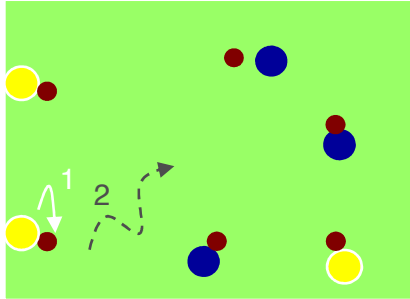


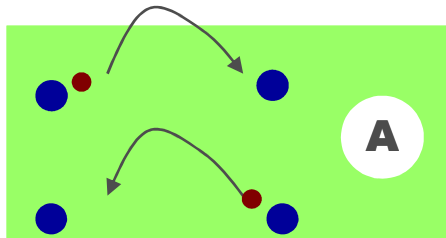
## Tactique : 46 . L'occupation du terrain (Utilisation de la largeur)

### A. Échauffement : 20'

sur ½ terrain 1 ballon par joueur :  
Jonglerie + contrôle en ½ volée + ½ 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



### D. Application forme jouée : 20'

Sur ½ terrain avec couloirs : 8 contre 8  
L'équipe qui est en possession du ballon  
occupe les 2 couloirs

### E. Jeu libre : 30'

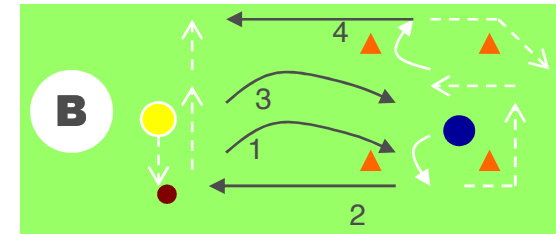
3 équipes de 5 sur ¼ de terrain avec buts mobiles et  
gardiens 2 équipes en opposition 5C5 (organisées en 2  
lignes) L'autre en attente sur le côté 1B/2 échanges en  
contrôle/passe (10' TW - 5' TR) x 2

### B. Technique (Mise au sol) : 20'

1 ballon pour 2 : échanges face à face. Mise au sol orientée  
entre 2 plots sur ballon piqué : 1' Changer les rôles. Intérieur  
, extérieur, cuisse, poitrine.

#### Critères de réalisation :

Orientation et qualité des appuis, relâchement du haut du  
corps et concentration. Dosage et précision des passes.  
Mise au sol rapide..

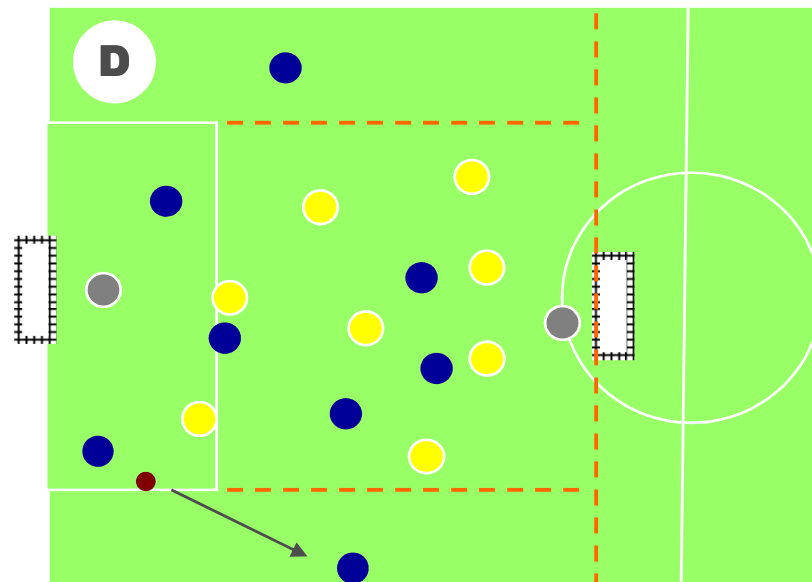
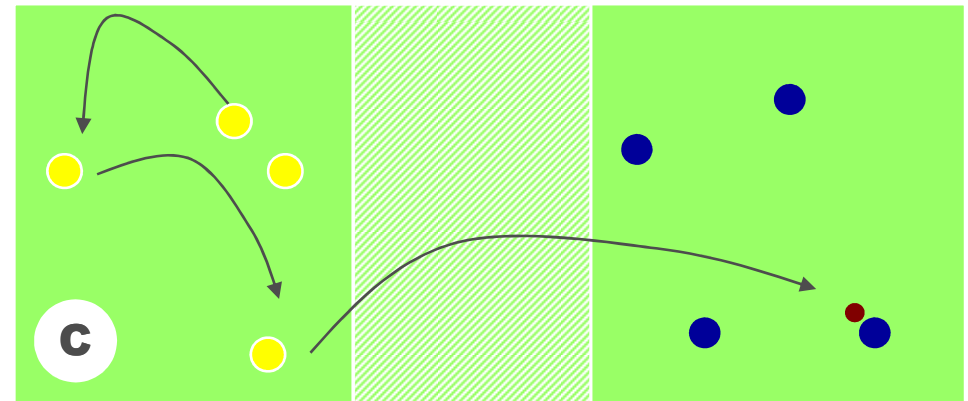


### C. Mise en situation : 15'

Sur 20m x 20m espacé d'une zone de 10m 4  
contre 4 : Tennis ballon géant Règles : 2  
touches obligatoires et 2 passes minimum  
sans redoubler avant de renvoyer par dessus  
la zone. Service avec l'intérieur du pied et  
rebond obligatoire.

#### Critères de réalisation :

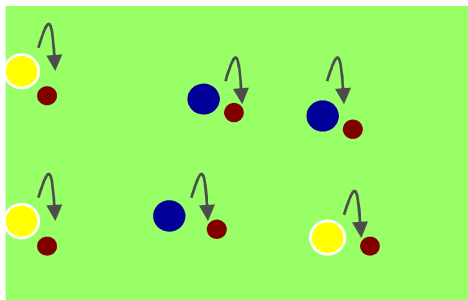
Occuper toute la surface de jeu. Se placer en  
losange et rechercher un joueur face au jeu .  
Être rigoureux sur les petits d'ajustement.



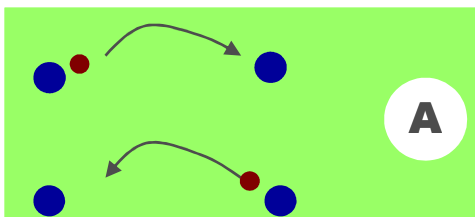
# Tactique : 55. Relation à trois, à quatre (alterner jeu latéral et profond)

## A. Échauffement : 20'

sur 1/2 terrain 1 ballon par joueur : Jonglerie sur place coup du pied : (une haute, une basse) Pied droit, gauche, 2 pieds.



1 ballon pour 2 face à face : Échanges aériens de l'intérieur A) Cuisse/pied B) Poitrine/pied C) Tête/pied



## D. Application forme jouée : 20'

Sur 3/4 terrain avec médiane + 4 zones excentrées (10m x 20m) : 8 contre 8 : Réaliser 2 passes minimum dans son camp + jeu long sur un partenaire vers une zone excentrée (inattaquable) + finition sur le but.

## E. Jeu libre : 30'

3 équipes de 6 2 équipes en opposition 6 contre 6 (organisées en 2 lignes de 3 sur largeur du terrain) L'autre en attente sur le côté 1B/ joueur jonglage 2 touches obligatoires (5' TW - 5' TR - 5'TW) x 2

## B. Technique (contrôle orienté) : 20'

3 zones de 30m x 15m : 4C2 dans chaque zone excentrée (2 couleurs contre une) : Réaliser 2 passes mini + jouer par-dessus la zone axiale pour partenaire Contrôle + passe = 1 point. Une couleur reste joker et ne passe pas défenseur quand elle perd le ballon. Interdit d'anticiper défensivement sur passe aérien.

### Critères de réalisation :

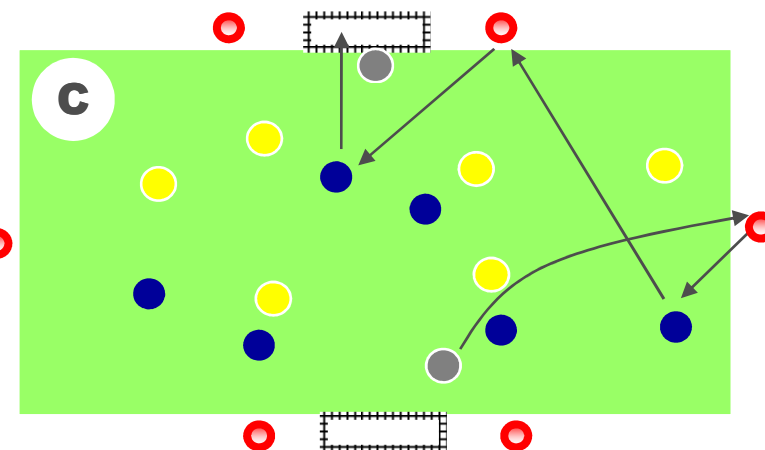
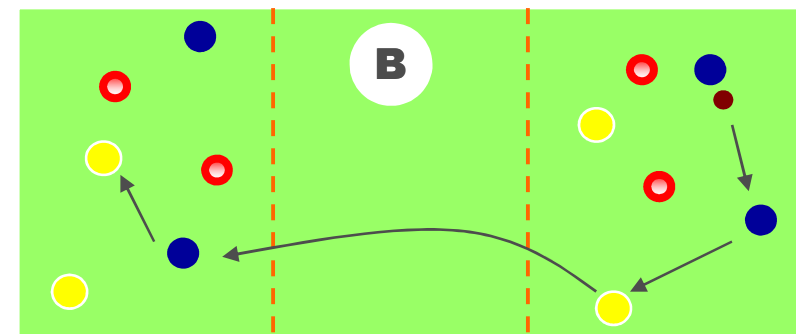
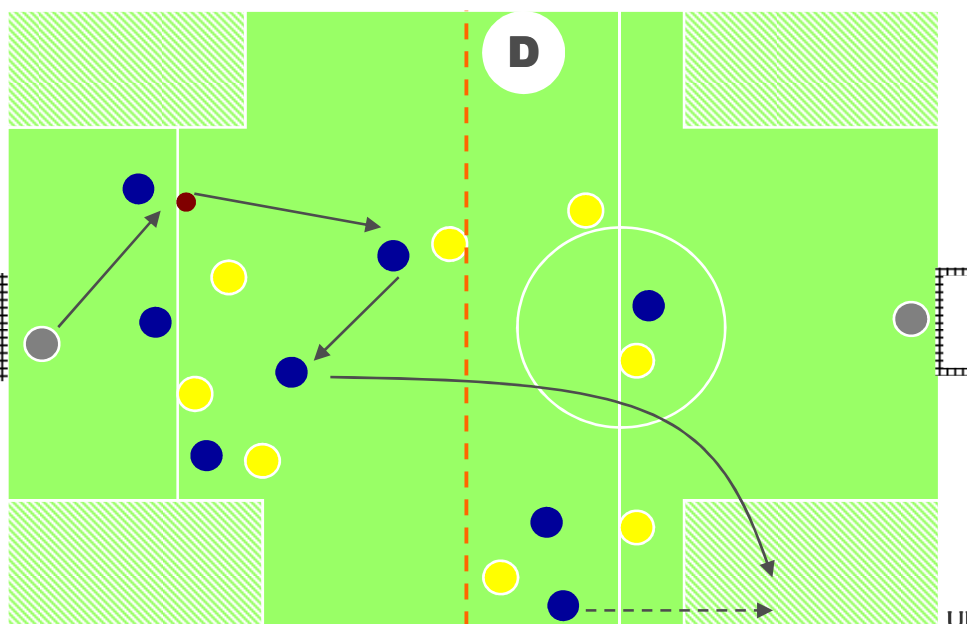
Se rendre accessible. Faire des contrôles serrés et orientés vers un partenaire.

