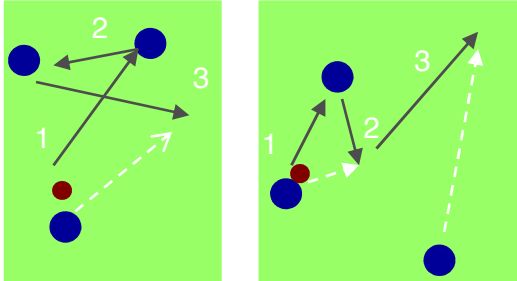


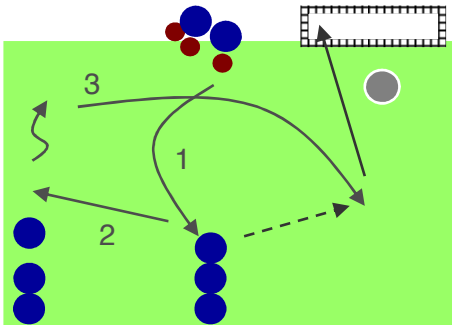
# Tactique : 489. Jeu à deux excentré et finition en 442

## A. Échauffement : 20'

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



8 joueurs / but : 1 couple à la source et 3 couples passent à tour de rôle à la remise/volée et au centre. Changer les couple source Toutes les 3'. 2 atelier côte à côte gaucher/ droitier.



## D. Application forme jouée : 25'

Sur 1/2 terrain + 15m : 8 attaquants contre 7 (4 défenseurs et 3 milieux) + 2 soutiens/appuis (2 touches et ne passent pas la médiane). Attaquer le but marquer sur centre = 3 points. Et défendre 2 mini buts. Les jaunes si ils récupèrent peuvent se servir des appuis pour marquer.

## E. Jeu libre : 15'

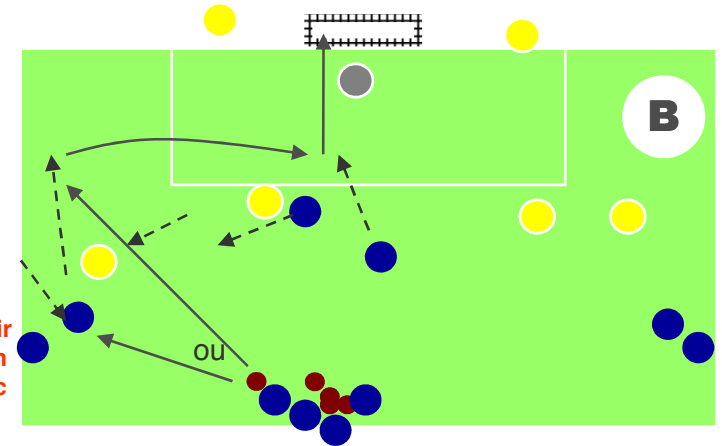
2 équipes de 6 (organisées en 2 lignes de 3) sur 1/3 terrain (TW: 5' - TR:2' 30-) x 2

## B. Technique (centre/ reprise) : 15'

Sur un but 12 attaquants et 6 défenseurs passent à tour de rôle. 2 excentrés de chaque côté et 5 couples d'attaquants passent alternativement (source puis devant le but): Passe sur côté pour 2C1 + centre (2C1 sur but).

### Critères de réalisation :

L'excentré demande le ballon quand source « ouvre » après avoir glisser en décrochage le long de la ligne : En fonction la position du défenseur recherche du jeu à 2 après contrôle (une deux avec attaquant) ou appel dans le dos direct ( jeu à 2 avec la source)

