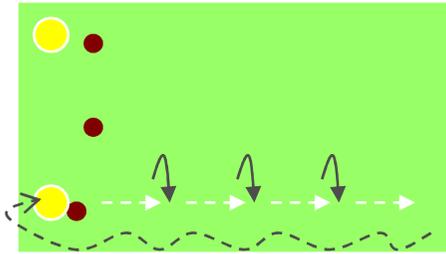


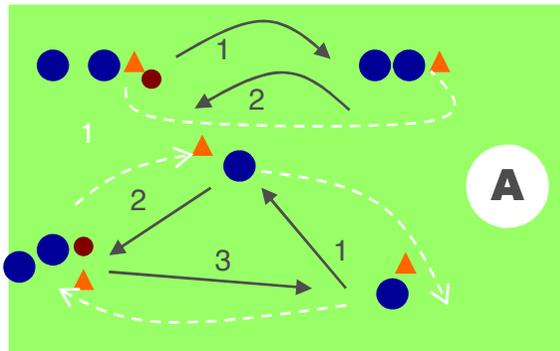
# Tactique : 261. utilisation aérienne d'un pivot

## A. Échauffement : 20'

sur 1/2 terrain 1 ballon par joueur : Jonglerie en mouvement + 1/2 tour en passant le ballon par-dessus la tête et retour en conduite variée.  
Pied/ cuisse Pied/ poitrine Pied/ tête.



1 ballon pour 2 ou pour 3 : Passe aérienne contrôlée et va Variante : Passe et va à l'opposé



## B. Technique (2 contre 2) : 20'

Sur 10 x 15 : 1 contre 1 + 1 soutien (2 touches maxi) sur une mise en jeu aérienne après conduite diagonale Règle : Stop balle dans la zone adverse. Possibilité de ressortir le ballon sur le soutien quand bloquer. Contrainte Le défenseur ne passe pas devant sur la mise en jeu.

**Critères de réalisation :**

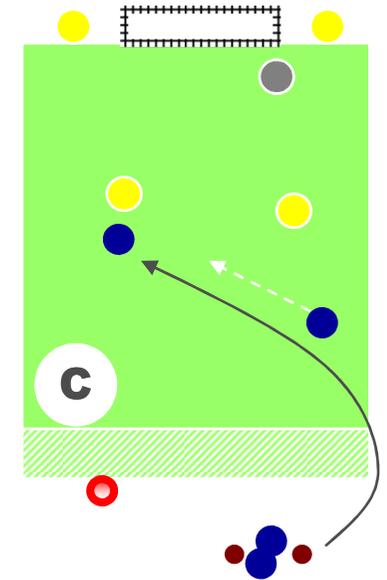
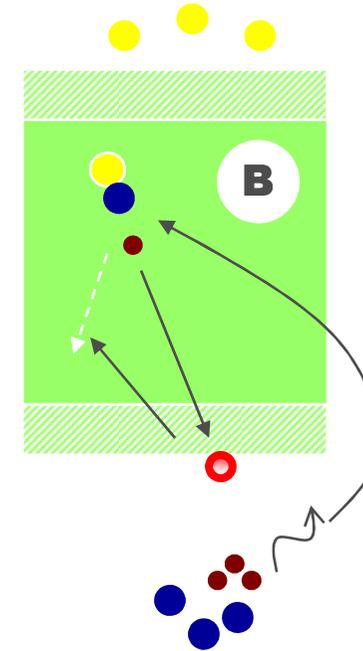
Contrôler le défenseur avec ses bras et mettre son corps en opposition. Se servir du soutien pour se retrouver face au défenseur avec de l'espace ou orienter la prise de balle pour l'éliminer.

## C. Mise en situation : 15'

Sur 10 x 25 m : 2 contre 2 + Idem que précédemment mais sur un but avec gardien à attaquer et une zone de stop balle à défendre.

**Critères de réalisation :**

La source recherche en priorité le joueur le + profond Ne pas être sur la même ligne au départ. Anticiper la déviation en prenant de la vitesse

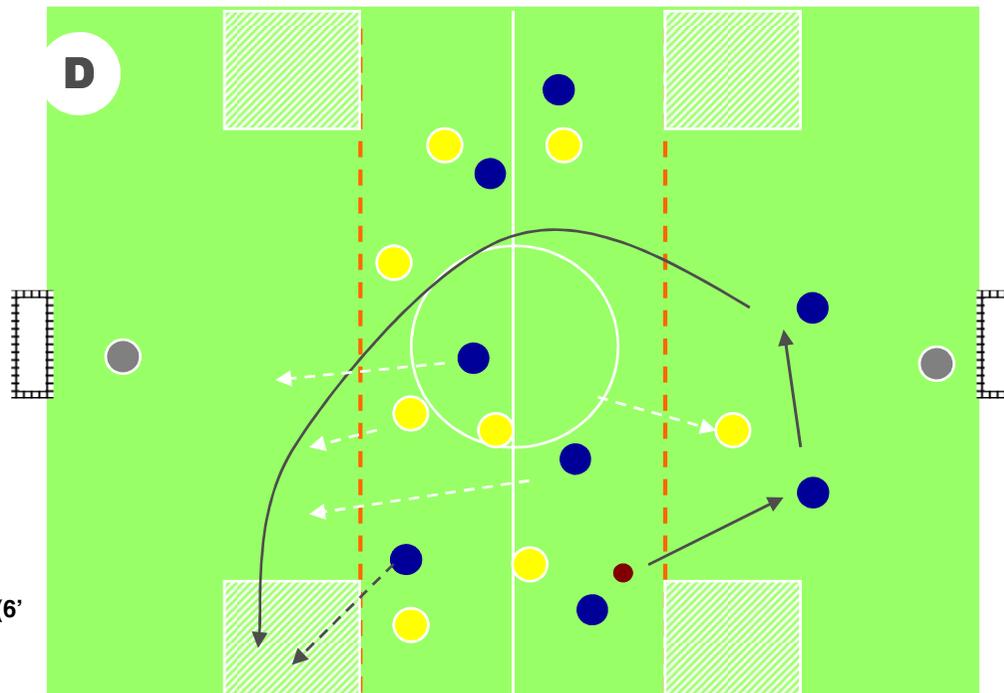


## D. Application forme jouée : 20'

Sur 3/4 terrain avec zone axiale et 4 carrés: 8 contre 8. Conserver le ballon avec la possibilité de le ressortir sur 2 axiaux qui décrochent + rechercher une passe diagonale sur pivot inattaquable dans 1 carré + attaquer le but. Défendre en dehors de la zone axiale à 1 joueur seulement à la fois. Attention au hors jeu. Variante : la diagonale doit être effectuée en 1 touche

## E. Jeux : 30'

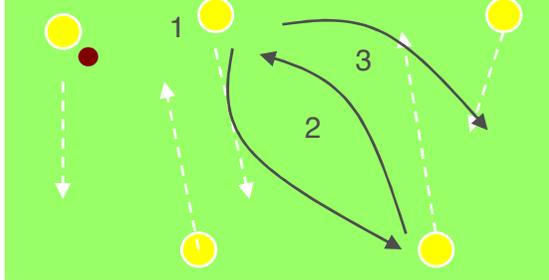
2 équipes de 8 (organisées en 3/3/2) sur 3/4 de terrain. (6' TW - 3' TR) x 3



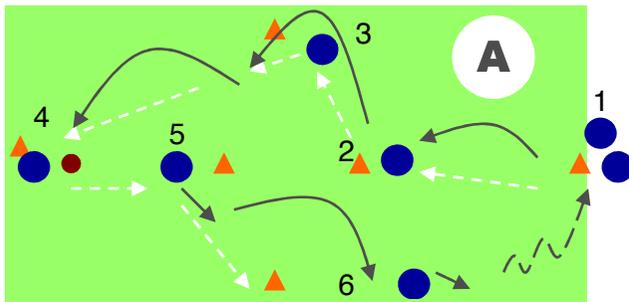
# Tactique : 270. .Prise de vitesse vers le but

## A. Échauffement : 20'

1 ballon pour 5 : Échanges aériens avec 1 rebond 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.



2 ballons pour 7 : Contrôle aérien passe et va en étoile sur 6 postes. Changer de sens toutes les minutes. Poste 1 et 4 lancer à la main.



## D. Application forme jouée : 15'

Sur 3/4 terrain 3 zones : 2c2 devant le but et 5C5 en zone axiale : Faire 2 passes minimum pour trouver un joueur lancé + finition à 3 contre 2 devant le but. Interdit de gêner la relance en zone défensive. Variante 2 : Retour d'un défenseur ou de plusieurs joueurs de la zone axiale.

## E. Jeu libre : 20'

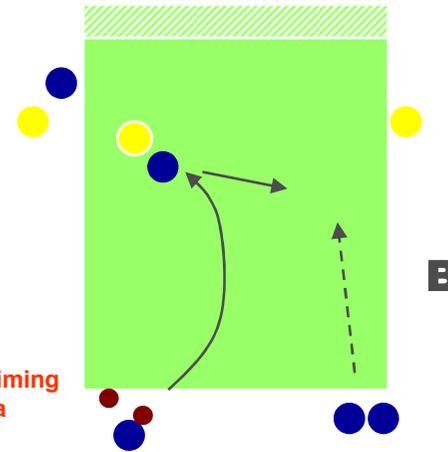
2 équipes de 9 (organisées en 432) sur 1/2 terrain (TW: 5' - TR:2' 30 -) x 2 ou 3

## B. Technique (Déviation) : 10'

Sur 10m x 20m. 2 contre 1 sur mise en jeu aérienne. Aller faire un stop ball dans la zone but en moins de 7". Si le défenseur récupère il fait une passe à un partenaire en attente sur un côté. Ne pas passer devant sur la mise en jeu.

### Critères de réalisation :

Utiliser la déviation ou le contrôle en fonction du timing de l'appel et de la position du partenaire. Choisir la surface adaptée.

