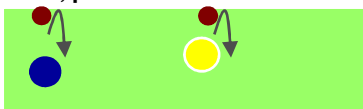


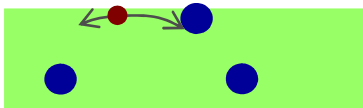
Tactique : 200. Récupération du ballon (Jeu de tête de face)

A. Échauffement : 20'

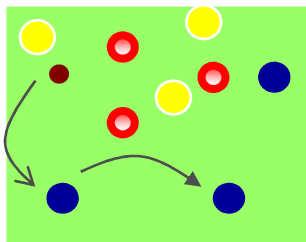
sur ½ terrain 1 B/J : Jonglerie libre, pied tête puis que de la tête. Passemment de jambe sur ballon arrêté intérieur, extérieur, Sans ballon courir + appel 1 pied en simulant la passe de basket, puis un lancé de hand.



2B/3 Jonglerie à 3, avec un contrôle, renvoi de face, oblique.



Sur 20m x 20m : 3 couleurs 3 : 2C1 (2 Ateliers) Conservation main /tête/main : Passe à la main pour déviation de la tête pour un 3ème à la main etc. La couleur qui perd le ballon défend. Défendre sans toucher l'adversaire. Ne pas courir avec le ballon dans les mains



D. Application forme jouée : 15'

Sur 2x 20m x 20m : 2C1 devant chaque but + 2 centeurs et 2 appuis dans chaque équipe. Relance directe sur appuis qui remise de la tête vers centreur, maîtrise + centre et reprise : but de la tête ou de volée. Changer de poste toutes les 5'.

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 équipe en attente sur le côté avec 1B/J : jonglerie tête/poitrine/pieds (5' TW - 5' TR- 5'TW) x 2

B. Technique (tête de face) : 15'

Sur 1 but . 6 joueurs avec 1B/joueur : a) Tête de face (vers le sol)dans but sur ballon lancé à la main + suivre son ballon. 3 Ateliers b) renvoyer de la tête (vers le haut)par-dessus celui qui a lancé à la main pour un 3ème qui maîtrise et centre aérien + tête sur le but.

Critères de réalisation :

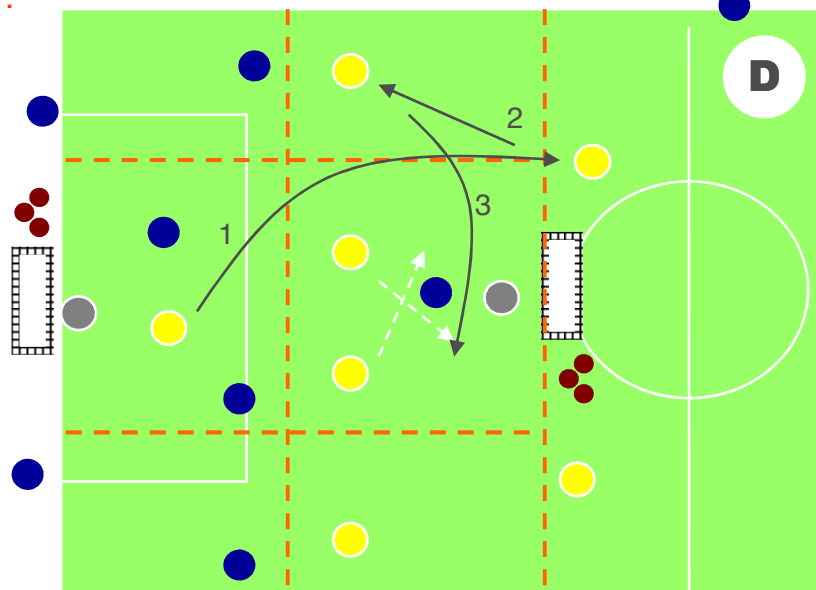
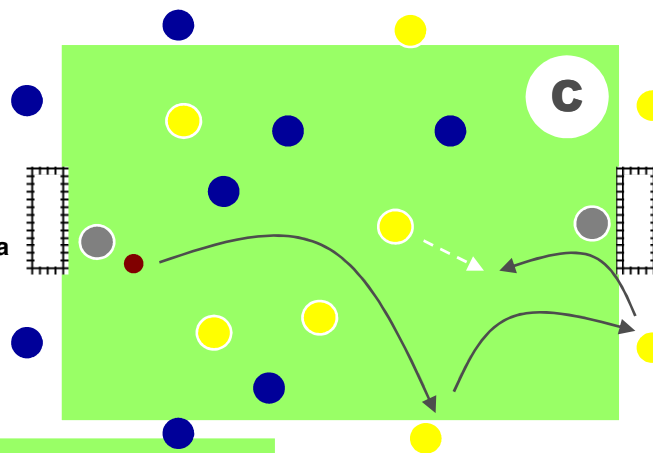
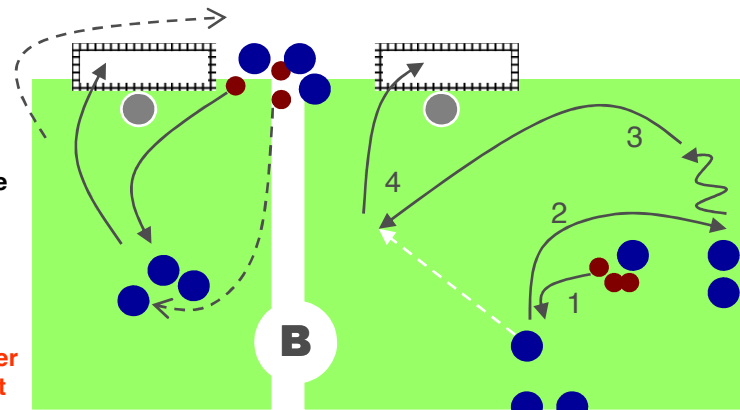
Attitude haute sortir la tête et armer avec le buste. Laisser bien rentrer le ballon puis dire « oui » au dernier moment .Garder les yeux ouvert et frapper avec le haut du front. Écarter légèrement les bras pour l'équilibre. Apprécier la trajectoire et bouger jusqu'au dernier moment sous le ballon pour ajuster ses appuis.

C. Mise en situation : 15'

Sur 20m x 20m 2 buts mobiles avec gardiens . 4C4 + 4 appuis (main ou tête) Échanges de la tête et but de la tête ou volée. Après un rebond possibilité de prendre à la main (sous la ceinture). Ne pas gêner celui qui remet en jeu. Contrainte : les appuis latéraux joue à la main pour les appuis but qui remet de la tête unique ment.

Critères de réalisation :

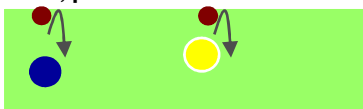
Attaquer le ballon et rabattre vers le sol pour marquer. Amortir le ballon sur une remise en fléchissant jambes et reculant buste au moment de l'impact .



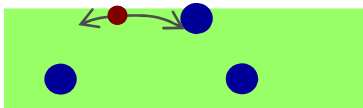
Tactique : 210. Récupération du ballon (Relance de la tête en opposition)

A. Échauffement : 20'

sur ½ terrain 1 B/J : Jonglerie libre, pied tête puis que de la tête. Passement de jambe sur ballon arrêté intérieur, extérieur, Sans ballon courir + appel 1 pied en simulant la passe de basket, puis un lancé de hand.

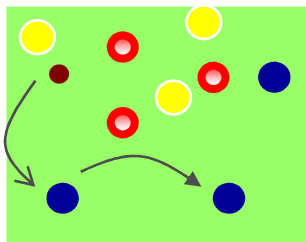


2B/3 Jonglerie à 3, avec un contrôle, renvoi de face, oblique.



A

Sur 20m x 20m : 3 couleurs 3 : 2C1 (2 Ateliers)
Conservation main /tête/main : Passe à la main pour déviation de la tête pour un 3ème à la main etc. La couleur qui perd le ballon défend. Défendre sans toucher l'adversaire. Ne pas courir avec le ballon dans les mains



D. Application forme jouée : 15'

Sur ½ terrain x largeur de surface 3 zones. 3C2 devant chaque but + 2 appuis excentrés neutres (1 touche) . Relance de la tête ou de volée vers appuis + enchaînement par jeu long . But de la tête uniquement . Changer de poste toutes les 5'.

