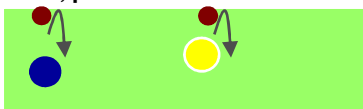


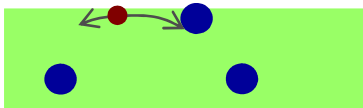
## Tactique : 209. Récupération du ballon (Jeu de tête du latéral)

### 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.

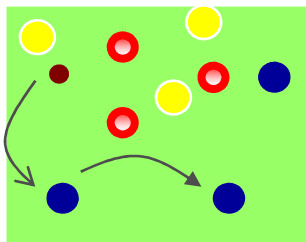


2B/3 Jonglerie à 3, avec un contrôle, renvoi de face, oblique.



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 2x 20m x 20m : 1C1 devant chaque but + 1 C1 sur les côtés + 2 appuis neutres en zone centrale. Relance du gardien pour remise de la tête des appuis vers latéraux (ne pas gêner la relance) centre devant le but pour 2C2 avec couple attaquant/défenseur qui entre vers le but. Se replacer dans sa zone après l'action. Changer de poste toutes les 5'.

### 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 équipe en attente sur le côté avec 1B/J : jonglerie tête/poitrine/pieds (4' TW - 4' TR- 4'TW) x 2

### B. Technique (tête de face) : 10'

Sur 1 but . 6 joueurs 2 sources (fixes) et 4 joueurs en situation à droite et à gauche : a) Relance de la tête après course vers l'intérieur sur ballon donné par-dessus mannequin au 1er poteau.

#### Critères de réalisation :

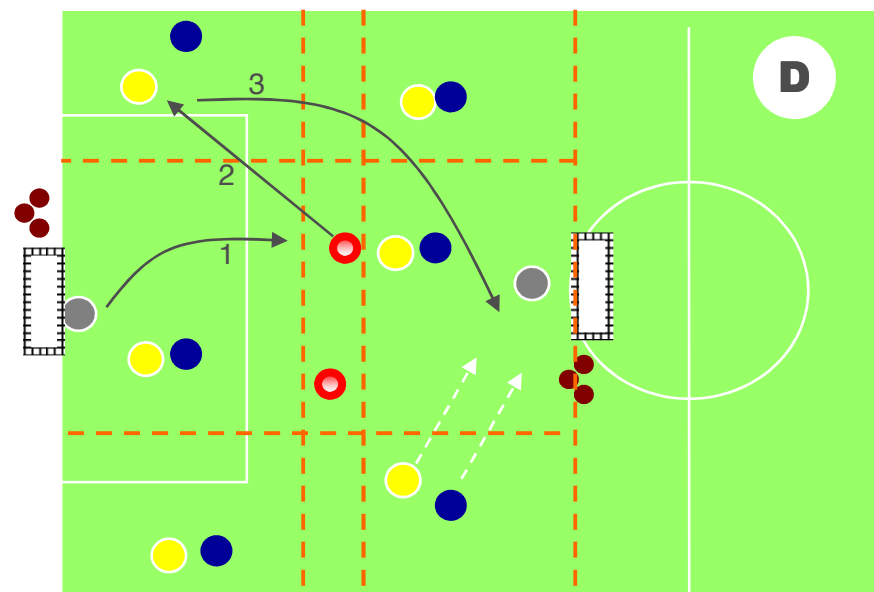
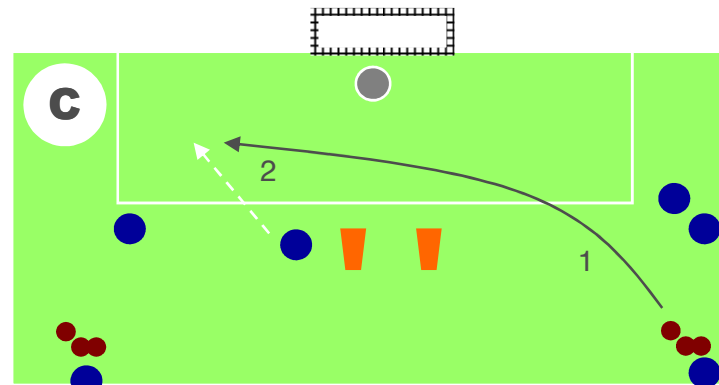
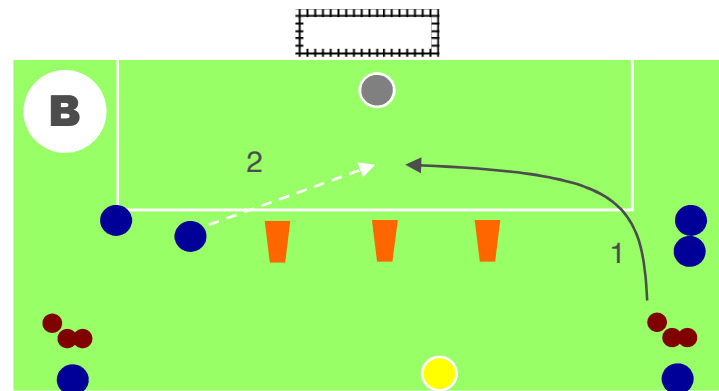
Appréciation de la trajectoire et maîtrise des appuis .  
Relance dans la direction d'où vient le ballon le plus loin possible.