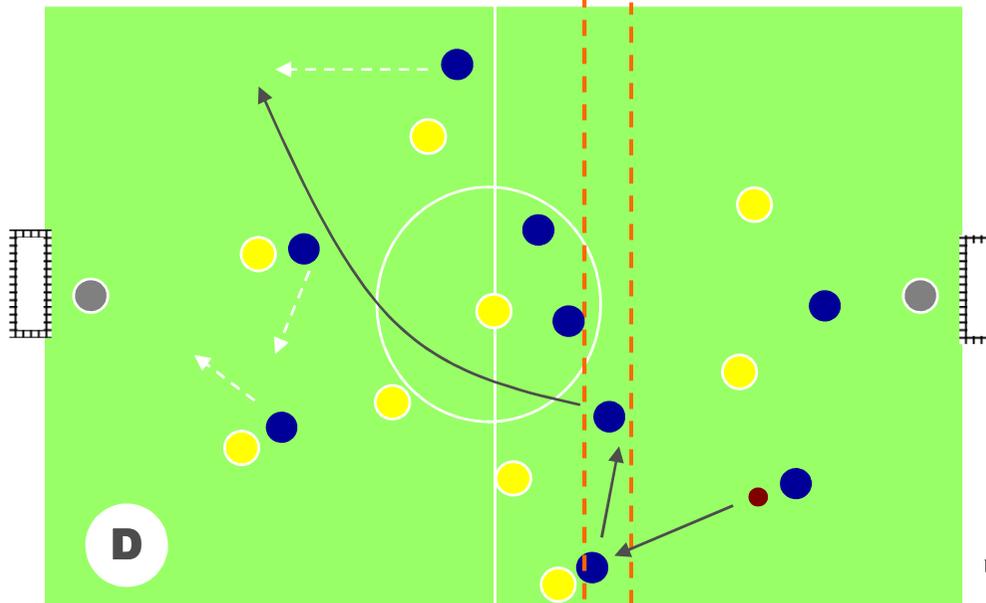
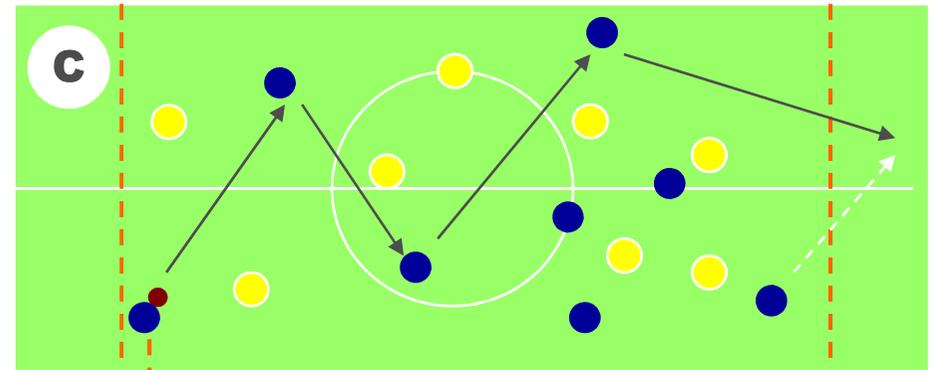


## C. Mise en situation : 15'

largeur du terrain x 30m : 8 contre 8. Règle Jeu au sol uniquement : Trouver un joueur lancé dans une zone but (entrer dans la zone après le passage du ballon)

### Critères de réalisation :

.Orienter les appuis et les contrôles vers l'avant. Anticiper les appels. Voir avant de recevoir. Demander au bon moment.



## Tactique : 272. Jeu long sans contrôle

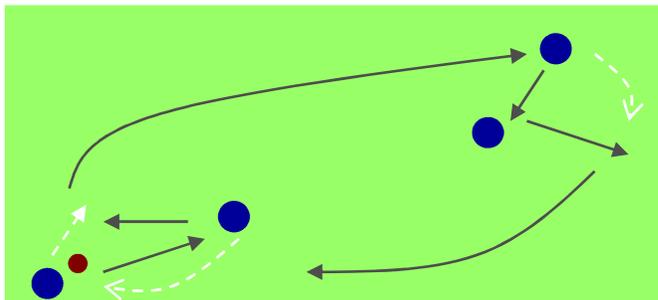
### A. Échauffement : 20'

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



A

1B/ 4 joueurs : 2 couples face à face à 20m : remise et frappe longue en 1 touche, contrôle une deux et frappe longue etc... Une fois sur 2 .



### D. Application forme jouée : 20'

Sur ½ t terrain 6 contre 6 +2 appuis offensifs par équipe.  
Marquer de 2 façons : en trouvant jeu long direct en 1 touche sur appuis lorsqu'on est derrière médiane ou marquer e 1 touche dans but adverse. Changer les appuis toutes les 5'

### E. Jeux : 30'

2 équipes de 8 (organisées en 3/3/2) sur ¾ de terrain. (6' TW - 3' TR) x 3

### B. Technique (diagonale) : 10'

Sur 2 buts espacés de 50m avec gardiens: 3 groupes de 4 face à face en diagonal qui reste au même poste, 1 groupe remise. 1 groupe relance long. 1 groupe frappe au but. Puis changer les rôles toutes les 3'. Toutes les frappes se font en 1 touche.

#### Critères de réalisation :

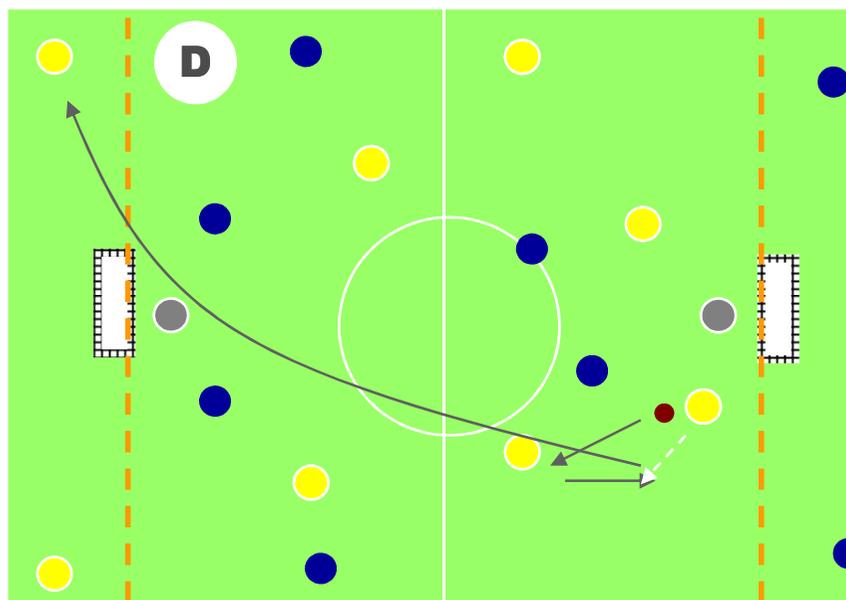
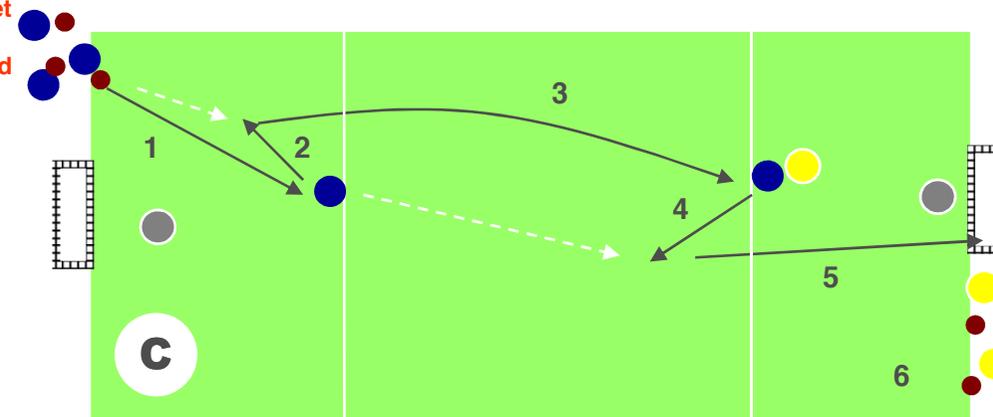
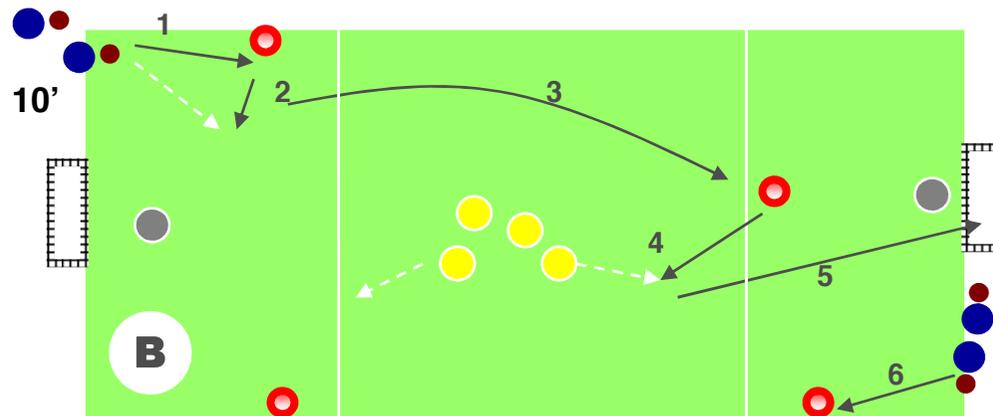
Faire des petits appuis d'ajustement et passer le pied sous le ballon « faucher » + allonger la pointe de pied

### C. Mise en situation : 15'

Même départ mais celui qui reçoit la passe longue a un défenseur dans le dos, protège ou remise pour l'arrivée du milieu qui frappe en 1 touche ou feinte et passe à l'attaquant. Idem sur autre but.

#### Critères de réalisation :

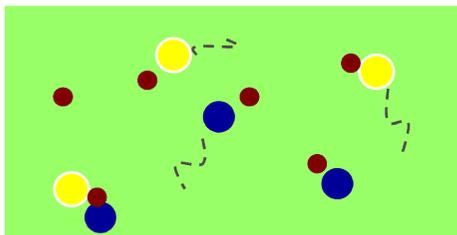
Ne pas se faire passer devant en s'appuyant d'abord sur défenseur



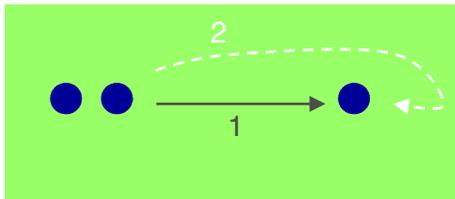
# Tactique : 273. attaque rapide et tir

## 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



1B/6 joueurs : a) Passe et suit après contrôle. b) Passe et retour en course arrière. c) Passe et ½ tour

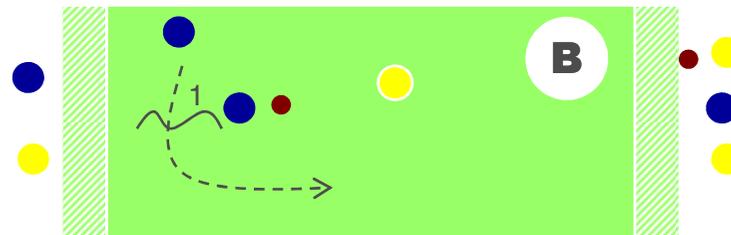


## B. Technique ( 2 contre 1 ) : 10'

Sur 10m x 15m : 2 contre 1 + aller stop balle dans zone but. 1 attaquant bleu reste défenseur et le défenseur jaune passe attaquant avec un partenaire qui entre en conduite 2C1 dans l'autre sens etc..

### Critères de réalisation :

La conduite du porteur indique le déplacement du jouer sans ballon . Se servir de l'appel pour éliminer ou donner au bon moment. Masquer sa passe ou feinter la passe + accélération.

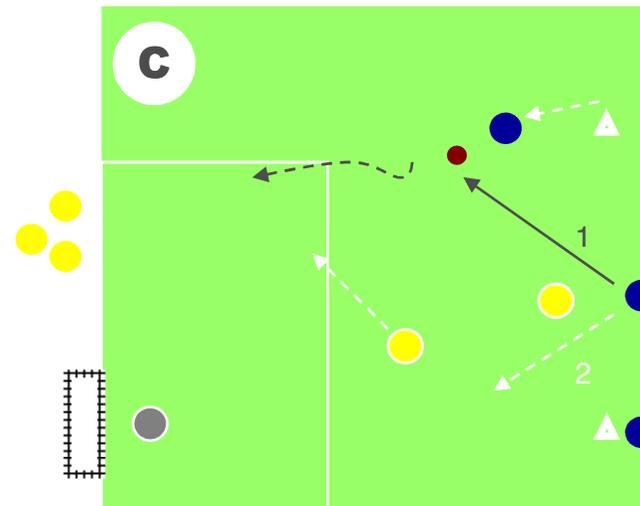


## C. Mise en situation : 15'

Devant le but avec gardien: Passe à droite ou dans l'axe + 2C2 : Les défenseurs sont positionnés superposé au départ. Mettre de la vitesse sur la prise de balle + finition. Tir ou dernière passe.

