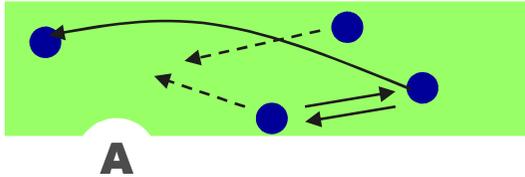


Tactique : 480. Utilisation d'un pivot aérien en 442

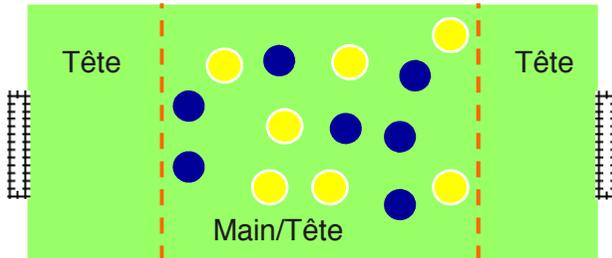
A. Échauffement : 20'

A) 5' de course sans ballon + mouvements (jambes tendues avant, arrière, talons fesse avant arrière, montée de genoux, pas chassés avant arrière, croisés, skipping, blocage recul + sollicitation articulaires bras et hanches.

B) 1 B pour 4 ou 5: Remise de la tête sur jeu aérien+ appui, remise +jeu long les autres accompagnent en venant à la retombée etc..



Atelier (a) 7C7 + 1 joker : Jeu main /tête sur 40m x 20m : 2 zones de 6m devant buts couchés: But sur passe de la tête. Interception adapté à la réception. **Atelier (b):** 1B/6 jeu long et relance de la tête.



D. Application forme jouée : 20'

Sur 1/2 terrain avec 3 zones en arc de cercle: 8 contre 7 : Libre en zone A – 1 touche en zone B – 2 touches en zone 2

E. Jeux libre: 20'

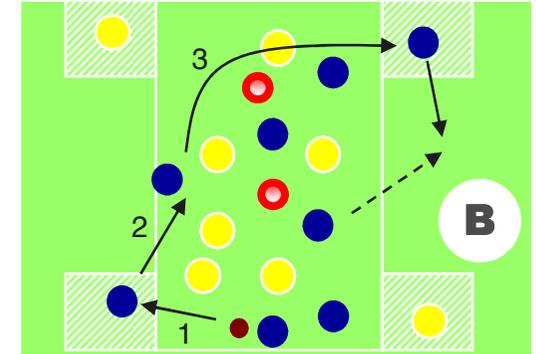
Sur 1/2 terrain 9 C9 (équipes organisées en 4/4/1)

B. Technique (conservation) : 15'

Sur 40mx30m + 4 zones de 5mx5m avec 2 appuis par couleur: 6C6 + 2 jokers conservation libre dans le carré central. Passe à l'appui qui remise en 1 touche pour un 3ème = 1 point. Le 1er passeur remplace l'appui qui peut faire plusieurs touches mais ne marque que si il trouve l' autre appui + remise tête = 3 points si enchaînement des 2.

Critères de réalisation :

Écarter le jeu , voir avant de recevoir se montrer dans les intervalles quand le porteur « ouvre ». Le 3ème anticipe.

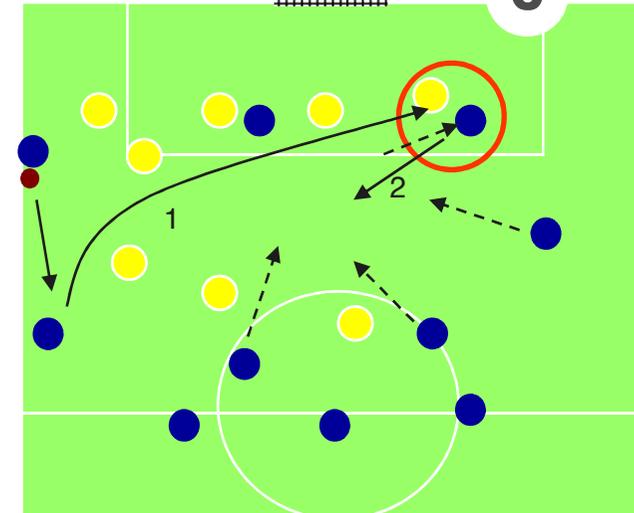
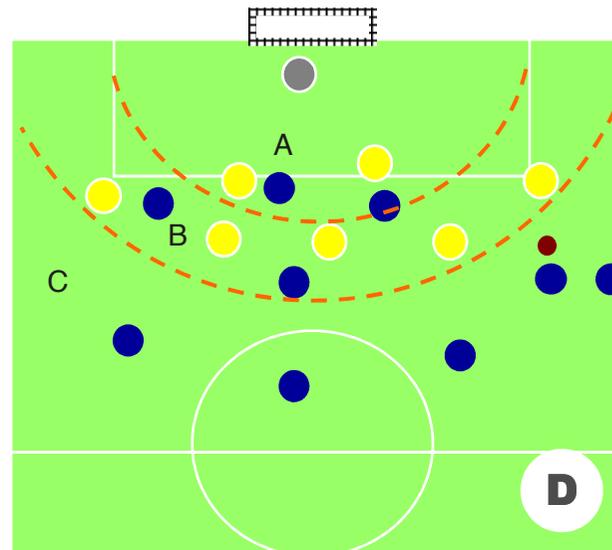
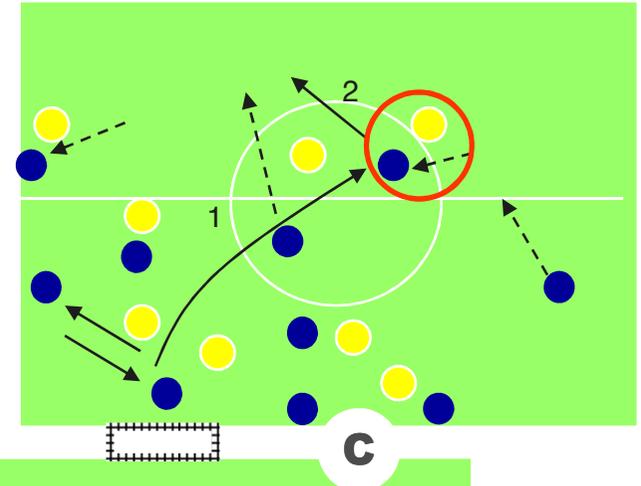


C. Mise en situation : 15'

Sur mi- terrain : 10 contre 8 (4 défenseurs et 4 milieux) : Placements et déplacements recherche aérien d'un attaquant en pivot + enchaînement
Objectif :**Bloc mi-terrain** : Le pivot sollicite devant le défenseur pour déviation de la tête. **Bloc bas** : Le pivot sollicite dans le dos du défenseur pour remise de la tête.