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 équipe en attente sur le côté avec 1B/J : jonglerie tête/poitrine/pieds (5' TW - 5' TR- 5'TW) x 2

B. Technique (tête de face) : 15'

Sur 1 but . 6 joueurs 2 sources (fixes) et 4 couples attaquant/défenseur en situation d'un but à l'autre : Relance de la tête après course vers l'intérieur sur ballon aérien donné à la main tendu dans la course.

Critères de réalisation :

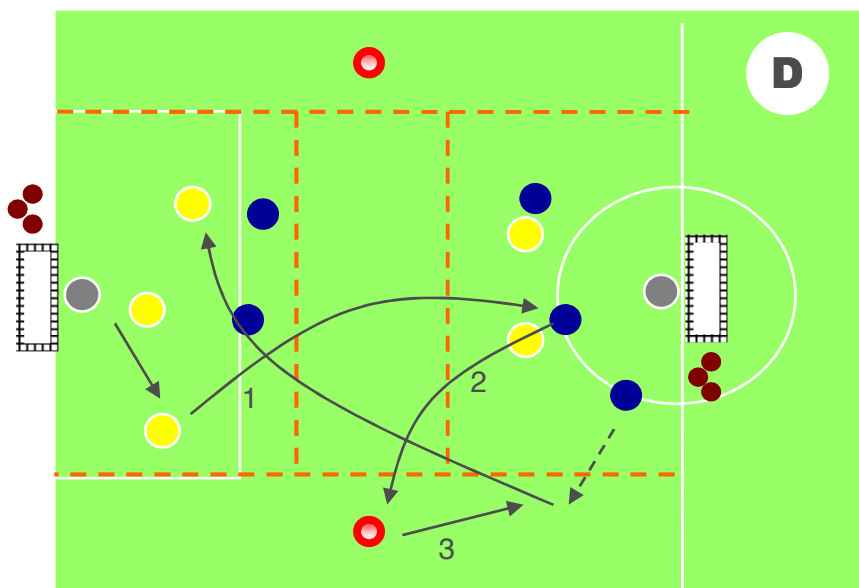
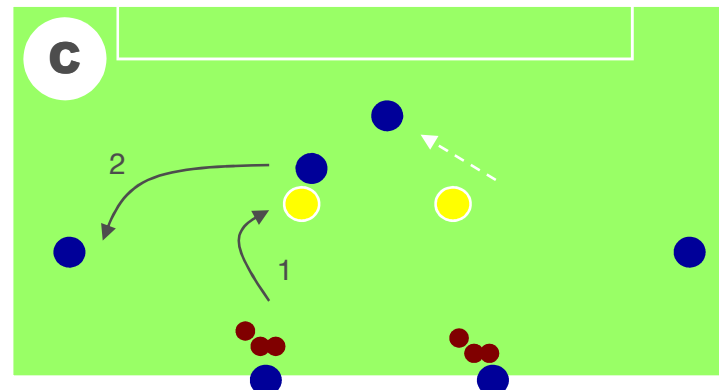
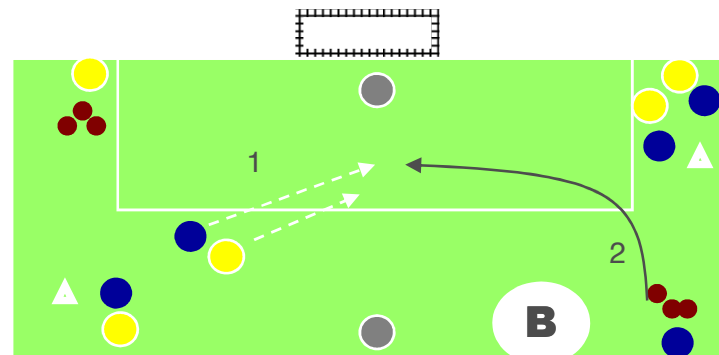
Appréciation de la trajectoire et maîtrise des appuis
Passer le bras devant l'attaquant pour contrôler sa course.. Relance dans la direction d'où vient le ballon le plus loin possible .

C. Mise en situation : 15'

A 30m d'un but avec gardien: 2 défenseurs au marquage.
Jeu long + relance de la tête sur ballon de face vers un partenaire sur côté. Changer les rôles toutes les 5'.

Critères de réalisation :

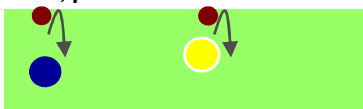
Appréciation vite la trajectoire. Prendre du recul pour attaquer le ballon (Ne pas reculer sur les talons). Ne pas mettre la main sur l'adversaire mais passer le bras par-dessus son épaule juste avant de frapper le ballon.



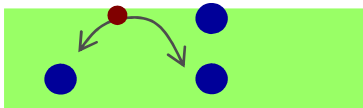
Tactique : 201. Récupération du ballon (Jeu de tête de côté)

A. Échauffement : 20'

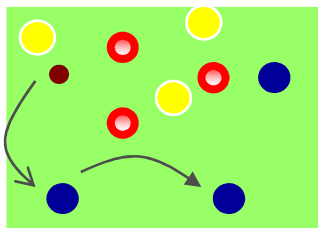
sur ½ terrain 1 B/J : Jonglerie libre, pied tête puis que de la tête. Passements de jambe sur ballon arrêté intérieur, extérieur, Sans ballon courir + appel 1 pied en simulant la passe de basket, puis un lancé de hand.



2B/3 Jonglerie à 2, 3, avec ou sans contrôle, renvoie de face, oblique.



Sur 20m x 20m : 3 couleurs 3 : 2C1 (2 Ateliers)
Conservation main /tête/main : Passe à la main pour déviation de la tête pour un 3ème à la main etc. La couleur qui perd le ballon défend. Interdit de toucher l'adversaire. Ballon au sol = ballon perdu.



D. Application forme jouée : 15'

Sur 2x 20m x 20m : 2C1 devant chaque but + 2 centreurs et 2 meneurs neutres en zone axiale. Relance directe sur meneur qui dévie de la tête vers centreur, maîtrise + centre : but de la tête ou de volée. Changer de poste toutes les 5'.

E. Jeu libre : 30'

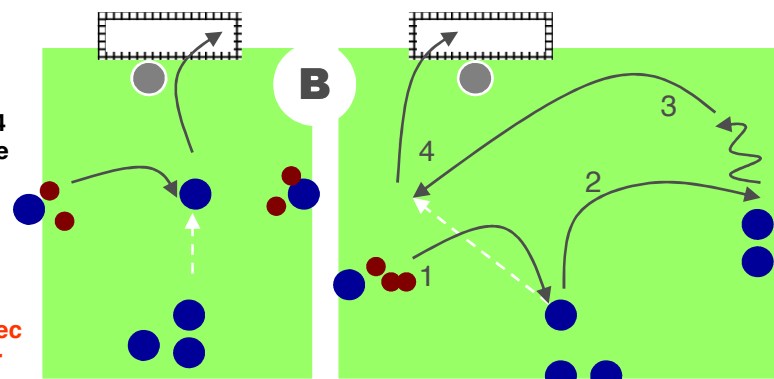
3 équipes de 6 2 équipes en opposition 6 contre 6 (organisées en 2 lignes de 3 sur largeur du terrain) L'autre en attente sur le côté
1B/J jonglerie : Tête/poitrine/pieds (5' TW - 5' TR- 5'TW) x 2

B. Technique (tête de côté) : 15'

Sur 1 but . 6 joueurs avec 1B/joueur 2 à la source et 4 en situation : a) Tête sur le but avec rotation du buste sur ballon venant de côté à droite et à gauche

Critères de réalisation :

Attitude haute sortir la tête et armer avec le buste. Laisser bien rentrer le ballon puis dire « oui » au dernier moment .Garder les yeux ouvert et frapper avec le haut du front. Écarter légèrement les bras et garder les hanches face au but . Faire la rotation le + tôt possible. Apprécier la trajectoire et ajuster ses appuis.