## C. Mise en situation : 15'

Sur 1/2 terrain x largeur de surface : 6 contre 6 + 6 appuis neutres (2 touches maxi) Gardien relance sur appuis latéraux. Objectif : passer par un appui latéral et un appui profond pour attaquer le but (sauf sur interception) Contrainte : but en 1 touche

### Critères de réalisation :

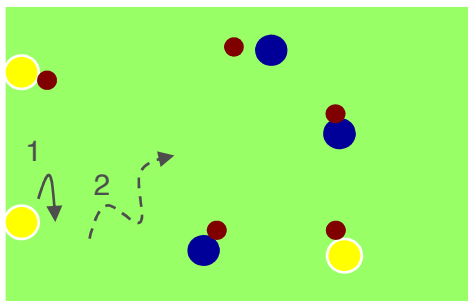
Mobilité et disponibilité. Vitesse de trajectoire et orientation des contrôles. Ne pas être démonstratif, utiliser la feinte de pied, du regard.



# Tactique : 56. Récupération du ballon (récupérer et enchaîner)

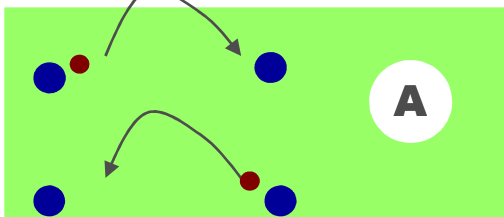
## A. Échauffement : 20'

sur ½ terrain 1 ballon par joueur :  
Jonglerie + contrôle en ½ volée + ½ tour  
semelle ou crochet varié



1 ballon pour 2 côte à côte : Échanges aériens en avançant. Puis en reculant.

A) Cuisse/pied B) Poitrine/pied C) Tête/pied



## D. Application forme jouée : 20'

Sur largeur x 35m: 6 contre 6 + 2 appui/soutien neutre derrière ligne Recherche dès la récupération un appui profond qui remise sur un 3ème pour marquer. (sur le but ou en stop balle derrière médiane)

## E. Jeu libre : 30'

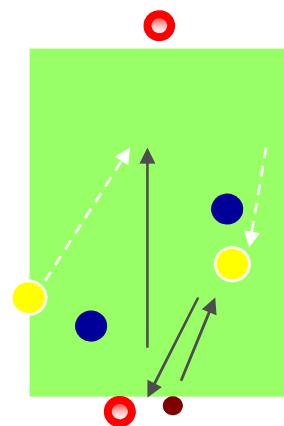
3 équipes de 6 2 équipes en opposition 6 contre 6 (organisées en 2 lignes de 3 sur largeur du terrain) L'autre en attente sur le côté 1B/joueur jonglage 2 touches obligatoires (5' TW - 5' TR- 5'TW) x 2

## B. Technique (jeu à trois) : 20'

Sur 10 x 20 : 2 contre 2 + 2 joker 3x 2'

Critères de réalisation :

Se déplacer pendant le trajet du ballon.. S'écarter afin de créer de l'espace au milieu

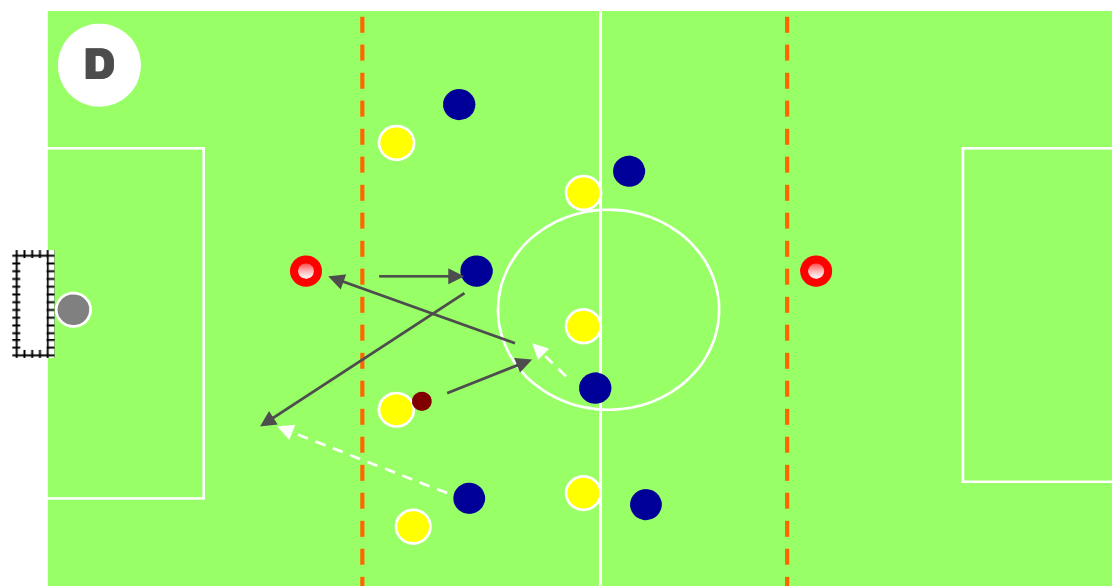
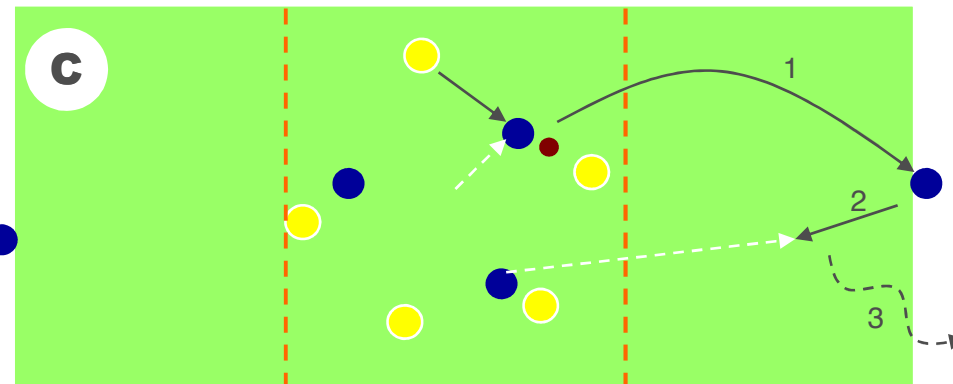


## C. Mise en situation : 15'

Sur 30m x 10m 3 zones : 5 contre 3 dans la zone axiale et un joueur en attente derrière chaque zone latérale. Récupérer le ballon pour trouver un joueur en attente (2 touches maxi) qui trouve un 3ème+ stop balle : inverser les rôles.

Critères de réalisation :

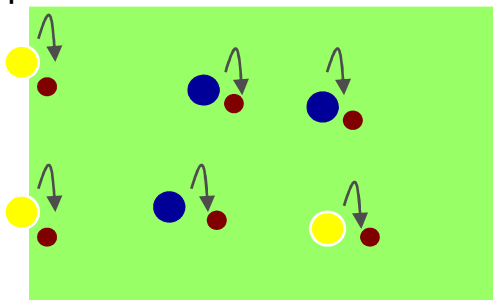
Anticiper les passes. Changer de statut rapidement.



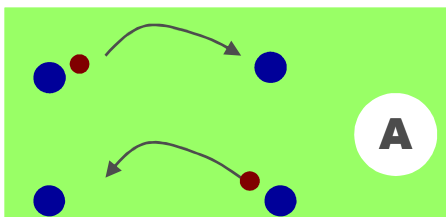
# Tactique : 57. L'occupation du terrain (Maîtrise collective)

## A. Échauffement : 20'

sur 1/2 terrain 1 ballon par joueur :  
Jonglerie sur place coup du pied : (une haute ,une basse) Pied droit, gauche, 2 pieds.



1 ballon pour 2 face à face : Échanges aériens de l'intérieur A) Cuisse/pied B) Poitrine/ pied C) Tête/ pied



## D. Application forme jouée : 20'

Sur 3/4 terrain avec une zone médiane : 9 contre 9 + 2 joueurs- cible (gardien) dans une zone –but.  
Rechercher une passe longue dans les mains du joueur cible opposé.

Contrainte : Interdit au passage du ballon dans la zone médiane.

## E. Jeu libre : 30'

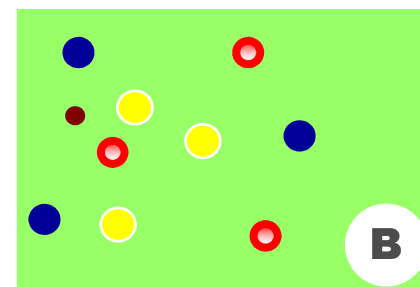
3 équipes de 6 2 équipes en opposition 6 contre 6 (organisées en 2 lignes de 3 sur largeur du terrain)  
L'autre en attente sur le côté 1B/ joueur jonglage 2 touches obligatoires (5' TW - 5' TR- 5'TW) x 2

## B. Technique (taureau) : 20'

Sur 15mx20m 3 couleurs de 3 joueurs : 6 contre 3  
Interdit de redoubler entre couleur: La couleur qui perd le ballon passe défenseur. Une couleur est joker pendant 2' puis changer. 2 Ateliers

**Critères de réalisation :**

Voir avant de recevoir. Être sur des appuis dynamiques. Être disponible et accessible.