Critères de réalisation :

Sur bloc bas :Les 2 attaquants ne sont pas alignés. Le pivot se déplace à l'opposé de l'action dès que ça ouvre il demande latéralement à l' intérieur. L'autre attaquant anticipe dans la profondeur et le bloc accompagne. **Sur bloc haut** : Recherche au 2ème poteau dans le dos pour remise. Les milieux anticipe à l'intérieur.

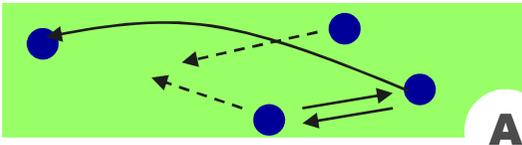


Tactique : 481. Jeu entre deux et changement de rythme en 442

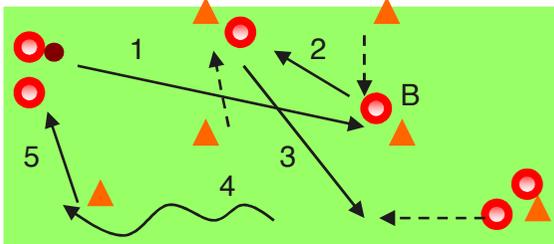
A. Échauffement : 20'

A) 5' de course sans ballon + mouvements (jambes tendues avant, arrière, talons fesse avant arrière, montée de genoux, pas chassés avant arrière, croisés, skipping, blocage recul + sollicitation articulaires bras et hanches.

B) 1 B pour 4 ou 5: Remise de la tête sur jeu aérien+ appui, remise + jeu long les autres accompagnent en venant à la retombée etc..



C) Circuit 1 B pour 6: Technique passe courte remise passe longue + principes tactiques la solution la + profonde, ne jamais être aligné dans la profondeur. 3 Ateliers



D. Application forme jouée : 20'

Sur 1/2 terrain avec 3 zones en arc de cercle: 8 contre 7 : Libre en zone A – 1 touche en zone B – 2 touches en zone 2

E. Jeux libre: 20'

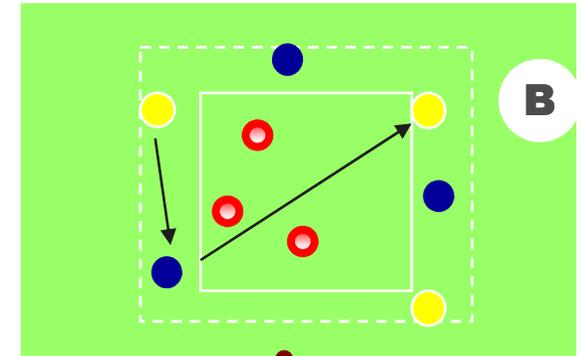
Sur 1/2 terrain 9 C9 (équipes organisées en 4/4/1)

B. Technique (conservation) : 15'

Dans carré 15mx15m : 6C3 Conservation et jeu entre 2 : 3 rouges essayent d'intercepter (en faisant jouer) et sans sortir du carré les échanges en 2 T maxi de 6 joueurs autour (dans une zone de 2m) Les défenseurs marquent 1 point : quand interception, le ballon sort des limites ou le ballon s'immobilise . Les attaquants marquent si passe entre 2 réussie. Changer la couleur du milieu toutes les 3' 2 Ateliers

Critères de réalisation :

Voir avant de recevoir se montrer dans l' intervalle quand le porteur « ouvre ». Feinte de regard, de pieds.

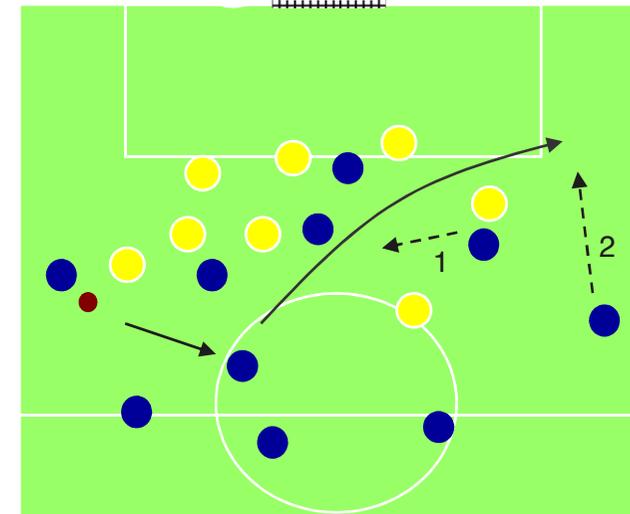
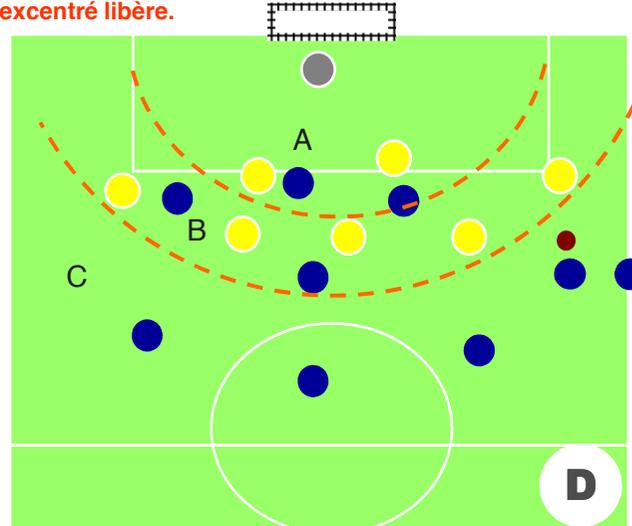
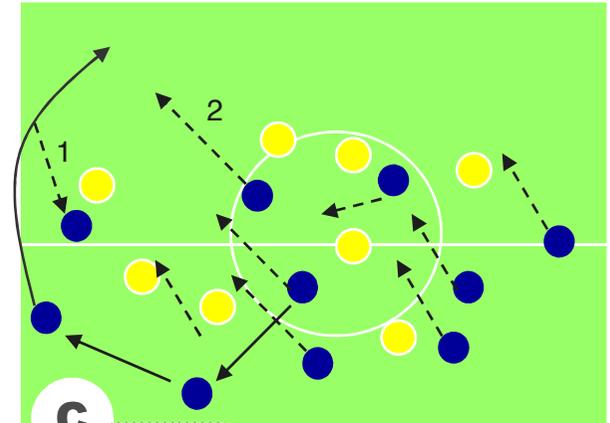