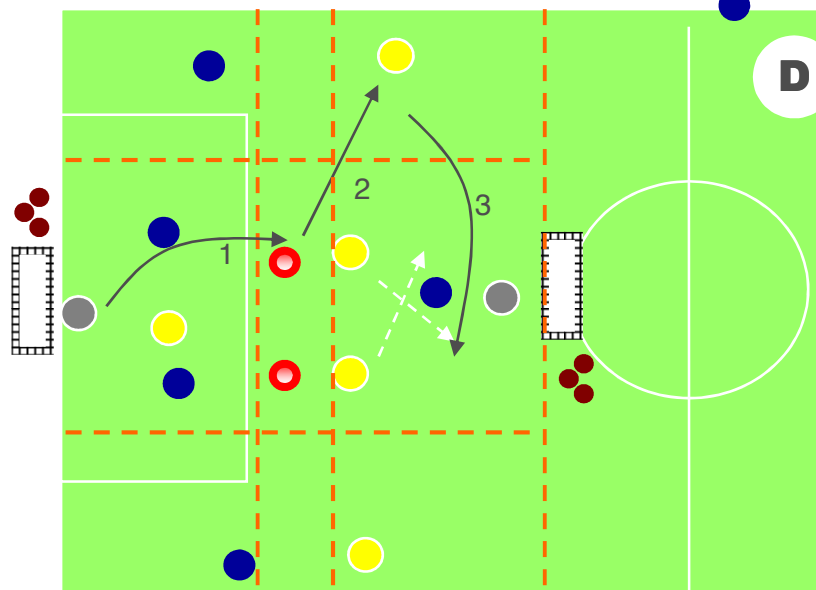
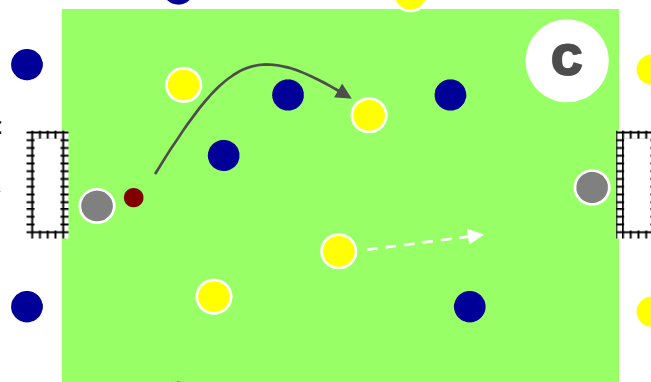


C. Mise en situation : 15'

Sur 20m x 20m 2 buts mobiles avec gardiens . 4C4 + 4 appuis (tête ou main si il reçoivent un ballon de la tête) Échanges de la tête et but de la tête ou volée. Interception de la tête uniquement. Après un rebond possibilité de prendre à la main (sous la ceinture)+ relancer à la main vers l'arrière uniquement. (Ne pas gêner celui qui remet en jeu). Les gardiens relance à l'intérieur.

Critères de réalisation :

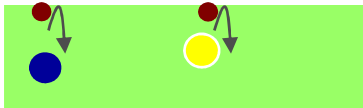
.Se démarquer et utiliser les appuis . Passer devant et détermination . Ne pas faire de tête vers l'arrière.



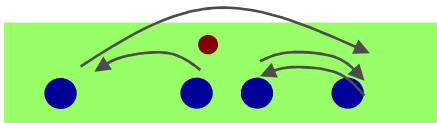
Tactique : 202. Récupération du ballon (tête en extension sur ballon de face)

A. Échauffement : 20'

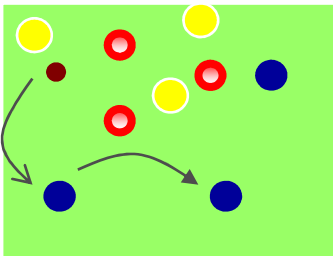
sur ½ terrain 1 B/J : Jonglerie libre, pied tête puis que de la tête. Passement de jambe sur ballon arrêté intérieur, extérieur, Sans ballon courir + appel 1 pied en simulant la passe de basket, puis un lancé de hand.



2B/3 Jonglerie à 2, 3 puis 4, avec une remise



Sur 20m x 20m : 3 couleurs 3 : 2C1 (2 Ateliers)
Conservation main /tête/main : Passe à la main pour déviation de la tête pour un 3ème à la main etc. La couleur qui perd le ballon défend.



D. Application forme jouée : 15'

Sur 2x 20m x 20m : 2C1 devant chaque but + 2 centreurs et 2 meneurs neutres en zone axiale. Relance directe sur meneur qui dévie de la tête vers centreur, maîtrise + centre: but de la tête ou de volée. Changer de poste toutes les 5'.

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

B. Technique (tête de côté) : 15'

1B/ Joueurs : a) 2 sources et 1 joueur en situation + changer au bout d' 1': Déplacements latéraux à droite et à gauche + tête de face en extension (appui 2 pieds). B) Sur 2 buts 3 joueurs face à face (2 ateliers) travaillent alternativement d'un but à l'autre. Lancé à la main pour joueur qui arrive de face en mouvement, prise d'impulsion 1 pied +tête dans but vide, puis recevoir un ballon etc...

Critères de réalisation :

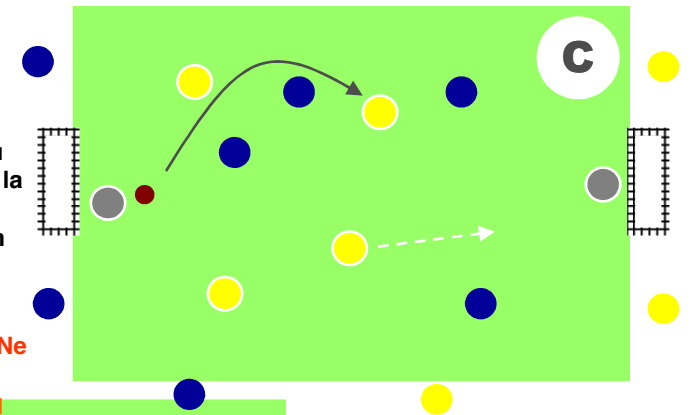
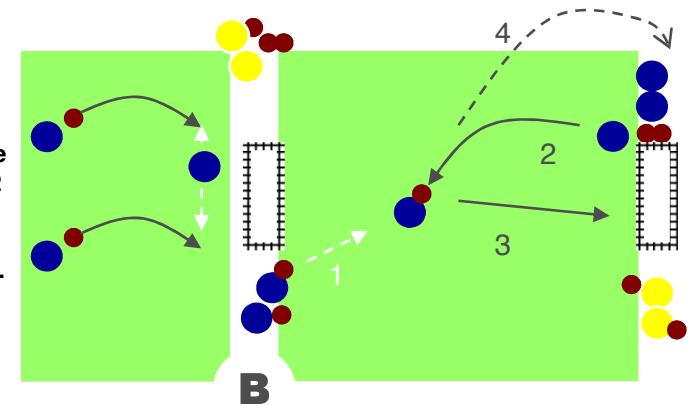
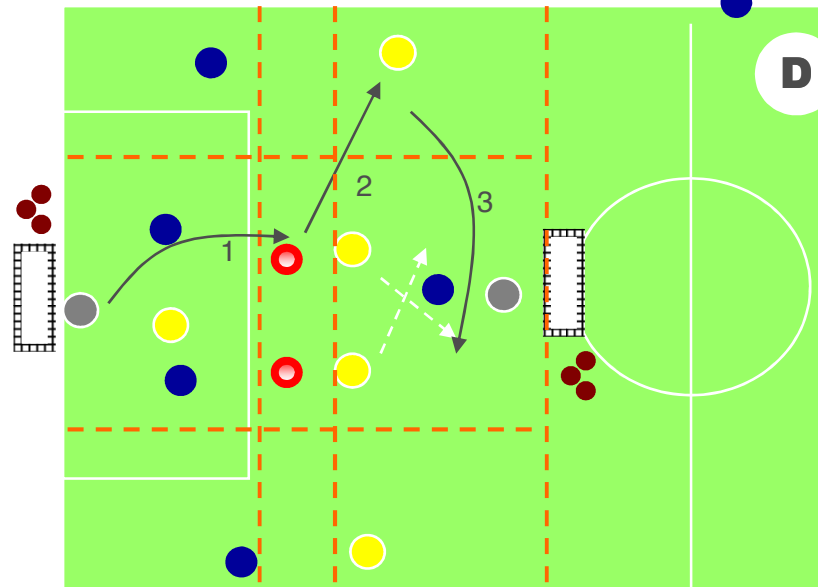
Réduire ses appuis avant de prendre impulsion au dernier moment prendre le ballon en montant. Attitude haute sortir la tête et armer avec le buste. Laisser bien rentrer le ballon puis dire « oui » au dernier moment. Garder les yeux ouvert et frapper avec le haut du front. Écarter légèrement les bras et rabattre dans le but.