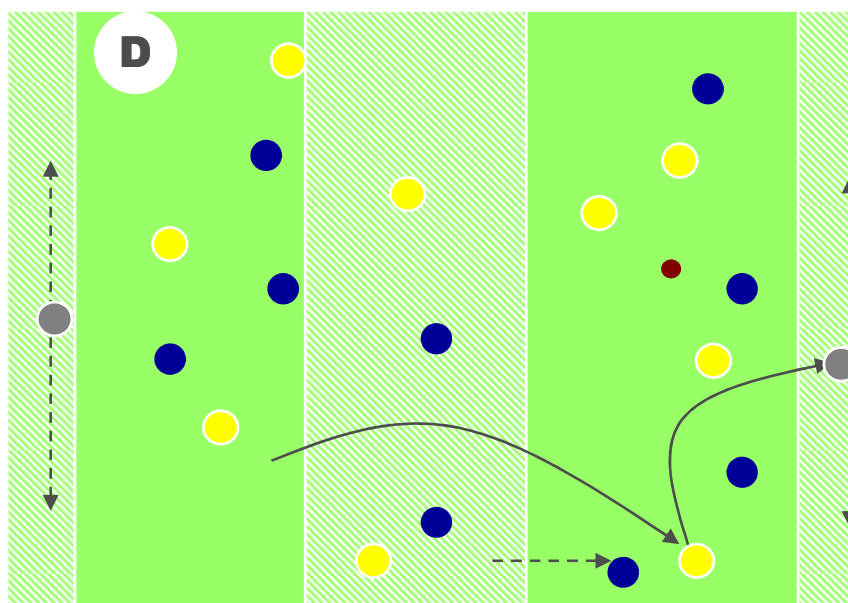
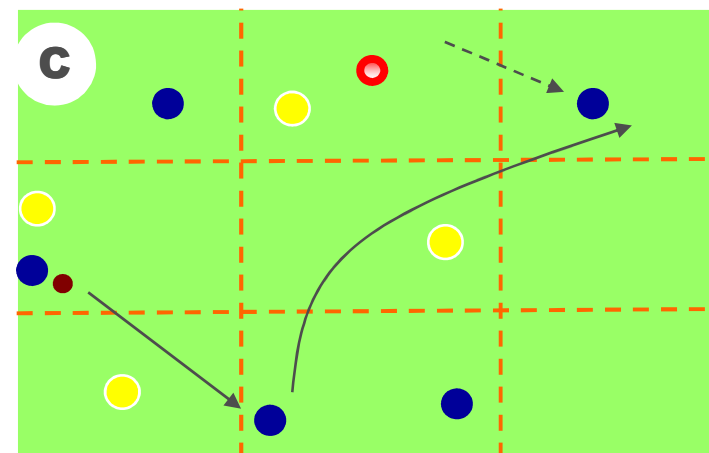


## C. Mise en situation : 15'

Sur 36 m x 36m 9 Zones 4 contre 4 + 1 joker offensif  
Trouver un partenaire qui maîtrise une passe qui saute une zone. 2 Ateliers

**Critères de réalisation :**

Conserver pour trouver l'ouverture. Libérer un espace pour un partenaire. Précision et dosage de la passe. Mise au sol instantanée sur contrôle.

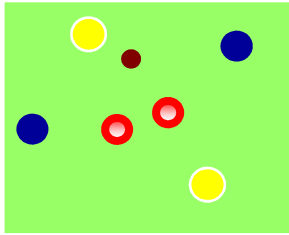


# Tactique : 58 . Récupération du ballon (Contrer et percuter)

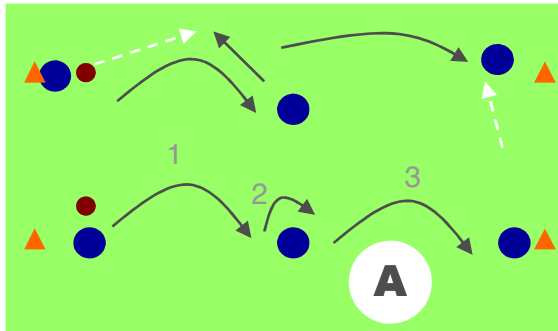
## A. Échauffement : 20'

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 1/2 terrain + 20m : 8C8 en en ZA : Attaquer 2 minis but ou contrer et attaquer le grand but  
Contrainte : Entrer en ZB après une passe aérienne. Attention au hors jeu!

## E. Jeu libre : 30'

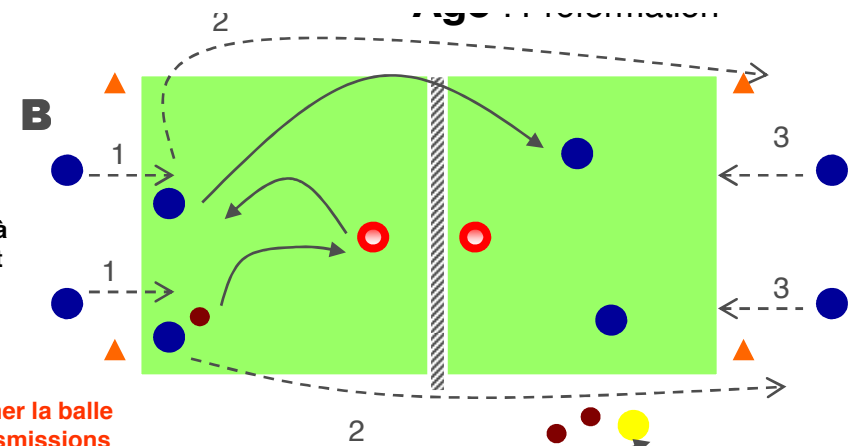
3 équipes de 5 2 équipes en opposition 5C5 sur 1/4 de terrain avec buts mobiles et gardiens (organisées en 2 lignes) L'autre en attente sur le côté 1B/ joueur jonglage 2 touches obligatoires (10' TW - 5' TR) x 2

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

Sur 2 fois 5mx 10m : 4 couples face à face + 1 remiseur (1 touche) qui reste 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

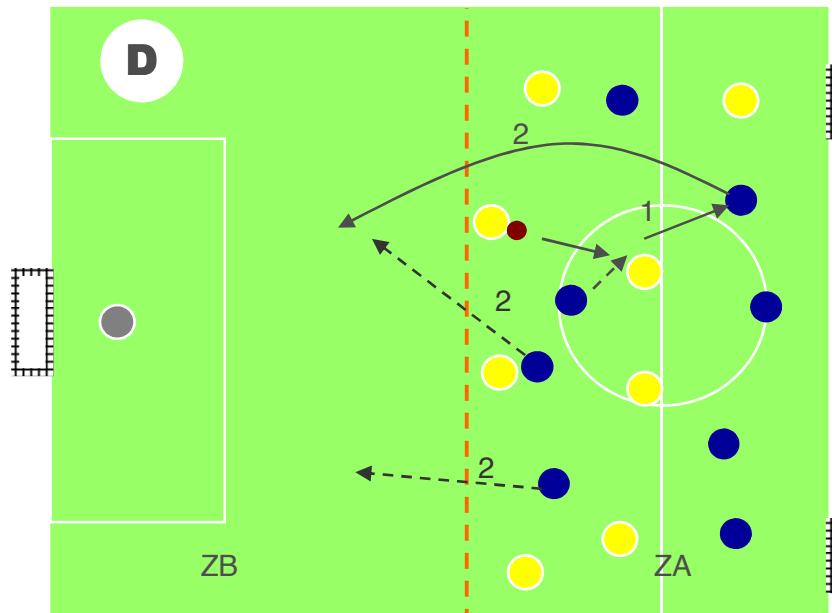
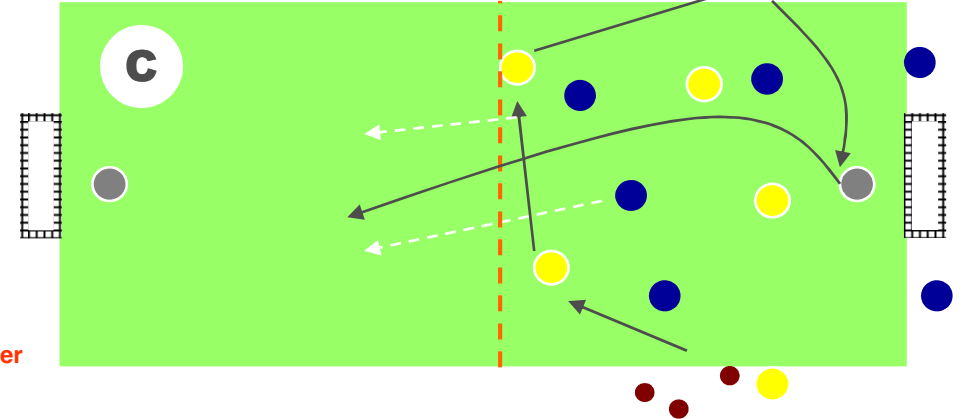


## C. Mise en situation : 15'

2 buts avec G Surface : 40 m x 20m avec médiane : 4 attaquant jaunes + 2 appuis extérieurs (1 touche ou 2 touches pour centrer) contre 4 défenseurs bleus et 2 en attente : Objectifs : marquer de volée ou récupérer et contrer à 2 + finition. 2 attaquants entrent pour remplacer ceux qui ont contré etc..

**Critères de réalisation :**

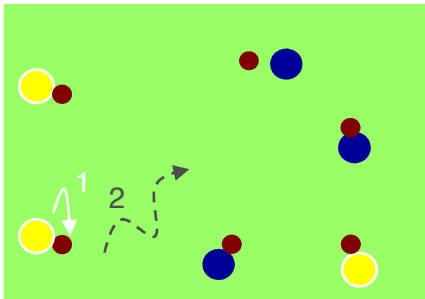
Orienter les prises de balle vers l'avant. Anticiper l'interception sans être hors jeu (se déplacer latéralement avant de plonger)



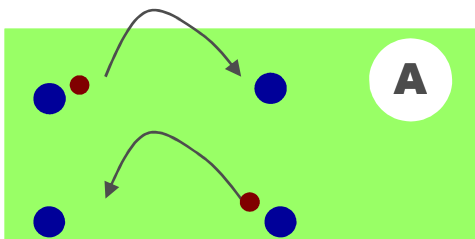
## Tactique : 59 . Récupération du ballon (amortie et relance)

### A. Échauffement : 20'

sur ½ terrain 1 ballon par joueur :  
Jonglerie + contrôle en ½ volée + ½ 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



### D. Application forme jouée : 20'

Sur ½ terrain avec zone médiane de 20m 7 contre 7 ou 6 contre 6.  
3 défenseurs devant chaque but et 2 couples d'attaquant de  
chaque équipe en attente dans la zone médiane : Sur relance  
aérienne pressing de 2 attaquants : 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. Jeu libre : 30'

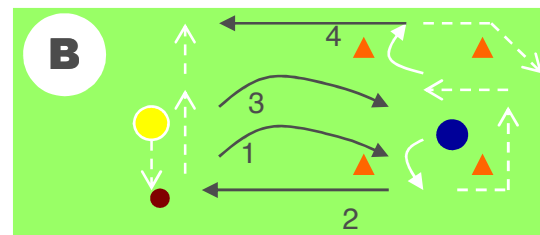
3 équipes de 6 2 équipes en opposition 6 contre 6  
(organisées en 2 lignes de 3 sur largeur du terrain)  
L'autre en attente sur le côté 1B/ joueur jonglage 2  
touches obligatoires (5' TW - 5' TR- 5'TW) x 2

### B. Technique (Mise au sol) : 20'

1 ballon pour 2 : échanges face à face. Mise au sol orientée  
entre 2 plots sur ballon mi hauteur : 1'  
Changer les rôles. Intérieur , extérieur, cuisse, poitrine.