C. Mise en situation : 15'

Sur mi- terrain : 10 contre 8 (4 défenseurs et 4 milieux) : Placements et déplacements sur maîtrise collective + changement de rythme sur appel d'un attaquant + ressortie et finition Objectif : **Bloc mi-terrain** : Un excentré libère un espace pour l'attaquant . **Bloc bas** : Un excentré libère un espace pour latéral

Critères de réalisation :

Sur bloc mi-terrain: L'excentré décroche quand le latéral ouvre vers lui. L'attaquant fait une fausse piste vers l'intérieur avant de plonger. **Sur bloc haut :** L'action se prépare d'un côté (fond de ligne) et dès que le milieu défensif « ouvre » le latéral se prépare a plonger en s'écartant et l'excentré libère.

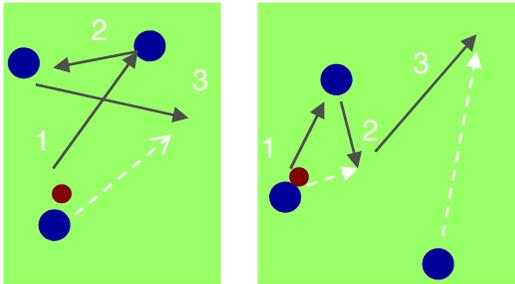


Tactique : 482. Utilisation du Jeu vertical en 442

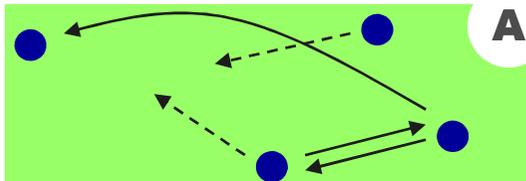
A. Échauffement : 20'

A) 7' de course sans ballon + mouvements (jambes tendues avant, arrière, talons fesse avant arrière, montée de genoux, pas chassés avant arrière, croisés, skipping, blocage recul ou avance + sollicitation articulaires bras et hanches.

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



1 B pour 4 : Remise sur jeu long + appui, remise + jeu long les autres accompagnent en venant à la retombée etc..



D. Application forme jouée : 15'

De surface à surface avec 4 zones : 7C7 (organisée en 4/3) + 1 joker offensif. Interdit de faire + de 2 passes dans la même zone+ jouer vers l'avant (sauf en dernière zone) . Défendre sur 2 zones

E. Jeu libre : 20'

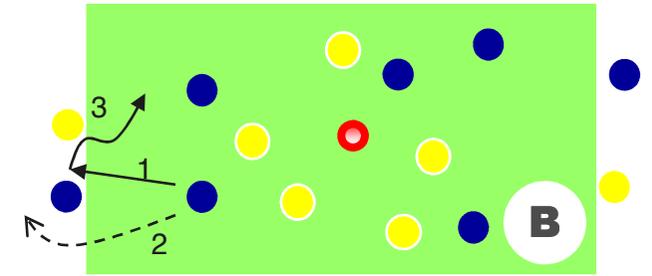
2 équipes de 9 (organisées en 4/3/2) sur 1/2 terrain (TW: 5' - TR: 2' 30 -) x 2 ou 3

B. Technique : 15'

Sur 40mx20m avec 2 appuis par couleur: 5C5 + 1 joker conservation donner à l'appui et prendre sa place. Objectif : réussir à remplacer les 2 appuis sans perdre le ballon = 1 point . Contrainte : interdit de jouer en l'air.

Critères de réalisation :

Occuper largeur et profondeur, rechercher le jouer le + loin en priorité, jouer face à soi et être orienté dé 3/4 dos au ligne pour facilité l'enchaînement vers l'avant.

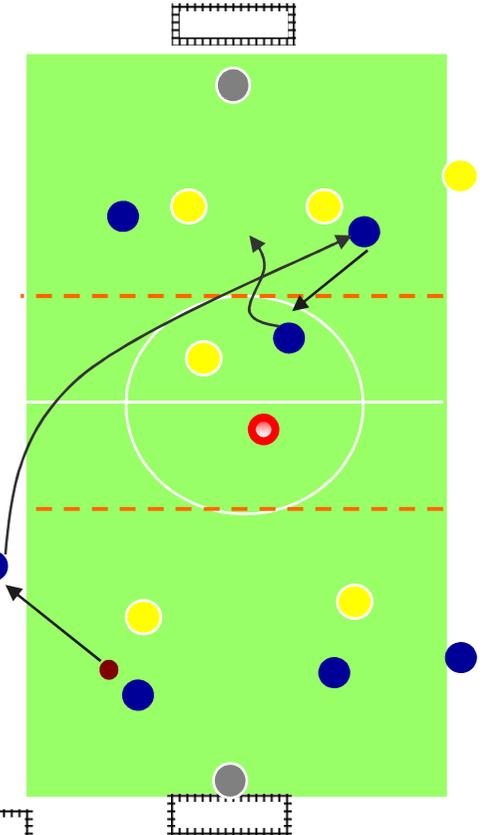
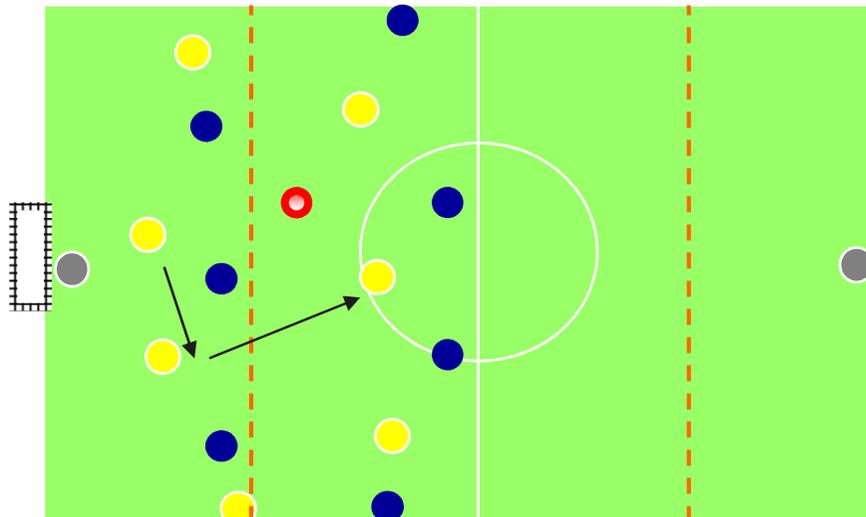


