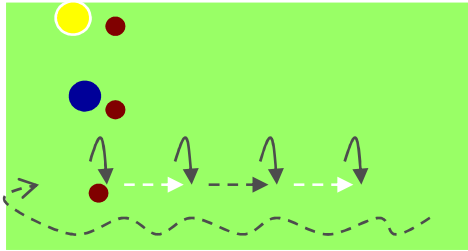


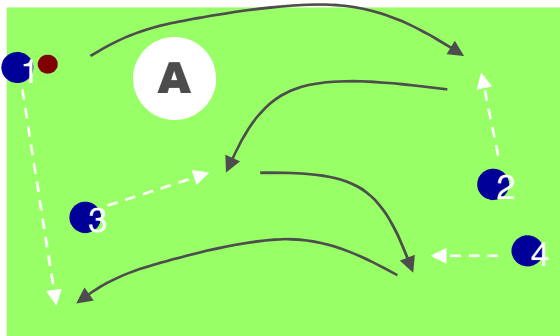
# Tactique : 61. Aide au porteur (marquage, démarquage)

## 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.



Sur ¼ de terrain 1 ballon pour 4 joueurs numérotés de 1 à 4. Échanges contrôle/ passe en suivant l'ordre des numéros. 4 Ateliers



## D. Application forme jouée : 15'

Sur tout le terrain 3 zones de 15m avec 4 contre 4 dans 2 zones et une zone médiane inattaquable: Trouver un attaquant en sautant la zone médiane qui contrôle ou remise dans la zone médiane pour un partenaire qui arrive et qui trouve par-dessus un attaquant qui plonge.

## E. Jeu libre : 25'

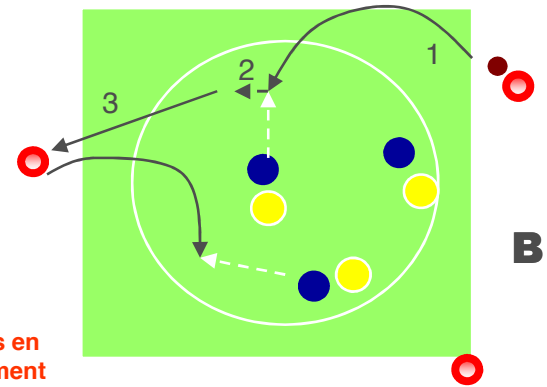
3 équipes de 6 2 équipes en opposition 6 contre 6 (organisées en 2 lignes de 3 sur largeur du terrain) L'autre en attente sur le côté 1B/ joueur jonglage 2 touches obligatoires (5' TW - 5' TR- 5'TW) x 2

## B. Technique (contrôle sous pression) : 10'

Dans rond central : 3 contre 3 + 3 appuis neutres à l'extérieur (lancent à la main). Marquage individuel. Réussir à se démarquer + contrôle orienté ou déviation + donner à un autre appui extérieur ou à un partenaire à l'intérieur du rond.

### Critères de réalisation :

Jaillir au bon moment Utiliser les bras comme antenne et le corps en opposition. Orienter les prises de balle vers l'espace d'enchaînement

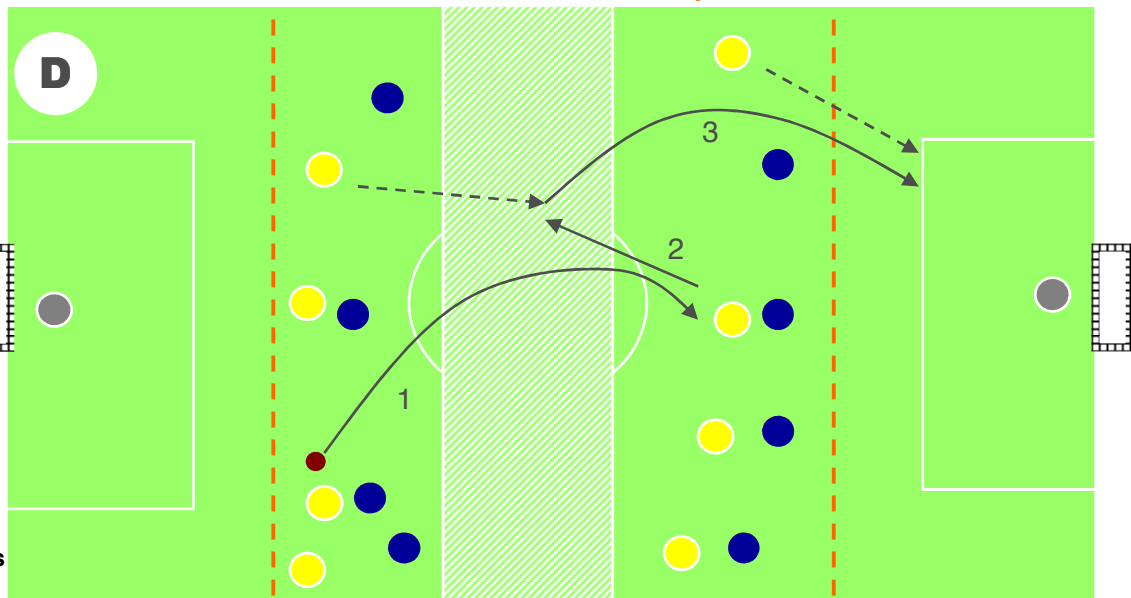
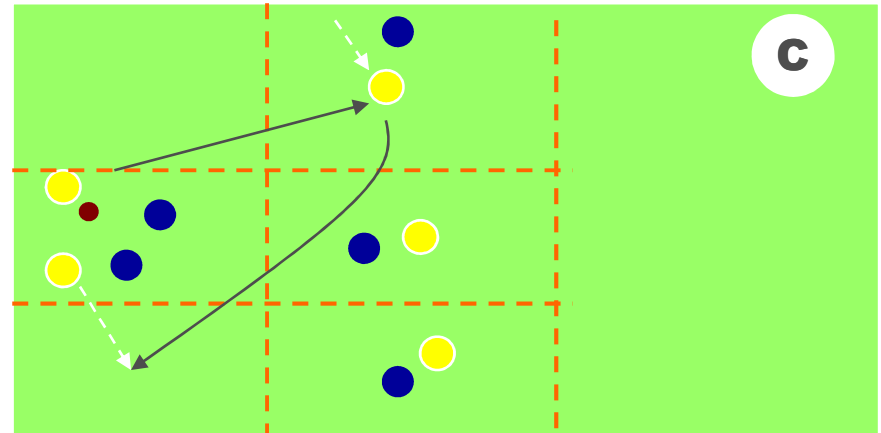


## C. Mise en situation : 15'

Sur 55m x 35m divisé en 6 zones 5 contre 5 Marquage individuel. Lorsqu'un joueur maîtrise un ballon aérien d'un partenaire dans une zone où son adversaire direct ne l'a pas suivi il donne 1 point à son équipe.

### Critères de réalisation :

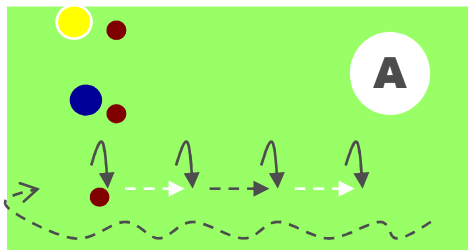
Utiliser les fausses pistes. Se montrer dans le bon timing. Coordonner les appels. Libérer un espace pour un partenaire



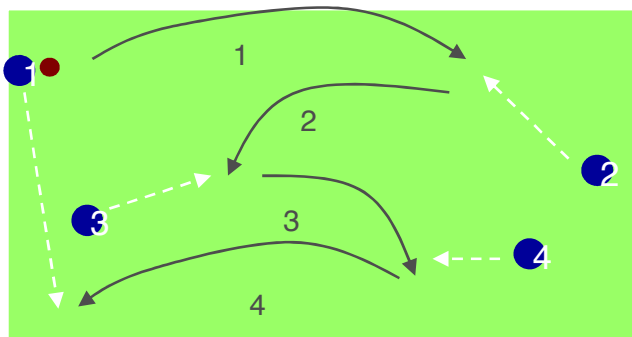
# Tactique : 70. Déséquilibre, égalité numérique (amortie et deux contre un)

## 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.



Sur ¼ de terrain 1 ballon pour 4 joueurs numérotés de 1 à 4. Échanges contrôlé/ passe en suivant l'ordre des numéros. 4 Ateliers