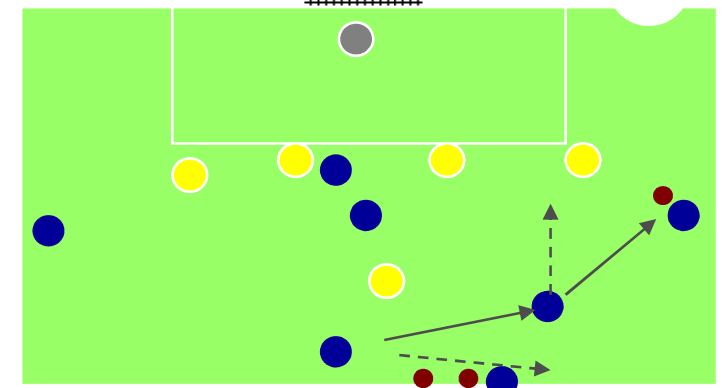
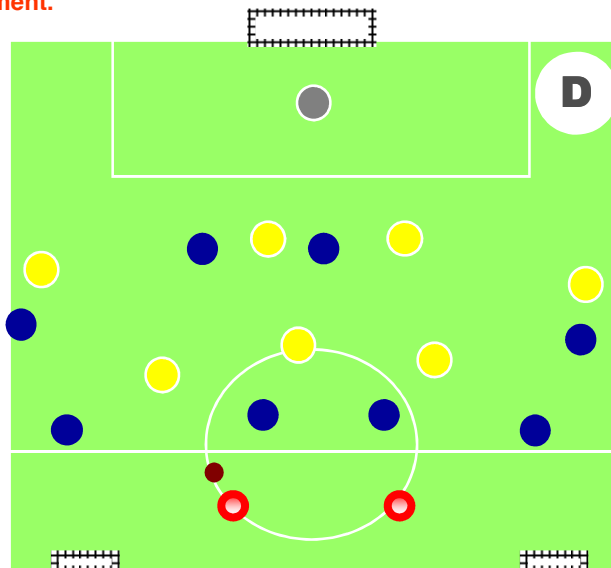
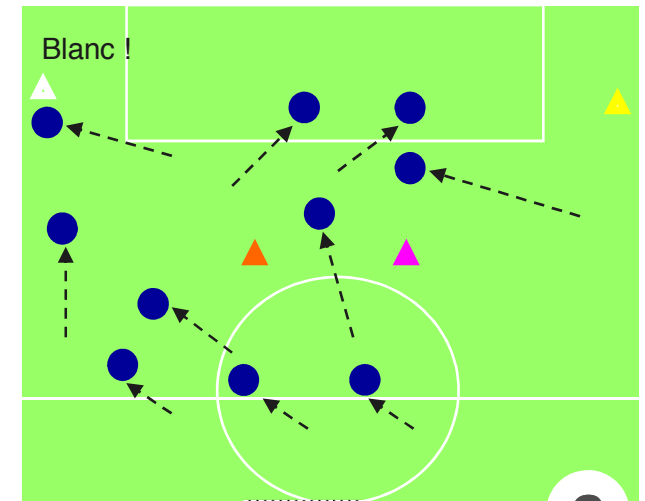


## C. Application : 15'

A) Analytique : Bloc équipe placé haut : A l'appel de la couleur : Placements et déplacement du bloc sur débordement: + compensation immédiate à l'appel d'une 2ème couleur. B) Dynamique : Sur un but avec gardien : 2 groupes de 6 attaquants passent à tour de rôle contre 4 défenseur et 1 milieu en attaque/défense. Objectif : placements et déplacement des attaquants/milieux pour attaquer sur les côtés

### Critères de réalisation :

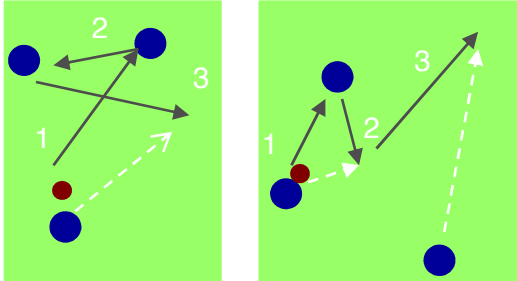
Les excentrés sont très écartés et très haut au départ + glisser le long de la ligne étant orienté de 3/4. Un milieu donne et vient faire le 2C1 l'autre reste en couverture L'excentré opposé rentre vers le but  
Changer de rythme sur le 1-2 + centre fort devant le but ou en retrait si débordement.



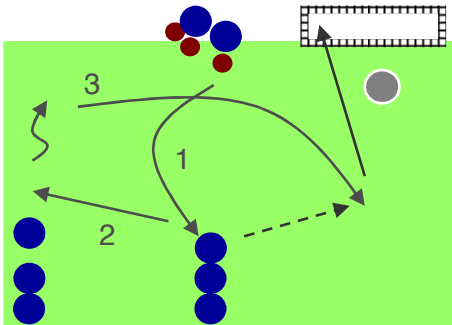
# Tactique : 490. Jeu à trois par les ailes en 442

## A. Échauffement : 20'

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



8 joueurs / but : 1 couple à la source et 3 couples passent à tour de rôle à la remise/volée et au centre. Changer les couple source Toutes les 3'. 2 atelier côte à côte gaucher/ droitier.



## D. Application forme jouée : 25'

Sur 1/2 terrain + 15m : 8 attaquants contre 7 (4 défenseurs et 3 milieux) + 2 soutiens/appuis (2 touches et ne passent pas la médiane). Attaquer le but marquer sur centre = 3 points. Et défendre 2 mini buts. Les jaunes si ils récupèrent peuvent se servir des appuis pour marquer.

