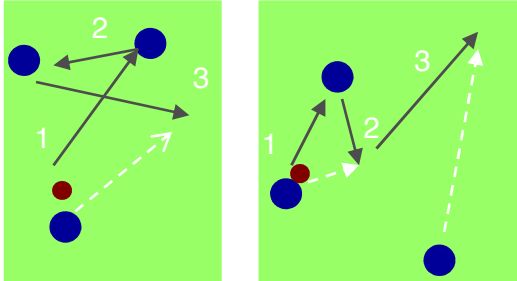


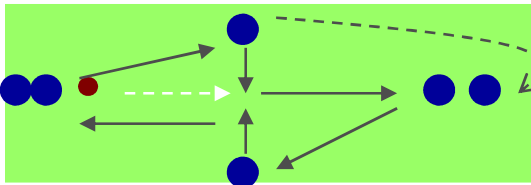
Tactique : 371. Jeu à deux par les ailes

A. Échauffement : 20'

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



1 ballon pour 6: passe et suit avec accélération



1B/2 joueurs : face à face : frappe coup du pied après contrôle, puis plombée puis plombée sans contrôle une fois sur deux.



D. Application forme jouée : 20'

Sur 2X 16m50 2C2 devant chaque but avec 2 appuis offensifs pour chaque couleur. Passer par un appui qui doit entrer en conduite : recherche du 1-2 ou centre ou dribble + finition à 3C2 Contrainte : But en 1 touche. Les 2 défenseurs de chaque équipe de sortent pas de leur zone et les attaquants occupent les 4 postes à tour de rôle.

E. Jeu libre : 15'

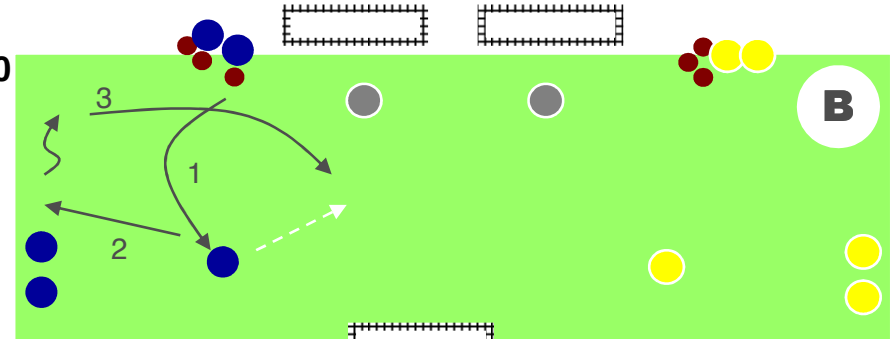
2 équipes de 6 (organisées en 2 lignes de 3) sur 1/3 terrain (TW: 5' - TR:2' 30 -) x 2

B. Technique (centre brossé) : 10'

2 buts côte à côte avec 2 groupe de 6 joueurs qui passe en circuit fermé : passe volée de remise contrôle centre reprise et suit son ballon

Critères de réalisation :

Rechercher la souplesse et l'ajustement des appuis (petits pas) . Précision et relâchement : ne pas frapper fort .

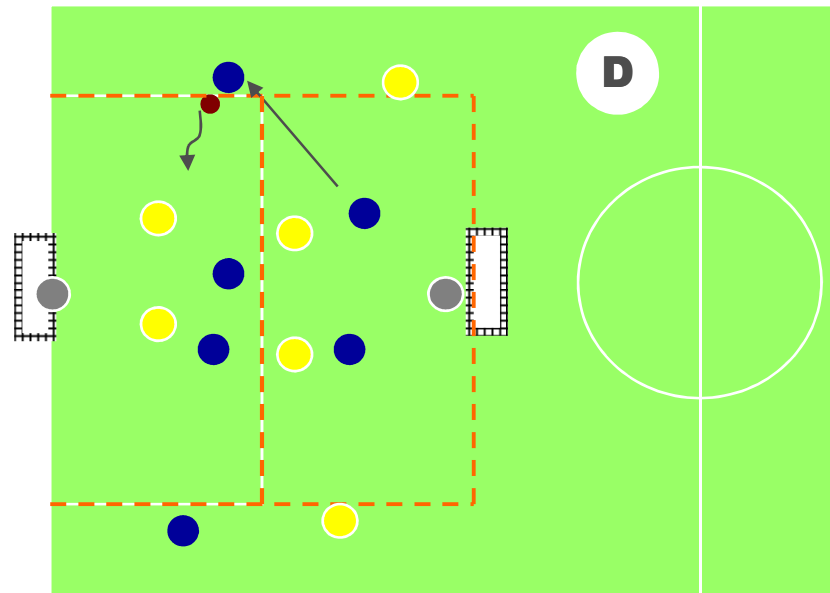
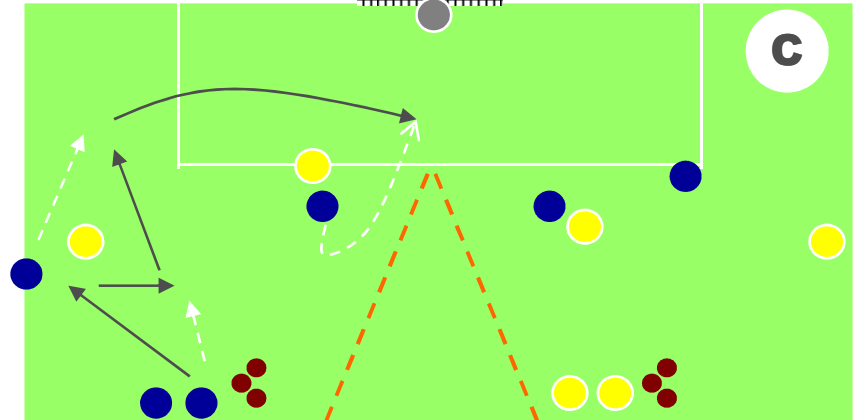


C. Application : 15'

Sur un but avec gardien : 2 groupes travaillent alternativement à droite et à gauche : 1C1 + 1 soutien sur le côté et 1C1 dans l'axe. Passe + jeu à 2 avec soutien ou avec appui (attaquant) + débordement ou finition. La source passe centreur et inversement et le couple attaquant/défenseur inverse les rôles sur l'autre but etc... Changer les latéraux au bout de 5' Contrainte le latéral est complaisant.

Critères de réalisation :

Décrochage de l'ailier le long de la ligne orienté de ¾. Changer de rythme sur le 1-2 et sentir la distance du latéral.