C. Mise en situation : 15'

Sur 20m x 20m 2 buts mobiles avec gardiens . 4C4 + 4 appuis (tête ou main si il reçoivent un ballon de la tête) Échanges de la tête et but de la tête ou volée. Interception de la tête uniquement. Après un rebond possibilité de prendre à la main (sous la ceinture) + relancer à la main vers l'arrière uniquement. (Ne pas gêner celui qui remet en jeu).

Critères de réalisation :

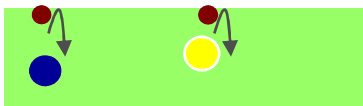
.Se démarquer et utiliser les appuis . Passer devant et détermination . Ne pas faire de tête vers l'arrière.



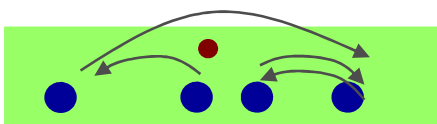
Tactique : 203. Récupération du ballon (tête en extension sur ballon oblique)

A. Échauffement : 20'

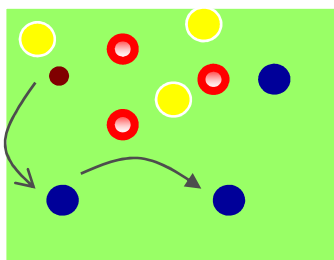
sur ½ terrain 1 B/J : Jonglerie libre, pied tête puis que de la tête. Passemte de jambe sur ballon arrêté intérieur, extérieur, Sans ballon courir + appel 1 pied en simulant la passe de basket, puis un lancé de hand.



2B/3 Jonglerie à 2, 3 puis 4, avec une remise



Sur 20m x 20m : 3 couleurs 3 : 2C1 (2 Ateliers)
Conservation main /tête/main : Passe à la main pour déviation de la tête pour un 3ème à la main etc. La couleur qui perd le ballon défend.



D. Application forme jouée : 15'

Sur 2x 20m x 20m : 2C1 devant chaque but + 2 centreurs et 2 meneurs neutres en zone axiale. Relance directe sur meneur qui dévie de la tête vers centreur, maîtrise + centre: but de la tête ou de volée. Changer de poste toutes les 5'.

E. Jeu libre : 30'

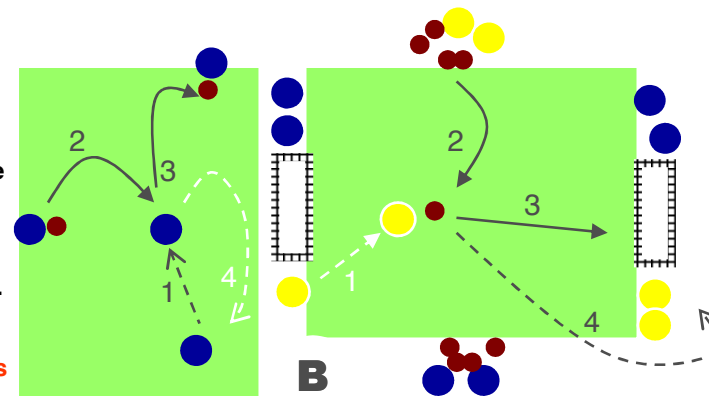
3 équipes de 6 2 équipes en opposition 6 contre 6 (organisées en 2 lignes de 3 sur largeur du terrain)
L'autre en attente sur le côté jonglerie imposée (5' TW - 5' TR- 5'TW) x 2

B. Technique (tête de côté) : 15'

1B/ Joueurs : a) 2 sources et 1 joueur en situation + changer au bout d' 1' : Déplacements latéraux à droite et à gauche + tête de face en extension (appui 2 pieds). B) Sur 2 buts 3 joueurs face à face (2 ateliers) travaillent alternativement d'un but à l'autre. Lancé à la main pour joueur qui arrive de face en mouvement, prise d'impulsion 1 pied +tête dans but vide, puis recevoir un ballon etc...

Critères de réalisation :

Réduire ses appuis avant de prendre impulsion + mettre les hanches face au ballon + rotation du buste, laisser bien rentrer le ballon puis dire « oui » au dernier moment en gardant les yeux ouvert et frapper avec le haut du front. Écarter les bras et rabattrer le ballon.

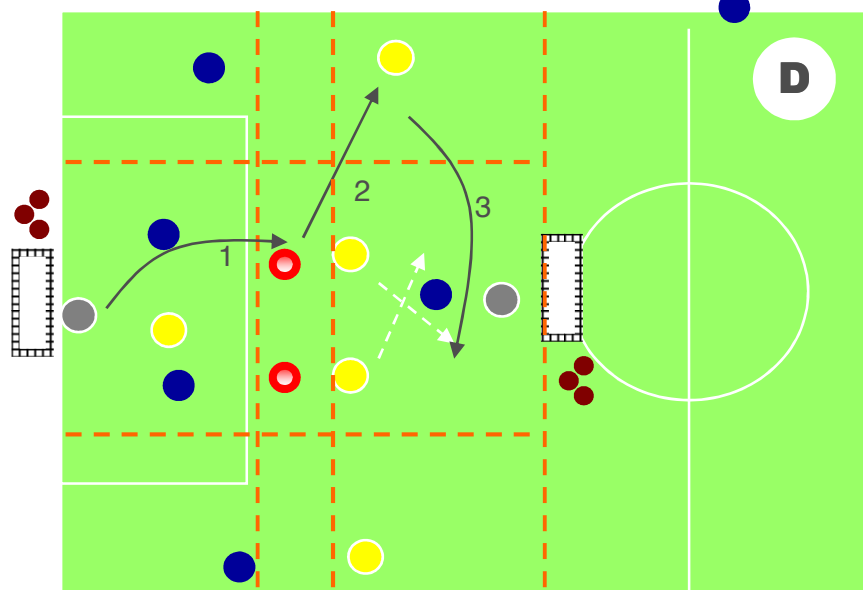
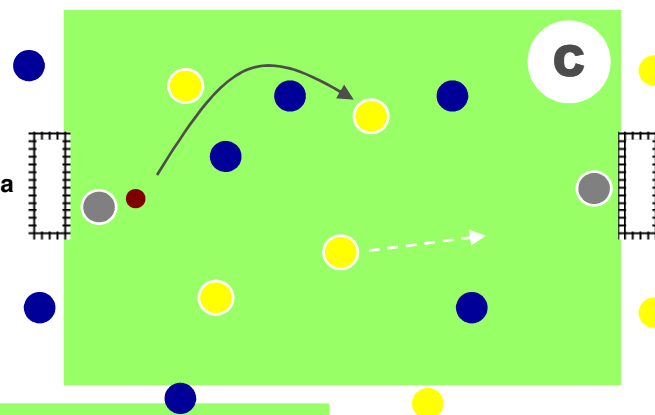


C. Mise en situation : 15'

Sur 20m x 20m 2 buts mobiles avec gardiens . 4C4 + 4 appuis (tête ou main si il reçoivent un ballon de la tête) Échanges de la tête et but de la tête ou volée. Interception de la tête uniquement. Après un rebond possibilité de prendre à la main (sous la ceinture) + relancer à la main vers l'arrière uniquement. (Ne pas gêner celui qui remet en jeu).