## E. Jeu libre : 15'

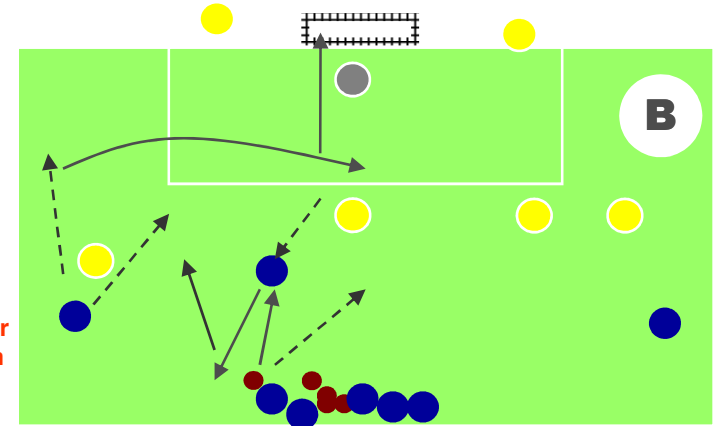
2 équipes de 6 (organisées en 2 lignes de 3) sur 1/3 terrain (TW: 5' - TR:2' 30-) x 2

## B. Technique (centre/ reprise) : 15'

Sur un but 12 attaquants et 6 défenseurs : 4 groupes de 3 attaquants passent à tour de rôle contre 2 défenseurs. Un milieu passe à un attaquant ou à l'excentré remise + jeu à 3 centre et finition à 2C1 sur but. Le dribble reste une alternative

### Critères de réalisation :

L'excentré demande le ballon quand source « ouvre » après avoir glisser en décrochage le long de la ligne : En fonction la position du porteur et de son orientation déplacement synchronisé (1 décrochage un appel sur le côté)

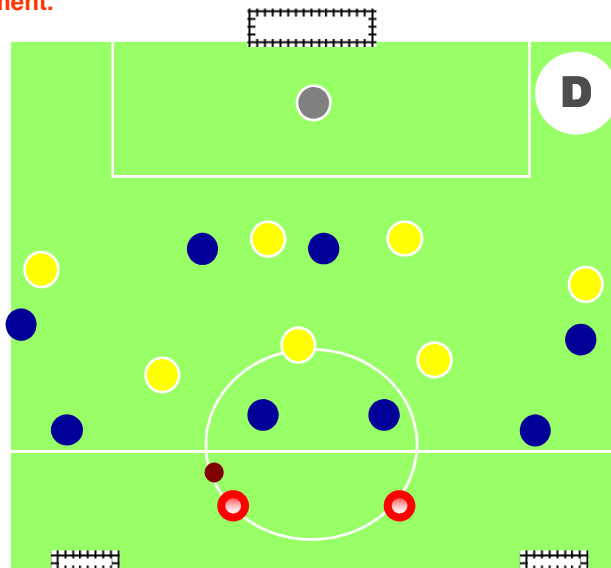
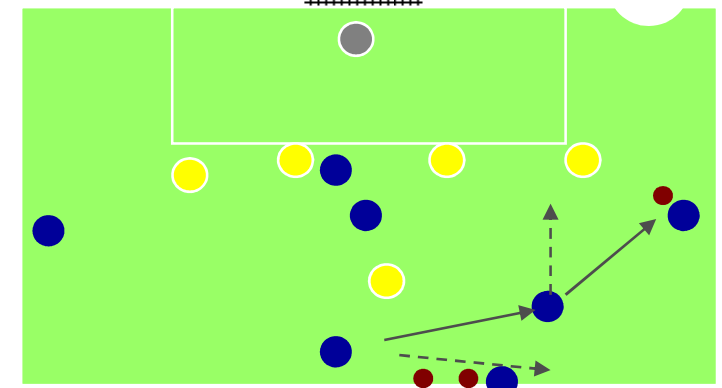
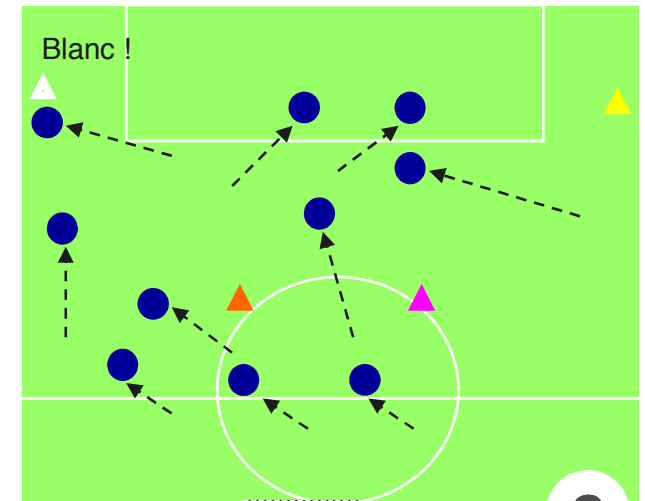


## C. Application : 15'

A) Analytique : Bloc équipe placé haut : A l'appel de la couleur : Placements et déplacement du bloc sur débordement: + compensation immédiate à l'appel d'une 2ème couleur. B) Dynamique : Sur un but avec gardien : 2 groupes de 6 attaquants passent à tour de rôle contre 4 défenseur et 1 milieux en attaque/défense. Objectif : placements et déplacement des attaquants/milieux pour attaquer sur les côtés