## D. Application forme jouée : 15'

Sur 1/2 terrain avec zone médiane de 20m : 5 contre 5 : Après 2 échanges mini recherche passe aérienne pour un appel hors de la zone : 2c1 après prise de balle aérienne

## E. Jeu libre : 25'

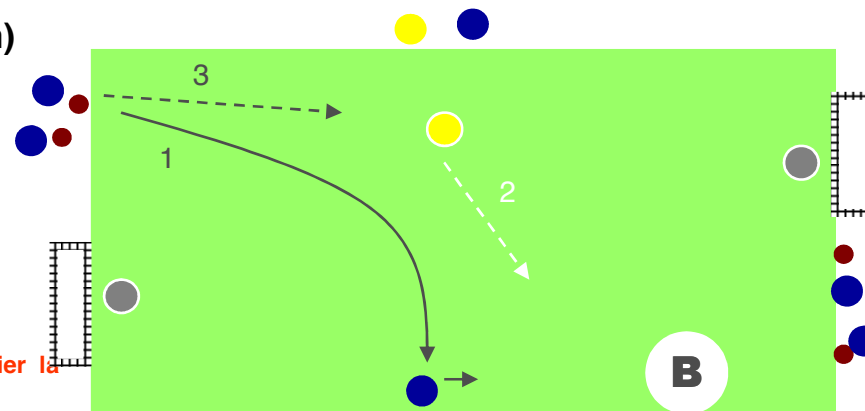
3 équipes de 6 2 équipes en opposition 6 contre 6 (organisées en 2 lignes de 3 sur largeur du terrain) L'autre en attente sur le côté 1B/ joueur jonglage 2 touche obligatoire (4' TW - 4' TR- 4'TW) x 2

## B. Technique (prise de balle) : 10'

Sur 40m x 20 m sur 2 buts avec gardiens Les 6 attaquants passent par couple en alternant leur position de départ. Les 3 défenseurs passent à tour de rôle sur les 2 buts. 2 contre 1 après prise de balle aérienne.

### Critères de réalisation :

Garder les épaules orientées vers le but et apprécier la trajectoire et position du défenseur. qui revient..

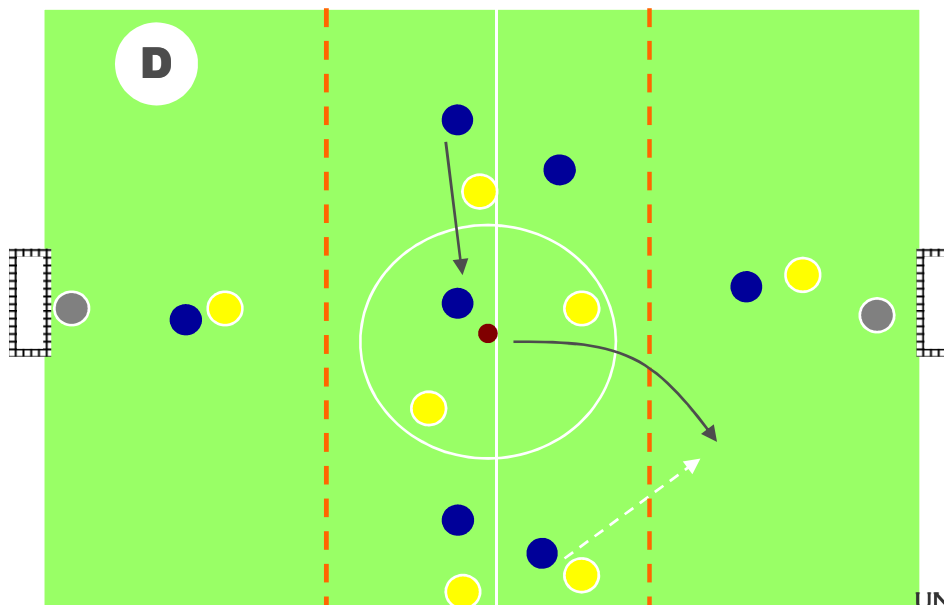
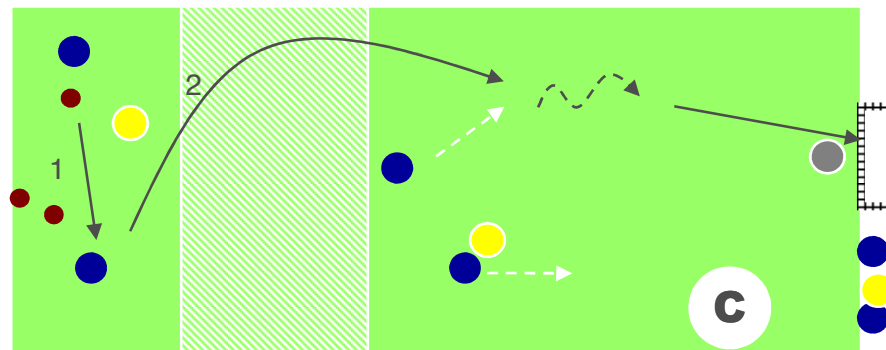


## C. Mise en situation : 15'

Sur ½ terrain avec but et gardien 3 zones. 4 triplètes de 2 attaquants /1 défenseur passent à tour de rôle : 2 c 1 dans 5m x 20m et 2 c1 dans 30mx20m séparé d'une zone interdite de 15m . Échanges pour trouver décalage une passe par-dessus la zone à l'attaquant libre/ prise de balle + finition

### Critères de réalisation :

Mettre de la profondeur à la prise de balle et se positionner dans le retour du défenseur (obstruction)

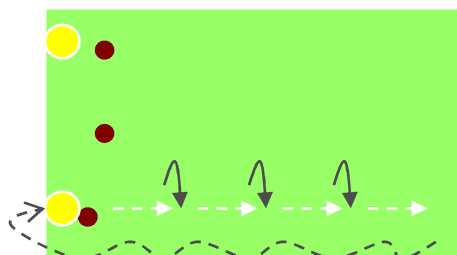


# Tactique : 71. Récupération du ballon (la contre attaque)

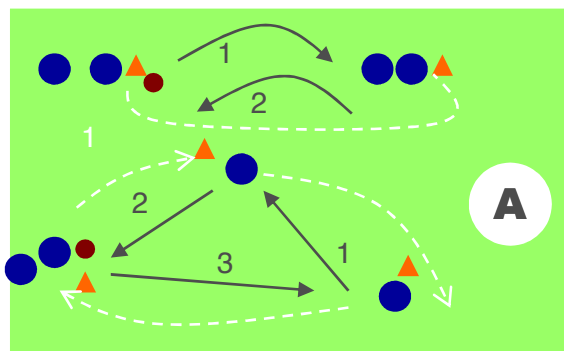
## A. Échauffement : 20'

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 contrôle et va Variante : Passe et va à l'opposé

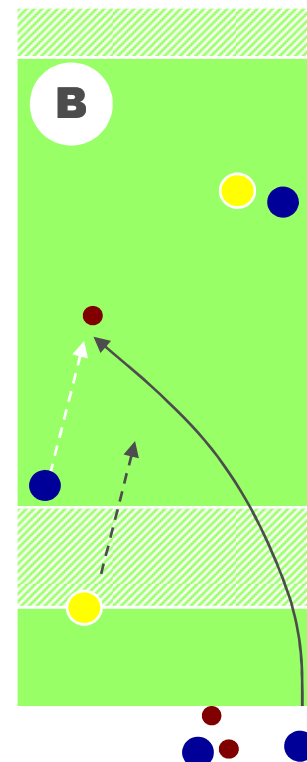


## B. Technique (2 contre 1) : 10'

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.

