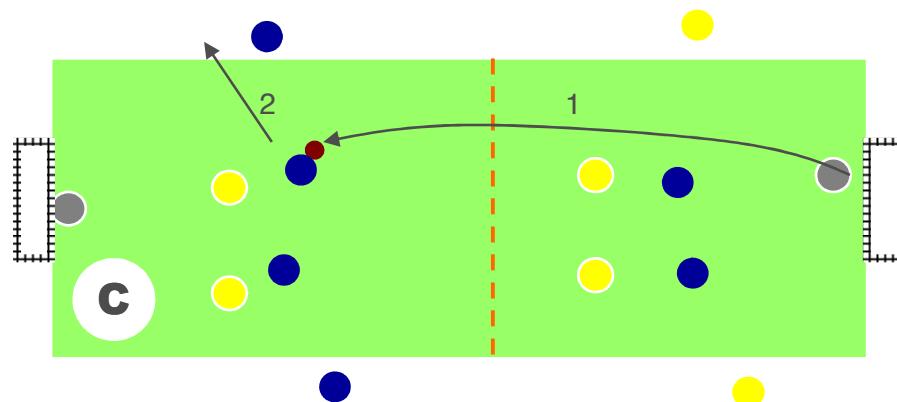


C. Mise en situation : 15'

3 groupes de 6 : 2 en situation 1 en attente :
Sur 40mx 15m avec médiane : 2 contre 2 devant
chaque but avec 2 centeurs (2 touche maxi) pour
chaque équipe : Rechercher relance aérien sur
attaquant pour déviation + centre et finition 1
touche. Remplacer les équipes toutes les 5'.

Critères de réalisation :

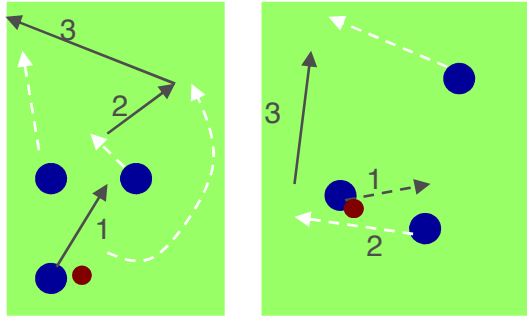
Orientation et qualité du placement, Utilisation de
la bonne surface pour dévier. Attaquer les
ballons. Qualité et dosage des relance et des
centres...



Tactique : 248. dédoublement, écran

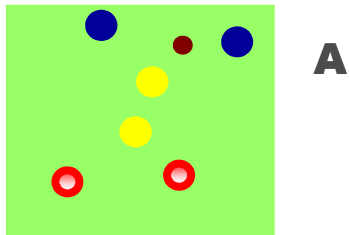
A. Échauffement : 20'

1 ballon pour 3 : Dédoublement + passe au 3ème ou Écran + passe au 3ème.



1 ballon pour 6 : 4 contre 2 sur 10mx10m

La couleur qui perd le ballon passe défenseur. Variante : 2 touche obligatoire



D. Application forme jouée : 20'

Sur 1/2 terrain 3 Zones : Attaque/défense 9 contre 7 + 2 appuis en attente . Recherche du jeu en déviation et du changement de rythme + finition
 Zone A : Libre
 Zone B : 1 touche
 Zone C : 2 touches

Si récupération des bleus : recherche appuis en décrochage + marquer dans mini but en moins de 30''

E. Jeux : 30'

2 équipes de 9 (organisées en 4/3/2) sur 3/4 de terrain. (6' TW - 3' TR) x 3

B. Technique (dédoublement): 20'

Sur 15 x 20 : 4 contre 3 avec un soutien par couleur. Dédoublement ou feinte de dédoublement + stop ball . Changer le soutien toutes les 2'

Critères de réalisation :