### Critères de réalisation :

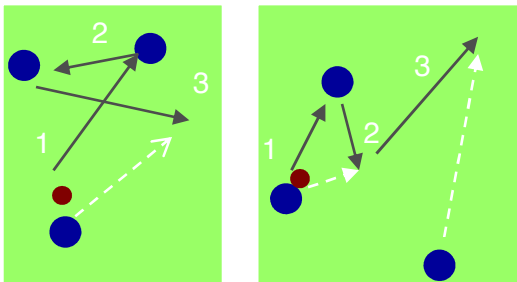
Les excentrés sont très écartés et très haut au départ + glisser le long de la ligne étant orienté de 3/4. Un milieu donne et vient faire le 2C1 l'autre reste en couverture L'excentré opposé rentre vers le but Changer de rythme sur le 1-2 + centre fort devant le but ou en retrait si débordement.



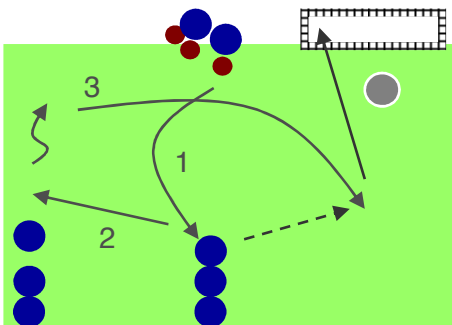
# Tactique : 491. Fixer d'un côté et passer de l'autre en 442

## A. Échauffement : 20'

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



8 joueurs / but : 1 couple à la source et 3 couples passent à tour de rôle à la remise/volée et au centre. Changer les couple source Toutes les 3'. 2 atelier côté à côté gaucher/droitier.



## D. Application forme jouée : 25'

Sur ½ terrain + 15m : 8 attaquants contre 7 (4 défenseurs et 3 milieux) + 2 soutiens/appuis (2 touches et ne passent pas la médiane). Attaquer le but marqué sur centre = 3 points. Et défendre 2 mini buts. Les jaunes si ils récupèrent peuvent se servir des appuis pour marquer.

## E. Jeu libre : 15'

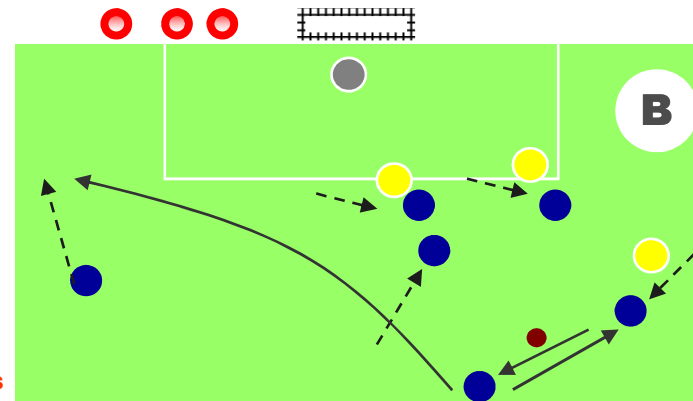
Sur ½ terrain jeu libre 9C9 (organisées 4/4/2)

## B. Technique (diagonale et finition) : 15'

Sur un but : 2 groupes de 3 défenseurs passent à tour de rôle contre 2 groupes de 6 attaquants. Échanges entre 2 milieux + appui sur un excentré marqué qui remise et jeu à l'opposé. (Les défenseurs basculent volontairement). Objectif : placements et déplacement sur jeu en diagonale et finition.

### Critères de réalisation :

L'excentré demande le ballon quand milieu « ouvre » en décrochant vers l'intérieur. L'autre excentré s'écarte et les 2 attaquants se déplacent côté ballon. L'autre milieu a anticiper vers le but (densité). Remise amortie et diagonale 1ère intention en conservant les hanches vers le ballon (masquer l'intention)