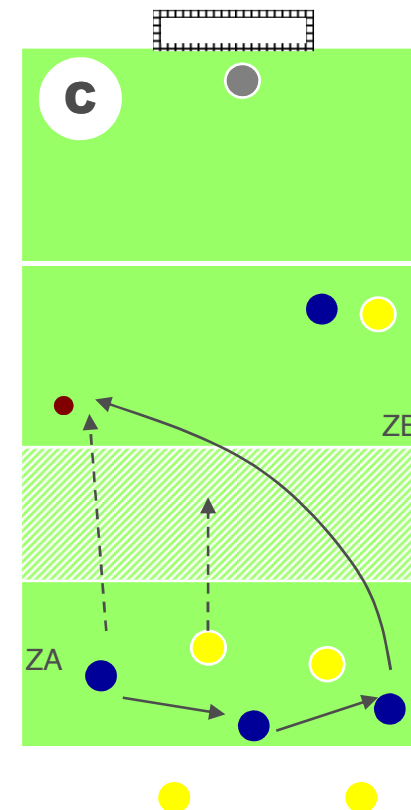


## C. Mise en situation : 15'

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 :

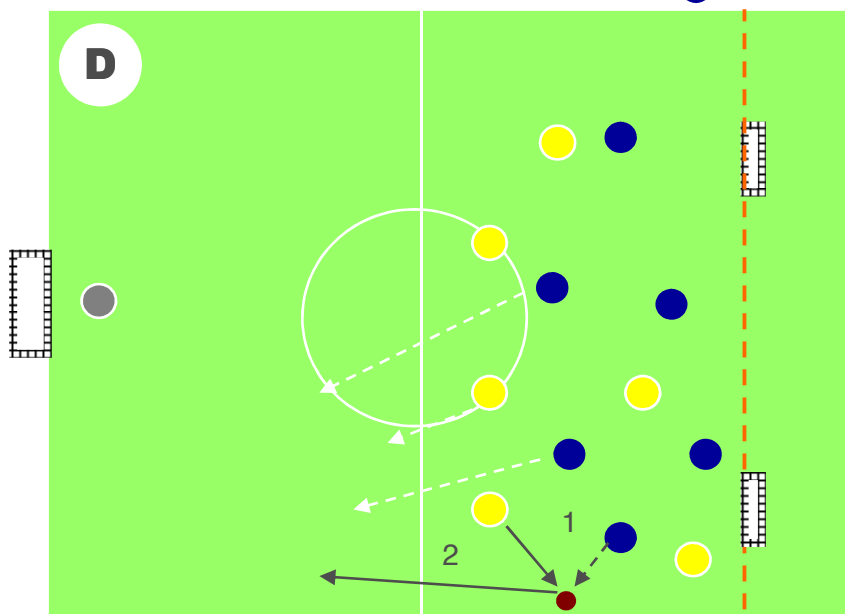
La source recherche en priorité le joueur le + profond Ne pas être sur la même ligne au départ. Anticiper la déviation en prenant de la vitesse



## D. Application forme jouée : 15'

Sur ZA (largeur x 20m) : 6 contre 6 ou 7 contre 7. Attaquer 2 mini buts ou contre attaque sur but avec gardien vers ZB.

Variante 2 : Inverser les rôles



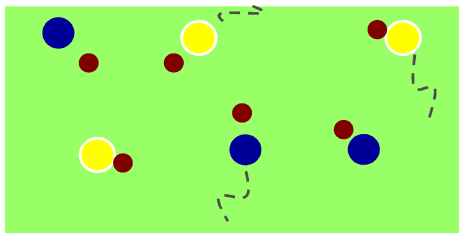
## E. Jeux libre : 25'

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 (4' TW - 4' TR- 4'TW) x 2

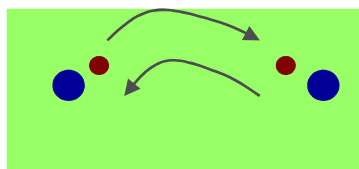
## Tactique : 72. Finition (amortie excentrée et finition)

### A. Échauffement : 20'

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



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



A

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

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

**Critères de réalisation :**

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

### C. Mise en situation : 15'

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

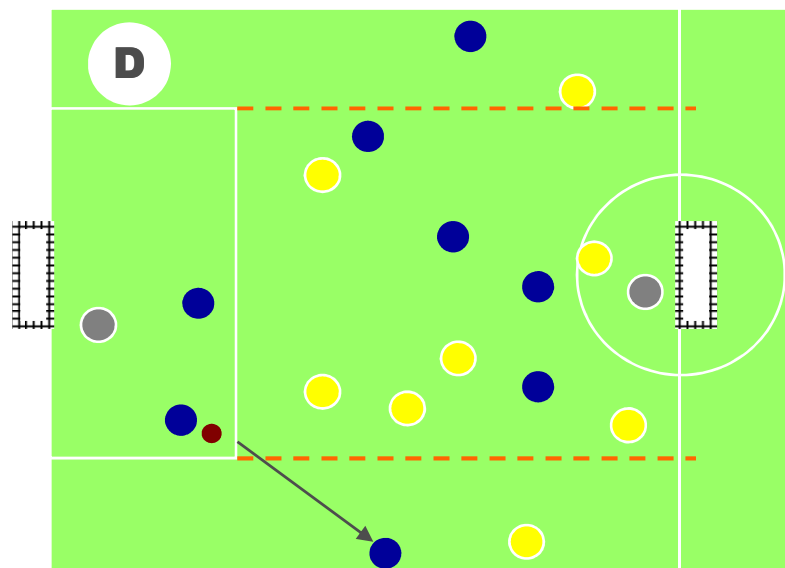
**Critères de réalisation :**

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

### D. Application forme jouée : 15'

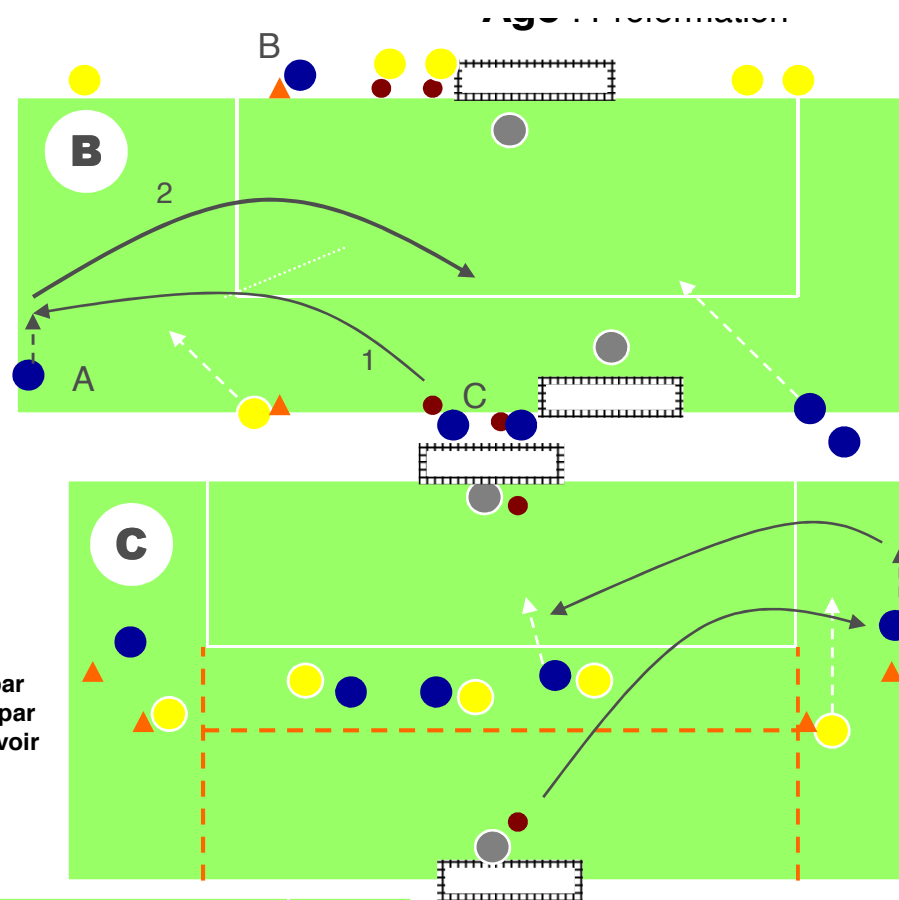
Sur 1/2 terrain avec 2 couloirs : 8 contre 8

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



### E. Jeu libre : 25'

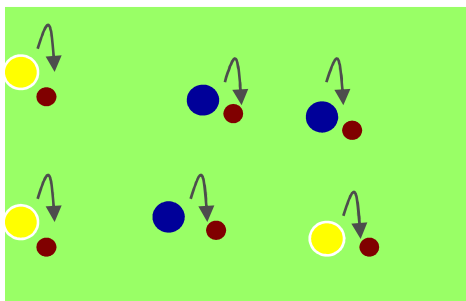
3 équipes de 6 2 équipes en opposition 6 contre 6 (organisées en 2 lignes de 3 sur largeur du terrain) L'autre en attente sur le côté 1B/2 échanges en contrôle/passe (4' TW - 4' TR- 4'TW) x 2



# Tactique : 73. Finition (amortie axiale et finition)

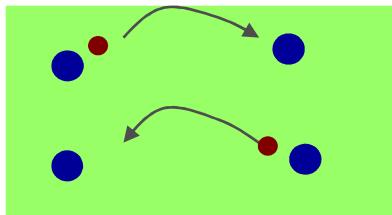
## A. Échauffement : 20'

sur ½ 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 à 7m :  
Échanges aériens avec 2 touches  
obligatoires. A) Cuisse/pied  
B) Poitrine/pied C) Tête/ pied

**A**



## D. Application forme jouée : 15'

Sur 2 buts avec G : 2x 20m x 20m séparés d'une zone de 5m  
(ZM) 1C1 devant chaque but et 2C2 en zone du milieu (ZM) et 2  
appuis derrière chaque but/équipe : Recherche passe  
aérienne sur appuis qui remettent devant le but. Un attaquant  
de la ZM vient faire le 2C1 devant le but. But marqué en 2  
touches maxi.