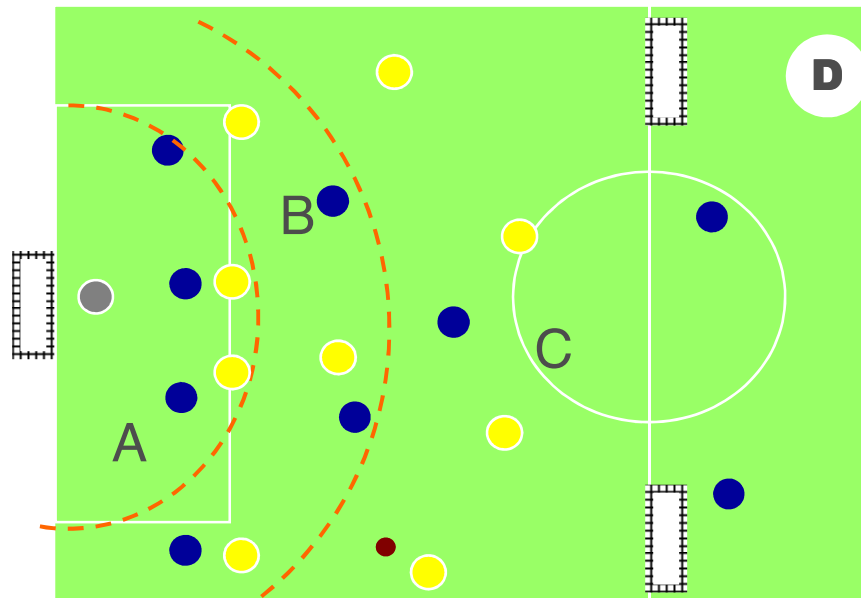
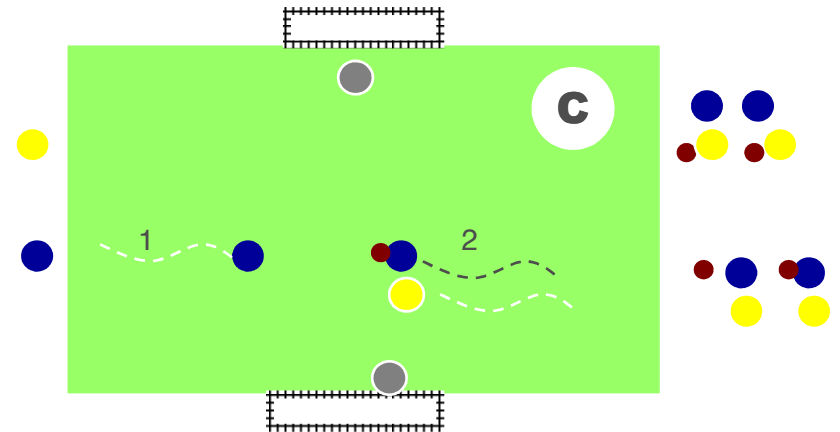
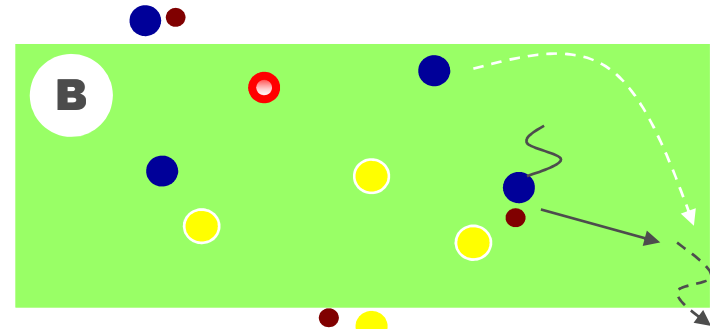
Fixer le défenseur et donner au bon moment changement de rythme dans la demande dans le dos.

C. Mise en situation : 15'

Sur 40m x 15m: Donner + venir faire 2 contre 1 devant le but. Le porteur conduit latéralement vers un partenaire qui entre + écran ou feinte d'écran et tir. Marquage individuel des défenseurs.

Critères de réalisation :

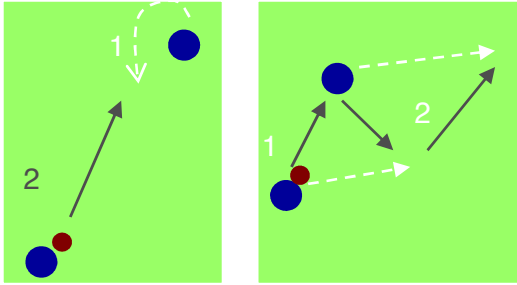
Conduire avec le pieds le plus éloigné du défenseur. Ne plus toucher le ballon quand le partenaire est à distance. Utiliser le bras en protection



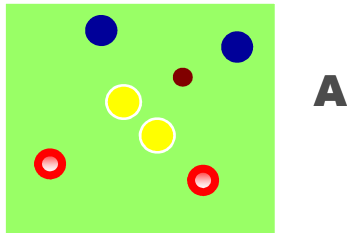
Tactique : 249. jeu court à deux

A. Échauffement : 20'

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



1 ballon pour 6 : 4 contre 2 sur 10mx10m:
La couleur qui perd le ballon passe
défenseur. Variante : 2 touche obligatoire



D. Application forme jouée : 20'

Sur 1/2 terrain 3 Zones : Attaque/défense 9 contre 7 + 2
appuis en attente . Recherche du jeu en déviation et du
changement de rythme + finition Zone A : Libre
Zone B : 1 touche Zone C : 2 touches

Si récupération des bleus : recherche appuis en décrochage +
marquer dans mini but en moins de 30''

E. Jeux : 30'

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

B. Technique (2 contre 2) : 10'

Sur 12 x 20 avec portes : 2 contre 2 avec
un soutien. Dribbler ou une deux + franchir
la porte en conduite. Passer à tour de rôle
attaquant puis défenseur 2

Ateliers

Critères de réalisation :

Créer le déséquilibre en 1C1 ou 2c1.(une deux,
dédoublément, appel croisé devant ou derrière).
Retrouver de l'espace pour se remettre face au jeu
Si bloquer ressortir sur le soutien.

C. Mise en situation : 15'

Sur 30m x 15m: Donner + venir faire
2 contre 2 devant le but. + finition Les
jaunes et les bleus sont attaquants à tour
de rôle.

Critères de réalisation :

Prendre de la vitesse sur la prise de balle et
fixer le défenseur puis donner au bon
moment ou feinte de donner + finition