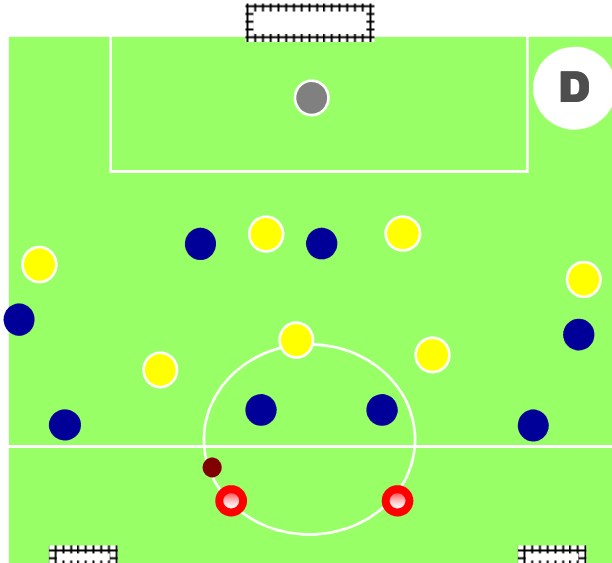
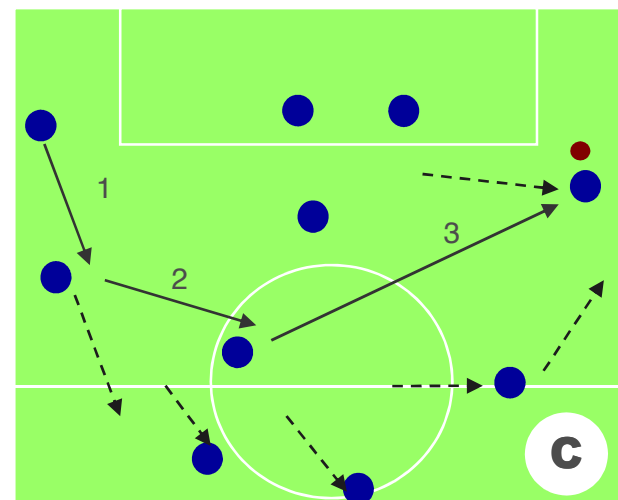
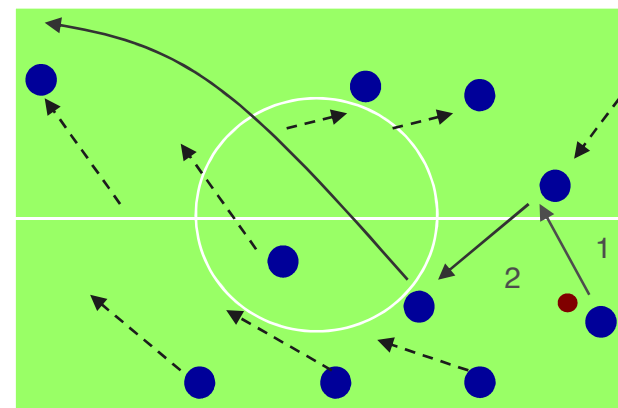


## C. Application : 15'

A) Analytique 10C0 : Bloc mi terrain : Fixer et renverser + ressortie du bloc à la médiane et finition sur le but. Retour en marchant + idem sur l'autre côté Bloc haut : Placements et déplacements du bloc sur renversement avec reprise d'espace et participation du latéral opposé dédoublement centre et finition sur le but + retour en marchant.

### Critères de réalisation :

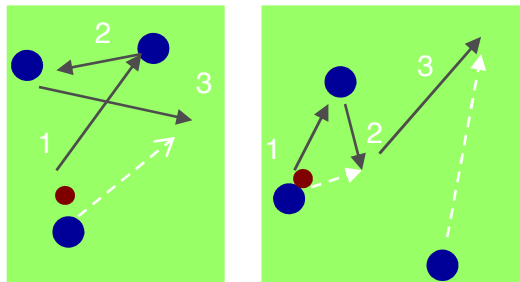
Transmission en relais rapides ou jeu en diagonal instantané. Anticipation et prise d'espace du milieu excentré et du latéral opposé dès que « ça ouvre » Lecture de la position du passeur. Couverture latérale des 3 défenseurs et d'un milieu défensif. Les 2 attaquants restent côté à côté. Changement de rythme sur dédoublement et centre fort.



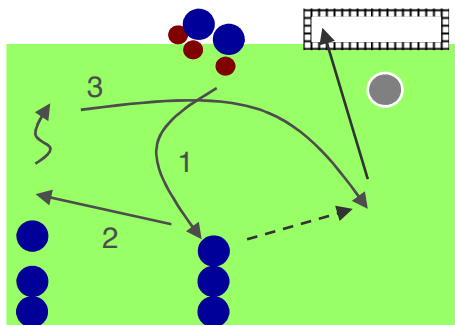
## Tactique : 492. Changement de rythme sur le côté en 442

### A. Échauffement : 15'

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



8 joueurs / but : 1 couple à la source et 3 couples passent à tour de rôle à la remise/volée et au centre. Changer les couple source Toutes les 3'.  
2 atelier côte à côte gaucher/ droitier.



### D. Application forme jouée : 15'

Sur 1/2 t terrain avec 2 couloirs : 2 appuis pour chaque équipe dans les couloirs et 6C6 sur 2 lignes de 3 dans l'axe. Objectif: Marquer après être passé par l'appui. : Rechercher un joueur qui demande dans le couloir + l'appui passe dans son dos centre et but de volée ou de la tête. L'appui opposé rentre sur centre. Celui à demander sur l'aile reste appui.