## E. Jeux libre : 25'

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/2 échanges en  
contrôle/passe (4' TW - 4' TR- 4'TW) x 2

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

Sur ½ terrain devant le but : Les bleus et les jaunes  
passent alternativement attaquant à gauche et  
défenseur à droite : 2 contre 1 après prise de balle  
vers l'intérieur. A fait une touche à B qui contrôle  
sous la pression d'un jaune (qui part après la touche)  
et recherche C dans l'espace qui maîtrise puis  
enchaîne sur le but. Suivre le sens de la rotation A,B  
et C

### Critères de réalisation :

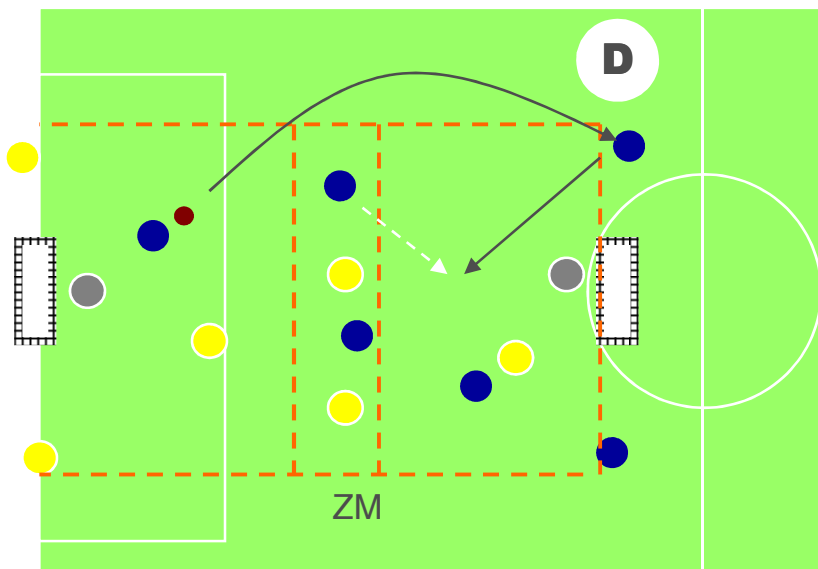
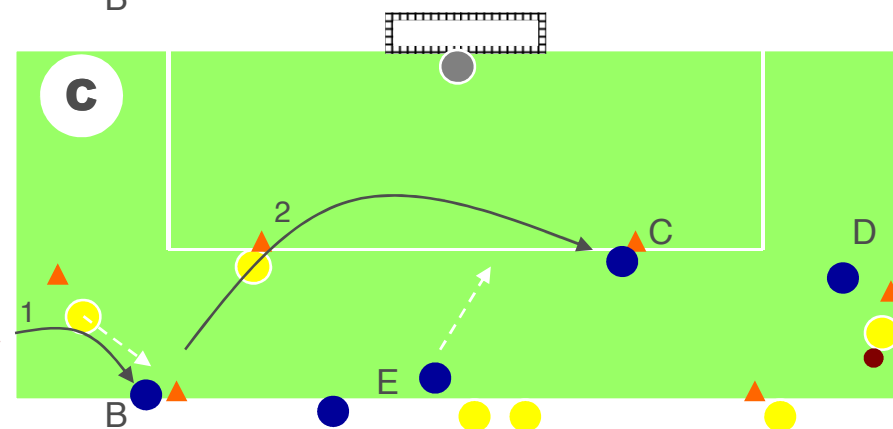
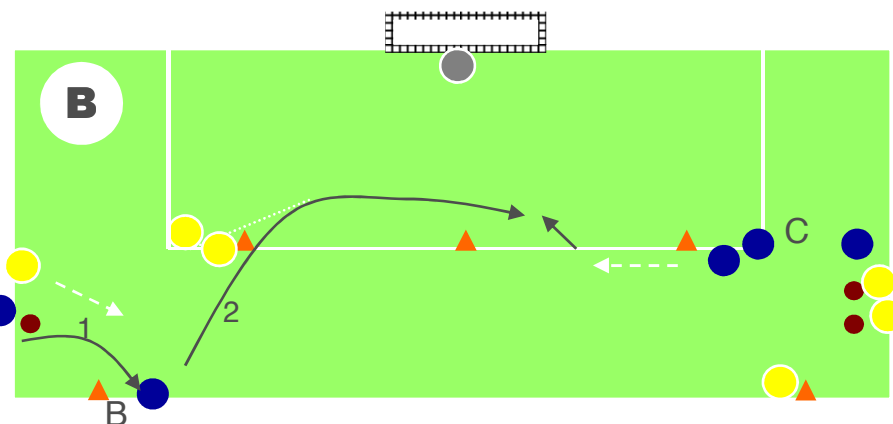
.Se dégager de l'adversaire sur la prise de balle en  
restant relâché, doser la passe. Prendre l'info sur la  
position du gardien pour finir sur enchaînement rapide.

## C. Mise en situation : 15'

Même départ que précédemment mais B joue sur C en  
pivot qui remise pour E lancé qui reprend en ½ volée :  
Alternativement bleus et jaunes attaquent le but à droite  
et à gauche. Jeu de tête interdit.

### Critères de réalisation :

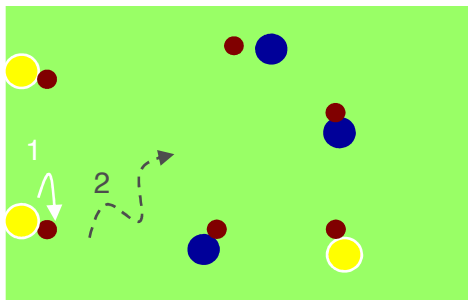
Appréciation de la trajectoire (rester en mouvement)  
et dosage dans la remise(utiliser la bonne surface).



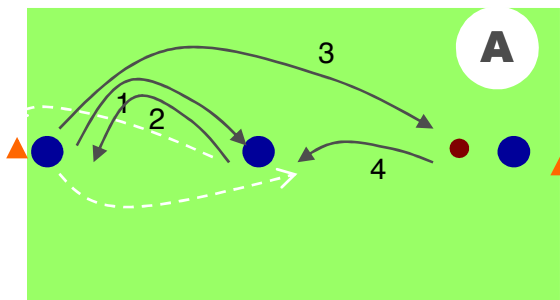
# Tactique : 62. L'occupation du terrain (Amortie et jeu profond)

## 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'

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.