#### Critères de réalisation :

Orientation et qualité des appuis, relâchement du haut du  
corps et concentration. Dosage et précision des passes.  
Mise au sol rapide..

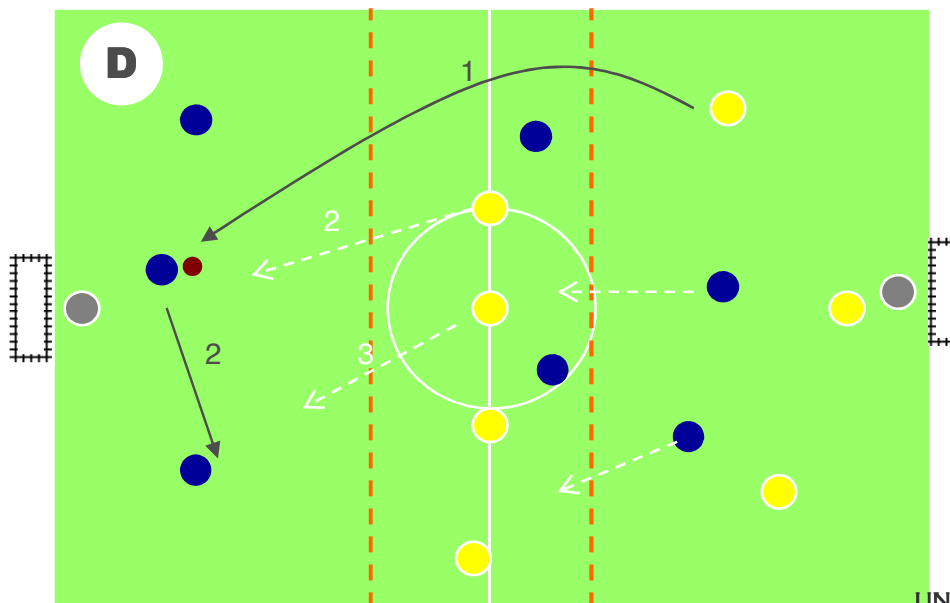
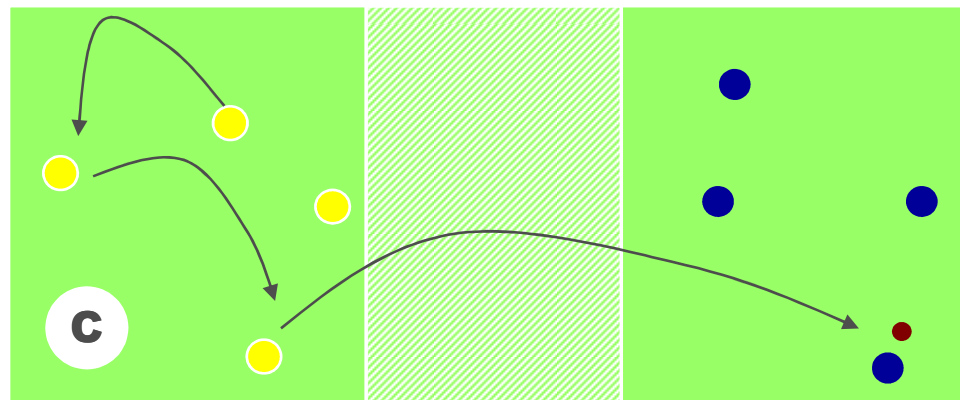


### C. Mise en situation : 15'

Sur 20m x 20m espacé d'une zone de 10m 4  
contre 4 : Tennis ballon géant Règles : 2  
touches obligatoires et 2 passes minimum  
sans redoubler avant de renvoyer par dessus  
la zone. Service avec l'intérieur du pied et  
rebond obligatoire.

#### Critères de réalisation :

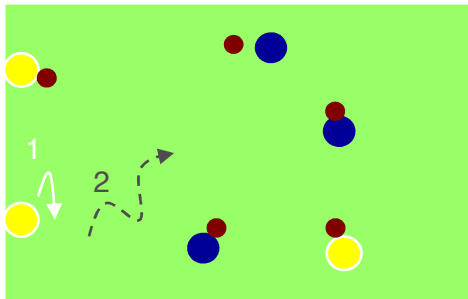
Occuper toute la surface de jeu. Se placer en  
losange et rechercher un joueur face au jeu .  
Être rigoureux sur les petits d'ajustement.



## Tactique : 65. Relation à trois, à quatre (fixer et renverser rapidement)

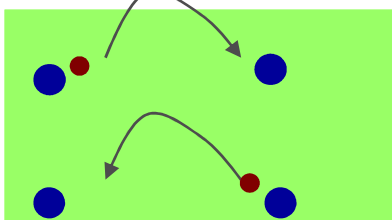
### A. Échauffement : 20'

sur ½ terrain 1 ballon par joueur :  
Jonglerie + contrôle en ½ volée + ½ tour  
semelle ou crochet varié



1 ballon pour 2 côte à côte : Échanges aériens  
en avançant. Puis en reculant.

A) Cuisse/pied B) Poitrine/ pied C) Tête/ pied



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

2 terrains de Tennis ballon côte à côte 2 fois 7m x 5m  
2 contre 2 avec 1 rebond, une passe mini et 3 maxi. Au  
signal de E laisser le ballon sur place et inverser de terrain  
le + rapidement possible sans se percuter: Les dernier  
arrivé perdent le point en cours où celui qui devait se jouer.

#### Critères de réalisation :

Se relâcher pendant les échanges et réagir au  
changement de côté. Qualité des appuis et dosage  
des passes.

### C. Mise en situation : 15'

Sur 36 m x 36m 9 Zones 8 contre 6  
Trouver un partenaire qui maîtrise une  
passe qui saute une zone.

#### Critères de réalisation :

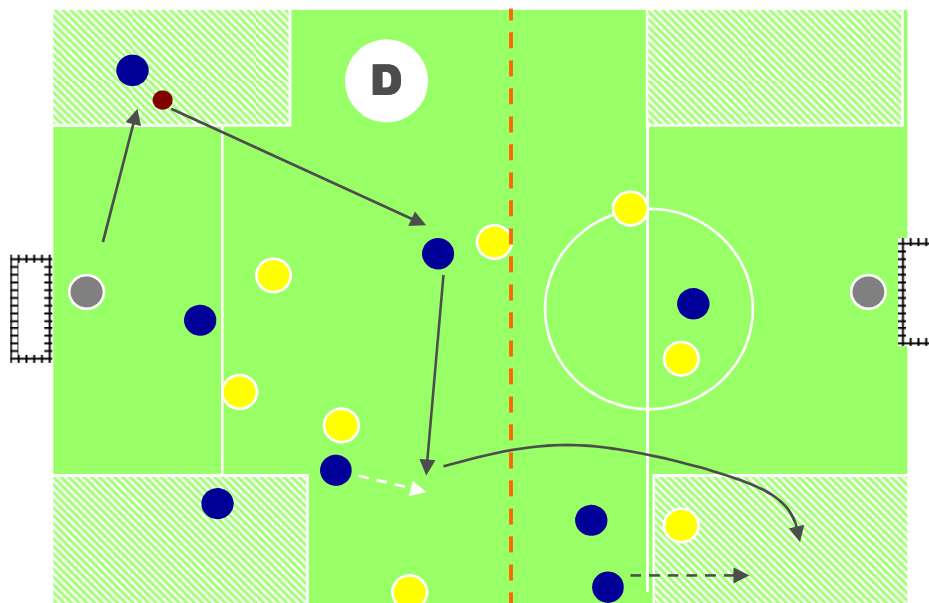
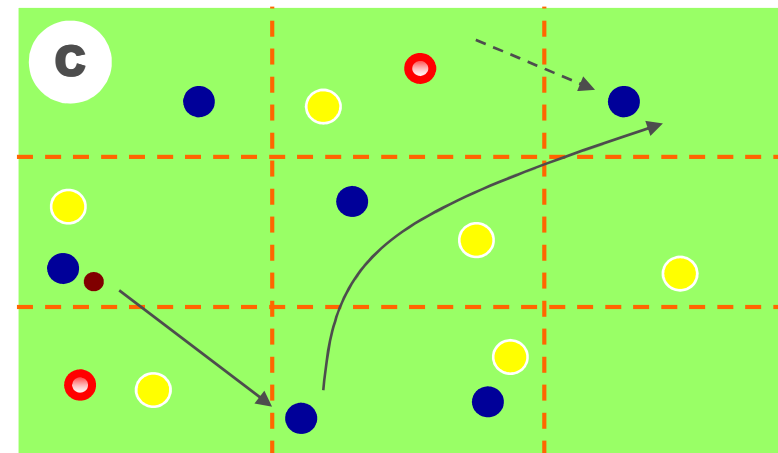
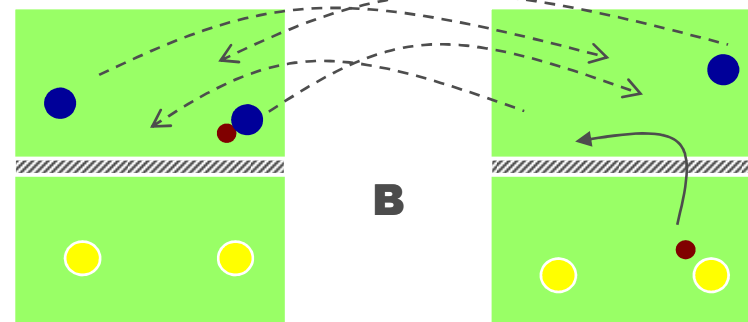
Conserver pour trouver l'ouverture. Libérer un  
espace pour un partenaire. Précision et dosage de  
la passe. Mise au sol instantanée sur contrôle.

### D. Application forme jouée : 20'

Sur 3/4 terrain avec médiane : 8 contre 8 4 zones de  
10mx20m . Passer par une zone à droite et une à  
gauche avant de marquer. L'équipe qui intercepte en  
partie offensive ne passe que par une seule zone.  
Contrainte: Inattaquable dans la zone

### E. Jeu libre : 30'

3 équipes de 6 2 équipes en opposition 6 contre 6  
(organisées en 2 lignes de 3 sur largeur du terrain)  
L'autre en attente sur le côté 1B/ joueur jonglage 2  
touches obligatoires (5' TW - 5' TR- 5'TW) x 2

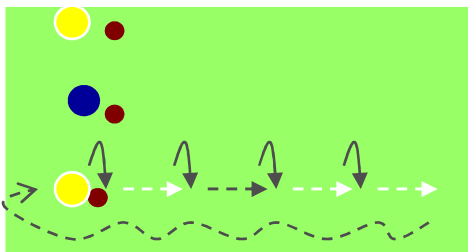




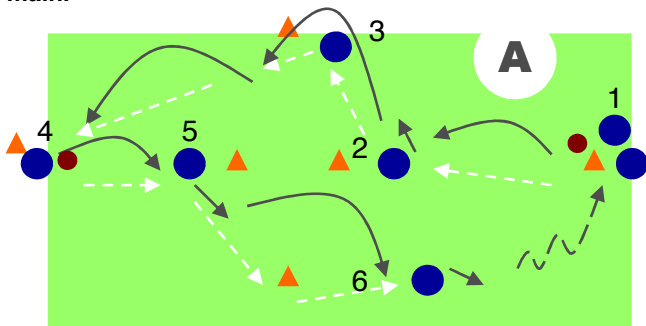
# Tactique : 47. L'occupation du terrain (Se placer se déplacer se replacer)

## 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.



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 : 20'

Sur 1/2 terrain avec une zone axiale de 20m : 8 contre 8 Règle: Zone axiale interdite au passage du ballon. 2 touches obligatoires sur balle aérienne.