### E. Jeu libre : 15'

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

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

Devant buts sur largeur x 25m : Les bleus attaquent puis les jaunes 2 contre 1 sur un but.. Centre après contrôle sous la pression d'un défenseur qui revient. A prend la place de B (qui défendra sur le centreur jaune) puis qui la place de C

**Critères de réalisation :**

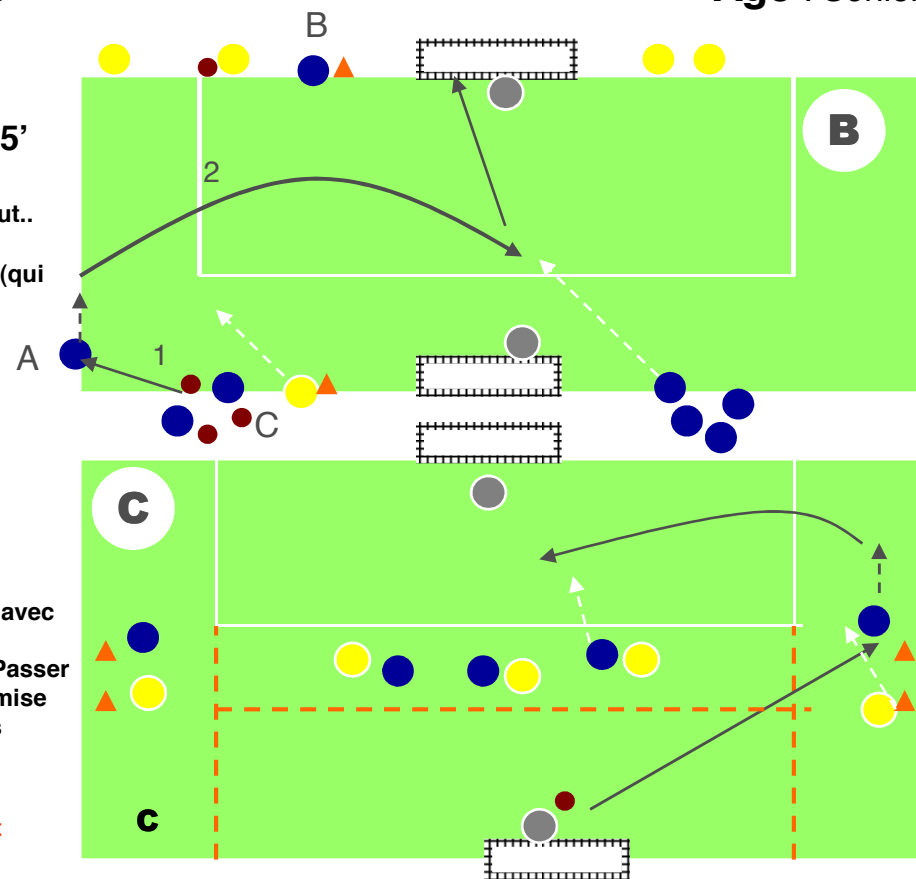
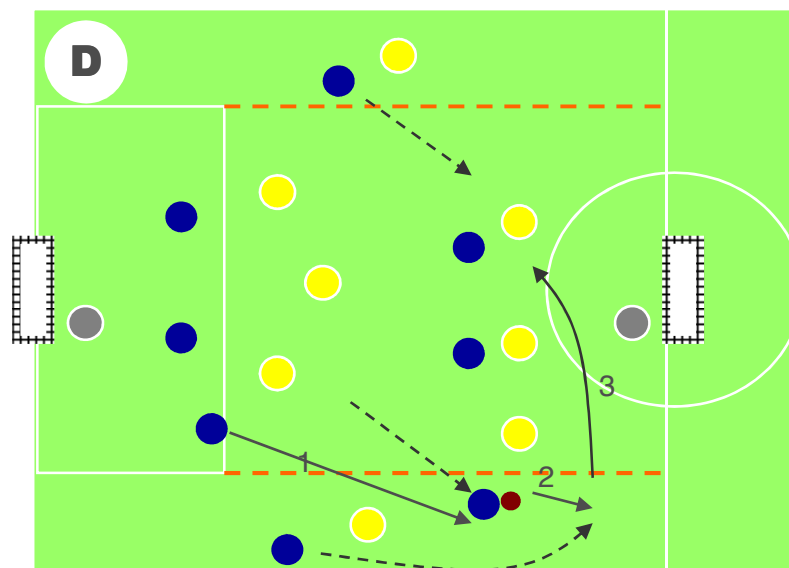
Se dégager sur la prise de balle. Mettre de la vitesse et de la précision dans la passe. Enchaîner vite. Couper trajectoire.

### C. Mise en situation : 15'

Devant buts sur largeur x 35m : 3 contre 3 avec 2 centreurs de chaque côté qui se mettent mutuellement la pression sur le contrôle. Passer par centreur pour marquer. Sur chaque remise en jeu (par G) les joueurs se replacent hors surface pour pouvoir attaquer le ballon.

**Critères de réalisation :**

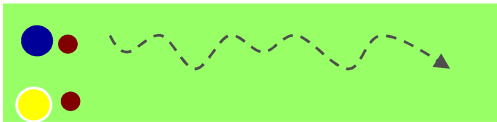
Mettre de la vitesse dans l'enchaînement et les trajectoires. Viser entre but et les défenseurs.