## E. Jeu libre : 25'

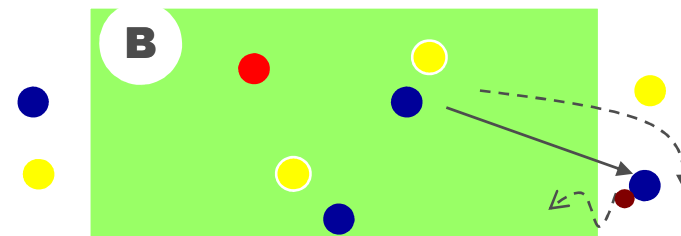
3 équipes de 6 2 équipes en opposition 6 contre 6  
(organisées en 2 lignes de 3 sur largeur du terrain)  
L'autre en attente sur le côté 1B/joueur jonglage 2  
touches obligatoires (5' TW - 5' TR- 5'TW) x 2

## B. Technique (contrôle 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.

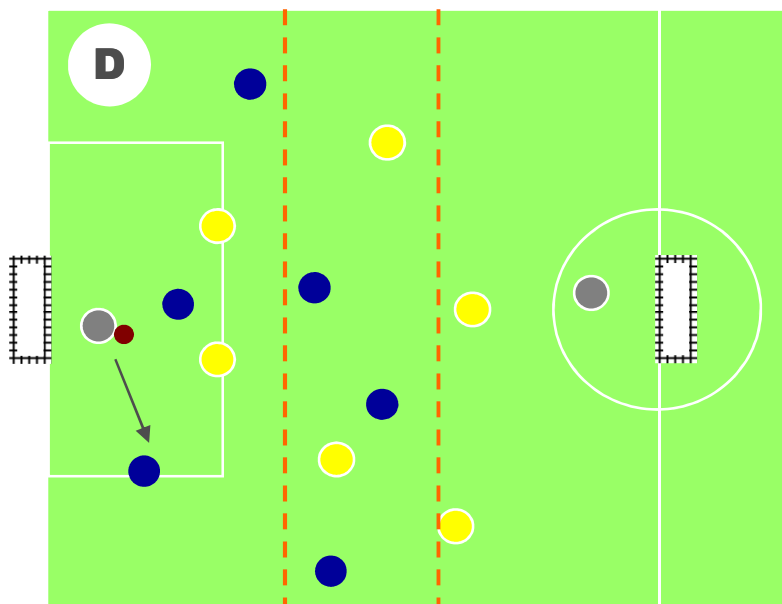
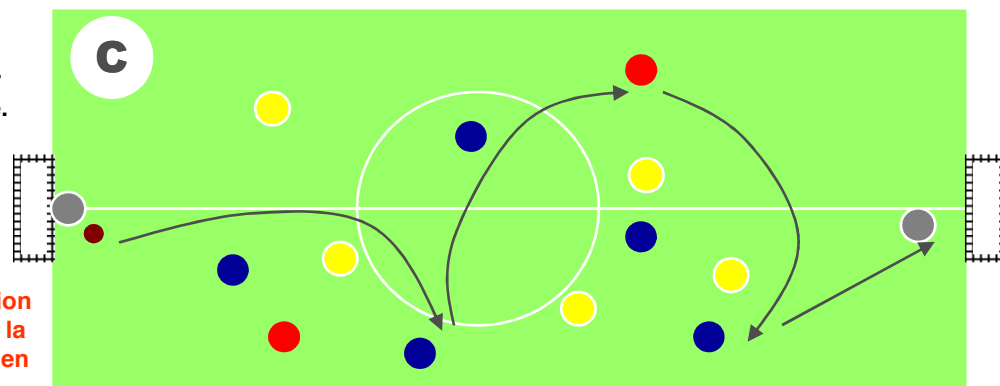


## C. Mise en situation : 15'

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 :

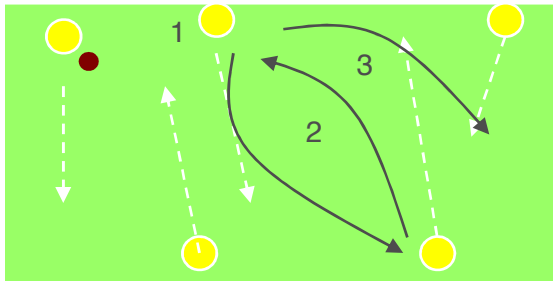
Occuper la largeur en étant orienté de 3/4.  
Donner et se déplacer. Rechercher la solution  
la plus profonde en priorité .Se relâcher sur la  
prise de balle. Être le + longtemps possible en  
mouvement sous le ballon (petits pas)



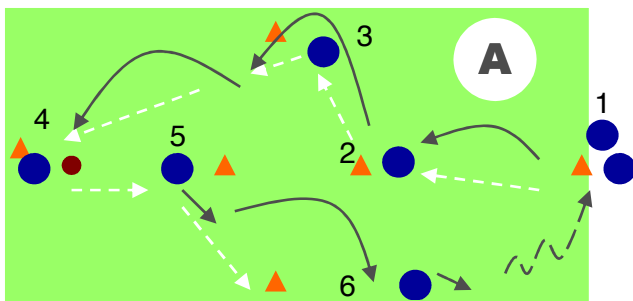
# Tactique : 63 .Aide au porteur (amortie vers le but)

## 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 1/2 terrain 3 zones : 1c1 devant le but et 4c4 ou 4c5 en zone axiale : Faire 2 passes minimum pour trouver un joueur lancé + finition à 2 contre 1 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 : 25'

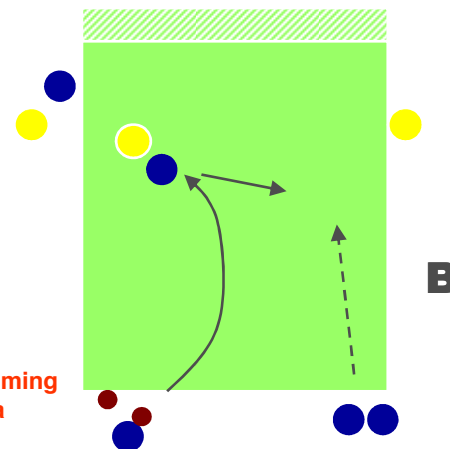
3 équipes de 6 2 équipes en opposition 6 contre 6 (organisées en 2 lignes de 3 sur largeur du terrain) L'autre en attente sur le côté 1B/ joueur jonglage 2 touches obligatoires (4' TW - 4' TR- 4'TW) x 2

## 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.

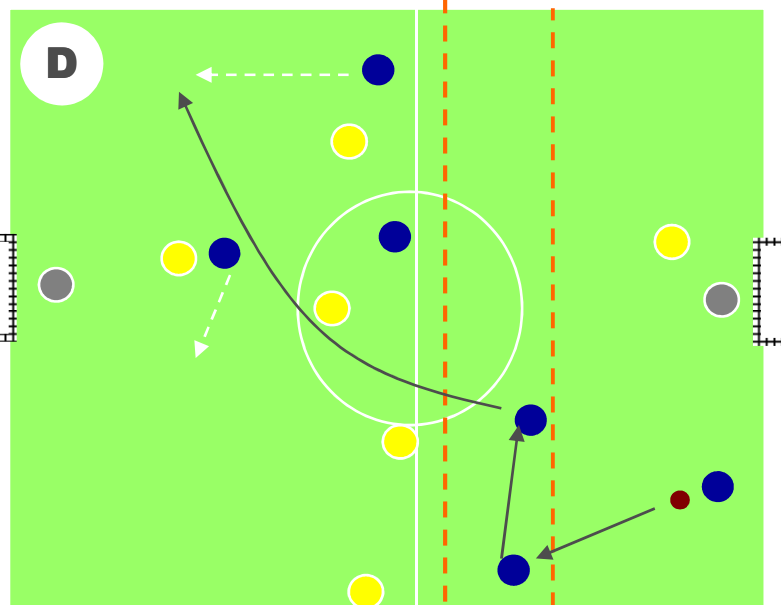
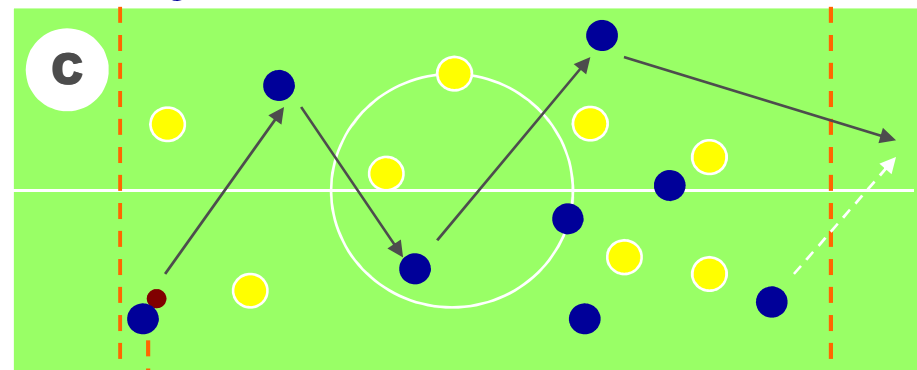


## C. Mise en situation : 15'

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 :

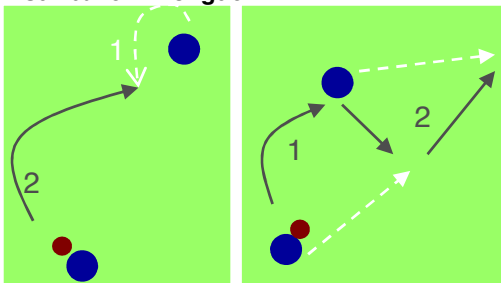
.Orienter les appuis et les contrôles vers l'avant. Anticiper les appels. Voir avant de recevoir. Demander au bon moment.