## E. Jeu libre : 30'

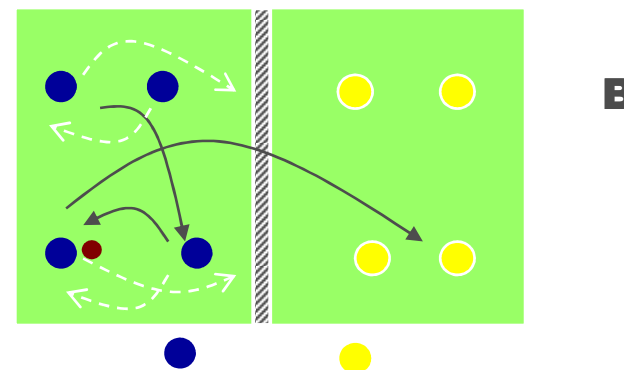
3 équipes de 5 sur 1/4 de terrain avec buts mobiles et gardiens 2 équipes en opposition 5C5 (organisées en 2 lignes) L'autre en attente sur le côté 1B/2 échanges en contrôle/passe (10' TW - 5' TR) x 2

## B. Technique (maîtrise aérienne) : 15'

Sur 12m x 8 m. 4 contre 4 : Tennis ballon 2 passes obligatoires et 1 contrôle par échange maxi. Contrainte : après chaque passage du ballon au dessus du filet les 2 joueurs du fond passent devant et les 2 joueurs au filet passe derrière.

### Critères de réalisation :

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

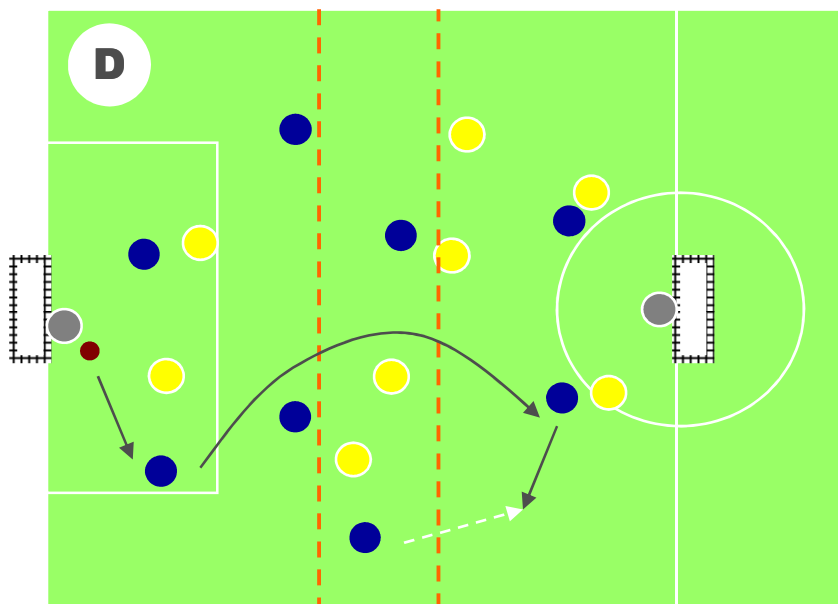
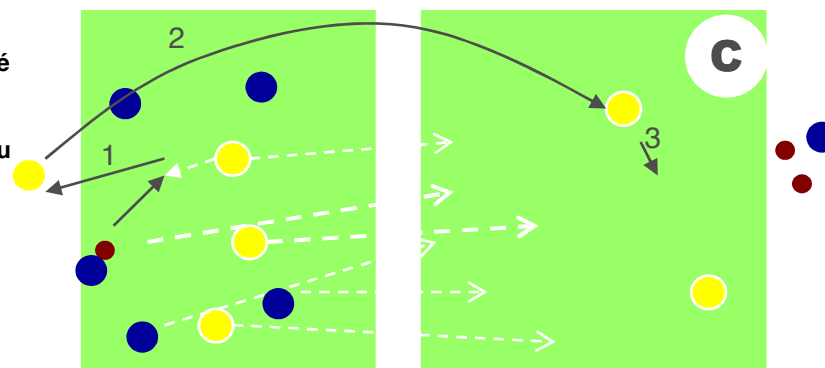


## C. Mise en situation : 15'

Sur 2 carrés de 15m x 15m espacés de 7 m : 3 contre 5 vers 5 contre 3. Conserver le ballon dans son propre carré sans redoubler. Si récupérer : donner à l'appui (hors du carré) qui joue mi-long sur les 2 partenaires en attente + revenir dans son carré pour conserver .Si le ballon sort du carré l'appui extérieur joue directement sur partenaire

### Critères de réalisation :

Maîtriser le ballon aérien vers l'espace de progression (partenaire). Attaquer le ballon et réagir tout de suite à la perte.



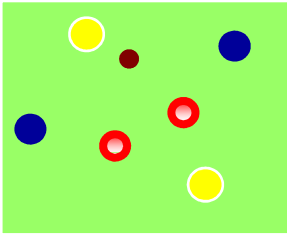


## Tactique : 48 .L'occupation du terrain (Jeu dans la profondeur)

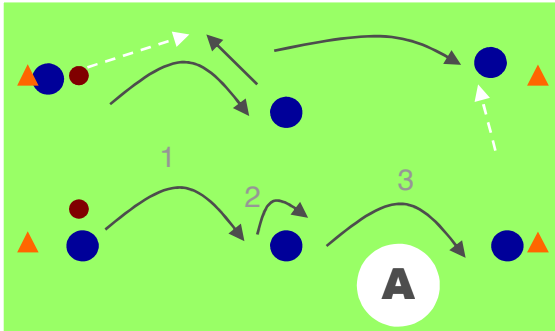
### A. Échauffement : 20'

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. Jeu libre : 30'

3 équipes de 5 sur ¼ de terrain avec buts mobiles et gardiens 2 équipes en opposition 5C5 (organisées en 2 lignes) L'autre en attente sur le côté 1B/2 échanges en contrôle/passe (10' TW - 5' TR) x 2

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

Sur 2 fois 5mx 10m : 4 couples face à face + 1 remiseur (1touche) 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 :**

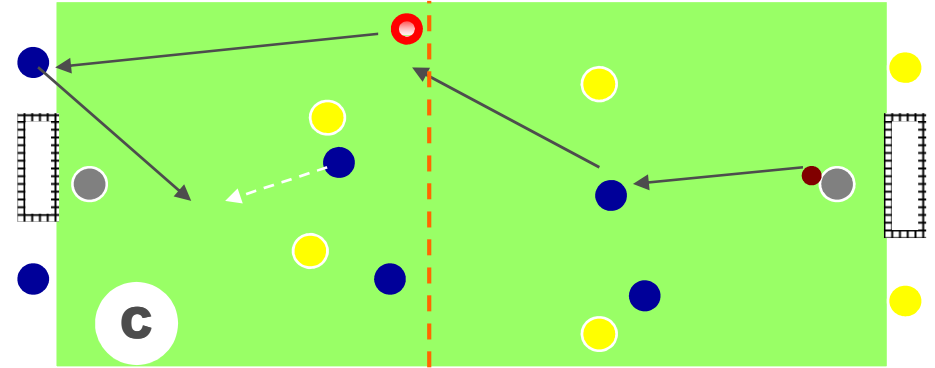
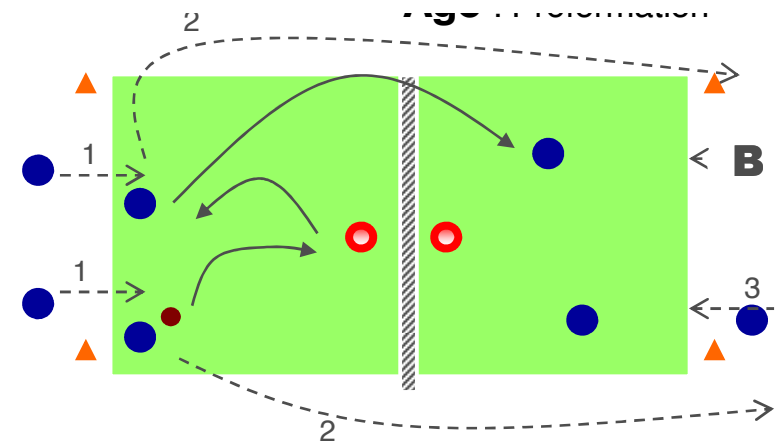
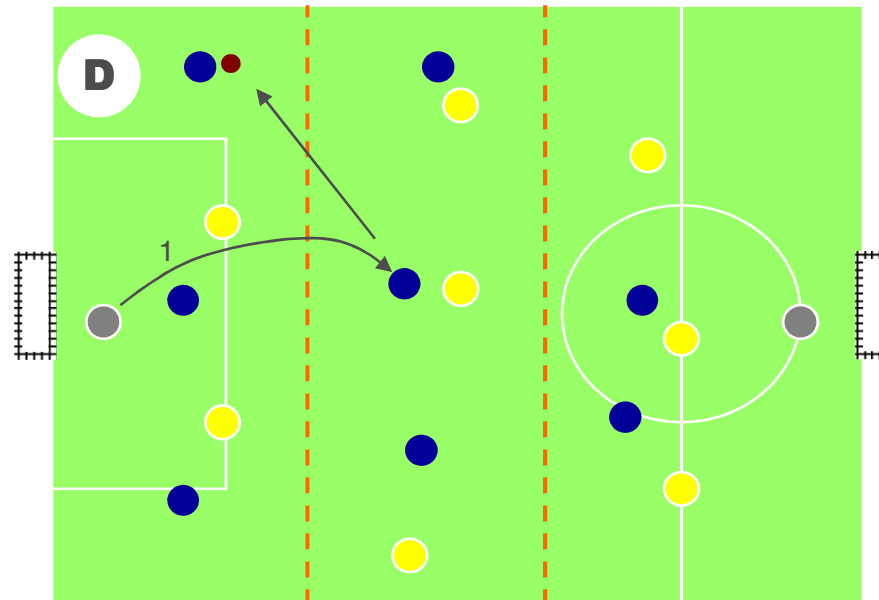
Avoir des appuis d'ajustement dynamiques. Aller chercher la balle haute. Être relâché, attentif et concentré. Doser les transmissions

### 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 :**

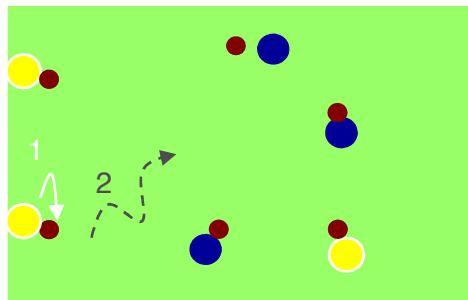
Orienter les prises de balle vers l'avant. Anticiper la remise des appuis et accompagner chaque action.