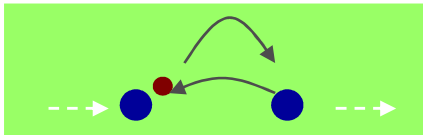
# Tactique : 493. Fixation axiale et jeu sur le côté en 442

## A. Échauffement : 20'

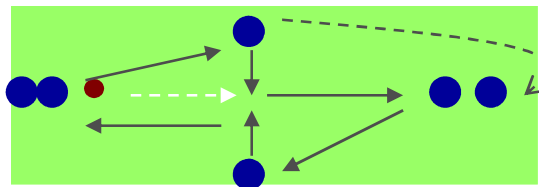
1 ballon/ joueurs sur largeur en aller retour: Conduite libre. Tirettes avant, arrière. Crochets intérieurs, extérieurs, emmenés latéraux. Tour complet en 2 touches, pied droit, pied gauche. Stop va. Passement de jambe pied droit partir extérieur pied gauche, inverse. Râteaux avec semelle puis intérieur pied gauche puis pied droit.



1B/2 joueurs face à face sur largeur : 1 lance à la main et pousse 2 qui recule. Volé intérieur droit, gauche, genoux, tête. Inverser le rôle. Idem mais celui qui lance recule.



1 ballon pour 6: passe et suit avec accélération



## D. Application forme jouée : 10'

Dans 2 surfaces de réparation face à face : 2C2 + 1 centreur de chaque côté par équipe : Marquer sur centre. Remise en jeu du gardien dans l'axe obligatoire pour déviation sur un centreur Contrainte : le centreur est inattaquable si il fait 1 touche mais lorsqu'il entre en conduite son adversaire le suit pour 3C3: But en 1 touche.

## E. Jeu libre : 20'

2 équipes de 6 (organisées en 2 lignes de 3) sur 1/3 terrain (TW: 5' - TR:2' 30 -) x 2

## B. Technique (déviation et centre) : 15'

Devant but avec gardien : 1C1 dans la surface 2C2 dans zone 7mx 15m et 2 ailiers en attente de chaque côté de la zone : 1 ou 2 échanges + passe entre 2 et déviation vers l'ailier . Débordement ou centre en 1 touche + finition à 3C2. (2 joueurs de la zone accompagne l'action)

### Critères de réalisation :

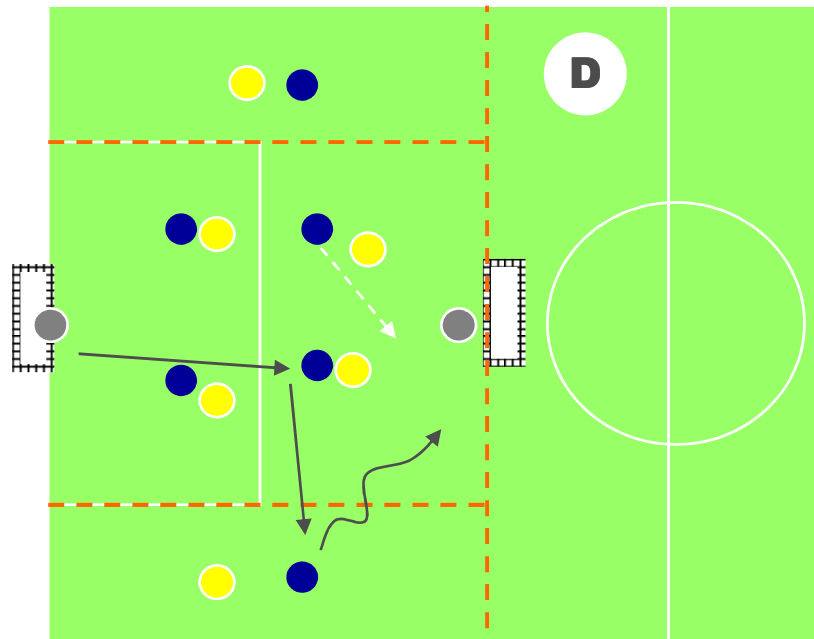
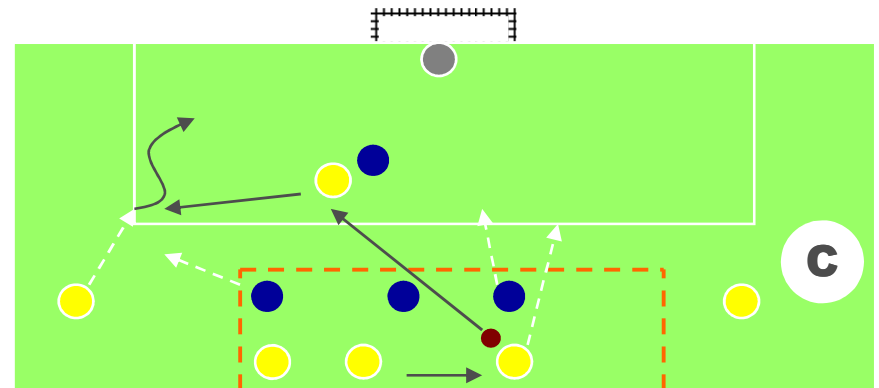
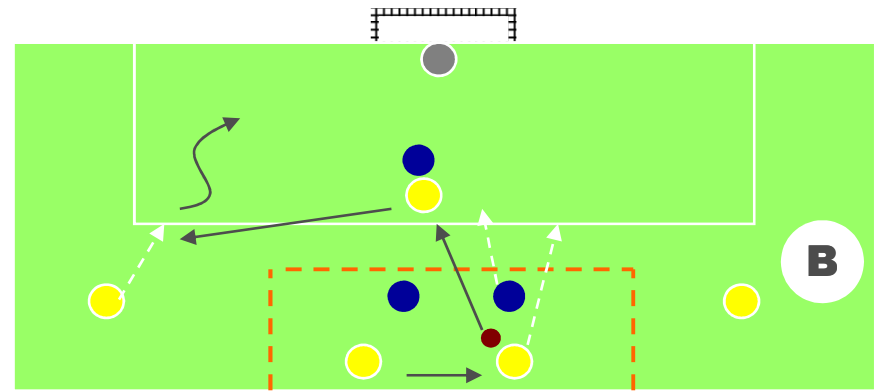
Anticiper la déviation et lire la situation sur la remise faire le bon choix dans la dernière passe et utiliser la bonne surface de contact