### Critères de réalisation :

Entrer dans la surface le plus rapidement possible et faire le bon choix.

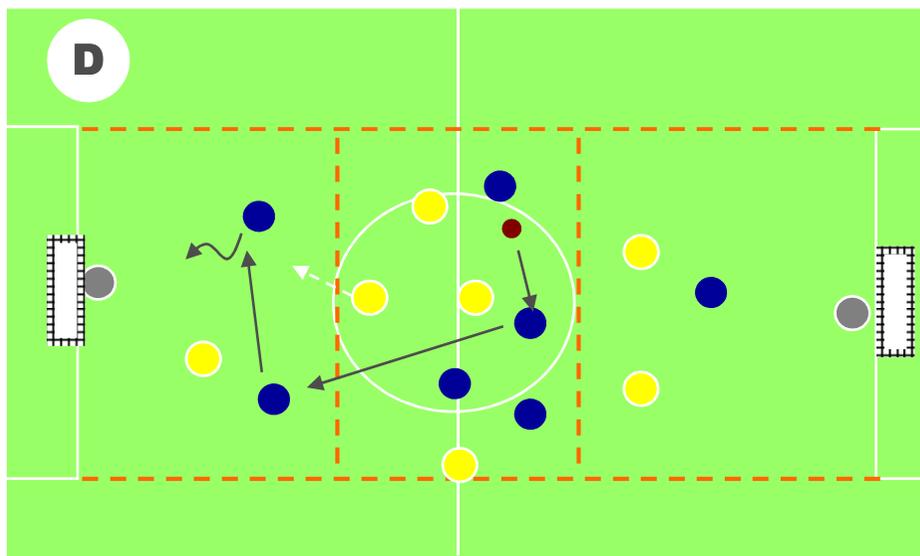


## D. Application forme jouée : 20'

Sur ¾ de terrain x largeur de surface 3 zones : 2C1 devant chaque but et 4C4 en zone axiale . 1 ou 2 échanges et trouver les attaquants + finition avec un défenseur qui revient depuis la zone axiale. Joueurs en attente remplace le défenseur qui est revenu etc..

## E. Jeu libre : 20'

2 équipes de 9 (organisées en 423) sur ½ terrain (TW: 5' - TR:2' 30-) x 2 ou 3

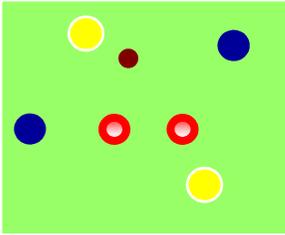


## Tactique : 274. Jeu court vers l'avant

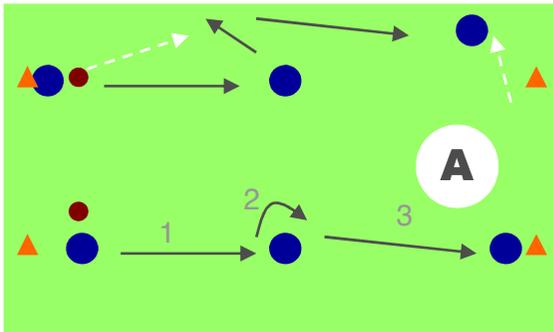
### A. Échauffement : 20'

Sur 10m x 10m 4 contre 2. La couleur qui perd le ballon défend. Une couleur reste joker offensif. Changer toutes les 5'. 3 passages

Variante 2: contrôle obligatoire



1 ballon pour 3 : Le joueur du milieu fait des prises de balle en se retournant + passe à l'opposé ou remise pour trouver le 3ème. (Seul, ça vient)



### D. Application forme jouée : 20'

Sur 3/4 terrain avec 3 zones : 8 contre 8  
Interdit de faire plus de 2 passes dans la même zone

### E. Jeux : 30'

2 équipes de 8 (organisées en 3/3/2) sur 3/4 de terrain.  
(6' TW - 3' TR) x 3

### B. Technique (prise de balle) : 20'

Sur 15mx 30m : 6 contre 6 + 1 appuis de chaque côté par couleur. Règle : donner à l'appui et prendre sa place si il fait 2 touches. 2 touches obligatoires dans rectangle.

#### Critères de réalisation :

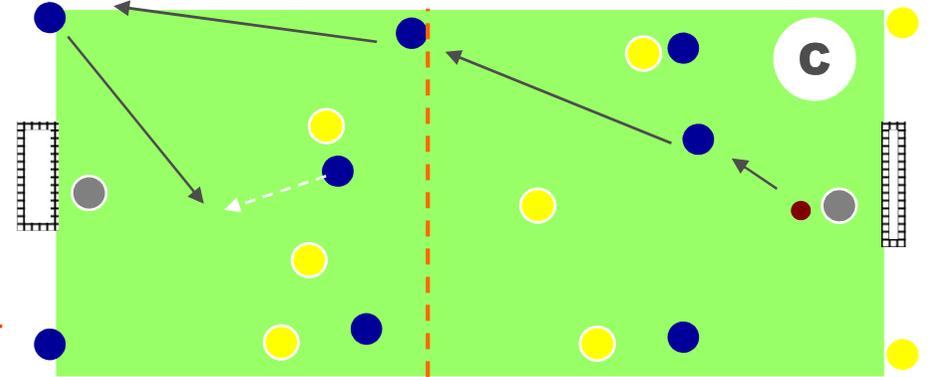
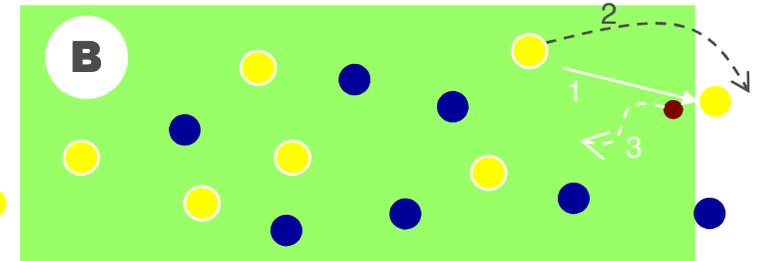
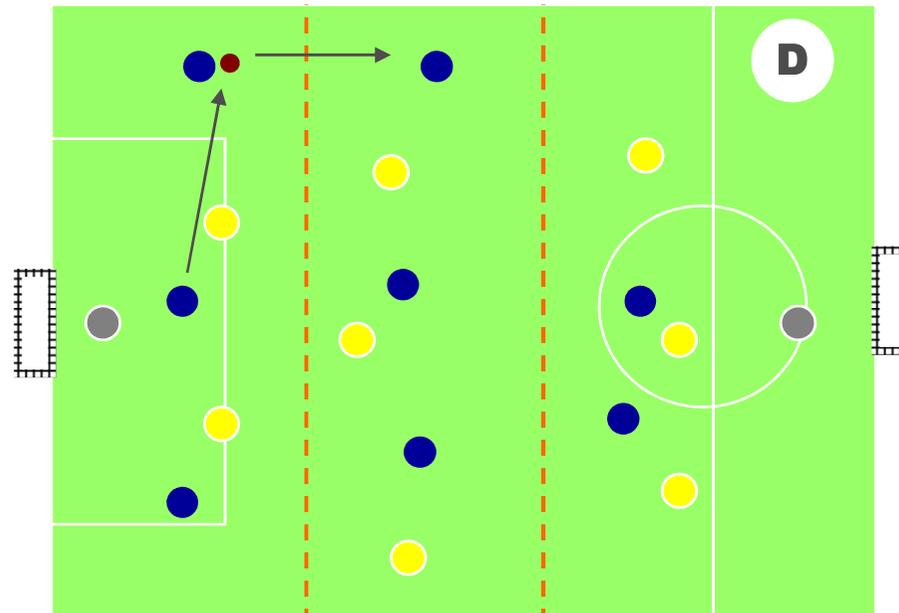
Orientation et qualité des appuis, vitesse d'enchaînement. Voir avant de recevoir. Disponibilité et mobilité.

### C. Mise en situation : 15'

Sur 40 m x 20 avec médiane buts mobiles et gardiens : 6 contre 6 + 2 appuis profonds (2 touches maxi) Passer par un appui avant de marquer sauf si récupération dans camp adverse.

#### Critères de réalisation :

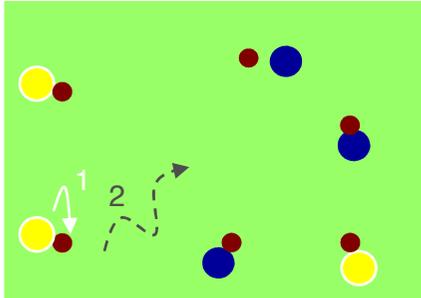
Orienter les prises de balle vers l'avant. Anticiper la remise des appuis et accompagner chaque action.



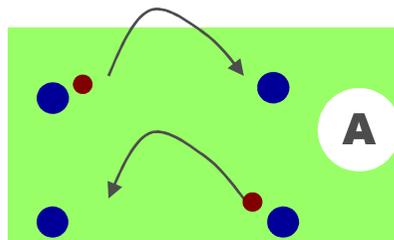
# Tactique : 275 .Jeu long sous pression

## A. Échauffement : 20'

sur 1/2 terrain 1 ballon par joueur : Jonglerie + contrôle en 1/2 volée + 1/2 tour semelle ou crochet varié



1 ballon pour 2 face à face à 7m : Échanges aériens avec 2 touches obligatoires. A) Cuisse/pied B) Poitrine/pied C) Tête/ pied

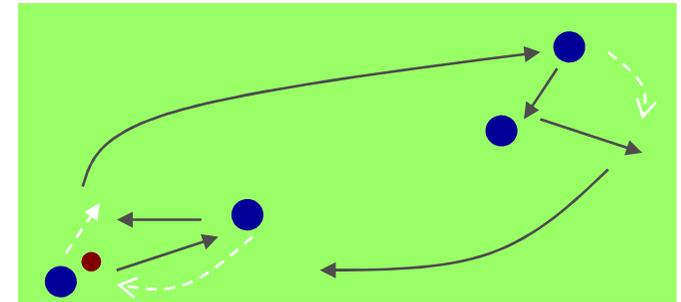


## B. Technique (jeu long) : 20'

1B/ 4 joueurs : 2 couples face à face à 20m : remise et frappe longue en 1 touche, contrôle une deux et frappe longue etc... Une fois sur 2 .

### Critères de réalisation :

Orientation et ajustement des appuis, relâchement du haut du corps et concentration. Dosage et précision des passes. Allonger le pied et « faucher » le ballon .Mise au sol rapide..