Critères de réalisation :

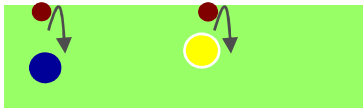
.Se démarquer et utiliser les appuis . Passer devant courage et détermination . Tête vers l'arrière interdit !



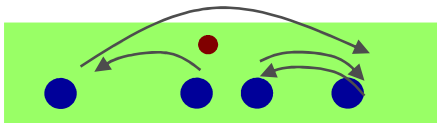
Tactique : 204. Récupération du ballon (jeu de tête en opposition)

A. Échauffement : 20'

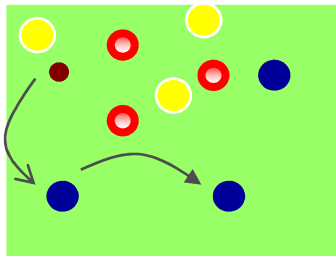
sur 1/2 terrain 1 B/J : Jonglerie libre, pied tête puis que de la tête. Passemment de jambe sur ballon arrêté intérieur, extérieur, Sans ballon courir + appel 1 pied en simulant la passe de basket, puis un lancé de hand.



2B/3 Jonglerie à 2, 3 puis 4, avec une remise



Sur 20m x 20m : 3 couleurs 3 : 2C1 (2 Ateliers)
Conservation main /tête/main : Passe à la main pour déviation de la tête pour un 3ème à la main etc. La couleur qui perd le ballon défend.



A

D. Application forme jouée : 15'

Sur 2x 20m x 20m : 2C1 devant chaque but + 2 centreurs et 2 meneurs neutres en zone axiale. Relance directe sur meneur qui dévie de la tête vers centreur, maîtrise + centre: but de la tête ou de volée. Changer de poste toutes les 5'.

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

B. Technique (tête de côté) : 15'

1B/ 4Joueurs : a) Défensif : 2 sources + 1 couple en situation travaillent à tour de rôle attaquant/défenseur: Passer devant + relancer de la tête sur la source opposée sur un ballon lancé à la main tendu (adversaire immobile). Changer les rôles toutes les 2'. Idem mais l'adversaire se déplace latéralement lentement et le ballon est lancé dans sa direction.
b) Offensif : Sur 2 buts jeu de tête vers le but en opposition sur ballon donné de côté à la main. Passage par couple (le défenseur ne saute pas) 3x attaquant puis changer inverser.

Critères de réalisation :

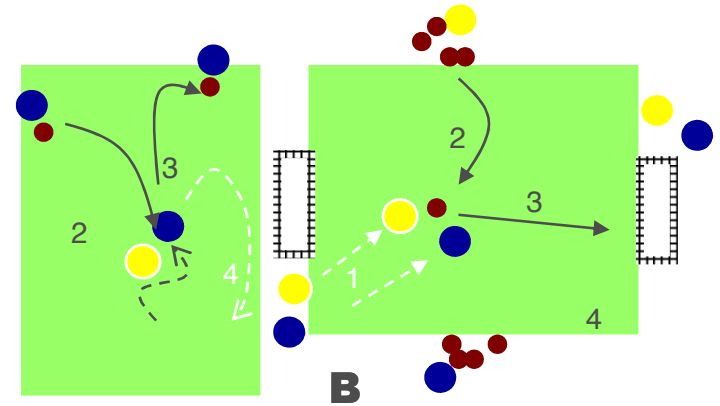
Ne pas être complètement derrière l'attaquant au départ (placement). Prendre un peu de recul dès que le ballon est lancé (lecture et déplacement). Passer le bras et la tête « à la fenêtre » Passer devant.

C. Mise en situation : 15'

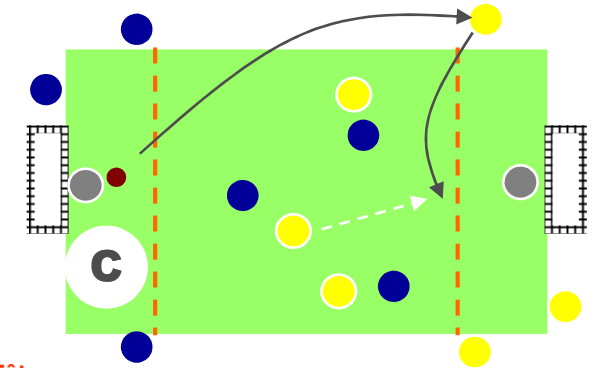
Sur 20m x 10 m 2 buts mobiles avec gardiens dans zone de 5m . 3C3 +3 appuis (tête ou main si il reçoivent un ballon de la tête) Échanges de la tête et but de la tête. Interception de la tête uniquement. Après un rebond possibilité de prendre à la main (sous la ceinture) + relancer à la main vers l'arrière uniquement. (Ne pas gêner celui qui remet en jeu).

Critères de réalisation :

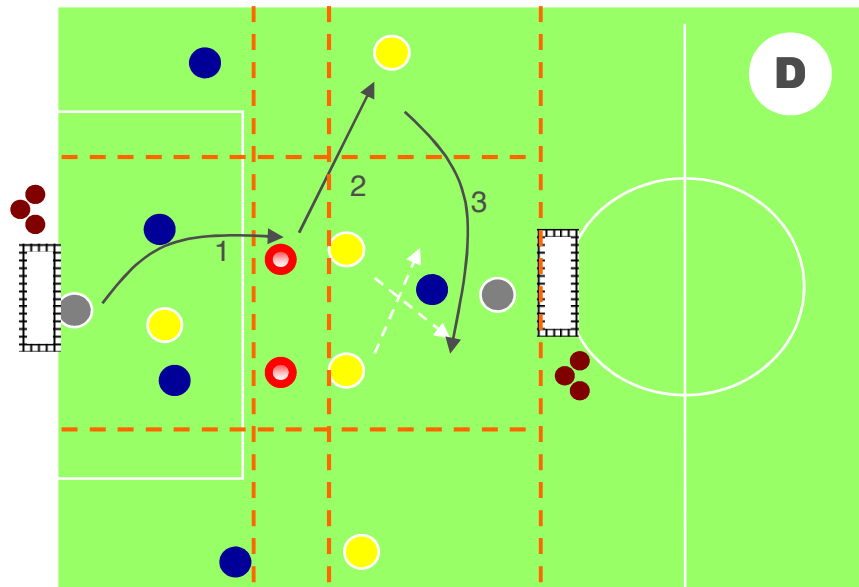
.Se démarquer et utiliser les appuis . Passer devant , courage et détermination . Tête vers l'arrière interdit ! Utiliser les bras mais pas les main pour se protéger.



B



C

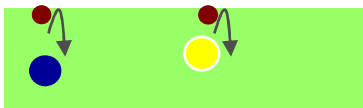


D

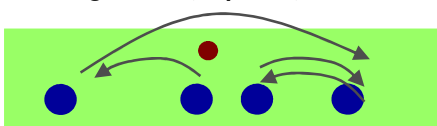
Tactique : 205. Aide au porteur (jeu de tête d'un pivot)

A. Échauffement : 20'

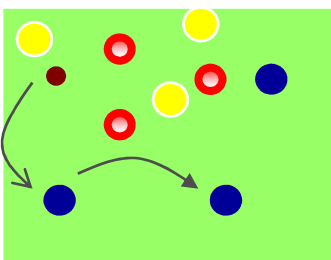
sur ½ terrain 1 B/J : Jonglerie libre, pied tête puis que de la tête. Passement de jambe sur ballon arrêté intérieur, extérieur, Sans ballon courir + appel 1 pied en simulant la passe de basket, puis un lancé de hand.



2B/3 Jonglerie à 2, 3 puis 4, avec une remise



Sur 20m x 20m : 3 couleurs 3 : 2C1 (2 Ateliers) Conservation main /tête/main : Passe à la main pour déviation de la tête pour un 3ème à la main etc. La couleur qui perd le ballon défend.