### C. Mise en situation : 10'

Même organisation mais ballon donné au 2ème poteau pour jeu de tête après course oblique vers l'arrière.

#### Critères de réalisation :

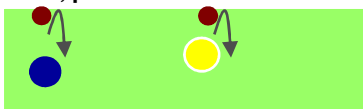
Ne pas reculer sur les talons. Mais conserver les hanches vers la ligne de but. Ne pas perdre le ballon des yeux et dévier à peine la course du ballon vers l'arrière, ne pas vouloir le frapper fort.



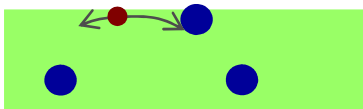
## Tactique : 211. Récupération du ballon (Jeu de tête sur CPA)

### 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.

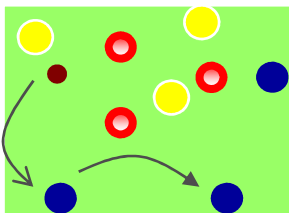


2B/3 Jonglerie à 3, avec un contrôle, renvoi de face, oblique.



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 avec médiane et sources de ballons réparties aux 4 coins :  
**Jeu des Corners** : 3 couleurs de 4 : 1 couleur tire les corners ou se positionne en appuis côtés. Et 2 couleurs s'opposent sur 6 corners tirés de suite + changer les rôles. Si relance d'un défenseur direct sur appuis contre vers but d'en face. (but valable si tous les joueurs de la couleur ont passé la médiane).

### 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

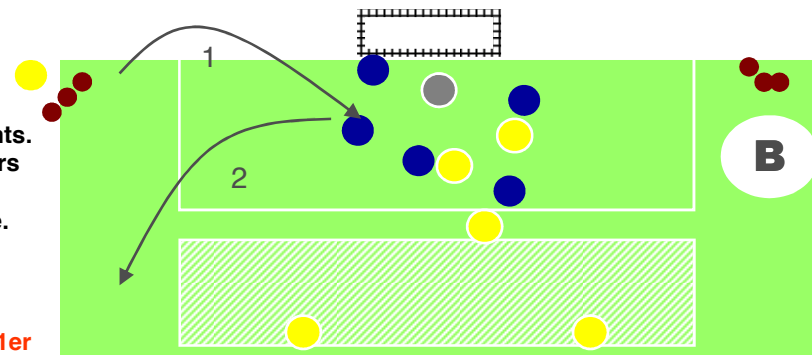
### B. Technique (tête de face) : 15'

Sur 1 but . Gardien + 5 défenseurs contre 3 attaquants. + Zone interdite avec 2 attaquants en attente. Corners rentrant et sortant de la gauche. Relance des défenseurs. Si ballon retombe dans la zone interdite. Participation des 2 appuis (tir)

#### Critères de réalisation :

Placement : 1 au poteau. 1 joueur libre à hauteur du 1er poteau et les autres au marquage individuel.

Détermination et jeu de corps.



### C. Mise en situation : 15'

A 30m d'un but avec gardien: 5 défenseurs contre 4 attaquants sur CF excentré . Changer les rôles toutes les 5'.

#### Critères de réalisation :

Ne pas être trop haut au départ puis dès que le tireur se prépare monter très vite pour faire reculer les attaquants. Puis anticiper vers le but.