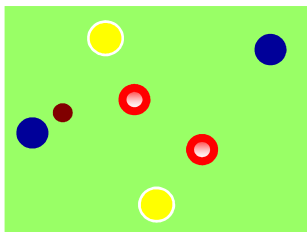


Tactique : 380. Centre sous pression

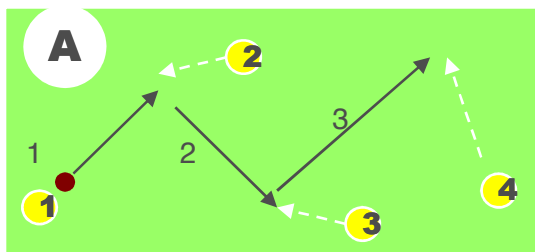
A. Échauffement : 20'

Sur 12m x 12m : 4 contre 2

La couleur qui perd le ballon passe en défense
1 touche



1 ballon pour 4 : Chaque joueur à un numéro de 1 à 4. Contrôle et passe en suivant l'ordre des numéros . Donner uniquement sur la demande.



D. Application forme jouée : 15'

Sur 1/2 t terrain avec 2 couloirs : 8 contre 8

Marquer en 1 touche. Les buts marqués sur une passe venant d'un couloir compte double .

E. Jeu libre : 20'

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

B. Technique (dernière passe) : 10'

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 :

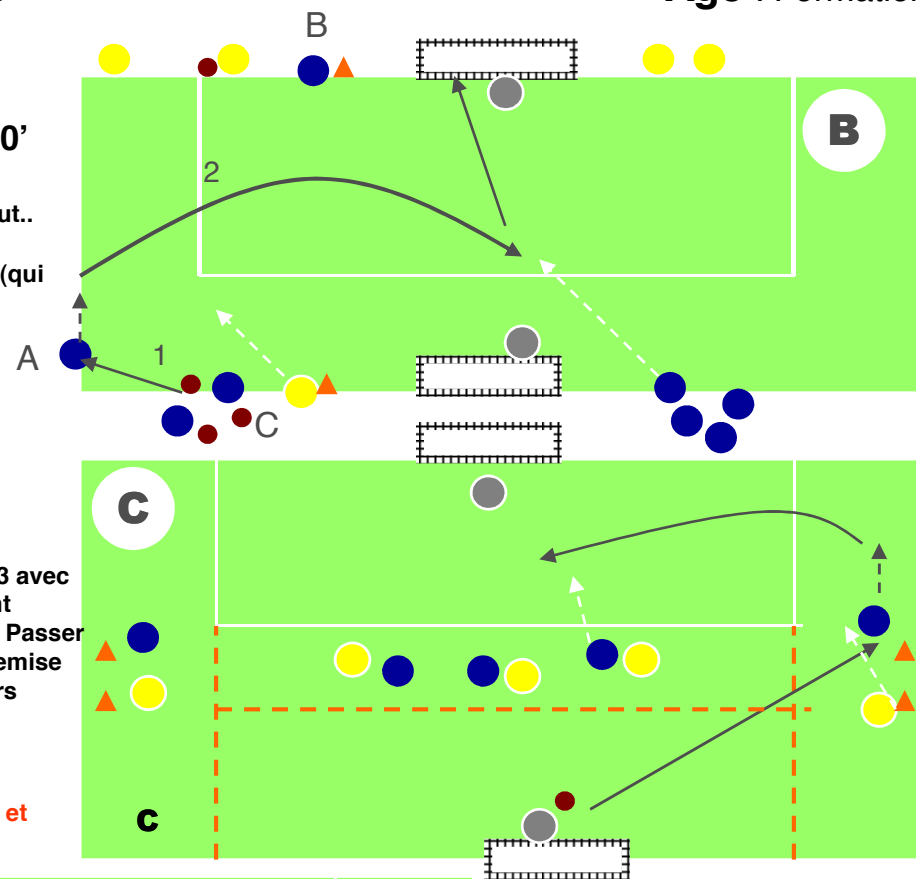
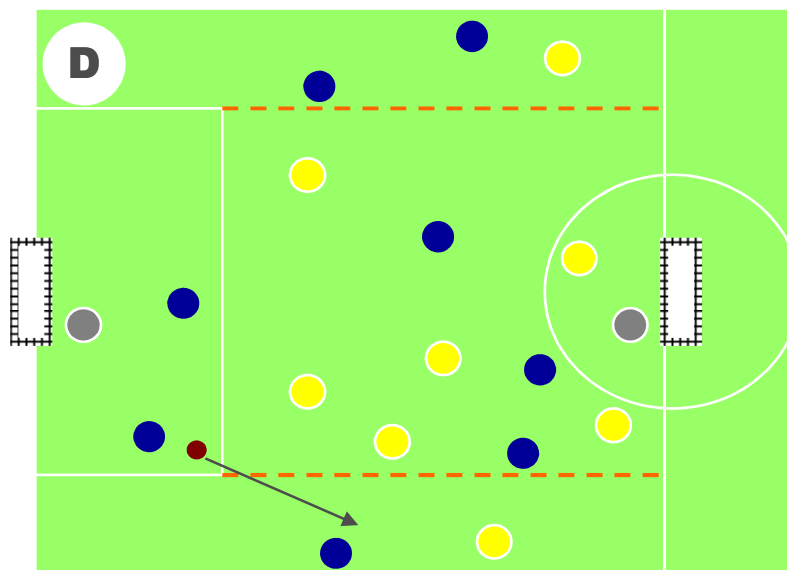
Se dégager sur la prise de balle. Mettre de la vitesse et de la précision dans la passe. Enchaîner vite. Couper trajectoire.

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 :

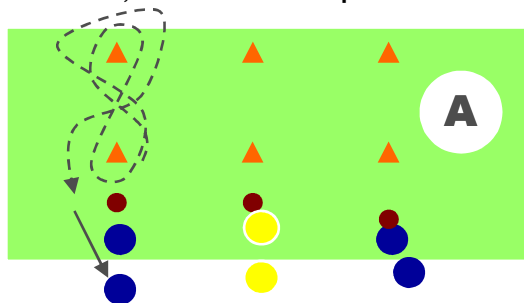
Mettre de la vitesse dans l'enchaînement et les trajectoires. Viser entre but et les défenseurs.



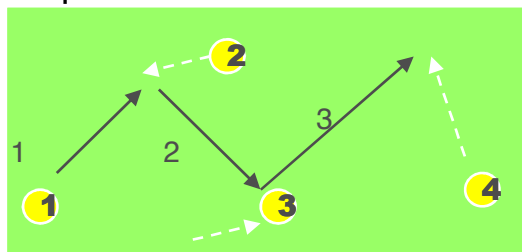
Tactique : 372. Finition (Percussion excentrée et centre)

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 4 : Chaque joueur à un numéro de 1 à 4. Contrôle et passe en suivant l'ordre des numéros . Donner uniquement sur la demande.



D. Application forme jouée : 15'

Sur 1/2 t terrain avec 2 couloirs : 8 contre 8 : Marquer en 1 touche. Les buts marqués sur une passe venant d'un couloir compte double .

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) : 10'

Devant buts sur largeur x 25m :Les bleus attaquent puis les jaunes : 2 contre 1 sur un but.. Départ en conduite de A sous la pression d'un défenseur puis duel avec le gardien ou dernière passe pour C. A prend la place C , C la place de B et B la place A. Idem sur l'autre but.