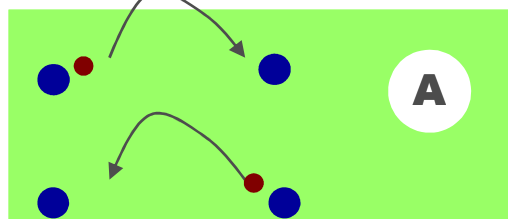
# Tactique : 49. L'occupation du terrain (création du déséquilibre)

## A. Échauffement : 20'

sur ½ terrain 1 ballon par joueur :  
Jonglerie + contrôle en ½ volée + ½ tour  
semelle ou crochet varié



1 ballon pour 2 côté à côté : Échanges  
aériens en avançant. Puis en reculant. A)  
Cuisse/pied B) Poitrine/ pied C) Tête/ pied

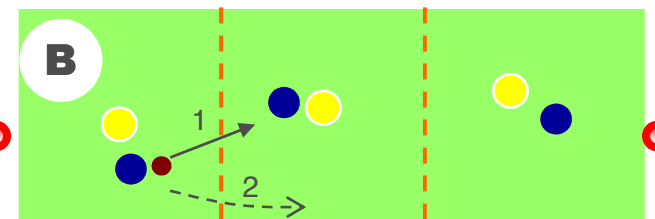


## B. Technique (contrôle passe) : 15'

Sur 5m x 15m 3 zones : 1 contre 1 dans chaque zone + 2 appuis  
neutres : Celui qui donne au partenaire peut monter d'une zone :  
Conserver le ballon en aller retour. La couleur qui récupère  
donne à un appui + devient attaquant etc... Contrainte: les  
défenseurs se replacent un par zone avant de défendre.

Critères de réalisation :

Se démarquer au bon moment. Être orienté de ¾ pour  
enchaîner et changer de rythme sur la passe. Contrôler le  
défenseur avec ses bras pour ne pas être devancé.

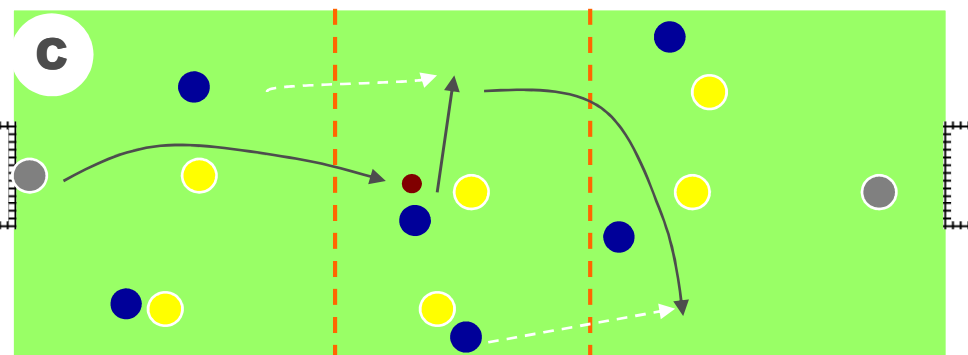


## C. Mise en situation : 15'

Sur largeur x 15m 3 zones : 6 contre 6  
Recherche d'un appui profond + un joueur  
monte d'une zone mais il doit se replacer à  
la perte. interdit de descendre d'une zone. Le  
gardien relance à la en zone du milieu.

Critères de réalisation :

.Créer de l'espace en utilisant la largeur.  
Anticiper l'appel

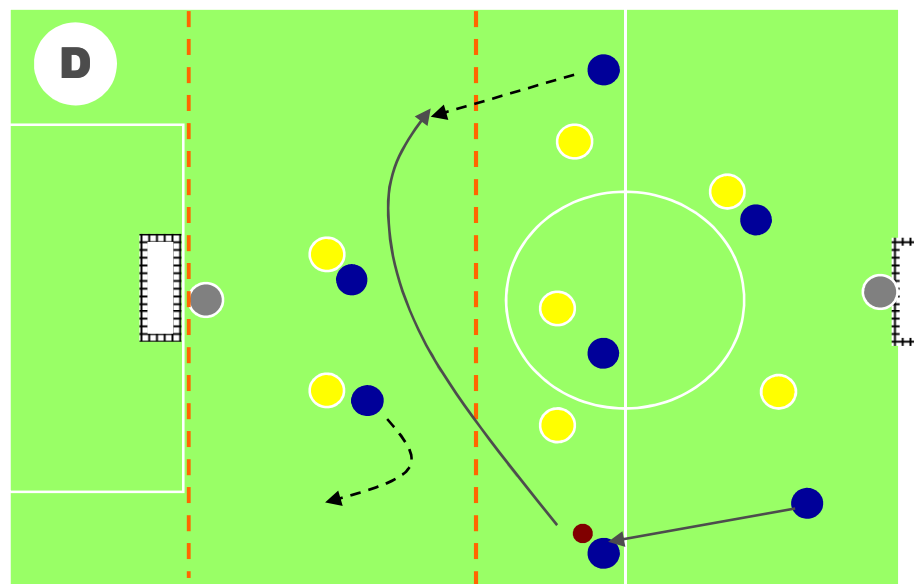


## D. Application forme jouée : 20'

Sur ¾ terrain avec 3 zones : 3 contre 3 en zone  
axiale et 2 contre 2 devant chaque but. Un milieu  
peut apporter le surnombre offensif sur une passe  
aérienne en zone offensive.

## E. Jeu libre : 30'

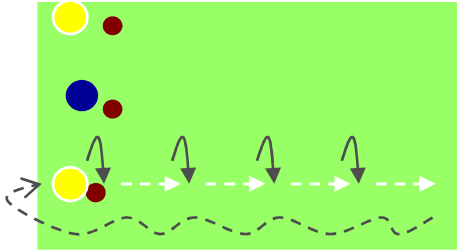
3 équipes de 5 sur ¼ de terrain avec buts mobiles et  
gardiens 2 équipes en opposition 5C5 (organisées en 2  
lignes) L'autre en attente sur le côté 1B/2 échanges en  
contrôle/passe (10' TW - 5' TR) x 2



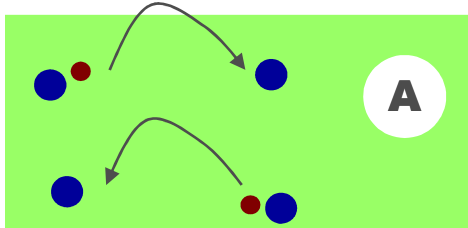
## Tactique : 50 L'occupation du terrain (Bloc équipe)

### 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 côté à côté : Échanges aériens en avançant. A) Cuisse/pied B) Poitrine/ pied C) Tête/ pied



### D. Application forme jouée : 20'

Sur ¾ terrain avec médiane: 8 contre 8

L'équipe qui marque doit avoir passer la médiane

### E. Jeu libre : 30'

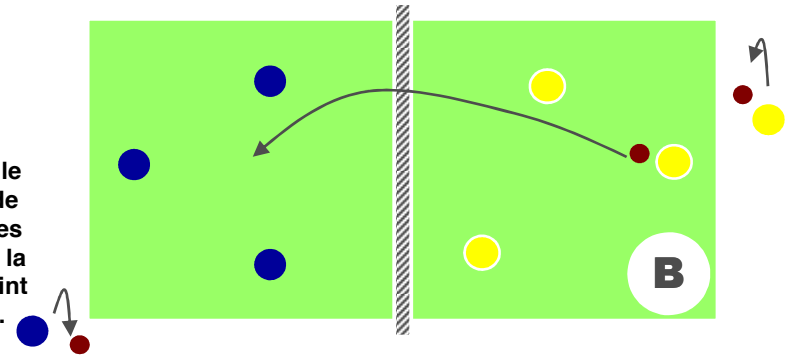
3 équipes de 5 sur ¼ de terrain avec buts mobiles et gardiens 2 équipes en opposition 5C5 (organisées en 2 lignes) L'autre en attente sur le côté 1B/2 échanges en contrôle/passe (10' TW - 5' TR) x 2

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

Sur 8mx 14m : 3 contre 3 + 1 joueur de chaque couleur sur le côté. Règles : Chaque joueur doit toucher le ballon avant de renvoyer par-dessus filet. 1 rebond par échange et 2 touches par joueur maxi. Le joueur qui fait une faute technique va à la jonglerie (2 fois pied gauche 2 fois pied droit etc..) Si le point est marqué le changement se fait par ordre chronologique.

#### Critères de réalisation :

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

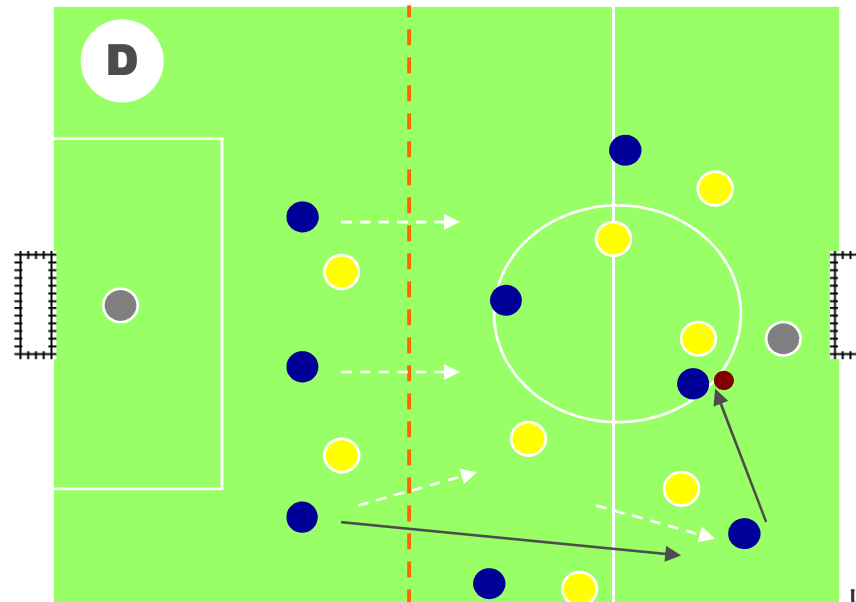
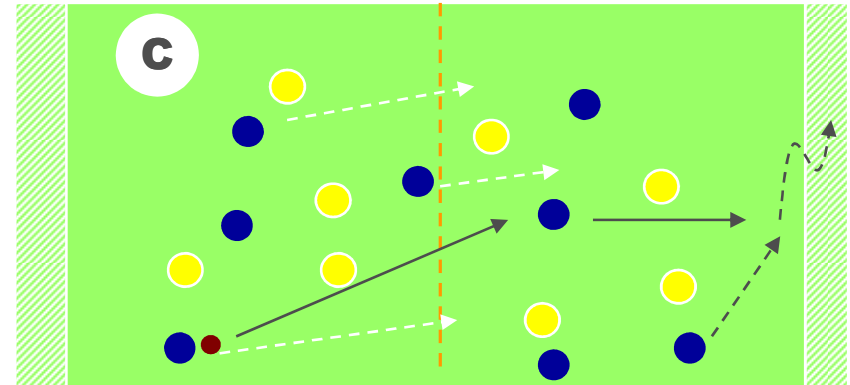


### C. Mise en situation : 15'

Sur 50m x 30m : 8 contre 8 ; Attaquer et défendre une zone - but. Contrainte : Toute l'équipe passe la médiane.