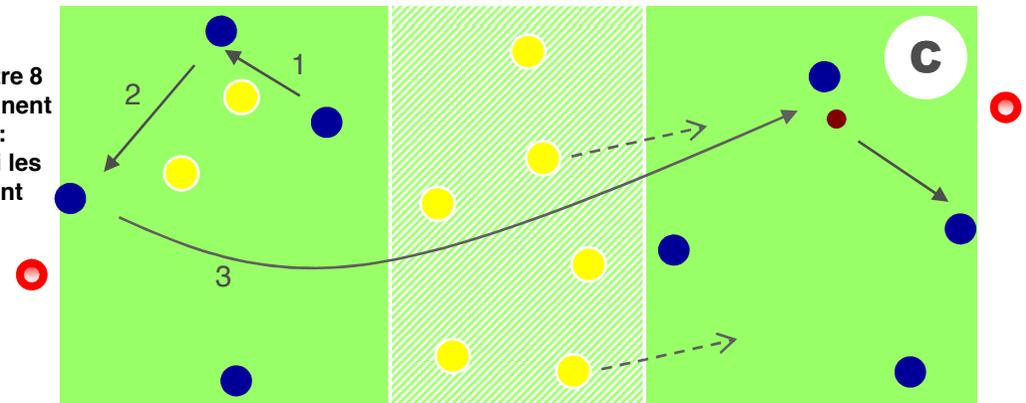


## C. Mise en situation : 15'

Sur 20m x 20m espacé d'une zone de 10m 8 contre 8 + 2 appuis derrière chaque carré :Les jaunes viennent 2 par 2 à tour de rôle faire le pressing sur 4 bleus: Réussir un jeu long à 4C2 après 2 passes mini. Si les jaunes récupèrent il donne à l'appui = changement de rôle. Remplacement obligatoire des 2 après pressing qui ne peuvent+ intervenir

### Critères de réalisation :

Occuper toute la surface de jeu. Se placer en losange et rechercher un joueur face au jeu Être rigoureux sur les petits d'ajustement.

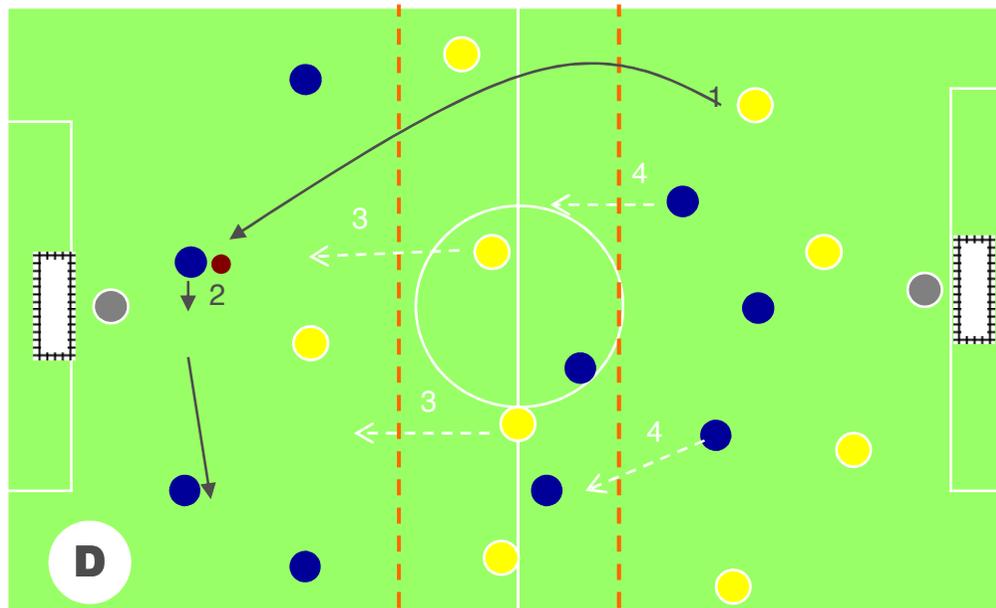


## D. Application forme jouée : 20'

Sur 1/2 terrain avec zone médiane de 20m 9 contre 9. 4 défenseurs contre 1 attaquant devant chaque but et 4 milieux de chaque équipe en attente dans la zone médiane : Sur relance aérienne : 2 milieux viennent presser tour de rôle : maîtrise et relance avec ou sans relais vers zone but adverse etc... .Les couples passent à tour de rôle si récupération du ballon: tirer au but

## E. Jeux : 30'

2 équipes de 9 (organisées en 4/3/2) sur 3/4 de terrain. (6' TW - 3' TR) x 3

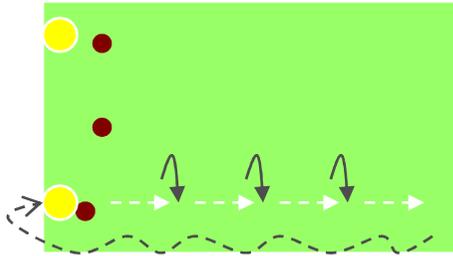


# Tactique : 276. Utilisation d'un appel profond

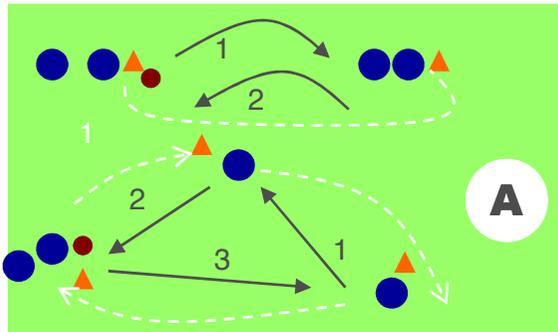
## A. Échauffement : 20'

sur ½ terrain 1 ballon par joueur : Jonglerie en mouvement + ½ tour en passant le ballon par-dessus la tête et retour en conduite variée.

Pied/ cuisse Pied/ poitrine Pied/ tête.



1 ballon pour 2 ou pour 3 : Passe aérienne contrôlée et va Variante : Passe et va à l'opposé



## D. Application forme jouée : 15'

3 équipes de 6 s'affrontent à tour de rôle . Sur ¾ terrain : 6 contre 6 Attaquer 2 portes (attaque placée) ou contrer vers le grand but avec gardien à 2C1 (attaque rapide) . L'équipe qui est contrée sort . L'équipe en attente entre et défend 2 portes etc.. L'équipe en attaque placé qui marque reste et attaque n sur l'autre but. Hors jeu signalé .

## E. Jeu libre : 20'

2 équipes de 9 (organisées en 4/3/2) sur ½ terrain (TW: 5' – TR:2' 30-) x 2 ou 3

## B. Technique (2 contre 1) : 10'

Sur 35m x 20m avec zones- but : 2 contre 1 après contrôle aérien avec 1 défenseur qui revient : Stop balle dans la zone but. Si récupération 2C2 vers zone but en face.

Critères de réalisation :

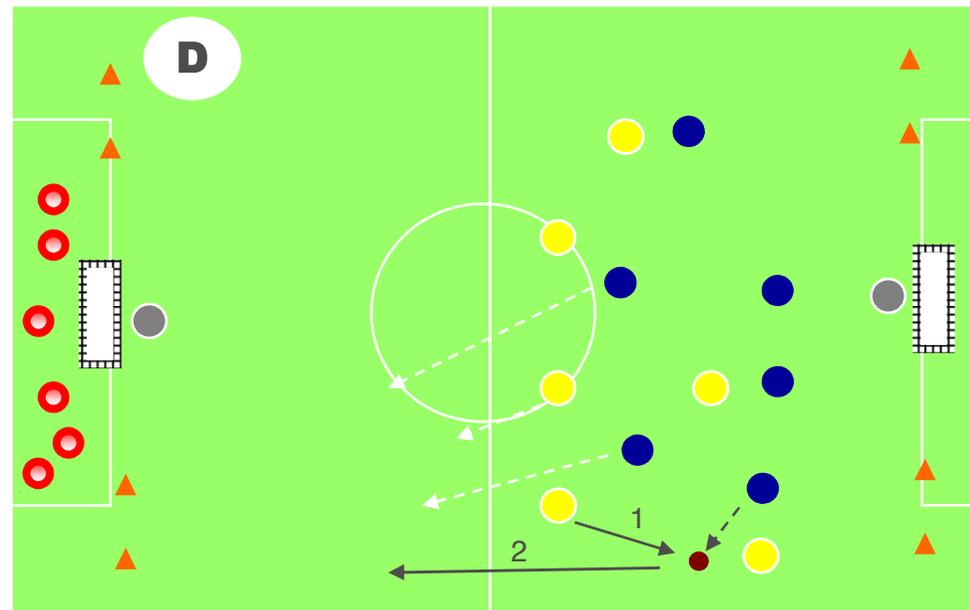
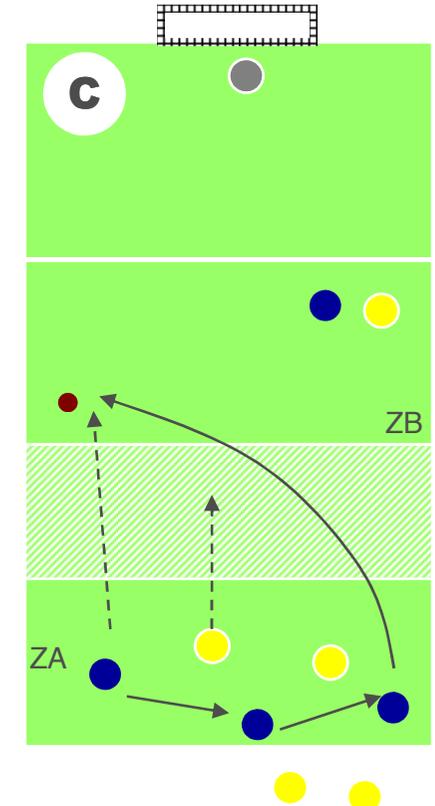
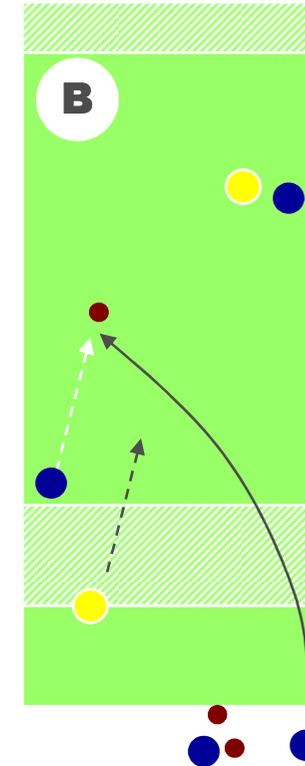
Doser sa prise de balle et l'orienter dans sa course. Mettre la balle au sol rapidement pour garder le temps d'avance . Fixer et donner ou feinte et marquer.

## C. Mise en situation : 15'

Sur ½ terrain x 30m de large but et G + une zone interdite : 3 contre 2 en ZA 1 contre 1 en ZB. Un ou deux échanges + trouver un joueur lancé derrière la zone : 2 contre 1 avec défenseur qui revient + finition. Hors jeu à partir de la surface.

Critères de réalisation :

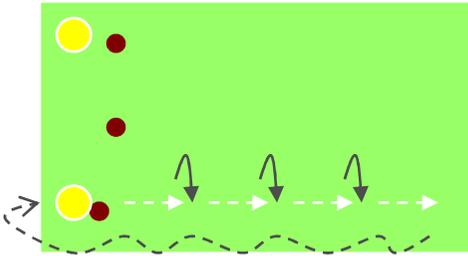
La source recherche en priorité le joueur le + profond Ne pas être sur la même ligne au départ. Anticiper la déviation en prenant de la vitesse



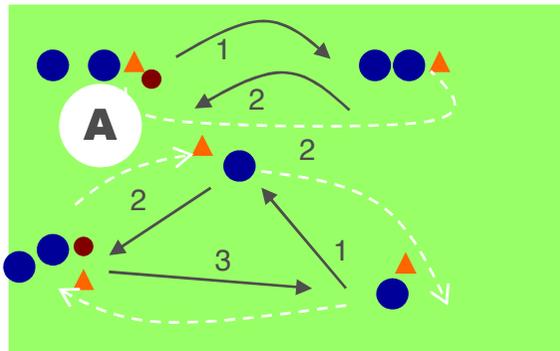
# Tactique : 262.utilisation d'un appui profond

## A. Échauffement : 20'

sur ½ terrain 1 ballon par joueur : Jonglerie en mouvement + ½ tour en passant le ballon par-dessus la tête et retour en conduite variée.  
Pied/ cuisse Pied/ poitrine Pied/ tête.