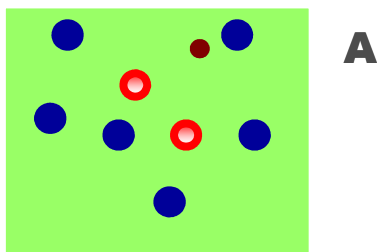
## Tactique : 64. Aide au porteur (jeu à deux aérien)

### A. Échauffement : 20'

1 ballon pour 3 : révision des jeux à 2, à 3 sur balle mi-longue.



Sur 15m x 15m : Taureau aérien: 6 contre 2  
Le joueur perd le ballon prend une chasuble jaune et passe défenseur. Lâcher la chasuble par ordre chronologique.

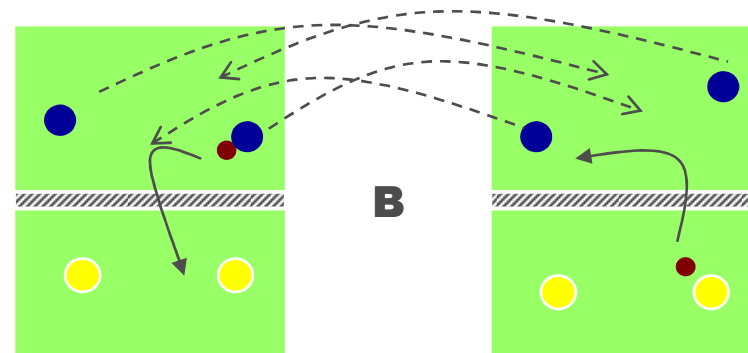


### B. Technique (2 contre 2) : 10'

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.

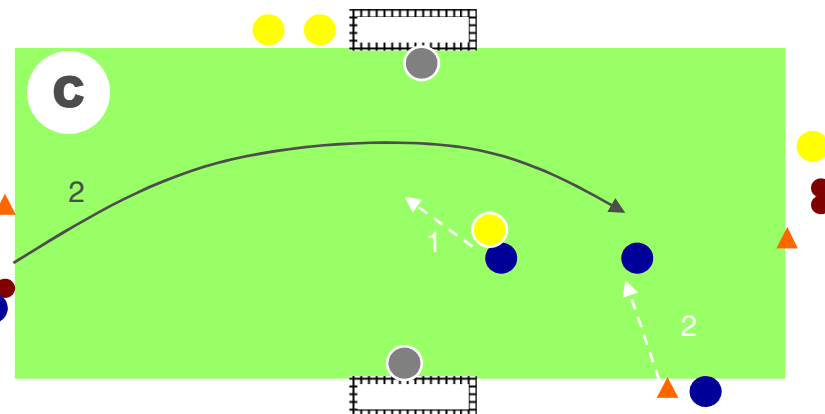


### C. Mise en situation : 15'

Sur 40m x 25 m: 2 contre 1 devant le but.  
Sur passe excentrée aérienne : Prise de balle + finition. Idem côté opposé en inversant les rôles.

#### Critères de réalisation :

Bonne coordination passe /appel. Choisir le joueur démarqué. Synchronisation des demandes et vitesse d'enchaînement dans la mise au sol et le tir.

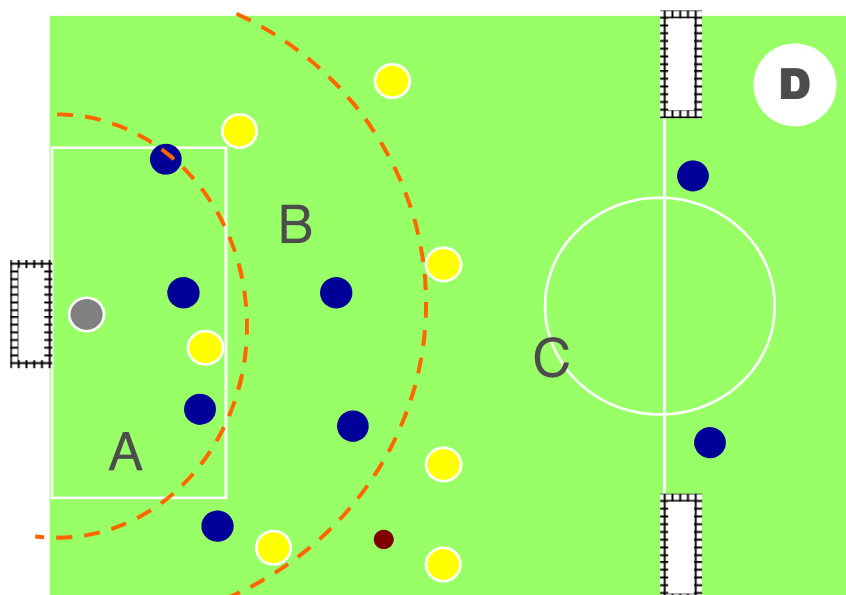


### D. Application forme jouée : 15'

Sur 1/2 terrain 3 Zones : Attaque/défense  
7 contre 5 + 2 appuis en attente . Recherche du jeu en déviation et du changement de rythme + finition. Hors-jeu dans la surface .Zone A : 1 touche Zone B : libre  
Zone C : 2 touches Si récupération des bleus : rechercher un appui(en attente) sur jeu mi-long qui décroche et remise + marquer dans mini but en moins de 30''

### E. Jeu libre : 25'

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 (4' TW - 4' TR- 4'TW) x 2

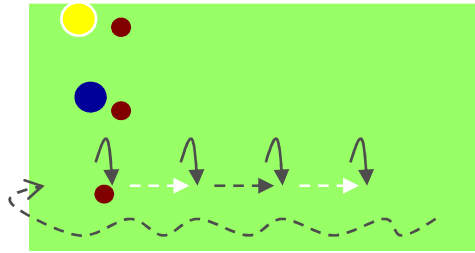




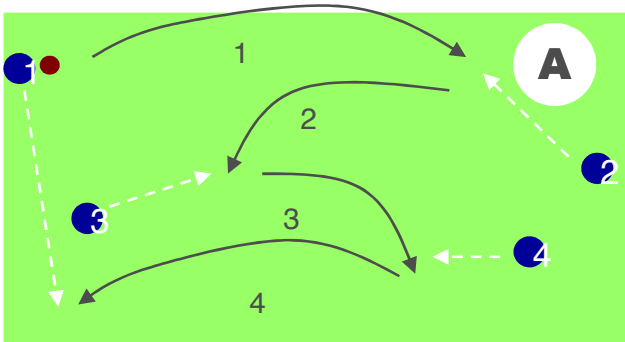
# Tactique : 65. Aide au porteur (la demande entre deux)

## 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.



Sur 1/4 de terrain 1 ballon pour 4 joueurs numérotés de 1 à 4. Échanges contrôle/ passe en suivant l'ordre des numéros. 4 Ateliers



## D. Application forme jouée : 15'

Sur 3/4 terrain avec zone médiane de 30m : 8 contre 8 : Après 3 échanges mini rechercher passe dans l'intervalle sur appel varié des attaquant + finition

## E. Jeu libre : 25'

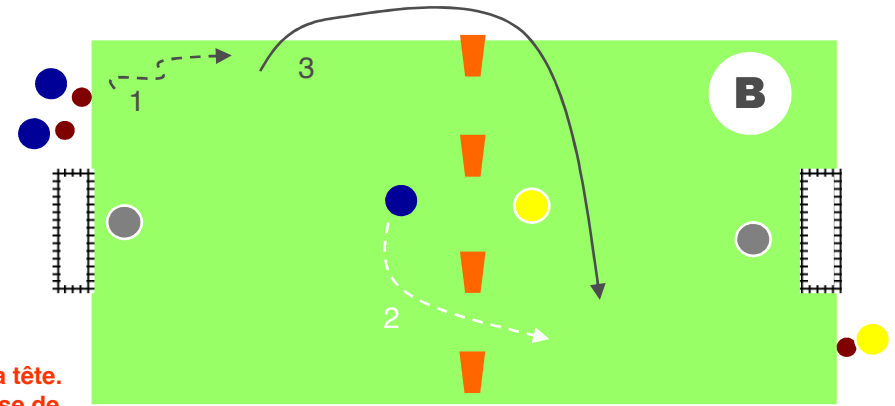
3 équipes de 6 2 équipes en opposition 6 contre 6 (organisées en 2 lignes de 3 sur largeur du terrain) L'autre en attente sur le côté 1B/ joueur jonglage 2 touches obligatoires (4' TW - 4' TR- 4'TW) x 2

## B. Technique (prise de balle) : 10'

Sur 40m x 20 m sur 2 buts avec gardiens 1 ballon pour deux. Conduite + passe lobée par-dessus mannequins pour appel circulaire: Contrôle aérien + frappe de volée. Changer les rôles. inverser le sens

### Critères de réalisation :

Toujours regarder le ballon en tournant très vite la tête. Bien apprécier la trajectoire. Se relâcher sur la prise de balle et avoir des petits appuis d'ajustement.