D. Application forme jouée : 20'

Sur 3/4 terrain x largeur de surface 3 zones: 1C1+ un attaquant neutre devant chaque but . 5C5 ou 6C6 en zone axiale. 1 joueur d'une équipe peut changer de zone à la retombée d'une remise de la tête. Rechercher long sur pivot après 2 échanges minimum

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

B. Technique (2 contre 2) : 20'

Sur 40x 15 : 3 jaunes et 3 bleus passent à tour de rôle en pivot sur ballon aérien sans opposition puis avec opposition. Remise de la tête pour un soutien qui demande à droite ou à gauche. Redonner à la source puis inverser le soutien et le remiseur.

Critères de réalisation :

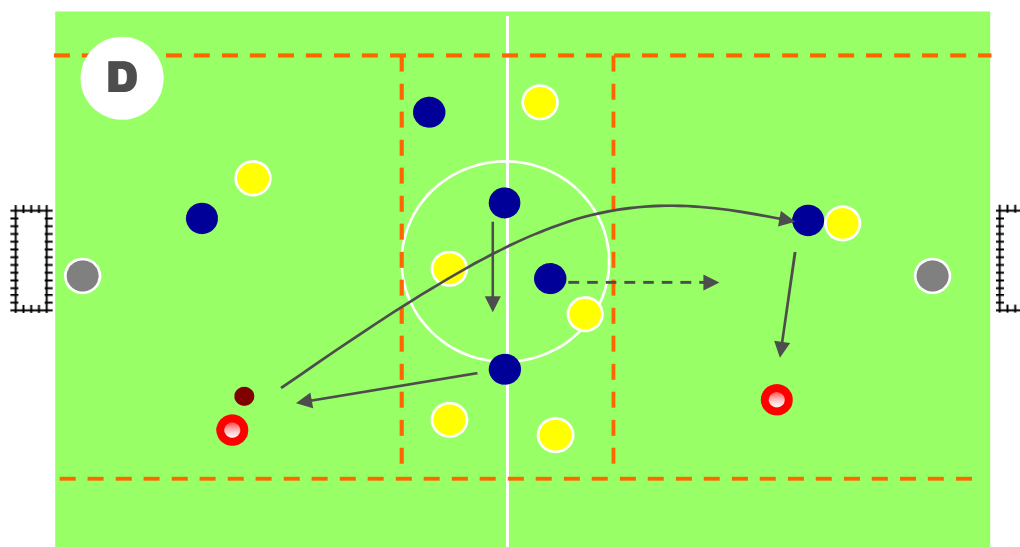
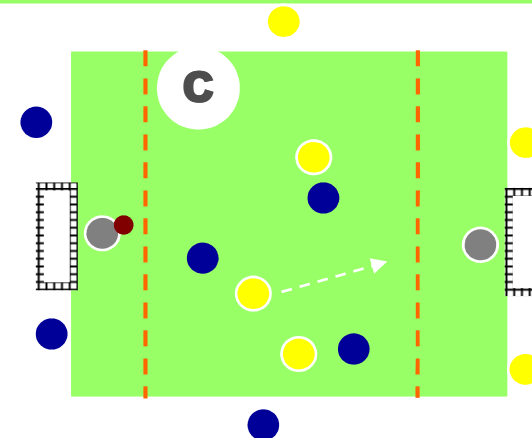
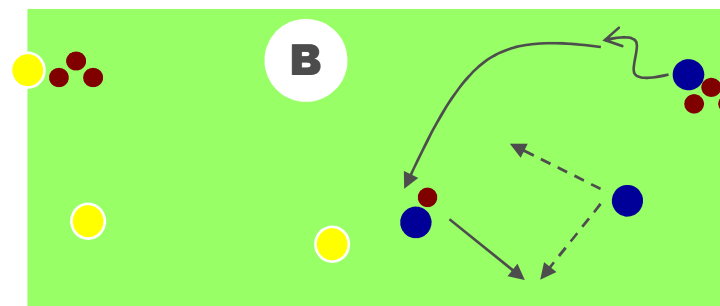
Contrôler le défenseur avec ses bras et mettre son corps en opposition+ lire la trajectoire et la position du soutien .Puis se dégager au moment ou la balle va retomber + amortir la remise avec un léger recul du buste.

C. Mise en situation : 15'

Sur 15m x 15 m 2 buts mobiles avec gardiens dans zone de 5m . 3C3 +3 appuis (tête ou main si il reçoivent un ballon de la tête) Échanges de la tête et but de la tête. Interception de la tête uniquement. Après un rebond possibilité de prendre à la main (sous la ceinture) + relancer à la main vers l'arrière uniquement. (Ne pas gêner celui qui remet en jeu).

Critères de réalisation :

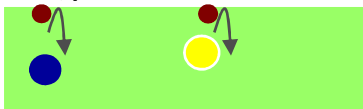
Application sur jeu long (balle tendue) Reculer sur le défenseur et écartier les bras . Précision et dosage dans la remise. Anticipation et angle de course adaptée.



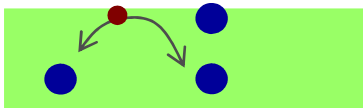
Tactique : 206. Récupération du ballon (Duels aériens offensifs)

A. Échauffement : 20'

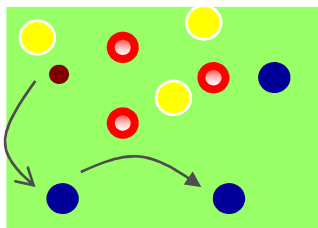
sur ½ terrain 1 B/J : Jonglerie libre, pied tête puis que de la tête. Passements de jambe sur ballon arrêté intérieur, extérieur, Sans ballon courir + appel 1 pied en simulant la passe de basket, puis un lancé de hand.



2B/3 Jonglerie à 2, 3, avec ou sans contrôle, renvoie de face, oblique.



Sur 20m x 20m : 3 couleurs 3 : 2C1 (2 Ateliers)
Conservation main /tête/main : Passe à la main pour déviation de la tête pour un 3ème à la main etc. La couleur qui perd le ballon défend. Interdit de toucher l'adversaire. Ballon au sol = ballon perdu.



D. Application forme jouée : 15'

Sur 2x 20m x 20m : 2C2 devant chaque but + 2 centreurs et 2 meneurs neutres en zone axiale. Relance directe sur meneur qui dévie de la tête vers centreur, maîtrise + centre : but de la tête ou de volée. Changer de poste toutes les 5'.

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/J jonglerie : Tête/poitrine/pieds (5' TW - 5' TR- 5'TW) x 2

B. Technique (tête de côté) : 15'

1B/ 4Joueurs : a) Dos au but: 2 sources + 1 couple en situation travaillent à tour de rôle attaquant/défenseur: Reculer sur le défenseur+ remise sur passes à la main tendues (adversaire immobile). Changer les rôles toutes les 2'. Idem mais l'attaquant se déplace latéralement lentement et le ballon est lancé dans sa direction sur demande. b) Face au but : Sur 2 buts jeu de tête vers le but en opposition sur ballon donner de côté à la main. Passage par couple (le défenseur ne saute pas) 3x attaquant puis changer inverser.