1 ballon pour 2 ou pour 3 : Passe aérienne contrôlée et va Variante : Passe et va à l'opposé



## D. Application forme jouée : 20'

Sur 3/4 terrain avec zone médiane de 15m 7 contre 7 + 1 contre 1 devant but opposé . Conserver le ballon devant pressing et rechercher l'appui profond + sortir sur 2ème ballon + finition

## E. Jeux : 30'

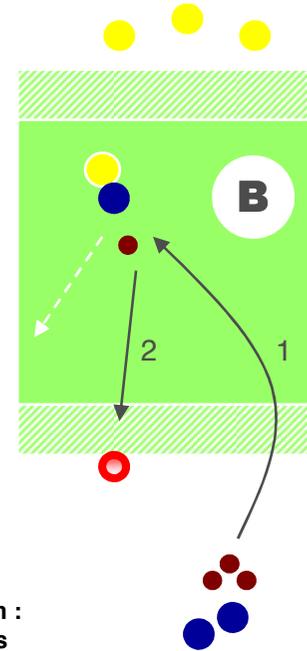
2 équipes de 8 (organisées en 3/3/2) sur ¾ de terrain. (6' TW - 3' TR) x 3

## B. Technique (2 contre 2) : 20'

Sur 10 x 15 : 1 contre 1 + 1 soutien (2 touches maxi) sur une mise en jeu aérienne après conduite diagonale Règle : Stop balle dans la zone adverse. Possibilité de ressortir le ballon sur le soutien quand bloquer. Contrainte Le défenseur ne passe pas devant sur la mise en jeu.

**Critères de réalisation :**

Contrôler le défenseur avec ses bras et mettre son corps en opposition .Se servir du soutien pour se retrouver face au défenseur avec de l'espace ou orienter la prise de balle pour l'éliminer.

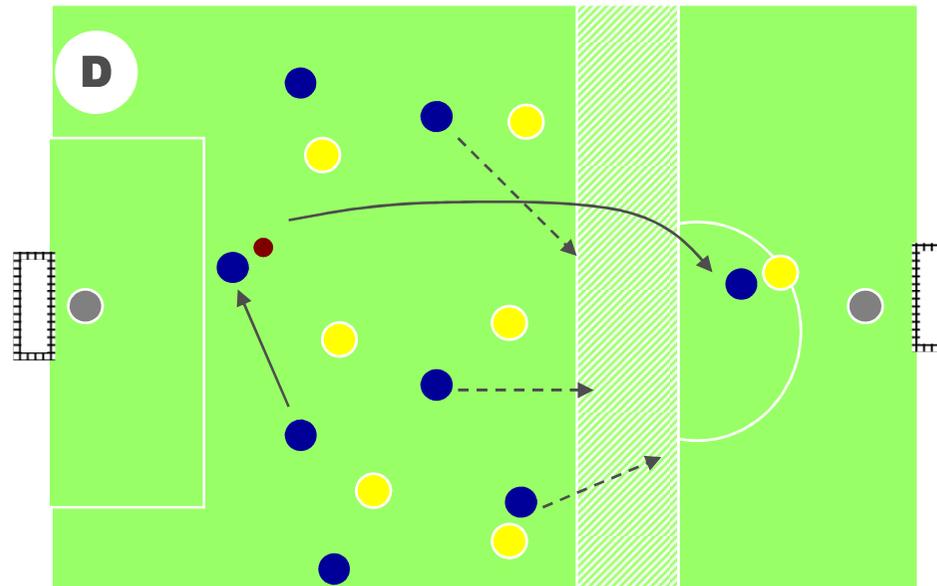
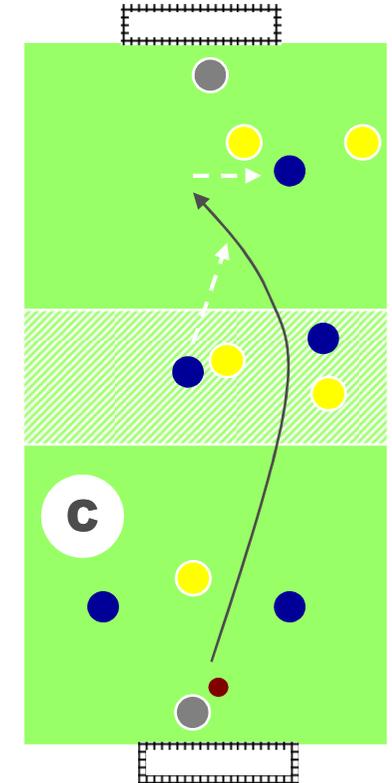


## C. Mise en situation : 15'

Sur 2 zones de 20mx 20m séparées par un couloir de 10m : 2 contre 1 dans chaque zone + 2 milieux qui arrivent après passe par-dessus le couloir. Remise + 3 contre 2 ou relance pour idem en face. Remises en jeu par les gardiens.

**Critères de réalisation :**

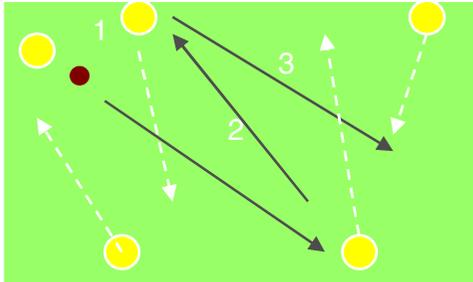
Le pivot va chercher de l'espace et demande en appel latéral pour sortir du champ visuel des défenseur et passer devant



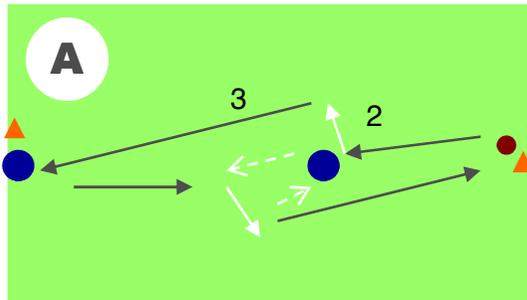
# Tactique : 263. Utilisation de la profondeur

## A. Échauffement : 20'

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.



Sur 20 m 1 ballon pour 3 : Contrôle orienté + ½ tour + passe .Changer toute les 1'.



## D. Application forme jouée : 15'

Sur ¾ terrain : 3 équipes de 6 s'affrontent à tour de rôle Jeux 6 contre 6 : L'équipe marque un but si toute l'équipe passe la médiane avant. Se replacer dès la perte de balle. Remplacer les équipes toutes les 5'

## E. Jeu libre : 20'

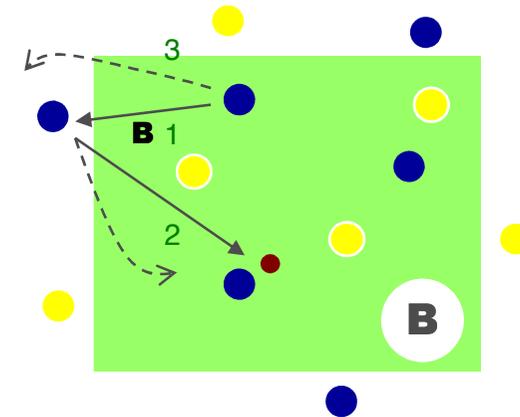
2 équipes de 9 (organisées 432) sur ½ terrain (TW: 5' - TR:2' 30-) x 2 ou 3

## B. Technique (contrôle passe) : 10'

Sur 15m x 15m. 3 contre 3 + 3 appuis de côté. Passe à dix. Appui 2 touches maxi . Prendre la place de l'appui après la passe.

### Critères de réalisation :

Voir avant de recevoir, S'orienter pour enchaîner vers l'appui opposé. Trouver des relais à l'intérieur et jouer face à soi.

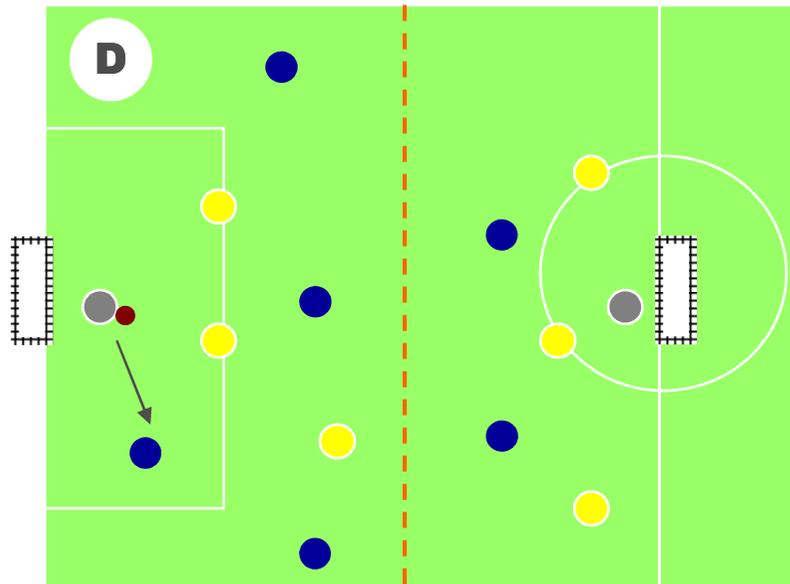
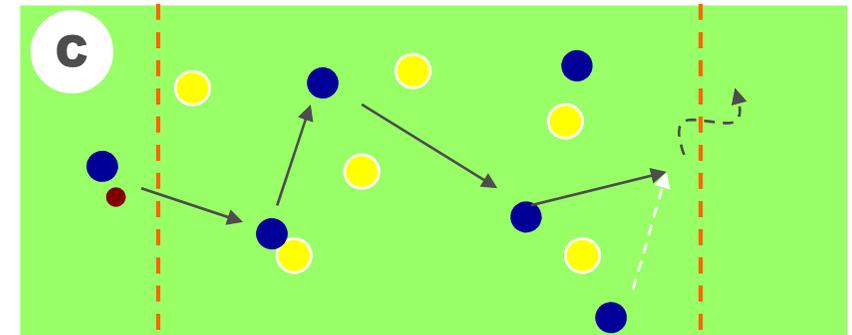


## C. Mise en situation : 15'

largeur du terrain 40m x 15m : 6 contre 6. Règle Jeu au sol uniquement Stop ball dans les 2 zone buts en aller retour = 1 point

### Critères de réalisation :

Occuper la largeur en étant orienté de ¾. Recherche du jeu face à soi. Donner et se déplacer. Rechercher la solution la plus profonde en priorité.