Critères de réalisation :

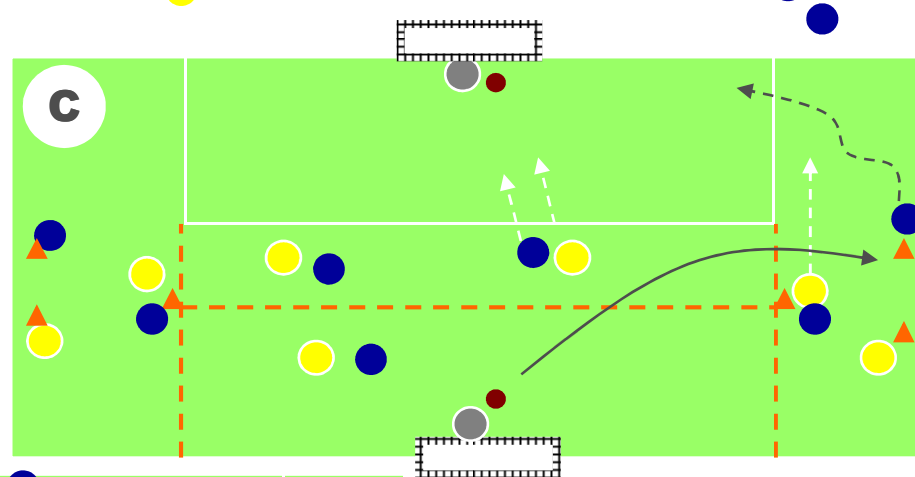
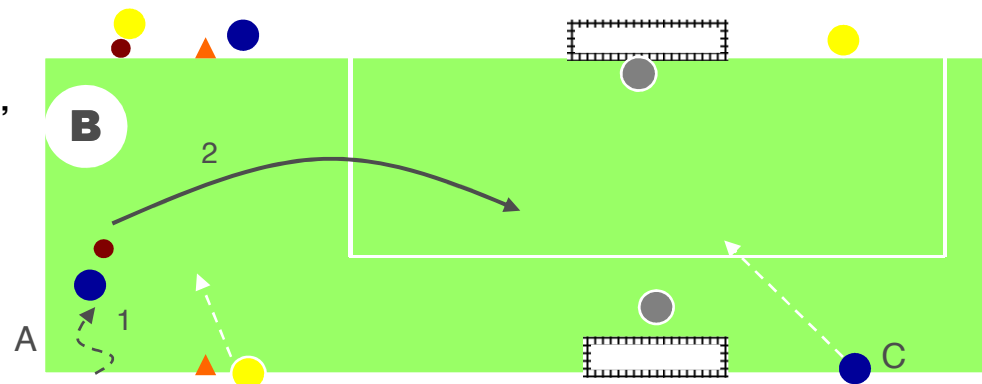
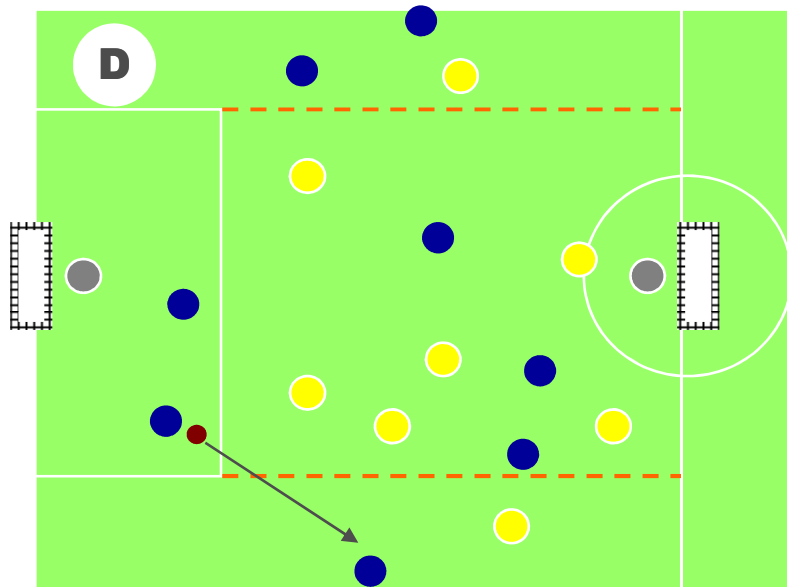
Conduire en frappant le ballon avec petite touches. Mettre de la vitesse de la vitesse de pénétration et passer devant le défenseur .

C. Mise en situation : 15'

Largeur surface x 35m 8 contre 8 : 1 ailier et 1 latéral par équipe de chaque côté + 3 couples attaquant /défenseur en zone axiale Objectif: débordement et centre ou duel avec gardien sous pression (dans le couloir uniquement) du latéral qui revient après le contrôle de l'ailier.

Critères de réalisation :

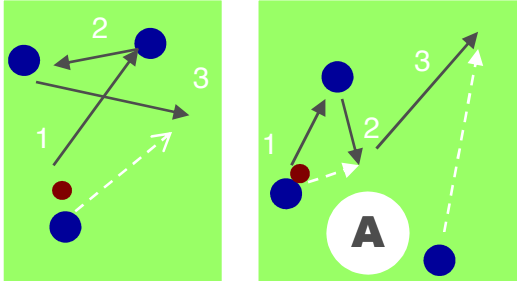
Mettre de la vitesse dans l'enchaînement et prendre rapidement l'info sur les positions devant le but. Faire le bon choix.



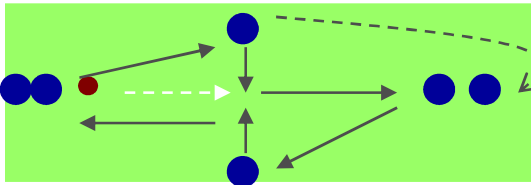
Tactique : 373. Jeu à trois par les ailes

A. Échauffement : 15'

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



1 ballon pour 6: passe et suit avec accélération



1B/2 joueurs : face à face : frappe coup du pied après contrôle, puis plombée puis plombée sans contrôle une fois sur deux.



D. Application forme jouée : 15'

Sur 1/2 terrain : 2C2 dans 2 zones excentrées et 3C3 ou 4C4 sur bande axiale : Jeu à 2 ou à 3 pour marquer sur centre.