Critères de réalisation :

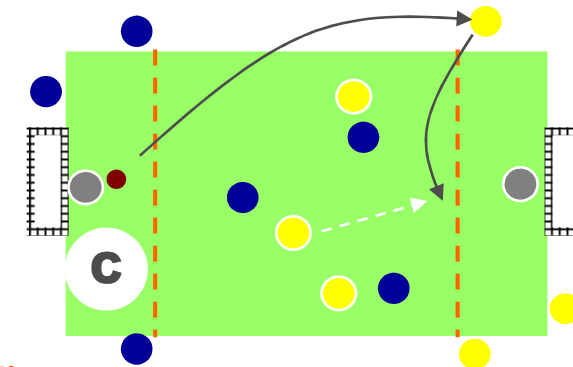
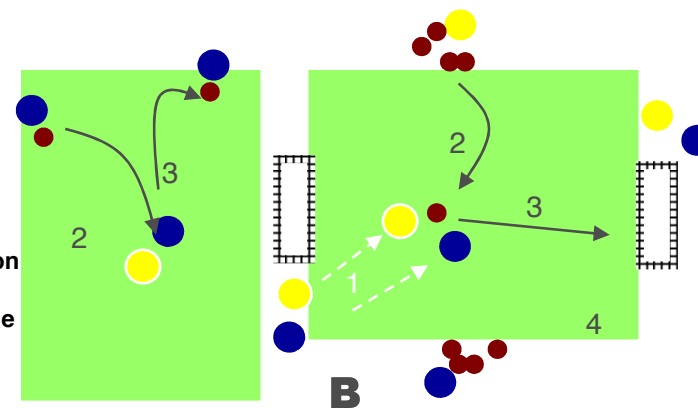
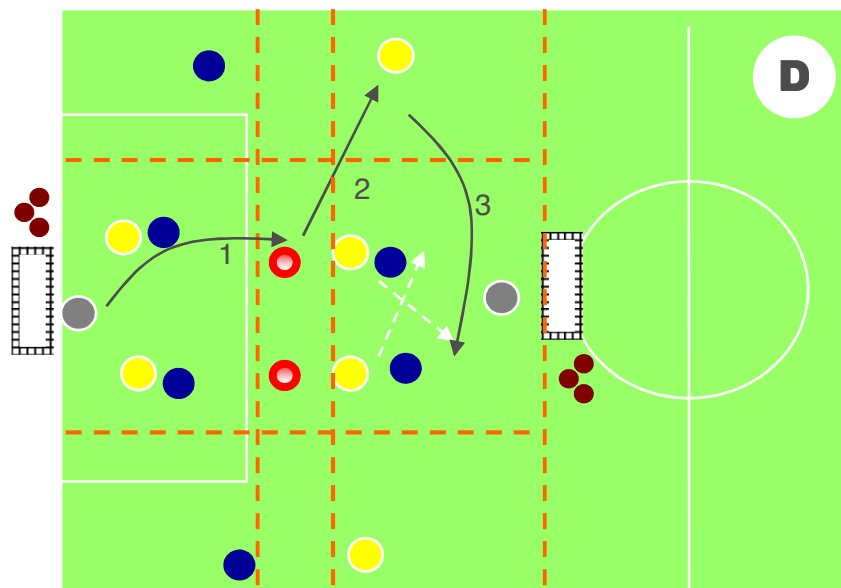
Ne pas être complètement derrière l'attaquant au départ (placement). Prendre un peu de recul dès que le ballon est lancé (lecture et déplacement). Passer le bras et la tête « à la fenêtre » Passer devant.

C. Mise en situation : 15'

Sur 20m x 10 m 2 buts mobiles avec gardiens dans zone de 5m . 3C3 +3 appuis (tête ou main si il reçoivent un ballon de la tête) Échanges de la tête et but de la tête. Interception de la tête uniquement. Après un rebond possibilité de prendre à la main (sous la ceinture) + relancer à la main vers l'arrière uniquement. (Ne pas gêner celui qui remet en jeu).

Critères de réalisation :

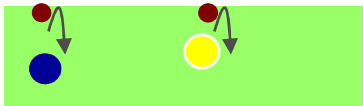
.Se démarquer et utiliser les appuis . Passer devant , courage et détermination . Tête vers l'arrière interdit ! Utiliser les bras mais pas les main pour se protéger.



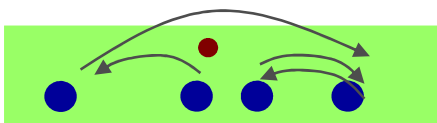
Tactique : 207. Récupération du ballon (Duels aériens défensifs)

A. Échauffement : 20'

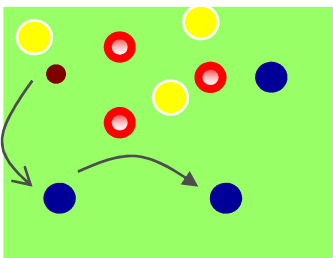
sur ½ terrain 1 B/J : Jonglerie libre, pied tête puis que de la tête. Passement de jambe sur ballon arrêté intérieur, extérieur, Sans ballon courir + appel 1 pied en simulant la passe de basket, puis un lancé de hand.



2B/3 Jonglerie à 2, 3 puis 4, avec une remise



Sur 20m x 20m : 3 couleurs 3 : 2C1 (2 Ateliers)
Conservation main /tête/main : Passe à la main pour déviation de la tête pour un 3ème à la main etc. La couleur qui perd le ballon défend.



A

D. Application forme jouée : 15'

Sur 2x 20m x 20m : 2C2 devant chaque but + 2 centreurs . 2 meneurs neutres en zone axiale. Relance directe sur meneur qui dévie de la tête vers centreur, maîtrise + centre: but de la tête ou de volée. Changer de poste toutes les 5'.

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

B. Technique (tête de côté) : 15'

1B/4Joueurs : a) Sur ballon de face: 2 sources + 1 couple en situation travaillent à tour de rôle attaquant/défenseur: Passer devant + relancer de la tête sur la source opposée sur un ballon lancé à la main tendu (adversaire immobile). Changer les rôles toutes les 2'. Idem mais l'adversaire se déplace latéralement lentement et le ballon est lancé dans sa direction.
b) Sur ballon de côté: Sur 2 buts Duel 1C1 sur ballon lancé tendu à la main défenseur courant vers son but : Relancer vers la source. A tour de attaquant/défenseur.

Critères de réalisation :

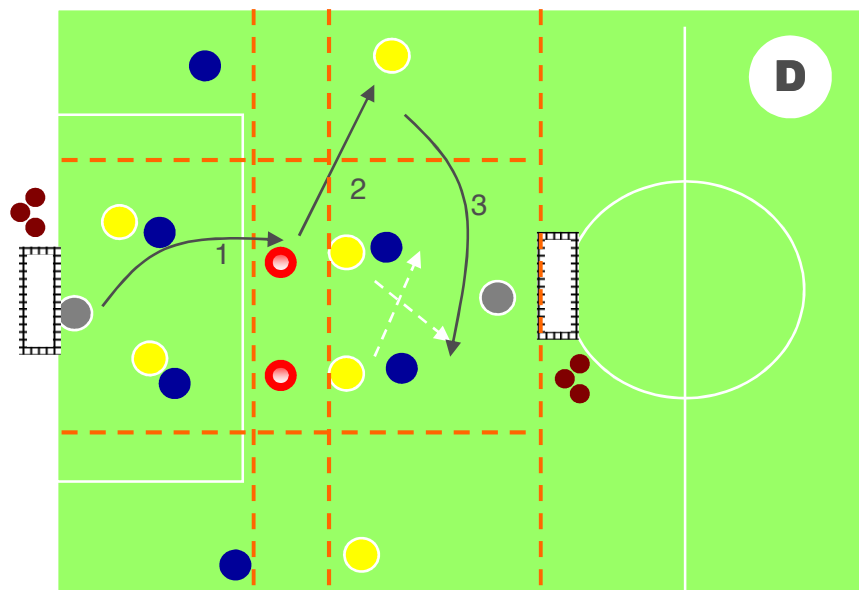
Ne pas être complètement derrière l'attaquant au départ (placement). Prendre un peu de recul dès que le ballon est lancé (lecture et déplacement). Contrôler la course de l'attaquant avec son bras et se jeter devant lui.