C. Mise en situation : 15'

Sur 60m x 20 une zone axiale de 20m 1C1 + joker offensif neutre et 3C2 devant chaque but avec appuis latéraux pour ressortir le ballon Objectif : jeu vers l'avant remise et finition Changer les défenseurs et les appuis toutes les 3'. Contraintes : Les défenseurs restent dans leur zone. 1 attaquant se replace dans zone axiale.

Critères de réalisation :

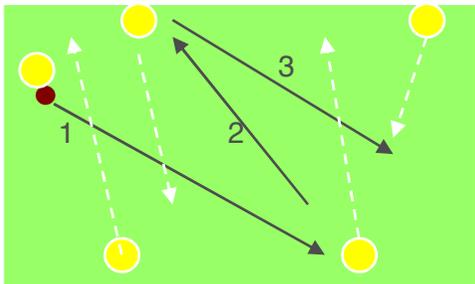
Orienter les prises de balle vers l'avant. Anticiper la remise des attaquants ou la relance des milieux



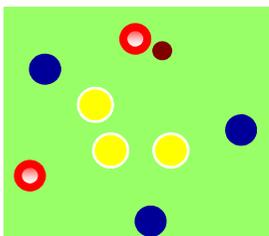
Tactique : 483. Sortie de pressing en 442

A. Échauffement : 15'

1 ballon pour 5 : Échanger en 1 touche en jouant dans l'angle de jeu du partenaire puis se déplaçant pour libérer les espaces tout en gardant les bonnes distances.



1 ballon pour 6 : 5 contre 3: La couleur qui perd le ballon passe défenseur. Si les jokers perdent le ballon la couleur qui attaque passe défenseur etc.. Changer les joker toutes les 2'

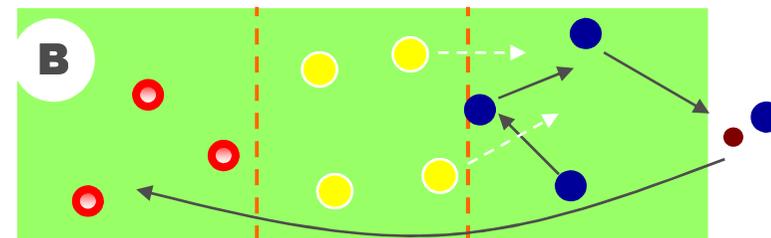


B. Technique (4 contre 2) : 15'

Sur 3 zones de 7mx7m 3 couleurs de 4 joueurs : La couleur du milieu sort au pressing à 2 à tour de rôle : 2C3 + 1 joker (1 touche) hors surface: Les 3 joueurs doivent avoir touché le ballon pour donner à l'appui + jeu long sur couleur opposé. La couleur qui perd le ballon passe au pressing. Etc..

Critères de réalisation :

Changer tout de suite de comportement et occuper la largeur puis s'orienter de $\frac{3}{4}$.

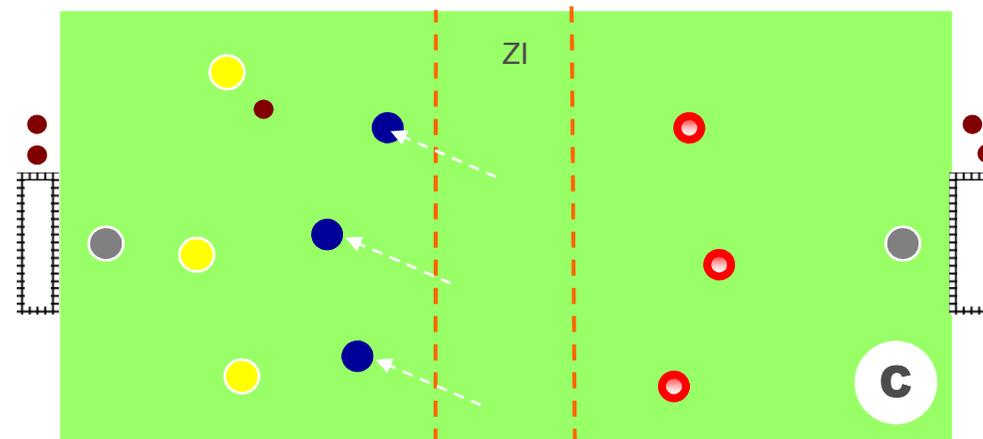


C. Mise en situation : 15'

3 couleurs de 3 joueurs Sur 2 zones (15m x 25m) séparées une zone inattaquable (5m x 25m) 2 buts avec gardiens. Pressing à 3C3 pour récupérer et marquer ou sortie de pressing pour attaquer but en face et marquer. L'équipe qui marque attaque sur l'autre but. Contrainte interdit de défendre en ZI ou de revenir en ZI en possession ballon.

Critères de réalisation :

Dès l'interception pousser la balle devant et regarder la position du gardien. Conduire en légère diagonale pour déporter le gardien



D. Application forme jouée : 25'

Sur $\frac{3}{4}$ terrain avec 3 zones : 3 couleurs de 6 ou 5 joueurs font le pressing à tour de rôle en zone défensive pour récupérer et marquer sur relance du gardien. Sortir le ballon en conduite en ZI pour aller attaquer sur l'autre but. L'équipe qui marque gardent le ballon.