#### Critères de réalisation :

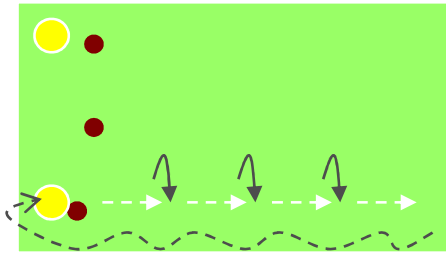
Restez en contact entre les lignes Orienter vers l'avant ses prises de balle Être attentif à sa position



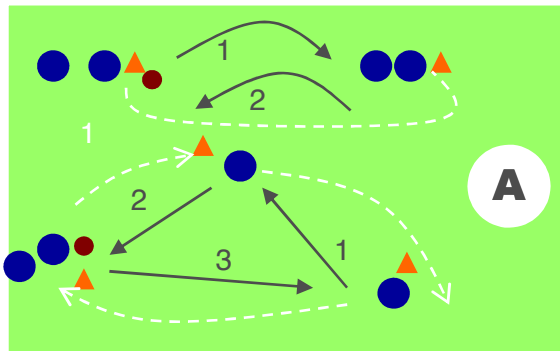
# Tactique : 51. Aide au porteur (utilisation aérienne d'un pivot)

## 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



## 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. Jeu libre : 30'

8C8 sur 2 lignes de 4 (10' TW - 5' TR) x 2

## 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 :

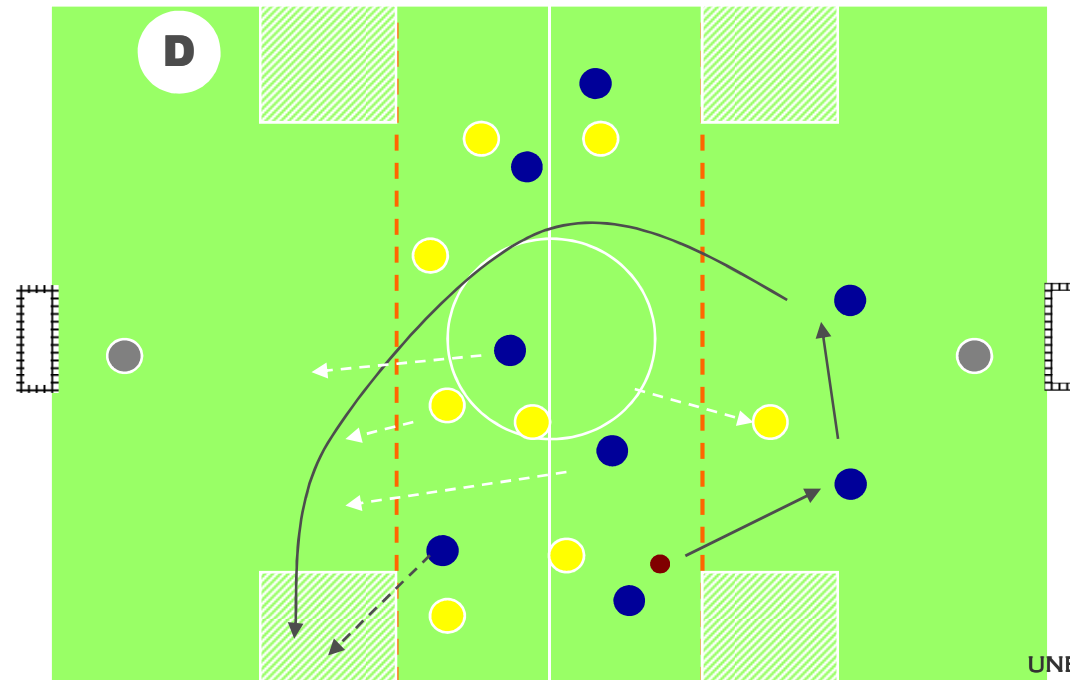
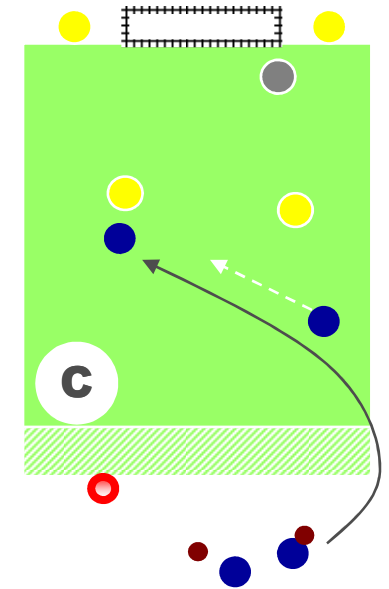
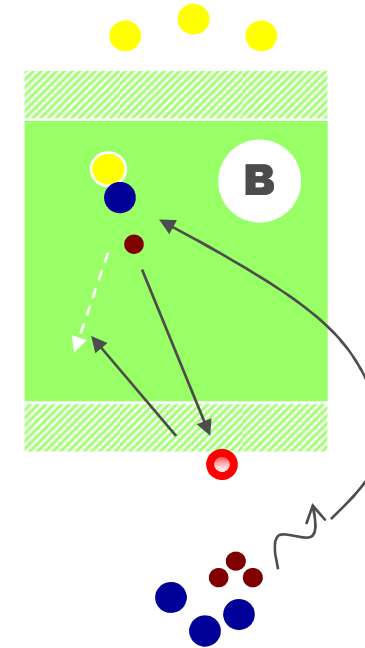
Contrôler le défenseur avec ses bras et mettre son corps en opposition. Se servir du soutien pour se retrouver face au défenseur avec de l'espace ou orienter la prise de balle pour l'éliminer.

## 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 :

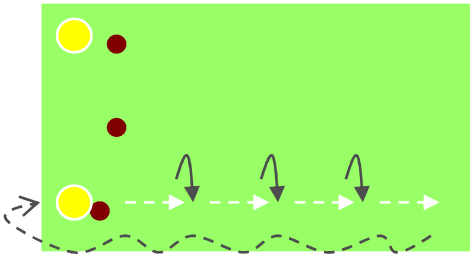
La source recherche en priorité le joueur le + profond Ne pas être sur la même ligne au départ. Anticiper la déviation en prenant de la vitesse



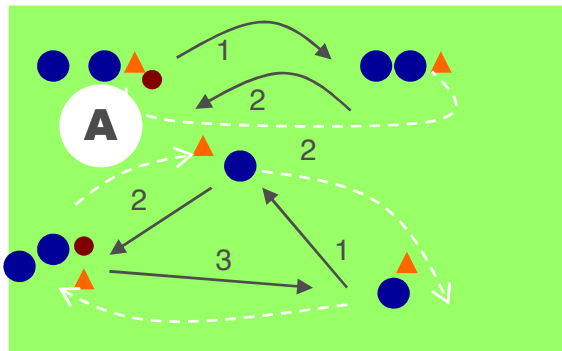
# Tactique : 52. Aide au porteur (utilisation d'un appui profond)

## 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 + 1C1 devant but opposé. Conserver le ballon devant pressing et rechercher l'appui profond + sortir sur 2ème ballon + finition

## E. Jeu libre : 30'

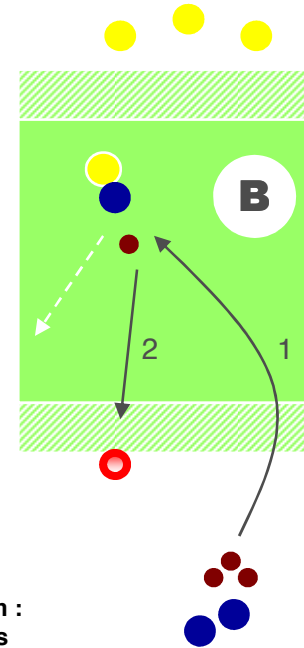
3 équipes de 5 sur ¼ de terrain avec buts mobiles et gardiens 2 équipes en opposition 5C5 (organisées en 2 lignes) L'autre en attente sur le côté 1B/2 échanges en contrôle/passe (10' TW - 5' TR) x 2

## 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.

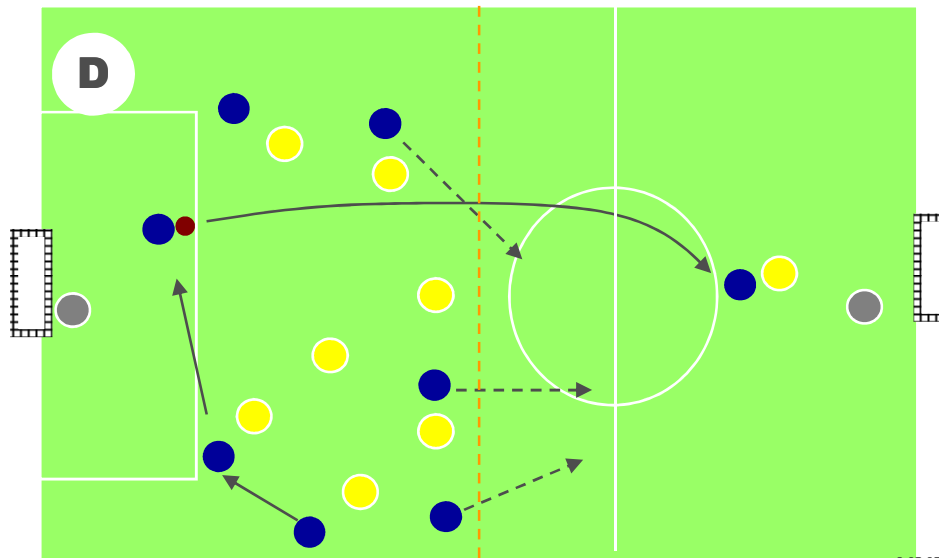
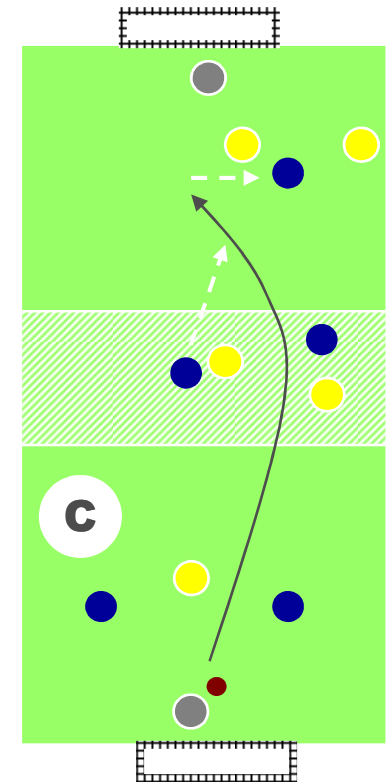