C. Mise en situation : 15'

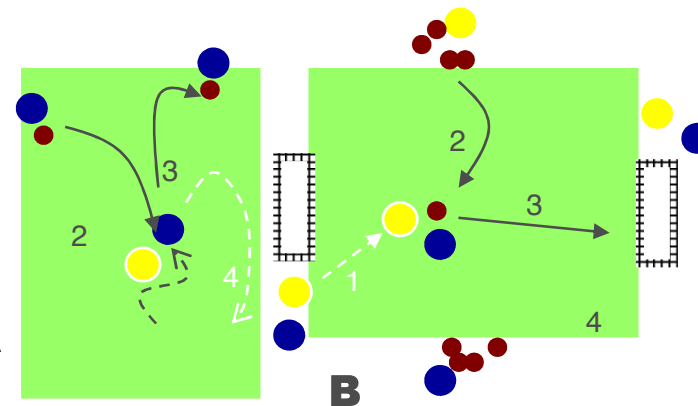
Sur 20m x 10 m 2 buts mobiles avec gardiens dans zone de 5m . 3C3 +3 appuis (tête ou main si il reçoivent un ballon de la tête) Échanges de la tête et but de la tête. Interception de la tête uniquement. Après un rebond possibilité de prendre à la main (sous la ceinture) + relancer à la main vers l'arrière uniquement. (Ne pas gêner celui qui remet en jeu).

Critères de réalisation :

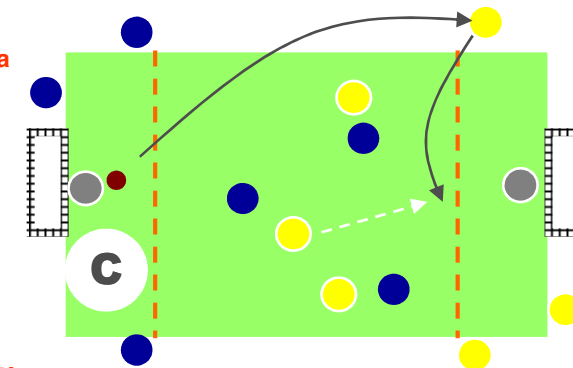
.Se démarquer et utiliser les appuis . Passer devant , courage et détermination . Tête vers l'arrière interdit ! Utiliser les bras mais pas les main pour se protéger.



D



B

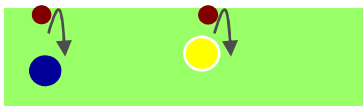


C

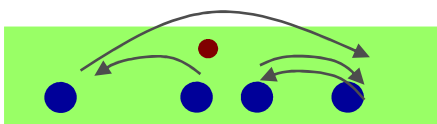
Tactique : 208. Récupération du ballon (Jeu de tête en recul)

A. Échauffement : 20'

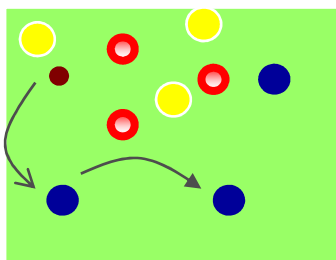
sur ½ terrain 1 B/J : Jonglerie libre, pied tête puis que de la tête. Passement de jambe sur ballon arrêté intérieur, extérieur, Sans ballon courir + appel 1 pied en simulant la passe de basket, puis un lancé de hand.



2B/3 Jonglerie à 2, 3 puis 4, avec une remise



Sur 20m x 20m : 3 couleurs 3 : 2C1 (2 Ateliers)
Conservation main /tête/main : Passe à la main pour déviation de la tête pour un 3ème à la main etc. La couleur qui perd le ballon défend.



A

D. Application forme jouée : 15'

Sur 2x 20m x 20m : 2C2 devant chaque but + 2 centreurs latéraux pour chaque équipe . 2 meneurs neutres en zone axiale. Relance directe sur meneur qui remise de la tête pour latéraux, maîtrise + centre diagonale: but de la tête . Changer de poste toutes les 5'.

E. Jeu libre : 30'

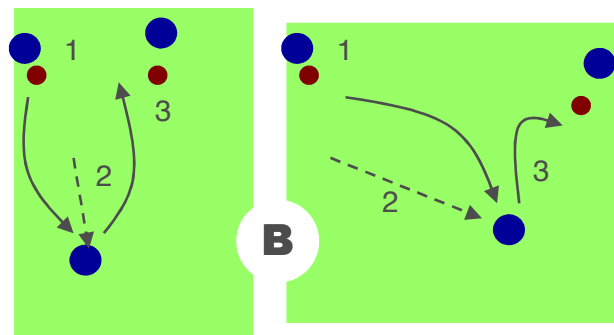
3 équipes de 6 2 équipes en opposition 6 contre 6 (organisées en 2 lignes de 3 sur largeur du terrain)
L'autre en attente sur le côté jonglerie imposée (5' TW - 5' TR- 5'TW) x 2

B. Technique (tête de côté) : 15'

2B/ 3Joueurs : a) Recul pas d'ajustements: 2 sources + 1 joueur en situation travaillent à droite et à gauche sur un ballon lancé à la main lobé au dessus de la tête du défenseur. Recul course arrière ou pas chassés + relance de la tête sur 3ème. Changer les rôles toutes les 2'. b) Recul pas croisés: sur ballon lancé tendu à la main en diagonal par-dessus le défenseur : Relancer vers la source : à droite et à gauche. Changer au bout de 2'.

Critères de réalisation :

Apprécier la longueur de la trajectoire et adapté son type de recul (course arrière ou pas chassés) Ne pas être sur les talons. Dynamisme des appuis.

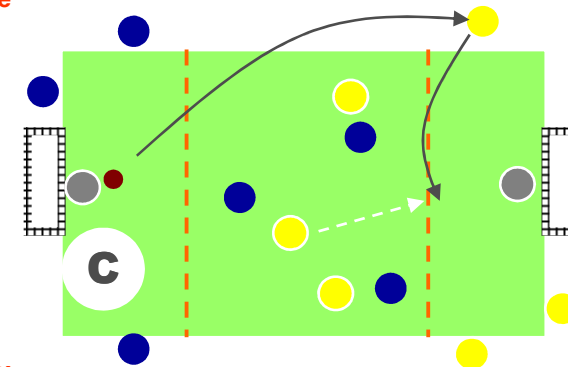


C. Mise en situation : 15'

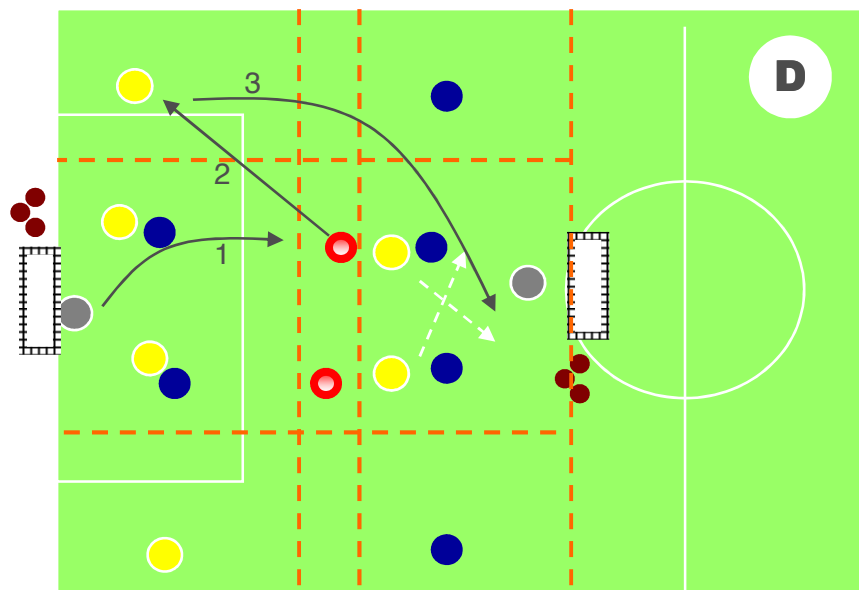
Sur 20m x 10 m 2 buts mobiles avec gardiens dans zone de 5m . 3C3 +3 appuis (tête ou main si il reçoivent un ballon de la tête) Échanges de la tête et but de la tête. Interception de la tête uniquement. Après un rebond possibilité de prendre à la main (sous la ceinture) + relancer à la main vers l'arrière uniquement. (Ne pas gêner celui qui remet en jeu).

Critères de réalisation :

.Se démarquer et utiliser les appuis . Passer devant , courage et détermination . Tête vers l'arrière interdit ! Utiliser les bras mais pas les main pour se protéger.



C



D