Contraintes: Interdit de dézonner pour l'équipe qui défend et possibilité à un joueur axial de venir servir de soutien ou d'appui (1 touche) dans zone libre. Les joueurs excentrés et axiaux inversent leur position au bout de 5'

E. Jeu libre : 15'

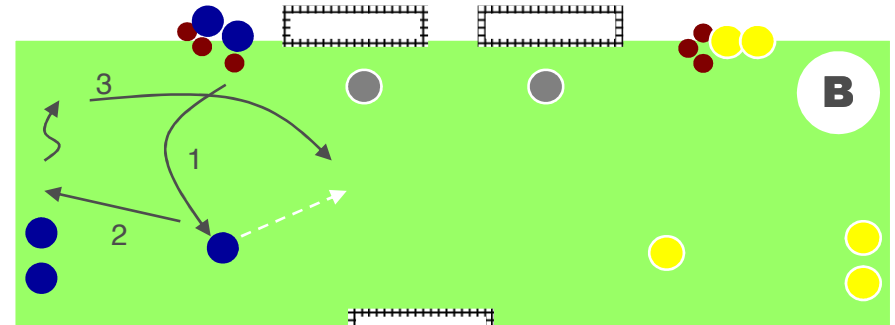
2 équipes de 8 (organisées en 2 lignes de 4) sur 1/3 terrain (TW: 5' - TR:2' 30 -) x 2

B. Technique (volée plat du pied) : 15'

2 buts côte à côte avec 2 groupe de 6 joueurs : passe et suit en circuit fermé (passe lobée, remise de volée, contrôle centre + reprise) .

Critères de réalisation :

Rechercher la souplesse et l'ajustement des appuis (petits pas) . Précision et relâchement : ne pas frapper fort : monter genoux , arrondir la jambe.

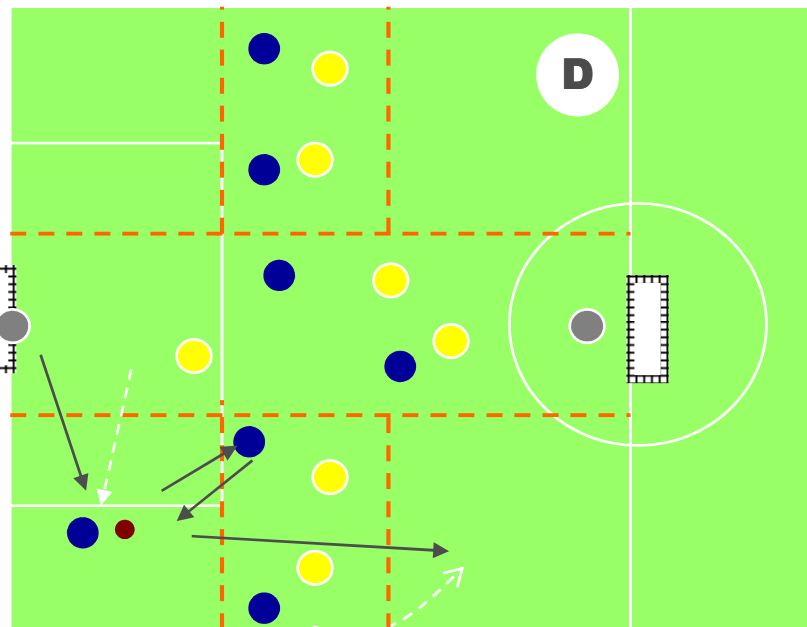
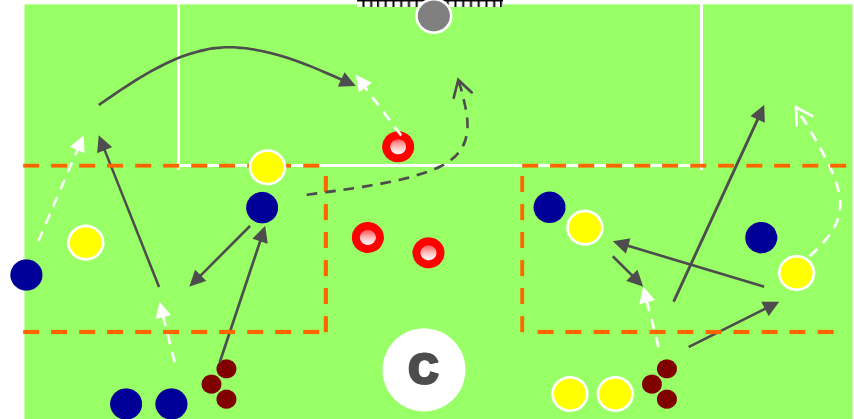


C. Mise en situation : 15'

Sur un but avec gardien : 2 groupes de 4 attaquants et 2 défenseurs travaillent alternativement à droite et à gauche . 3 attaquants neutres sont à la reprise à tour de rôle : 2C2 + 1 soutien : Passe + jeu à 3 et débordement , finition à 3C2 . Au bout de 3 passages changer les défenseurs.

Critères de réalisation :

Anticiper sur l'avant dernière passe en changeant de rythme, dosage et effet sortant. Feinte de regard et de pied.

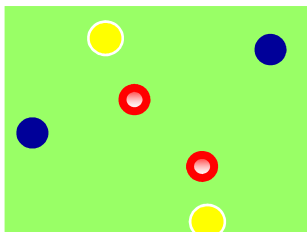


Tactique: 374.Changement de rythme excentré

A. Échauffement : 20'

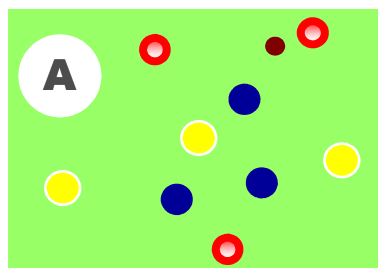
Sur 12m x 12m : 4 contre 2

La couleur qui perd le ballon passe défenseur .



Sur 20m x 20m 6 contre 3 :

3 contre 3 + 3 jokers neutres
Changer la couleur joker toute les 3'
2 touches de balle obligatoire

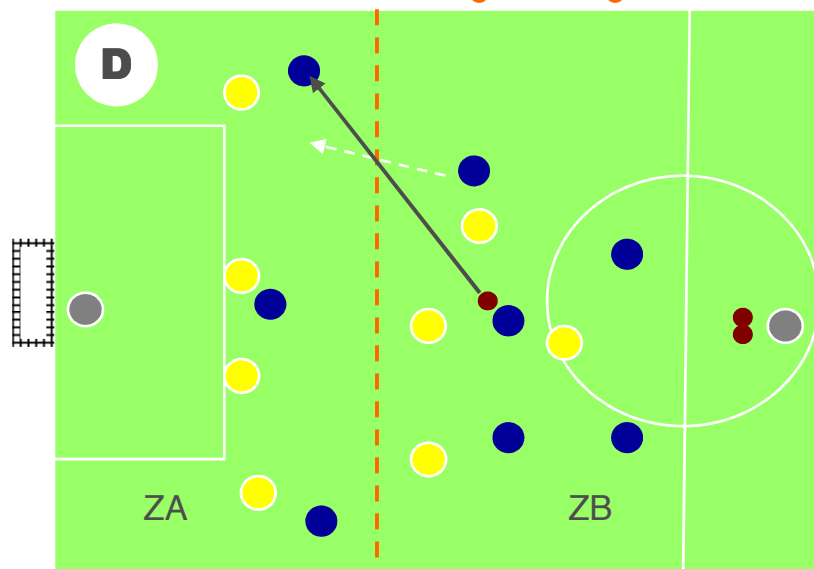


D. Application forme jouée : 15'

Sur 1/2 terrain avec 2 zones : 8 contre 8

3 contre 4 en Zone A 5 contre 4 en zone B

Conserver puis rechercher un appui sur le côté puis arrivé d'un milieu pour 2c1 + finition. Si récupération des jaunes : réussir 3 passes consécutives en zone B = 1 point