## C. Mise en situation : 15'

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 :**

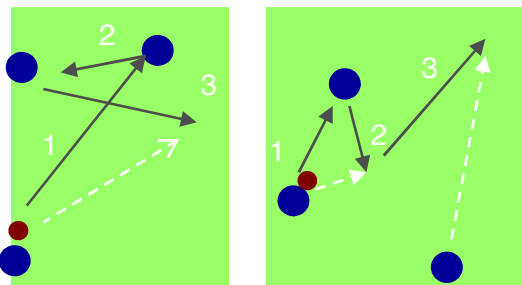
Le pivot va chercher de l'espace et demande en appel latéral pour sortir du champ visuel des défenseur et passer devant



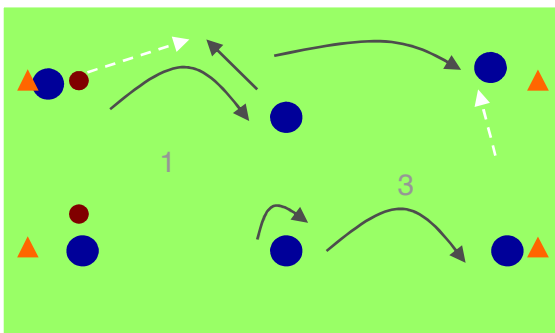
# Tactique : 53. Relation à trois, à quatre (appui, soutien)

## A. Échauffement : 20'

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



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. **A**



## D. Application forme jouée : 20'

Sur 1/2 terrain: 6 contre 6 S'appuyer sur un attaquant qui décroche dans la zone starter inattaquable (3m) remise + passe au 3ème + finition

## E. Jeu libre : 30'

6 contre 6 (organisées en 2 lignes) sur 1/2 terrain dans la largeur avec buts mobiles et gardiens (10' TW - 5' TR) x 2

## B. Technique (jeu aérien) : 20'

Sur 20m x 20m : 3 couleurs de 4 joueurs. 2 couleurs en situation à l'intérieur, 1 source à la main à l'extérieur. Par couple celui de devant contrôle, celui de derrière remise. Puis changer les rôles toutes les 1'. Associer toutes les surfaces de contact du jeu aérien.

Critères de réalisation :

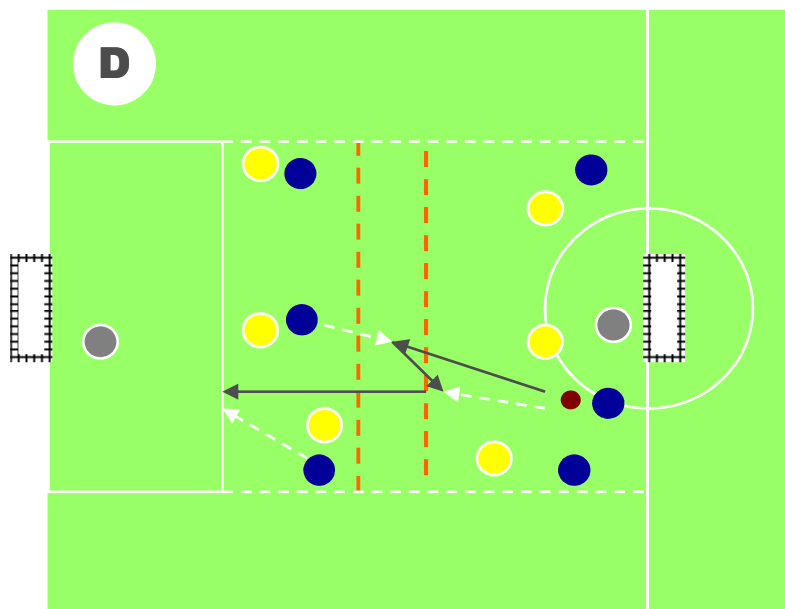
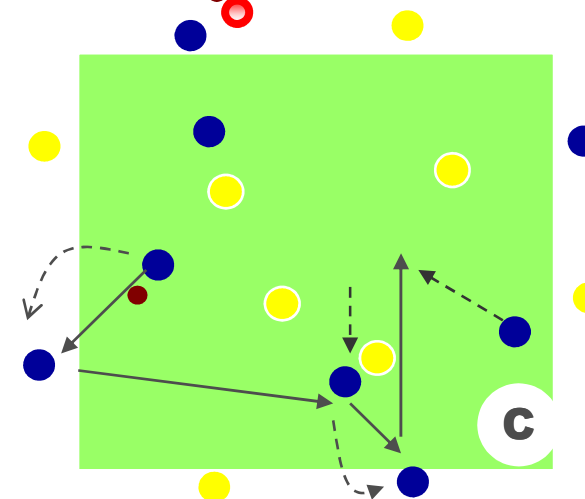
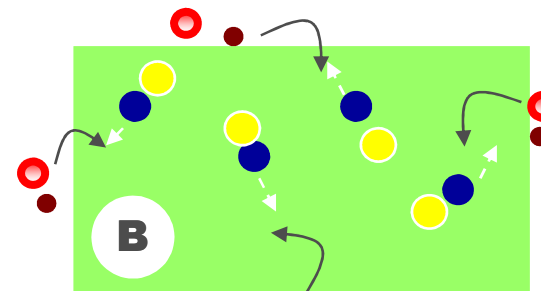
Vivacité des appuis .Dosage des échanges.  
Concentration et application

## C. Mise en situation : 15'

Sur 30m x 30m 4 contre 4 + 4 appuis . Donner et prendre la place de l'appui si il fait 2 touches. L'appui recherche toujours le 3ème.

Critères de réalisation :

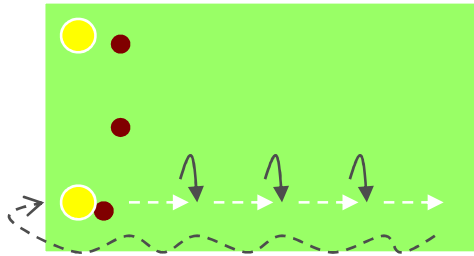
Voir avant de recevoir. Se placer les uns par rapport aux autres .Orienter ses contrôles



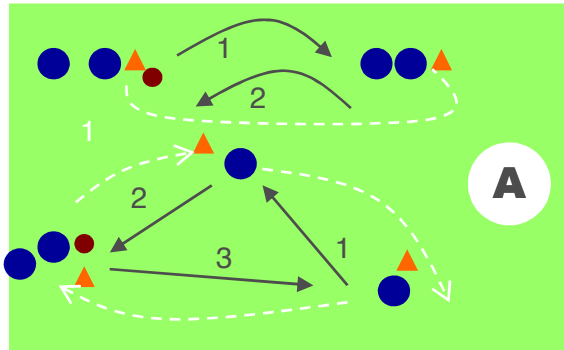
# Tactique : 54. L'occupation du terrain (prise et reprise de vitesse)

## 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.

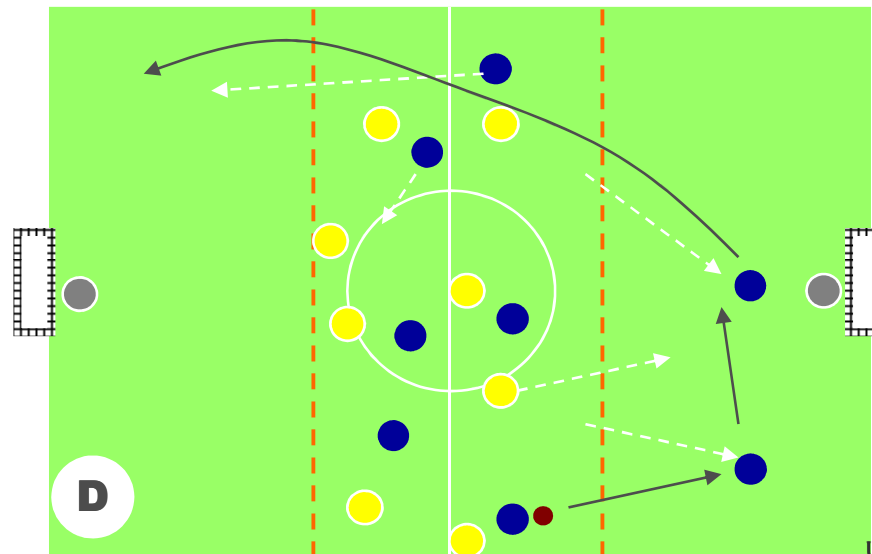


1 ballon pour 2 ou pour 3 : Passe aérienne contrôlée et va Variante : Passe et va à l'opposé



## D. Application forme jouée : 20'

Sur 3/4 terrain avec zone axiale: 8 contre 8. Conserver le ballon avec la possibilité de le ressortir sur 2 axiaux qui décrochent + rechercher une passe dans l'espace pour attaquer le but. Défendre en dehors de la zone axiale à 1 joueur seulement à la fois. Attention au hors jeu.



## E. Jeux libre : 30'

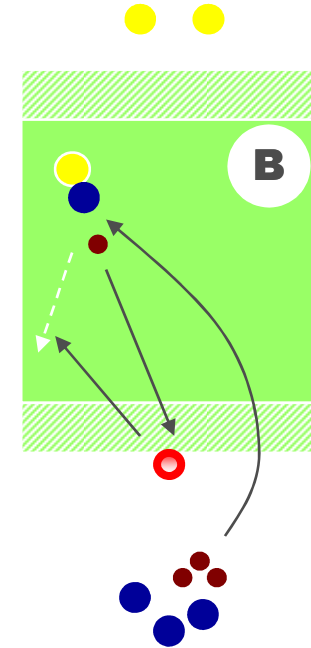
3 équipes de 6 2 équipes en opposition 6 contre 6 (organisées en 2 lignes de 3 sur largeur du terrain) L'autre en attente sur le côté 1B/ joueur jonglage 2 touche obligatoire (5' TW - 5' TR- 5'TW) x 2

## B. Technique (1 contre 1) : 20'

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

### Critères de réalisation :

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