## C. Mise en situation : 15'

Même organisation mais 3C3 dans la zone de préparation et 1 défenseur de + revient mettre la pression sur l'ailier : finition devant le but à 4C3.

### Critères de réalisation :

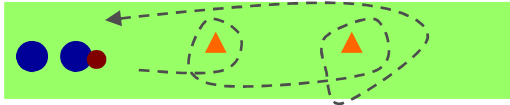
Commander le centreur par un appel tranchant au moment où il prend l'info .Choisir la demande en fonction de la position du défenseur. Passer le pied sous le ballon pour centre lobé



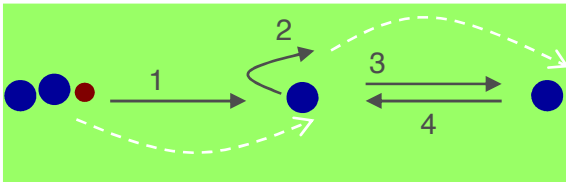
# Tactique : 494. Percussion individuelle de l'excentrée en 442

## A. Échauffement : 15'

1 B/2 : Conduite sur 2 plots 5 (3m) avec blocage et tour complet sur chaque plot (intérieurs ou extérieurs avec le pied droit ou gauche)+ retour en conduite rectiligne passe et va derrière etc...



A) 1 B/4 : 2 joueurs face à face échanges avec 2 touches obligatoire : contrôle avec 1/2 tour rapide + passe et va puis Contrôle + passe et va etc..



1 B/2 : Échanges à deux rapides : contrôle d'un pied passe de l'autre. Puis échanges en 1 touche très proche l'un de l'autre.



A

## D. Application forme jouée : 15'

Sur 1/2 terrain avec 2 zones excentrées: 1 contre 1 dans chaque zone excentrée et 4 contre 4 en zone du milieu. Possibilité pour l'équipe en possession du ballon de venir faire le 2C1 en zone excentrée.

## E. Jeu libre : 15'

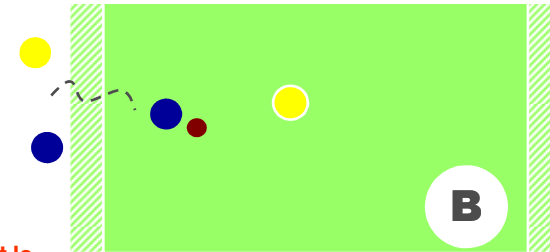
2 équipes de 6 (organisées en 2 lignes de 3) sur 1/3 de terrain (TW: 5' - TR:2' 30-) x 2

## B. Technique (un contre un) : 15'

Sur 10m x 15m : 1 contre 1 avec 1 soutien (2 touches maxi) Celui qui vient d'être attaquant passe défenseur. Celui qui a été défenseur va en face en attente. Etc.. 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 1/4 de terrain avec buts mobiles et gardiens: 5 attaquants bleus et 5 défenseurs jaunes: 1 contre 1 sur le côté après demande du ballon + finition sur le but (centre ou tir). 2 attaquants sont en attente face au but (ne participent que sur centre ou après récupération du défenseur). Si récupération : marquer dans le but opposé en utilisant ou non l'attaquant neutre.

### Critères de réalisation :

Être orienté de 3/4. Aller chercher de la profondeur et glisser le long de la ligne puis changer de rythme sur la demande. Soit en décrochage soit dans le dos