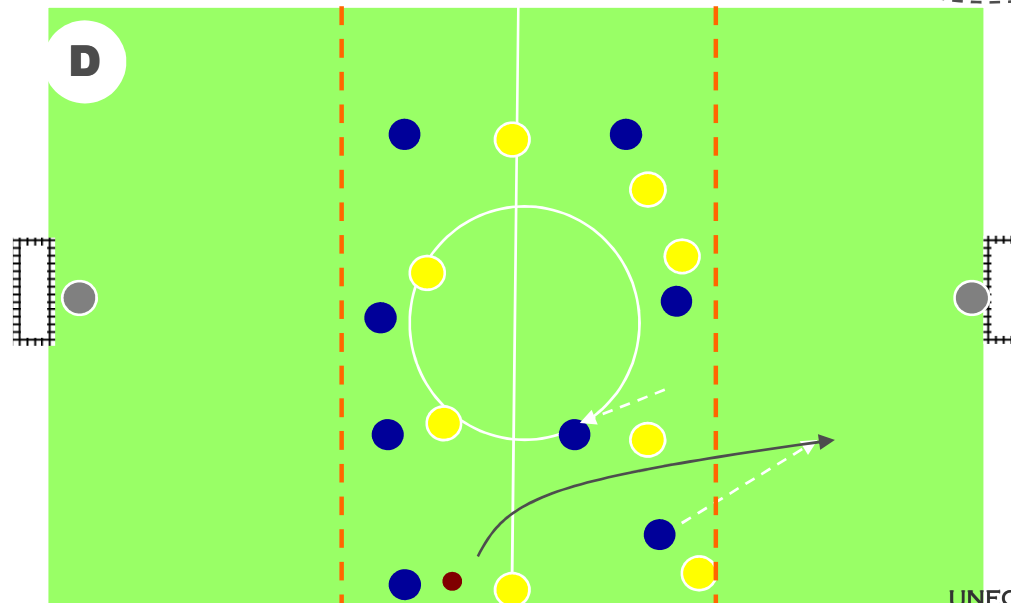
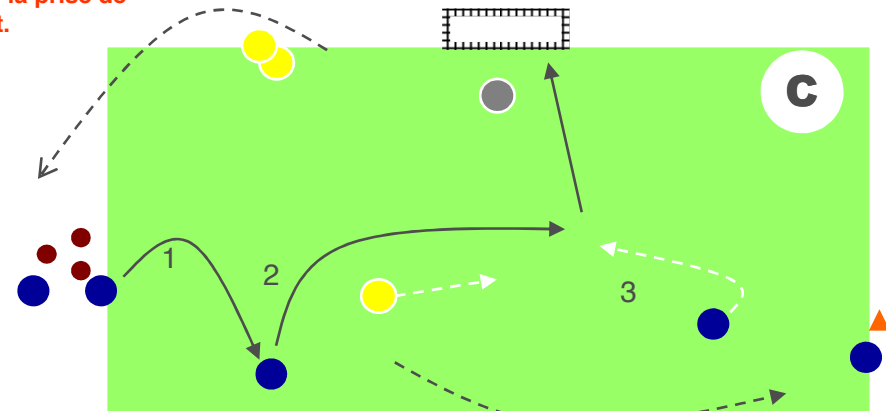


## C. Mise en situation : 15'

Idem avec la pression du défenseur qui revient

### Critères de réalisation :

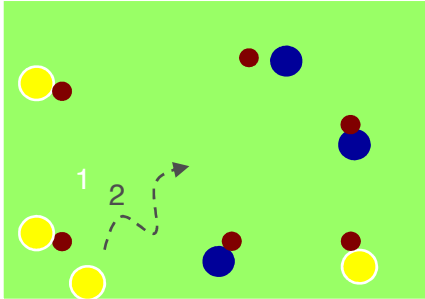
Mettre de la profondeur à la prise de balle et se positionner dans le retour du défenseur (obstruction)



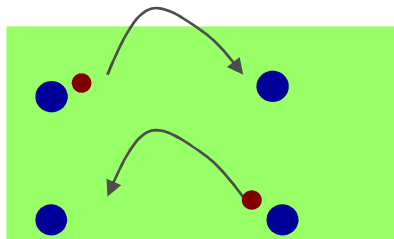
## Tactique : 66 . Aide au porteur (Jeu aérien en déviation)

### 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 en 1 touches. A) intérieur du pied  
B) coup du pied C) Un de la tête l'autre du pied



A

### D. Application forme jouée : 15'

Sur ½ terrain avec couloirs: 8 contre 8 L'équipe qui est  
en possession du ballon occupe les 2 couloirs. Libre  
dans les couloirs et 1 touche au milieu.

### E. Jeu libre : 25'

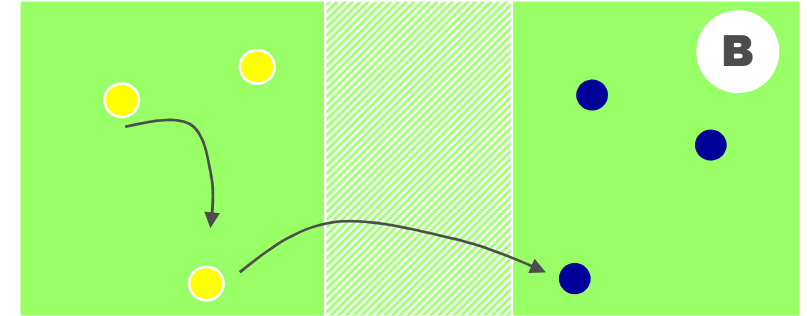
3 équipes de 6 (organisées en 2 lignes de 3 sur largeur  
du terrain) 6 contre 6 1 couleur (1B/2 contrôle/passe)

### B. Technique (Mise au sol) : 10'

Sur 2x 10m x 6m espacé d'une zone de 10m 3 contre 3 :  
Tennis ballon Règles : 1 touches de balle 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 le  
placement par rapport à la trajectoire.