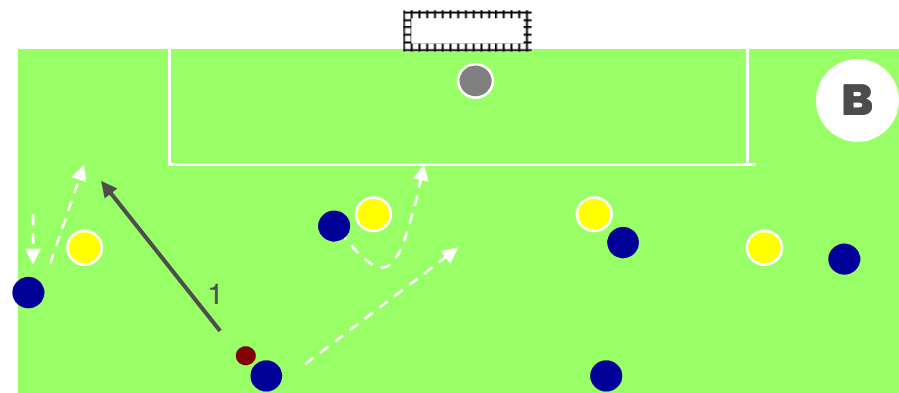


B. Technique (Jeu à trois) : 15'

Sur 1/2 terrain: Gardien dans le but. Après un décalage sur le côté 2 contre 1 devant le but. Alternativement côté droit et gauche

Critères de réalisation :

Donner de la profondeur à la prise de balle.
Synchronisation des courses et des passes.
Explosivité dans la demande du ballon.
Lucidité dans le dernier geste.

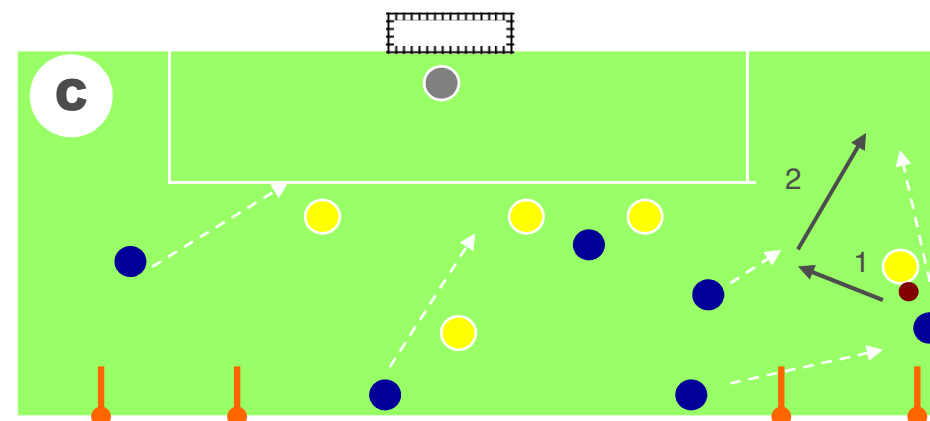


C. Mise en situation : 15'

Sur 1/2 terrain: 6 contre 5 : Déséquilibrer la défense par un circulation rapide et un changement de rythme + finition . Si récupération marquer en 3 contacts maxi dans une porte .Changer le groupe d'attaquants. Les 3 milieux ont 2 touches maxi

Critères de réalisation :

Passer par les côtés en utilisant le dribble ou le jeu à 2. L'ailier opposé rentre sur débordement.
Toujours un milieu en couverture et 3 attaquants dans la surface



E. Jeu libre : 15'

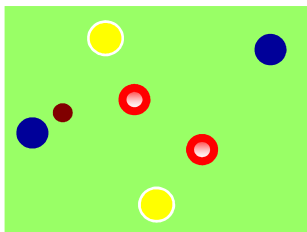
2 équipes de 8 (organisées en 2 lignes de 4) sur 1/3 terrain
(TW: 5' - TR:2' 30-) x 2

Tactique : 375. passe excentrée et finition

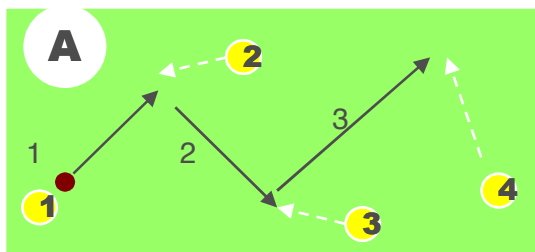
A. Échauffement : 20'

Sur 12m x 12m : 4 contre 2

La couleur qui perd le ballon passe en défense
1 touche



1 ballon pour 4 : Chaque joueur à un numéro de 1 à 4. Contrôle et passe en suivant l'ordre des numéros . Donner uniquement sur la demande.



D. Application forme jouée : 15'

Sur 1/2 t terrain avec 2 couloirs : 8 contre 8

Marquer en 1 touche. Les buts marqués sur une passe venant d'un couloir compte double .

E. Jeu libre : 20'

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) : 10'

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 :