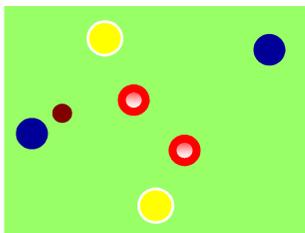


## Tactique : 264. la contre attaque

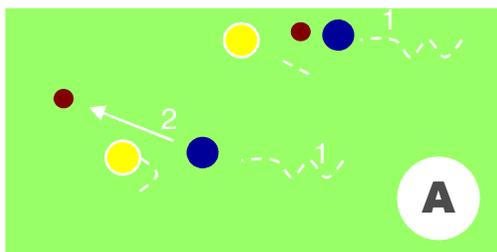
### A. Échauffement : 20'

Sur 12m x 12m : 4 contre 2

La couleur qui perd le ballon passe en défense 1 touche



1 ballon pour 2 : 1 un joueurs conduit, l'autre recule défensif puis change les rôles. 2 Idem + pousser le ballon pour que le défenseur se retourne et protège le ballon



### D. Application forme jouée : 15'

Sur 1/2 terrain: 8 contre 8

Les jaunes doivent faire 4 passes avant de marquer ils ont 2 touches. Les bleus récupèrent et doivent rechercher une passe dans le 1/2 terrain adverse et marquer en moins de 20''. Inverser les rôle au bout de 7'

### 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 ou 3

### B. Technique (1C1) : 10'

Sur 7 x 15 : Départ en conduite 1 contre1 avec le défenseur qui vient de face et un autre qui revient : Passer en conduite dans une des 2 portes. 3 Ateliers de travail . Passage à tour de rôle attaquant puis défenseur. Variante 2: le défenseur arrive de côté

Critères de réalisation :

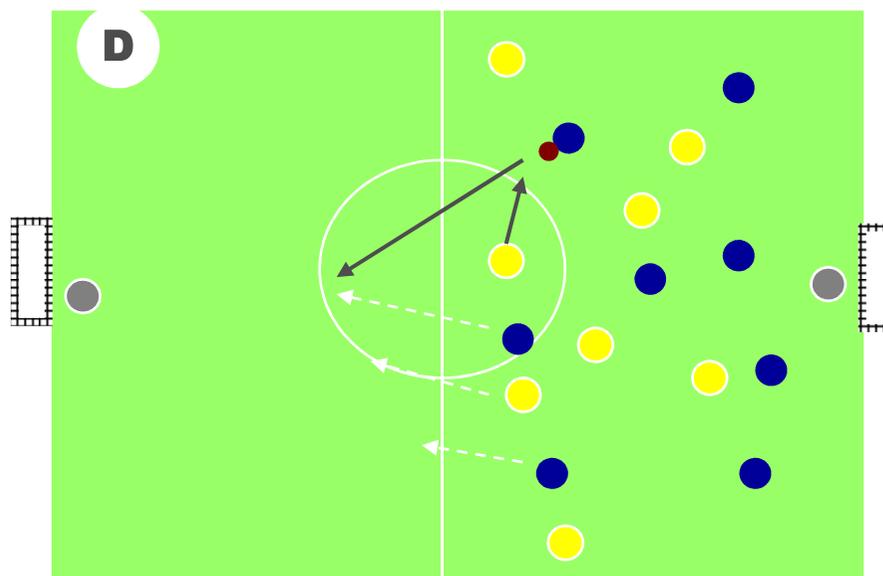
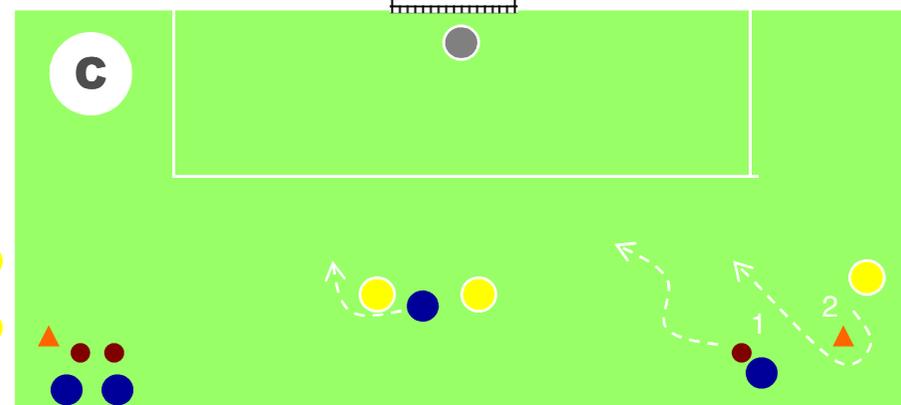
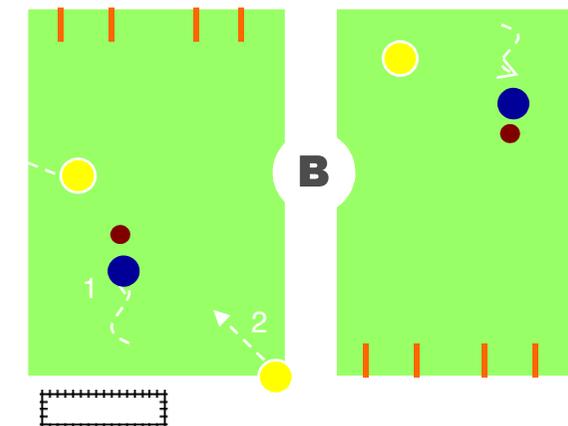
Conservé de la vitesse dans la conduite . Pousser le ballon sur le côté en passant large. Ne pas faire de feintes inutiles.

### C. Mise en situation : 15'

Sur 1/2 terrain: Gardien dans le but. + 1C1 en attente devant surface .Départ excentré de l'attaquant en conduite vers le but pendant que son défenseur fait le tour d'un cône avant de revenir. 2 contre 1 vers 2 contre 2

Critères de réalisation :

Ne pas se faire fixer par le porteur ou éliminer par une passe. Contrôler le joueur lancé. Adapter sa position par rapport au partenaire qui revient

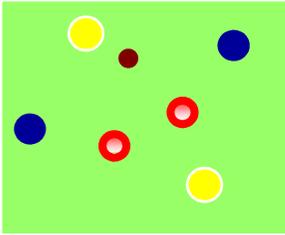


## Tactique : 265. Jeu dans la profondeur

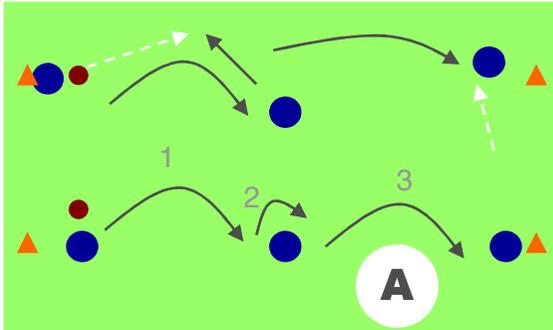
### A. Échauffement : 20'

Sur 10m x 10m 4 contre 2. La couleur qui perd le ballon défend. Une couleur reste joker offensif. Changer toutes les 5'. 3 passages

Variante 2: contrôle obligatoire



1 ballon pour 3 : Le joueur du milieu fait des prises de balle en se retournant sur ballon aérien + passe à l'opposé ou remise après contrôle pour trouver le 3ème.



### D. Application forme jouée : 20'

Sur 3/4 terrain avec 3 zones : 8 contre 8 Interdit de faire plus de 2 passes dans la même zone. Remise en jeu par le gardien à la main en zone médiane.

### E. Jeux : 30'

2 équipes de 8 (organisées en 3/3/2) sur 3/4 de terrain. (6' TW - 3' TR) x 3

### B. Technique (Tennis ballon) : 20'

Sur 2 fois 5m x 10m : 4 couples face à face + 1 remiseur (1 touche) fixe dos au filet dans chaque camp. Jeu à trois aérien obligatoire avec ou sans contrôle + passe et suit par couple (aller faire le tour des plots en face pour revenir échanger en aller retour)

**Critères de réalisation :**

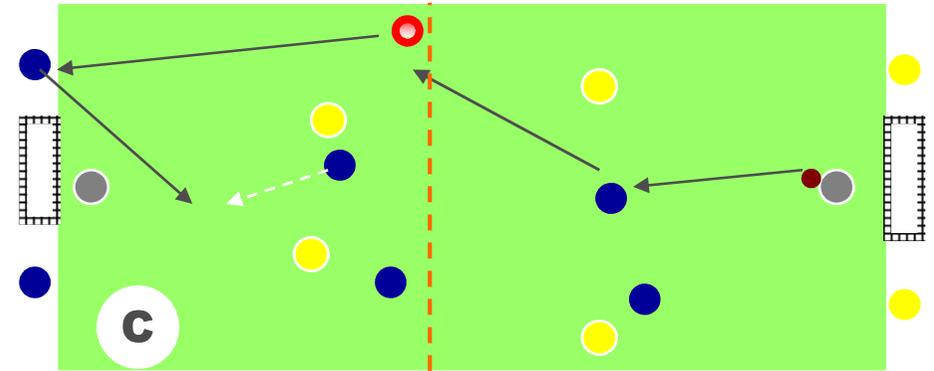
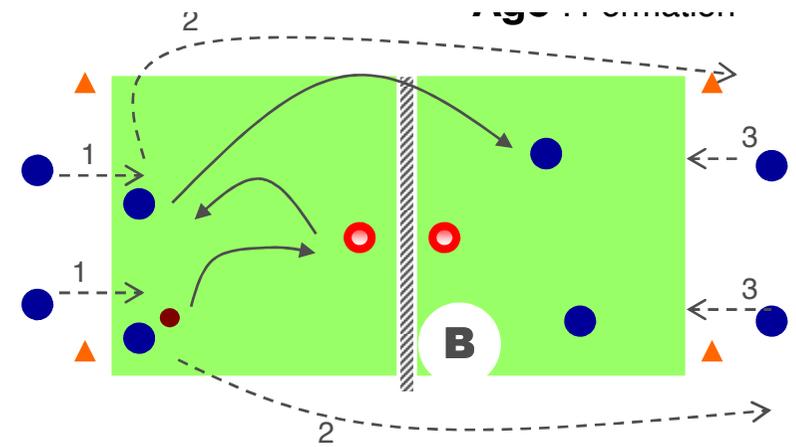
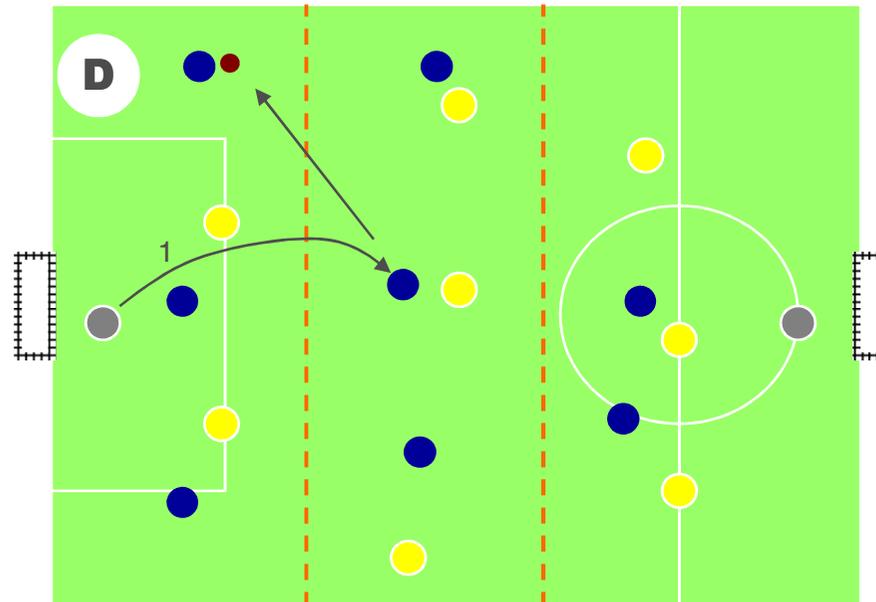
Avoir des appuis d'ajustement dynamiques. Aller chercher la balle haute. Être relâché, attentif et concentré. Doser les transmissions

### C. Mise en situation : 15'

Sur 35 m x 20 avec médiane : 5 contre 4 + G 4 contre 4 + 2 appuis extérieurs (but) et un appui neutre intérieur offensif (1 touche) : Passer par un appui avant de marquer.