E. Jeu libre : 20'

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

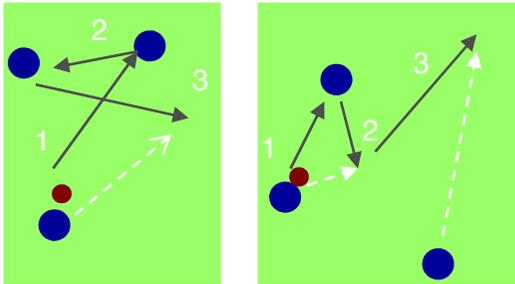


Tactique : 484. Rechercher un appui profond en 442

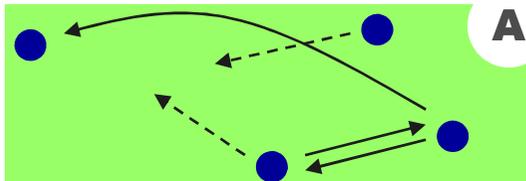
A. Échauffement : 15'

A) 7' de course sans ballon + mouvements (jambes tendues avant, arrière, talons fesse avant arrière, montée de genoux, pas chassés avant arrière, croisés, skipping, blocage recul ou avance + sollicitation articulaires bras et hanches.

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



1 B pour 4 : Remise sur jeu long + appui, remise + jeu long les autres accompagnent en venant à la retombée etc..



D. Application forme jouée : 20'

Sur 1/2 terrain: 9 contre 9 organisé (4/3/2) : Libre - 1 touche. Celui qui récupère le ballon est toujours libre en touche de balle. Rester organisé et rechercher les attaquants dans les pieds en priorité.

E. Jeux libre: 20'

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

B. Technique (jeu à trois) : 15'

3 couleurs de 6 joueurs sur 30mx 30m 2 couleurs en situation et Une en appuis (1 ou 2 touches si ne redonne pas au même) 6C6 + 6 appuis. Changer les appuis toutes les 2'. Donner aux 6 appuis sans interception = 1 point TW: 3' TR: 2' x 3 passages

Critères de réalisation :

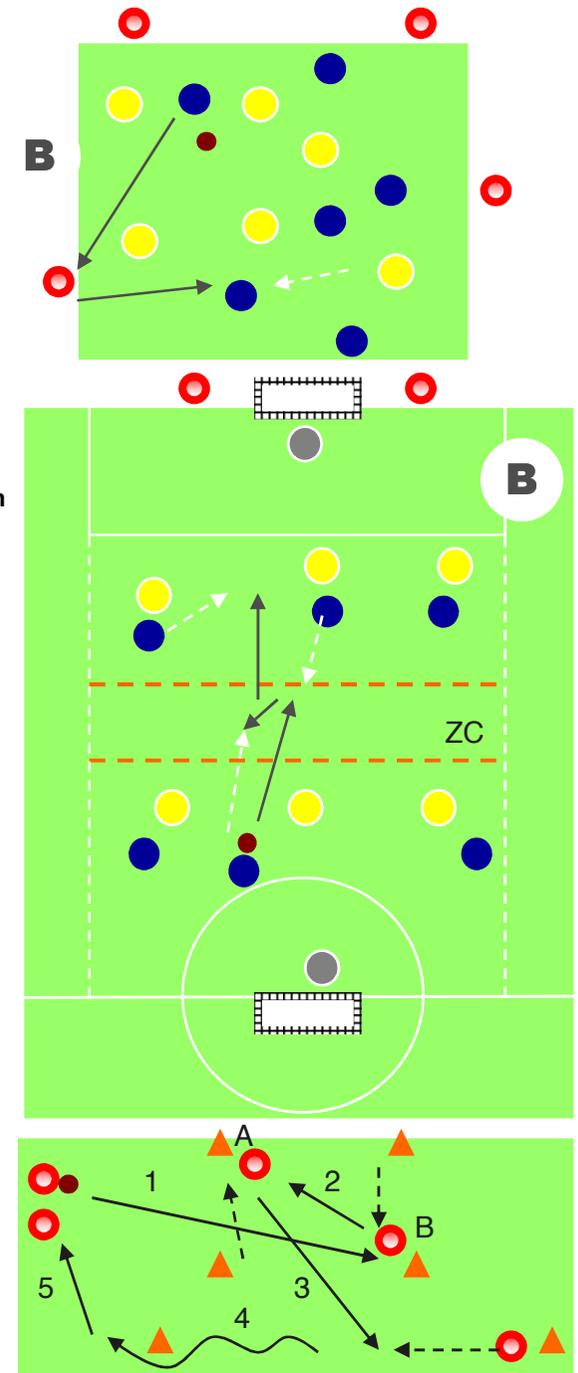
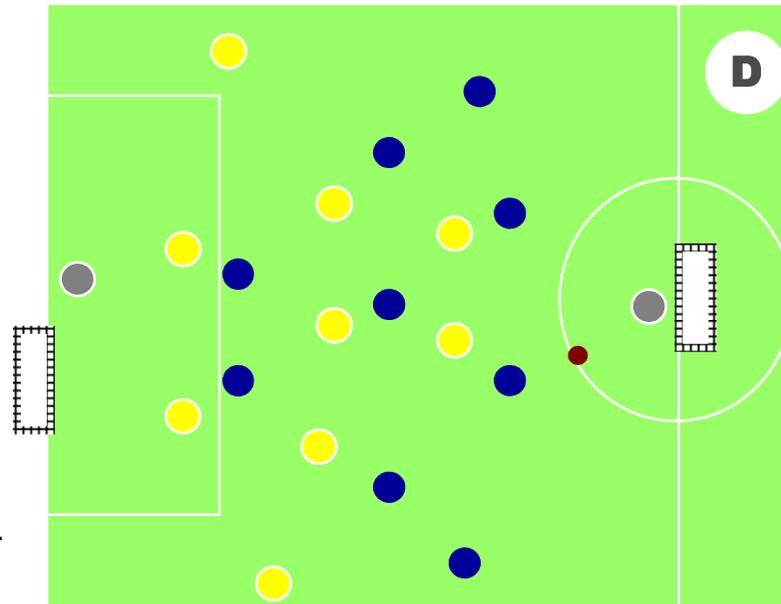
Écarter le jeu , voir avant de recevoir se montrer dans les intervalles. Le 3ème anticipe