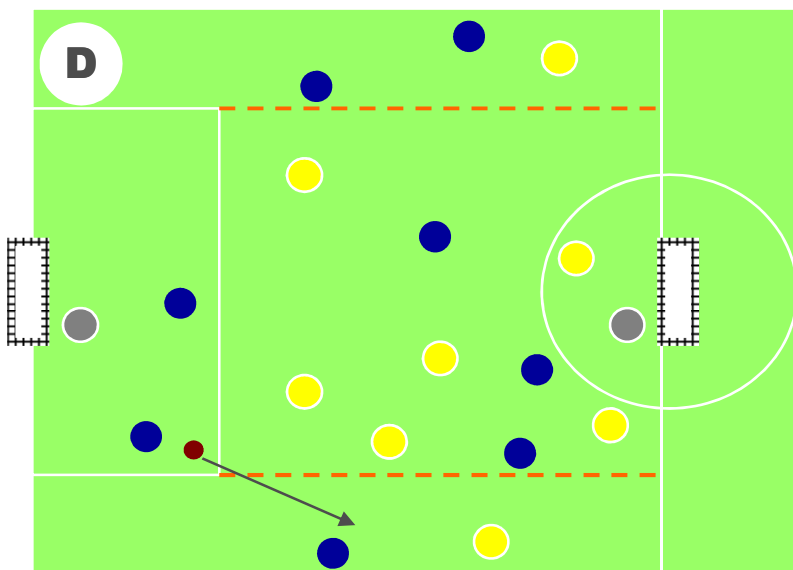
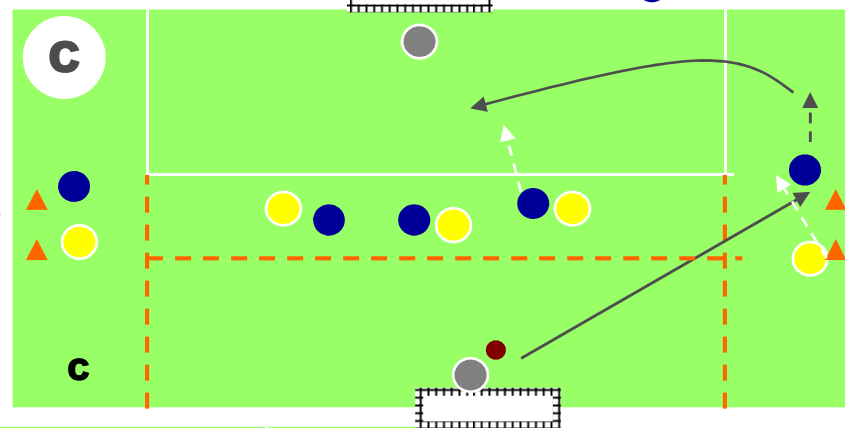
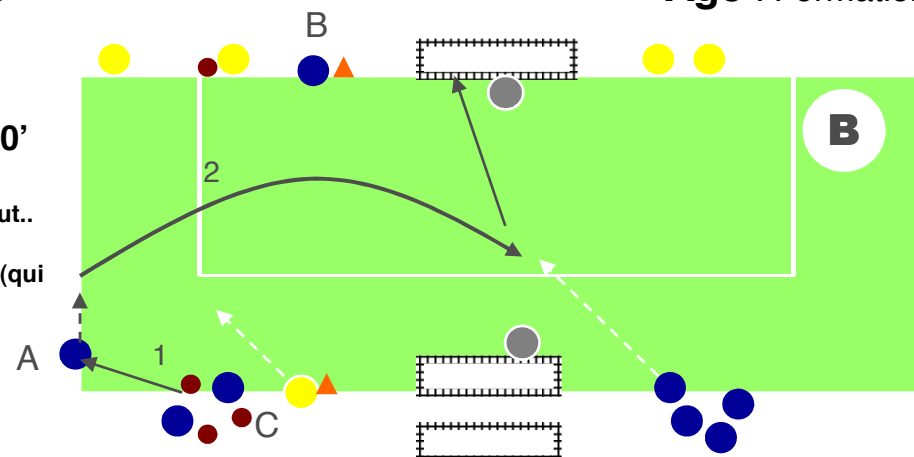
Se dégager sur la prise de balle. Mettre de la vitesse et de la précision dans la passe. Enchaîner vite. Couper trajectoire.

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 :

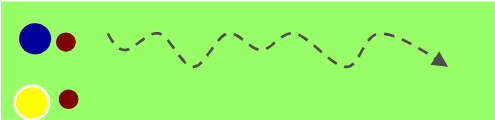
Mettre de la vitesse dans l'enchaînement et les trajectoires. Viser entre but et les défenseurs.



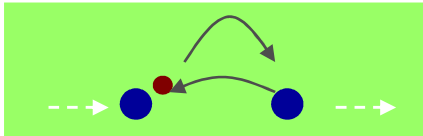
Tactique : 376. Centre après déviation

A. Échauffement : 20'

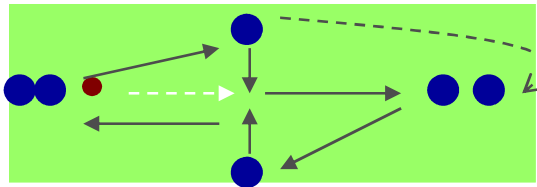
1 ballon/ joueurs sur largeur en aller retour: Conduite libre. Tirettes avant, arrière. Crochets intérieurs, extérieurs, emmenés latéraux. Tour complet en 2 touches, pied droit, pied gauche. Stop va. Passement de jambe pied droit partir extérieur pied gauche, inverse. Râteaux avec semelle puis intérieur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

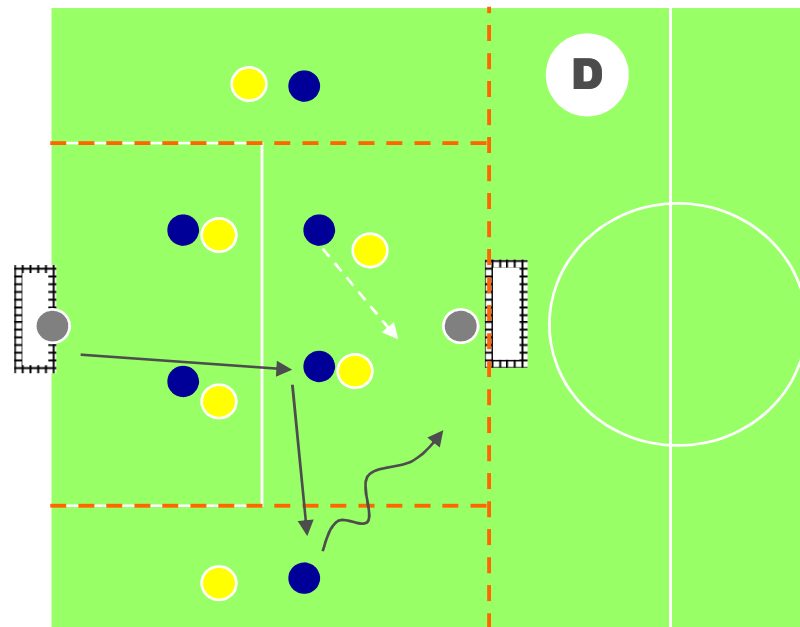
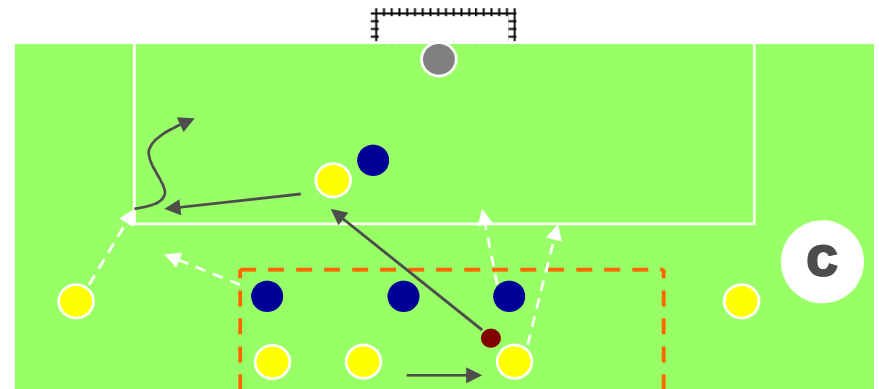
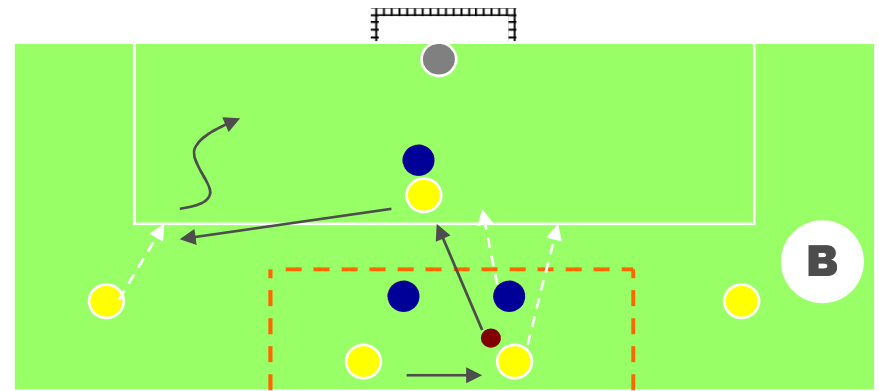
Anticiper la déviation et lire la situation sur la remise faire le bon choix dans la dernière passe et utiliser la bonne surface de contact