**Critères de réalisation :**

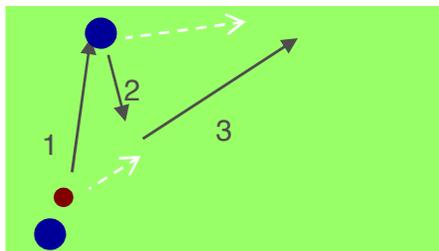
Orienter les prises de balle vers l'avant. Anticiper la remise des appuis et accompagner chaque action.



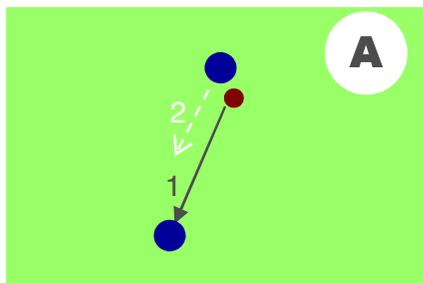
## Tactique : 266 .contrer et percuter

### A. Échauffement : 20'

1 ballon pour 2 : appui/remise + appels variés



1 ballon pour 2 : passe + pressing sur porteur et recul frein + inverser



### D. Application forme jouée : 15'

Sur 1/2 terrain avec médiane + zone de stop balle de 6 m .  
7 contre 5 (ZB) et 2 contre 2 (ZA)  
Récupérer le ballon et marquer en moins de 30'' pour les bleus ou stop balle pour les jaunes

### 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 ou 3

### B. Technique (1 contre 1) : 10'

Sur 10 x 25 Buts mobiles avec gardiens : Perte de balle + 1 contre 1 devant le but 2 Ateliers.  
Passage à tour de rôle à la passe

#### Critères de réalisation :

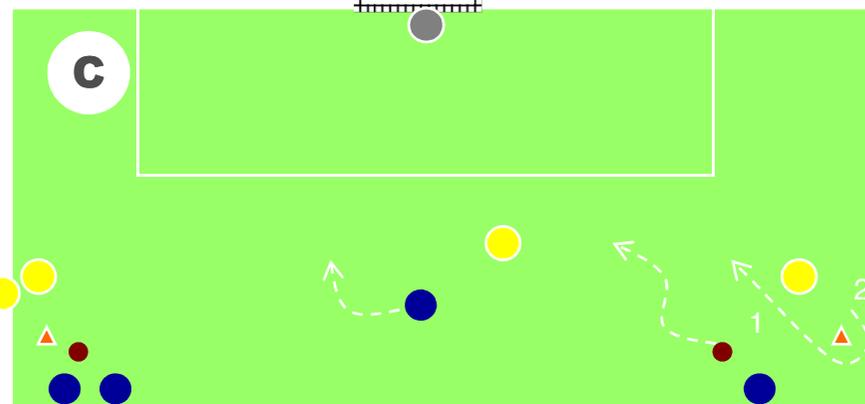
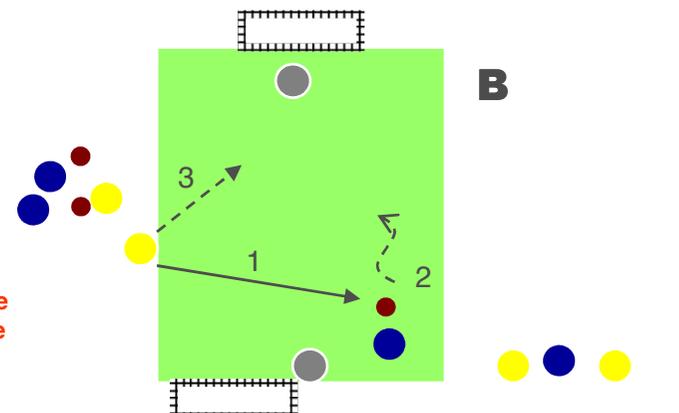
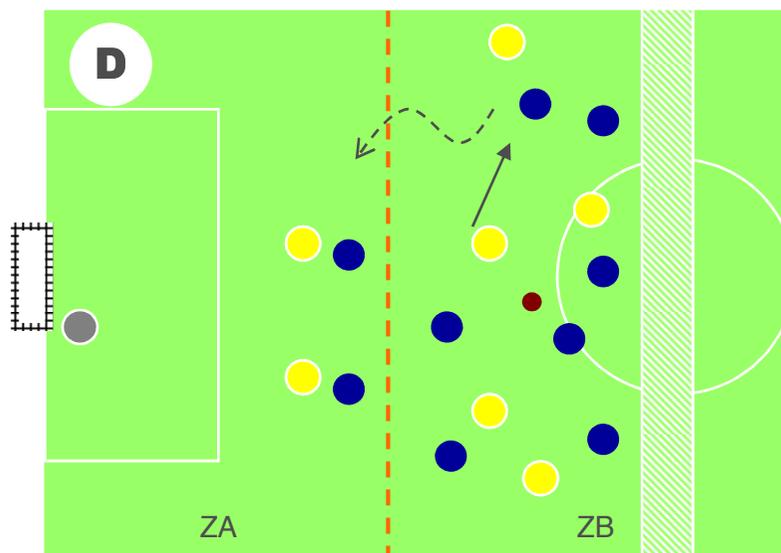
Ne pas venir trop vite au ballon mais prendre de la vitesse sur la prise de balle pour conserver l'avance évitant de faire des feintes inutiles. » Pousser large et accélérer »

### C. Mise en situation : 15'

Sur 1/2 terrain: Gardien dans le but. + 1C1 en attente devant surface .Départ excentré de l'attaquant en conduite vers le but pour 2C1 pendant que son défenseur fait le tour d'un cône avant de revenir : 2 contre 1 vers 2 contre 2

#### Critères de réalisation :

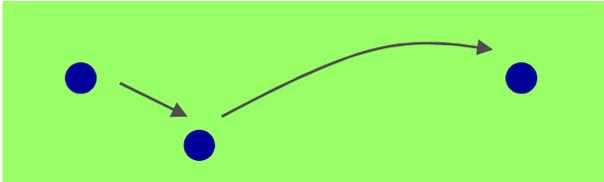
Aller fixer le défenseur en gardant de la vitesse dans la conduite de balle puis le fuir pour dribbler ou décaler + finition



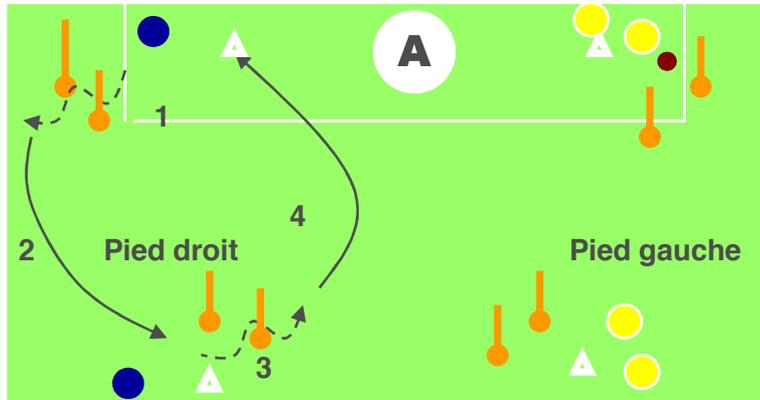
# Tactique : 267. utilisation d'une pointe

## A. Échauffement : 20'

1 ballon /3 : échanges courts + montée de genoux, talons fesse, skipping, pas chassés, courses arrières, sprint + allonger les passes.



2 joueurs par porte sur un plot. Jeu long après orientation de la prise de balle dans la porte. 4 passages de 4' : 2 pied gauche. 2 pied droit. Varier les distances entre les portes



## D. Application forme jouée : 20'

Sur 3/4 terrain avec zone médiane de 15m 7 contre 7 + 1 contre 1 devant but opposé . Conserver le ballon devant pressing et rechercher l'appui profond + sortir sur 2ème ballon + finition

## E. Jeux : 30'

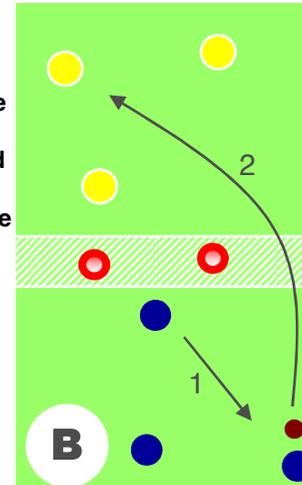
2 équipes de 8 (organisées en 3/3/2) sur ¾ de terrain. (6' TW - 3' TR) x 3

## B. Technique (frappe dosée ) : 10'

Dans 2 carrés de 12m x 12M séparés par une zone de 3m avec 2 défenseurs qui essaient d'intercepter les trajectoires sans sortir de la zone : 2 groupes de 3 joueurs face à face échangent en 1 touche + passe lobée et dosée du coup du pied par-dessus la zone à tour de rôle sans sortir de leur carré. Contrainte: Celui qui vient de frapper se positionne en appui. 2 Ateliers

**Critères de réalisation :**

Placer rapidement ses appuis pour s'ajuster. Tirer la pointe et passer le pied sous le ballon.