C. Mise en situation : 20'

3 couleurs de 6 joueurs s'affrontent à tour de rôle sur l'atelier (a) : Sur 1/2 terrain x largeur de surface: 3 zones 3C3 de chaque côté de la ZC : S'appuyer sur un attaquant qui décroche dans la zone starter (ZC). Objectif recherche du jeu à 3 devant le but. Atelier (b) : Circuit continue passe et va Objectif : Ne pas s'aligner dans la profondeur (B répond au déplacement de A) . TW: 4' TR 2' x 3 passages

Critères de réalisation :

Occuper la largeur et ne pas être sur la même ligne .Passe profondes appuyées et précises et remises amorties . Angles de passe et de remise adaptés. Anticipation sur l'avant dernière passe. Vitesse d'exécution et feinte

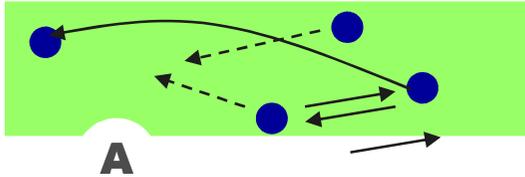


Tactique : 485. Utilisation de la profondeur en 442

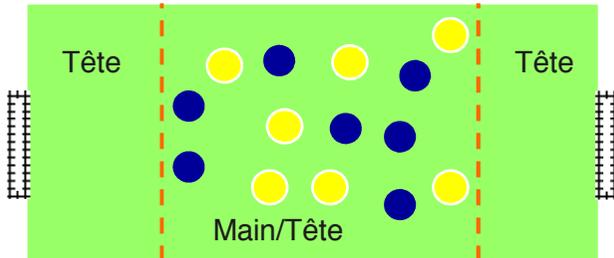
A. Échauffement : 15'

A) 5' de course sans ballon + mouvements (jambes tendues avant, arrière, talons fesse avant arrière, montée de genoux, pas chassés avant arrière, croisés, skipping, blocage recul + sollicitation articulaires bras et hanches.

B) 1 B pour 4 ou 5: Remise de la tête sur jeu aérien+ appui, remise + jeu long les autres accompagnent en venant à la retombée etc..



Atelier (a) 7C7 + 1 joker : Jeu main /tête sur 40m x 20m : 2 zones de 6m devant buts couchés: But sur passe de la tête. Interception adapté à la réception. **Atelier (b):** 1B/6 jeu long et relance de la tête.



D. Application forme jouée : 15'

Sur 30m x largeur 7 contre 8 . Les jaunes marquent dans les 2 mini A la perte de balle les bleus se replacent en ZA. Dès récupération rechercher un joueur lancé en ZB . Attention hors jeu signalé à partir de l'entrée en ZB

E. Jeux libre: 15'

3 équipes de 5 sur ¼ de terrain dans longueur. L'équipe qui marque chasse l'autre et celle en attente la remplace. En cas d'égalité au bout de 2' : la plus ancienne sur le terrain sort.

B. Technique (conservation) : 10'

Sur 40mx20m avec 2 appuis par couleur: 5C5 + 1 joker conservation donner à l'appui et prendre sa place. Objectif : réussir à remplacer les 2 appuis sans perdre le ballon = 1 point . Contrainte : interdit de jouer en l'air.

Critères de réalisation :

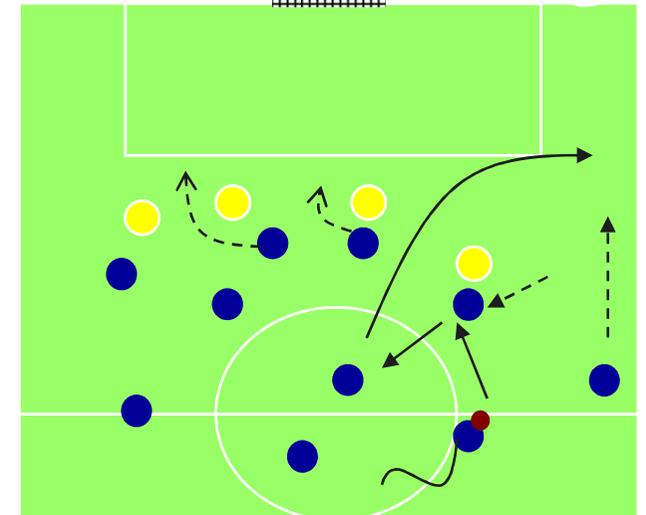
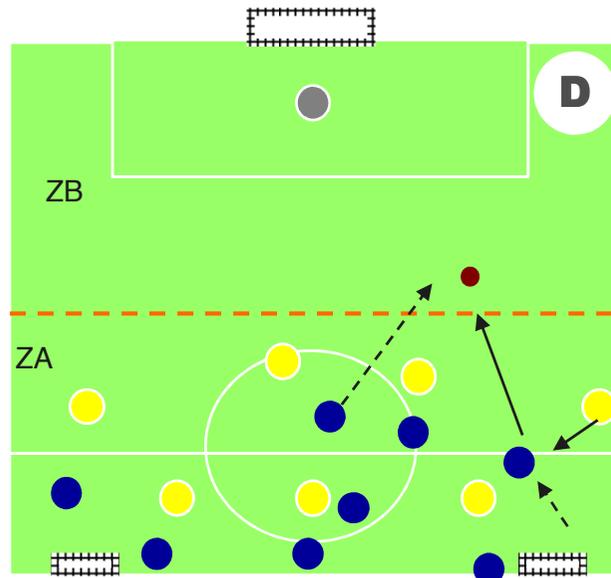
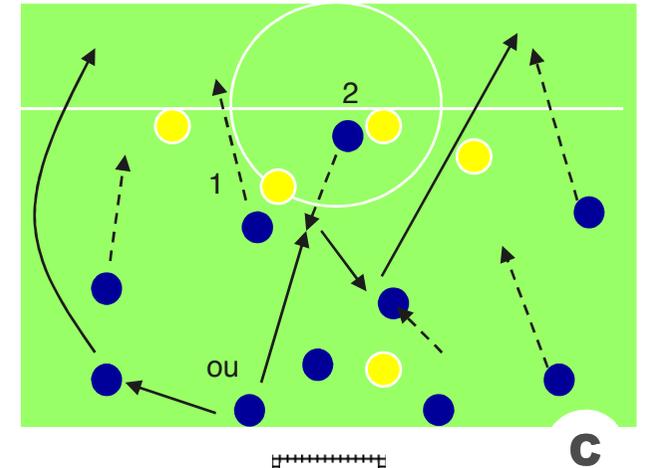
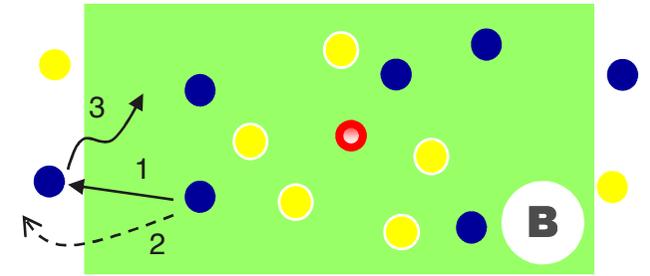
Occuper largeur et profondeur, rechercher le jouer le + loin en priorité, jouer face à soi et être orienté dé ¼ dos au ligne pour facilité l'enchaînement vers l'avant.