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 :

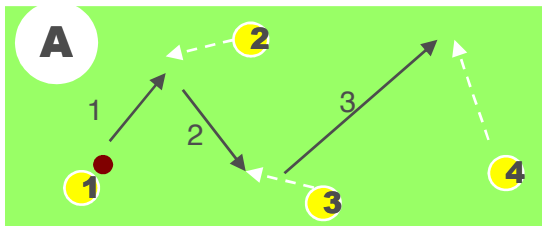
Commander le centreur par un appel tranchant au moment où il prend l'info .Choisir la demande en fonction de la position du défenseur. Passer le pied sous le ballon pour centre lobé



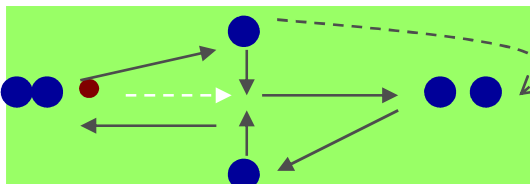
Tactique : 377. Centre en une touche

A. Échauffement : 15'

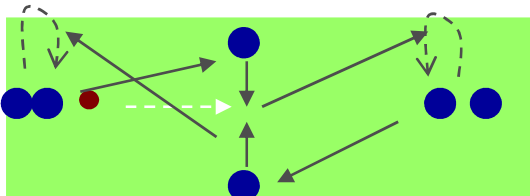
1 ballon pour 4 : Chaque joueur à un numéro de 1 à 4. Contrôle et passe en suivant l'ordre des numéros . Donner sur la demande.



1 ballon pour 6 : Conduite 1-2 + passe en face et suit. Dans un sens puis l'autre.



Idem mais le receveur en face demande à droite où à gauche



D. Application forme jouée : 15'

Sur 2X 16m50 et 2 buts rapprochés: 4C4 avec 2 appuis côtés (1touche) But en 1 touche ou après un centre en 1 touche. Changer les appuis toutes les 2'.

E. Jeu libre : 15'

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

B. Technique (dernière passe) : 15'

Devant 2 buts avec gardien : Passe en 1 touche sur balle en retrait : 2C1 devant le but : Choisir le joueur libre. Idem vers l'autre but alternativement.

Critères de réalisation :

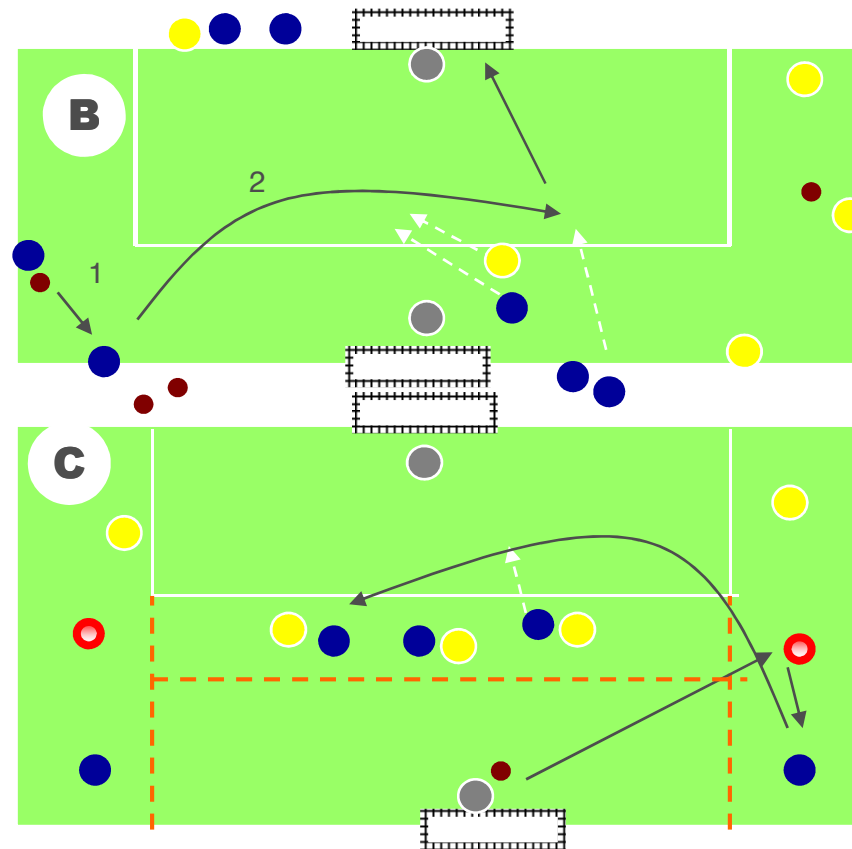
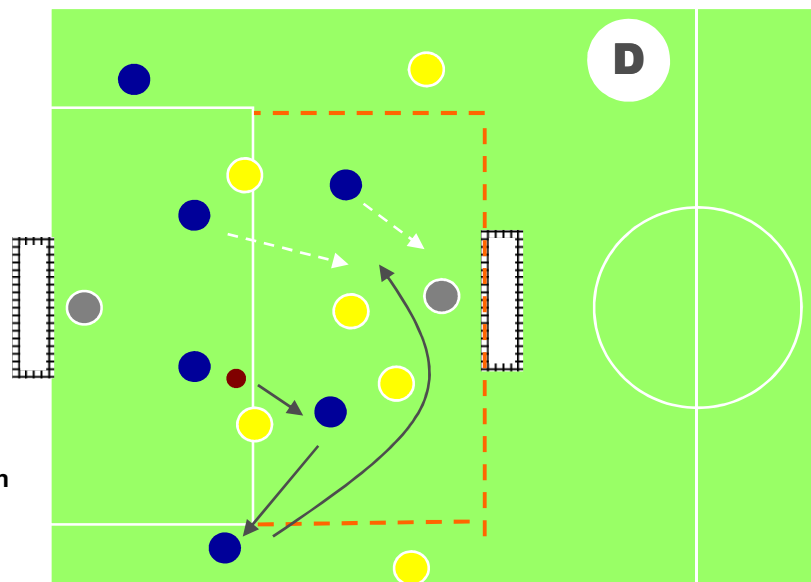
Garder les hanches face au ballon et le pied d'appui en direction de l'objectif. Mettre de la vitesse et de la précision dans la trajectoire (entre gardien et défenseur)