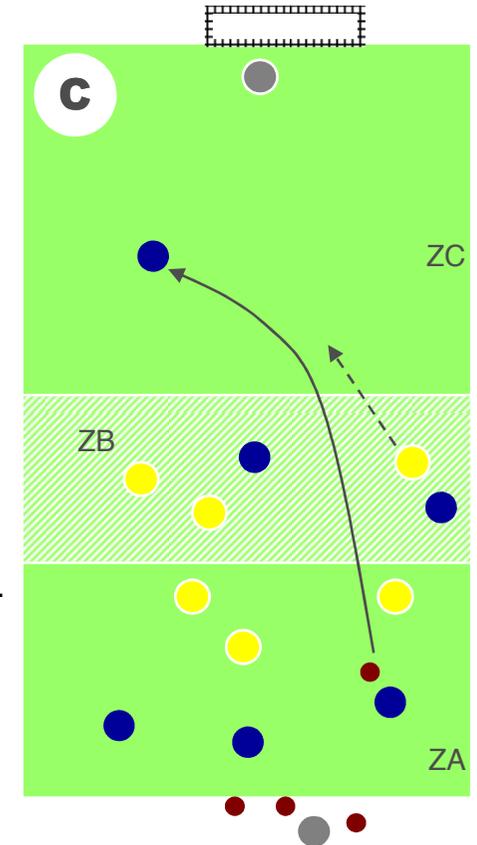
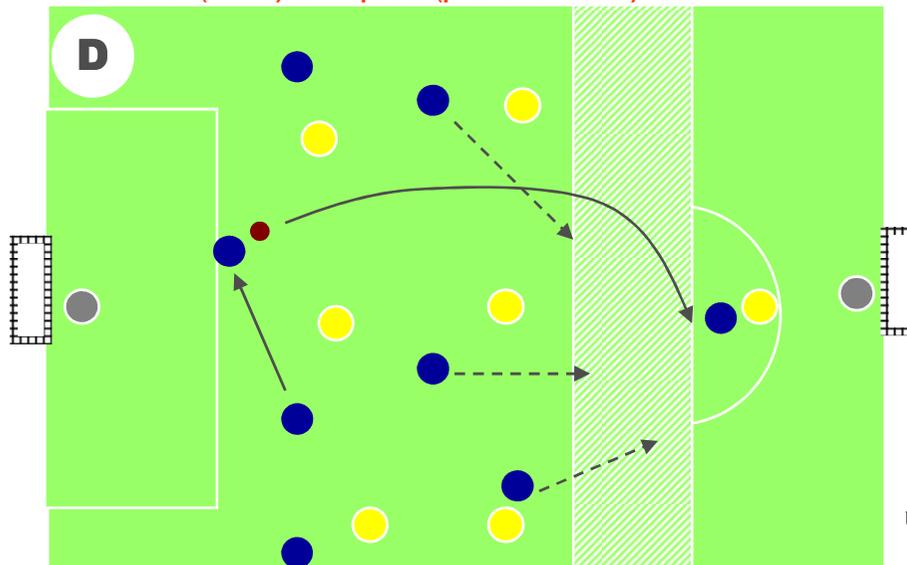


## C. Mise en situation : 15'

sur ZA (20m x 10m) 3C3 + 1 appui/soutien neutre(rouge) extérieur. Échanges + passe directe en ZC pour le pivot + retour d'un défenseur depuis la ZB. Si récupération des jaunes en ZA passe à l'appui et on inverse les rôles. Changer les places des joueurs. Contrainte: la passe doit sauter la ZB et le défenseur ne part qu'après le contrôle .

**Critères de réalisation :**

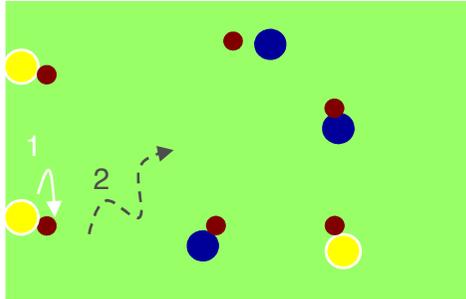
Positionnement et prise d' info (rapide) vers la ZC et concentration (calme) sur la passe (précise et dosée).



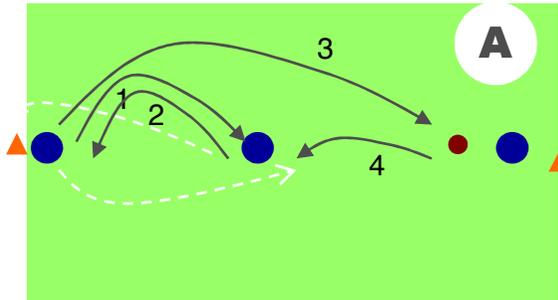
# Tactique : 268. Maîtriser et jouer profond

## A. Échauffement : 20'

sur 1/2 terrain 1 ballon par joueur :  
Jonglerie + contrôle en 1/2 volée + 1/2 tour  
semelle ou crochet varié



Sur 15 m 1 ballon pour 3 : Contrôle aérien  
+ passe et suit . Poitrine/pied Tête/pied



## D. Application forme jouée : 15'

3 équipes de 6 s'affrontent à tour de rôle  
Sur 1/2 terrain avec 3 zones : Jeux 6  
contre 6 : L'équipe peut marquer un but si  
elle est répartie sur 2 zones uniquement.  
Changer les équipes toutes les 5'

## E. Jeu libre : 20'

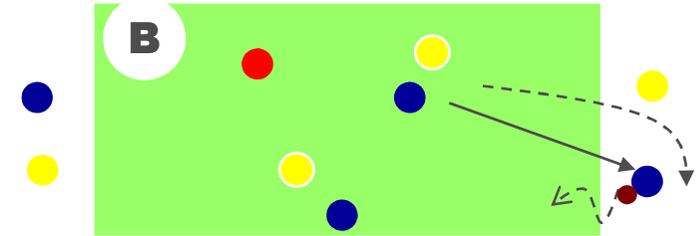
2 équipes de 9 (organisées en 432) sur 1/2 terrain  
(TW: 5' - TR: 2' 30 -) x 2 ou 3

## B. Technique (contrôle passe) : 10'

Sur 10m x 20m. 3 contre 2 + 1 appuis de chaque  
côté. Passe à dix. 2 touches maxi . Prendre la  
place de l'appui après la passe. 2 Ateliers

### Critères de réalisation :

Voir avant de recevoir, S'orienter pour enchaîner vers  
l'appui opposé. Trouver des relais à l'intérieur et jouer  
face à soi.

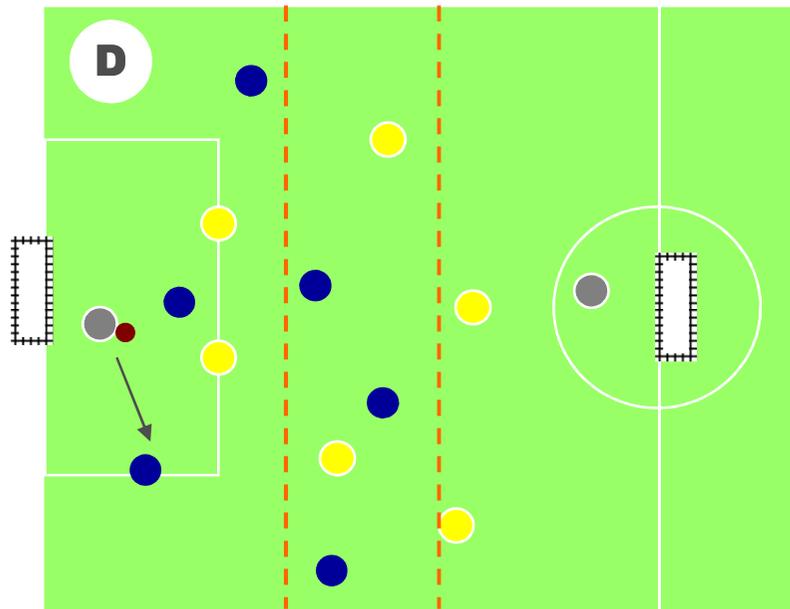
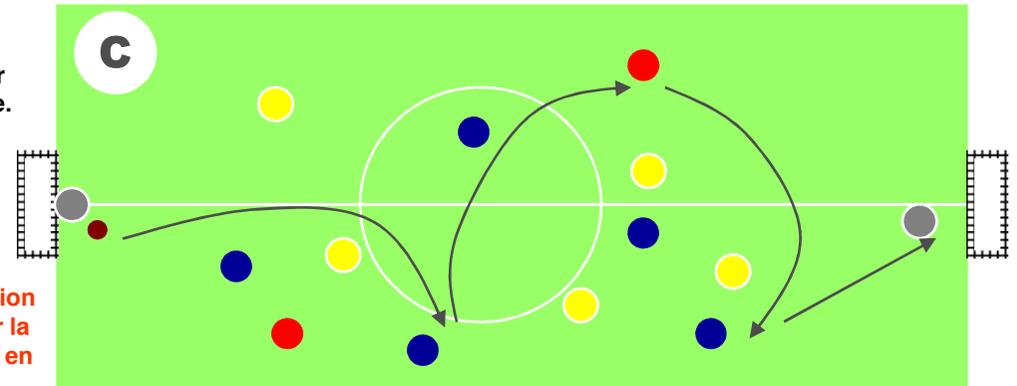


## C. Mise en situation : 15'

largeur du terrain x 40m : 7 contre 5. Règle  
Jeux aériens avec 1 contrôle et 1 rebond par  
joueur. But après maîtrise sur balle aérienne.  
Défendre de la tête uniquement. : Ballon  
perdu si 2 rebonds ou hors du terrain

### Critères de réalisation :

Occuper la largeur en étant orienté de 3/4.  
Donner et se déplacer. Rechercher la solution  
la plus profonde en priorité . Se relâcher sur la  
prise de balle. Être le + longtemps possible en  
mouvement sous le ballon (petits pas)



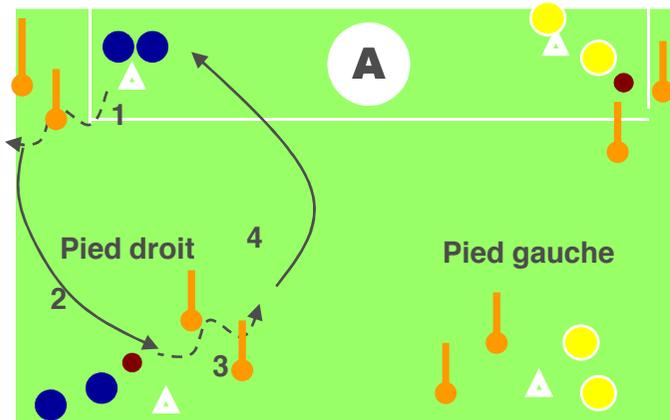
# Tactique : 269. Jeu vertical

## A. Échauffement : 20'

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



2 joueurs par porte sur un plot. Jeu long après orientation de la prise de balle dans la porte. 4 passages de 4': 2 pied gauche. 2 pied droit. Varier les distance entre les portes



## D. Application forme jouée : 15'

3 couleurs de 6 s'affrontent à tour de rôle toutes les 5' Sur 1/2 terrain x largeur de surface 6C6 avec 3 zones : Interdit de revenir en zone inférieur (sauf pour une frappe en 1 touche). Remise en jeu par les gardien en zone défensive uniquement.

## E. Jeu libre : 20'

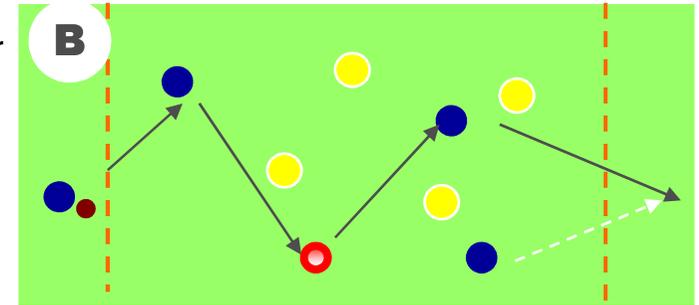
2 équipes de 9 (organisées en 4/3/2) sur 1/2 terrain (TW: 5' - TR: 2' 30-) x 2 ou 3

## B. Technique : 15'

Sur 15 x 30m avec 2 zone but (3m): 4 contre 4 + 1 joker neutre. : Trouver un joueur lancé dans une zone but (entrer dans la zone après le passage du ballon) Jeu au sol uniquement. 2 Ateliers

### Critères de réalisation :

.Orienter les appuis et les contrôles vers l'avant.  
Anticiper les appels. Voir avant de recevoir.  
Demander au bon moment.



## C. Mise en situation : 15'

Devant 2 buts avec gardien : 2 C 2 ou 3 C 3 + 2 appuis profonds dans 15m x 20m séparés par une zone interdite de 10m. Relancer vers l'avant en se servant ou non des appuis+ finition. Appuis 1 touche .Changer les appuis toutes les 2'

### Critères de réalisation :

Orienter les prises de balle vers l'avant. Anticiper la remise des appuis et accompagner chaque action.