C. Mise en situation : 20'

Sur mi- terrain : 10 contre 5 (4 défenseurs et 1 milieu défensif) : Placements et déplacements sur enchaînement vers l'avant + finition vers le but Objectif : **Bloc bas** : Un attaquant décroche et l'autre demande en profondeur. **Bloc bas** : l'axial conduit vers l'extérieur c'est le signal pour que l'excentré libère l'espace pour le latéral qui plonge.

Critères de réalisation :

Sur bloc bas : Les 2 attaquants ne sont pas alignés. Le pivot se déplace à l'opposé de l'action dès que ça ouvre il demande latéralement à l'intérieur. L'autre attaquant anticipe dans la profondeur et le bloc accompagne. **Sur bloc haut** : Recherche au 2ème poteau dans le dos pour remise. Les milieux anticipe à l'intérieur.

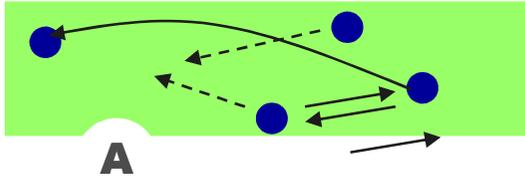


Tactique : 486. Couverture latérale + contre en 442

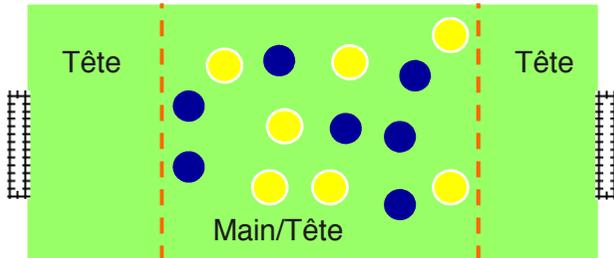
A. Échauffement : 15'

A) 5' de course sans ballon + mouvements (jambes tendues avant, arrière, talons fesse avant arrière, montée de genoux, pas chassés avant arrière, croisés, skipping, blocage recul + sollicitation articulaires bras et hanches.

B) 1 B pour 4 ou 5: Remise de la tête sur jeu aérien+ appui, remise + jeu long les autres accompagnent en venant à la retombée etc..



Atelier (a) 7C7 + 1 joker : Jeu main /tête sur 40m x 20m : 2 zones de 6m devant buts couchés: But sur passe de la tête. Interception adapté à la réception. **Atelier (b):** 1B/6 jeu long et relance de la tête.



D. Application forme jouée : 15'

Sur 30m x largeur 7 contre 8 . Les jaunes marquent dans les 2 mini A la perte de balle les bleus se replacent en ZA. Dès récupération rechercher un joueur lancé en ZB . Attention hors jeu signalé à partir de l'entrée en ZB

E. Jeux libre: 15'

3 équipes de 5 sur ¼ de terrain dans longueur. L'équipe qui marque chasse l'autre et celle en attente la remplace. En cas d'égalité au bout de 2' : la plus ancienne sur le terrain sort.

B. Technique (conservation) : 10'

Sur 40mx20m avec 2 appuis par couleur: 5C5 + 1 joker conservation donner à l'appui et prendre sa place. Objectif : réussir à remplacer les 2 appuis sans perdre le ballon = 1 point . Contrainte : interdit de jouer en l'air.

Critères de réalisation :

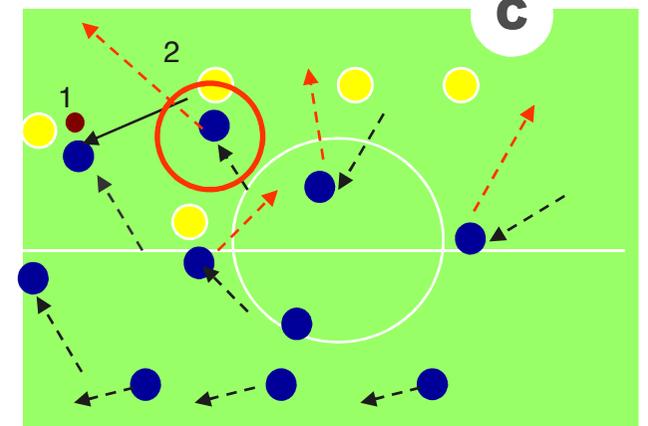
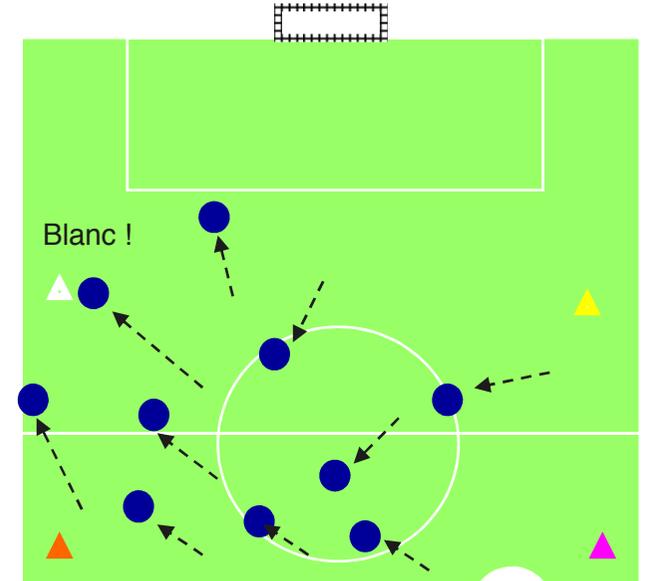
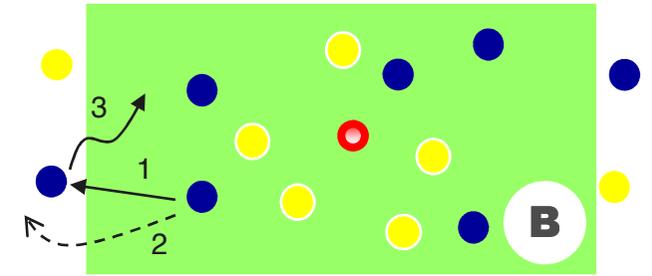
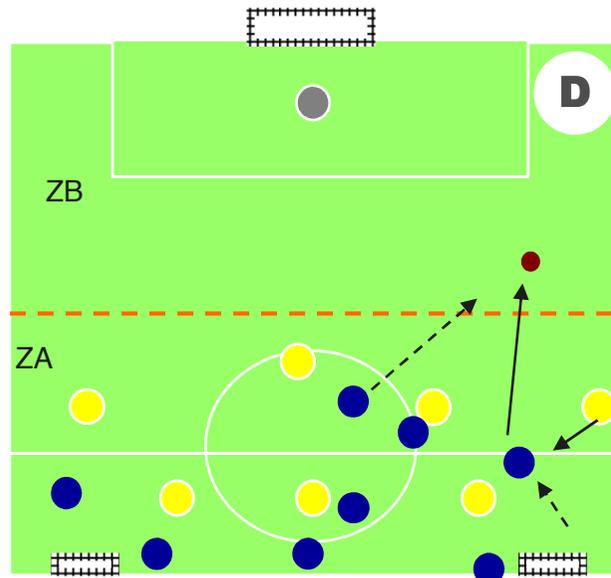
Occuper largeur et profondeur, rechercher le joueur le + loin en priorité, jouer face à soi et être orienté dé ¼ dos au ligne pour facilité l'enchaînement vers l'avant.