C. Mise en situation : 15'

Sur 2 buts rapprochés 3C3 avec 2 centreurs et un remiseur neutre de chaque côté. Relance sur remiseur en retrait pour centreur + duel devant le but et finition. Attention revenir a le ballon. Inverser les positions au bout de 3'

Critères de réalisation :

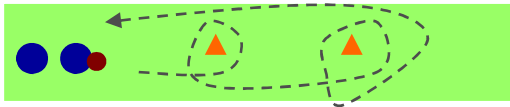
Mettre de la vitesse dans l'enchaînement et les trajectoires. Viser entre but et les défenseurs .Couper les trajectoires



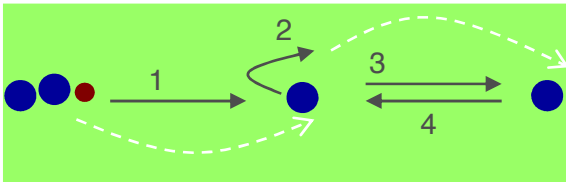
Tactique : 378. Percussion individuelle excentrée

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'

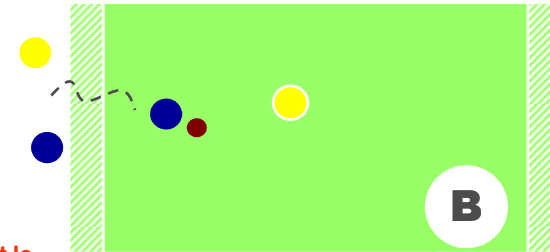
2 équipes de 6 (organisées en 2 lignes de 3) sur 1/3 de terrain (TW: 5' - TR:2' 30-) x 2

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.

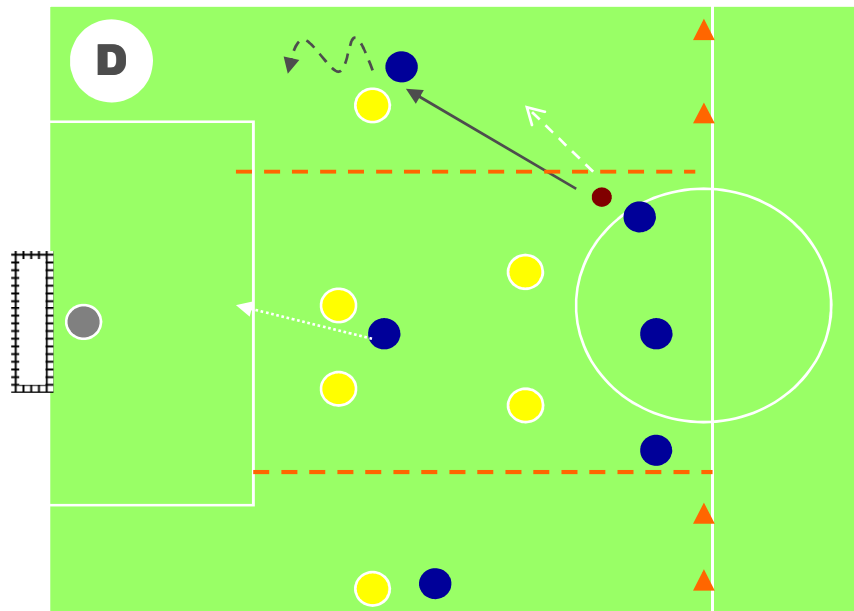
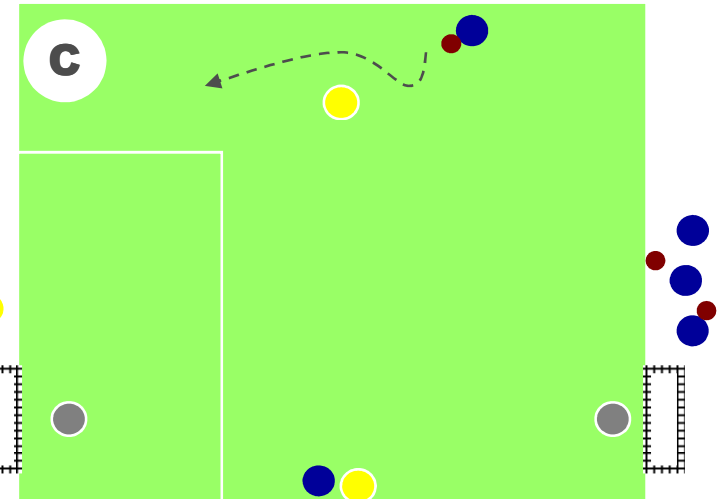


C. Mise en situation : 15'

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 :

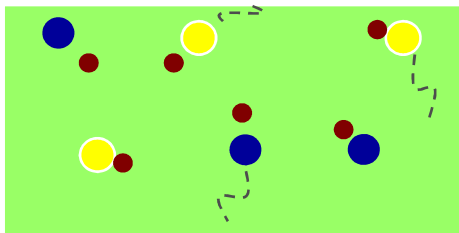
Être orienté de 3/4. Aller chercher de la profondeur et glisser le long de la ligne puis changer de rythme sur la demande. Soit en décrochage soit dans le dos



Tactique : 379. amortie excentrée et finition

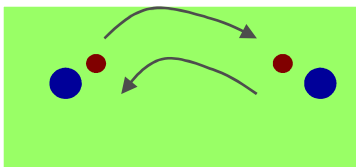
A. Échauffement : 20'

1 B/J : Conduite libre dans espace réduit : tête levée course lente mais geste technique rapide avec feinte de frappe qui précède le geste technique. Puis semi blocage sur ballon levé, et amorties et mise au sol rapide.



2 ballons pour 2 joueurs : jonglerie et échanges simultanés des ballons + remise au sol et accélération + jonglerie etc...

A



B. Technique (dernière passe) : 10'

Devant buts sur largeur x 25m : Les bleus attaquent puis les jaunes 2 contre 1 sur un but. Centre après maîtrise sur balle aérienne avec 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.

D. Application forme jouée : 15'

Sur 1/2 terrain avec 2 couloirs : 8 contre 8

Marquer en 1 touche. Les buts marqués sur une passe venant d'un couloir compte double.

E. Jeu libre : 20'

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