C. Mise en situation : 20'

Sur mi-terrain 10C0 le bloc se déplace en sprint vers la couleur nommée par E : 10 sprints retour marché. Le bloc équipe se déplace latéralement en respectant les principes de couverture et de distance entre les lignes Même organisation : 10 contre 5 (4 défenseurs et 1 milieu défensif) : Placements et déplacements sur bascule du milieu + interception et contre. Objectif : **Bloc mi terrain** : Un attaquant plonge dans le dos du latéral instantanément et systématiquement dès la récupération.

Critères de réalisation :

Sur bloc bas : Bloc compact en largeur et en profondeur/ couleur nommée. Les 2 attaquants se déplacent en piston les milieux en bascule et les défenseurs en fermeture. Changer de rythme dès récupération et anticipation de la profondeur + ressortie du bloc dynamique.

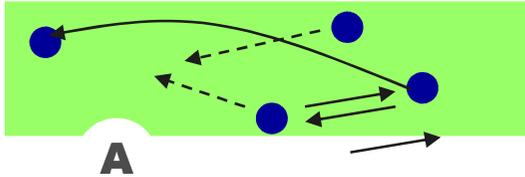


Tactique : 487. La contre-attaque en 442

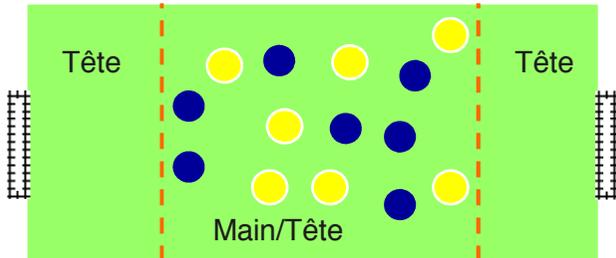
A. Échauffement : 15'

A) 5' de course sans ballon + mouvements (jambes tendues avant, arrière, talons fesse avant arrière, montée de genoux, pas chassés avant arrière, croisés, skipping, blocage recul + sollicitation articulaires bras et hanches.

B) 1 B pour 4 ou 5: Remise de la tête sur jeu aérien+ appui, remise + jeu long les autres accompagnent en venant à la retombée etc..



Atelier (a) 8C8 + 1 joker : Jeu main /tête sur 40m x 20m : 2 zones de 6m devant buts couchés: But sur passe de la tête. Interception adapté à la réception. Atelier (b): 1B/6 jeu long et relance de la tête.



D. Application forme jouée : 15'

Sur 30m x largeur 7 contre 8 . Les jaunes marquent dans les 2 mini A la perte de balle les bleus se replacent en ZA. Dès récupération rechercher un joueur lancé en ZB . Attention hors jeu signalé à partir de l'entrée en ZB

E. Jeux libre: 15'

3 équipes de 5 sur ¼ de terrain dans longueur. L'équipe qui marque chasse l'autre et celle en attente la remplace. En cas d'égalité au bout de 2' : la plus ancienne sur le terrain sort.

B. Technique (conservation) : 10'

Sur ½ terrain: Gardien dans le but. + 1C1 en attente devant surface .Départ excentré de l'attaquant en conduite vers le but pendant que son défenseur contourne le cône vers l'extérieur avant de revenir. 1 C 2 vers 2 C 2 ; Contrainte : C'est le défenseur qui donne le départ de l'action. Même exercice mais situé à la médiane au départ 4C4 après déséquilibre sur passe en profondeur. 1 passage toutes les 1'30" X 4 fois

Critères de réalisation :

En fonction de l'angle de conduite du porteur Appeler dans le dos des défenseurs en s'écartant du porteur ou appeler en passant devant les défenseurs

C. Mise en situation : 20'

Sur mi-terrain 10C0 le bloc se déplace en sprint vers la couleur nommée par E : 10 sprints retour marché. Le bloc équipe se déplace latéralement en respectant les principes de couverture et de distance entre les lignes
Même organisation : 10 contre 5 (4 défenseurs et 1 milieu défensif) : Placements et déplacements sur bascule des milieux + interception et contre. Objectif :Bloc mi terrain : Un attaquant plonge dans le dos du latéral instantanément et systématiquement dès la récupération.

Critères de réalisation :

Sur bloc bas :Bloc compact en largeur et en profondeur/ couleur nommée. Les 2 attaquants se déplacent en piston les milieux en bascule et les défenseurs en fermeture.