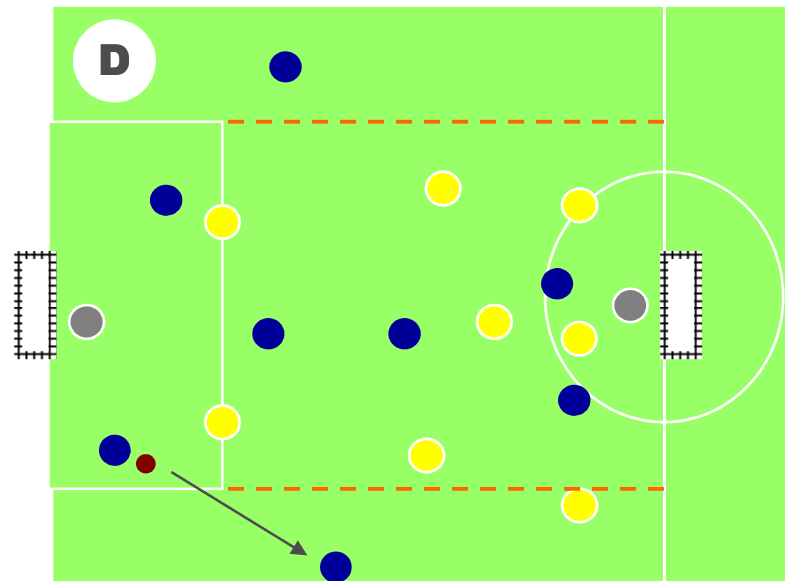
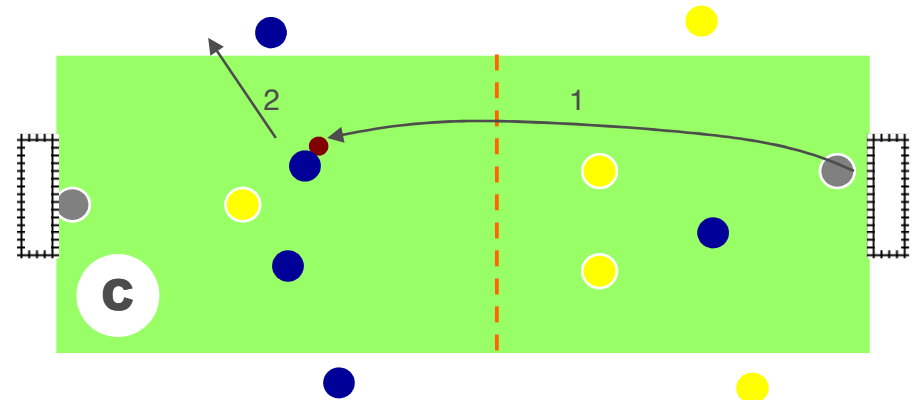


### C. Mise en situation : 15'

Sur 40mx 15m avec médiane : 2 contre 1 face ou 3  
contre 2 au but + 2 centreurs (2 touche maxi) pour  
chaque couleur : Rechercher relance aérien sur  
attaquant pour déviation + centre et finition 1 touche

**Critères de réalisation :**

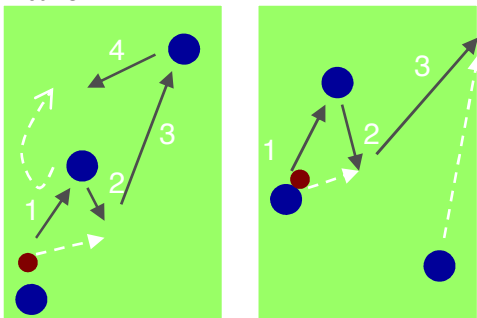
Orientation et qualité du placement, Utilisation de  
la bonne surface pour dévier. Attaquer les  
ballons. Qualité et dosage des relance et des  
centres...



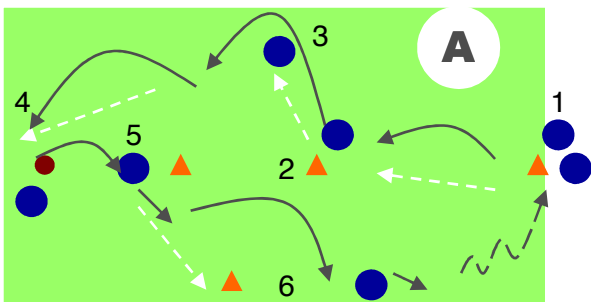
# Tactique : 67. Relations à trois à quatre (accélération collective)

## A. Échauffement : 20'

1 ballon pour 3 : jeu à deux, la demande du ballon.



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 1/2 terrain 3 Zones : Attaque/défense  
 7 contre 6 + 2 appuis en attente . Recherche du jeu en déviation et du changement de rythme + finition  
 Zone A : Libre Zone B : 1 touche Zone C : 2 touches Si récupération des bleus : rechercher appuis + marquer dans mini but en - de 30''

## E. Jeux libre : 25'

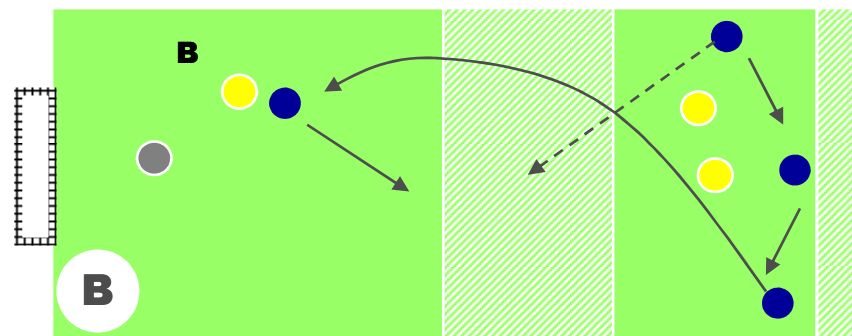
3 équipes de 6 2 équipes en opposition 6 contre 6 (organisées en 2 lignes de 3 sur largeur du terrain)  
 L'autre en attente sur le côté 1B/ joueur jonglage 2 touches obligatoires (4' TW - 4' TR- 4'TW) x 2

## B. Technique (jeu à 2, à 3) : 10'

3 contre 2 dans 15m x 7m + 1 contre 1 devant but avec gardien : échanges pour trouver vite un décalage jeu mi-long sur pivot qui dévie pour un joueur qui arrive : 2c1 + finition. Si interception stop balle dans zone but.

### Critères de réalisation :

Se déplacer pendant le trajet du ballon. Anticiper dans le bon espace déviation + finir rapidement

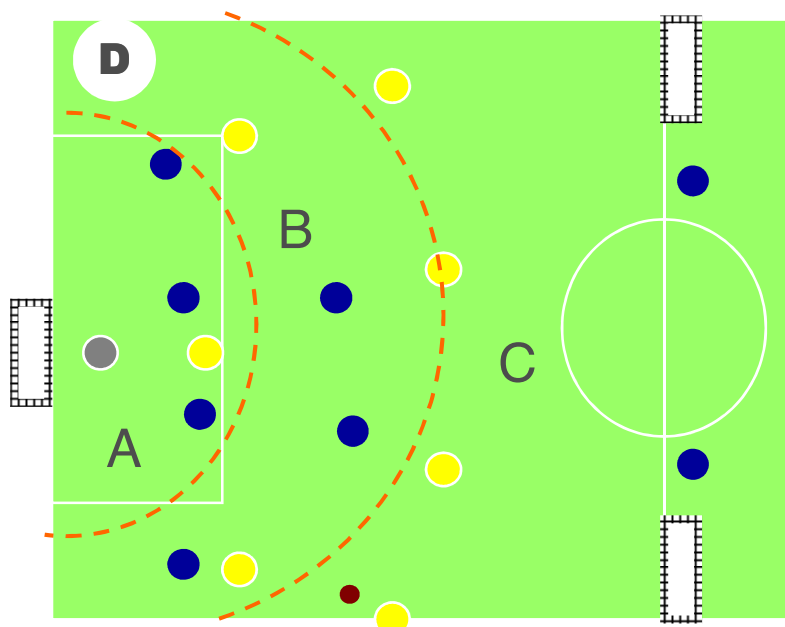
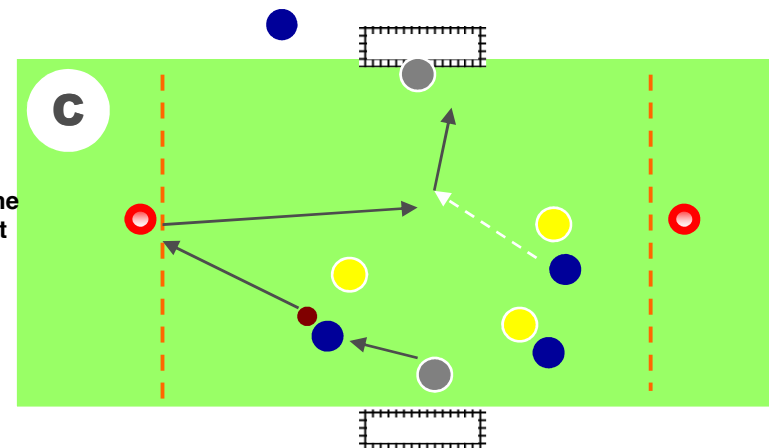


## C. Mise en situation : 15'

Sur 40m x 30m 3 contre 3 + 2 appuis latéraux neutres(1 touche). Mise en jeu par les gardiens : Marquer en touche  
 Se servir des appuis latéraux pour éliminer et tirer au but

### Critères de réalisation :

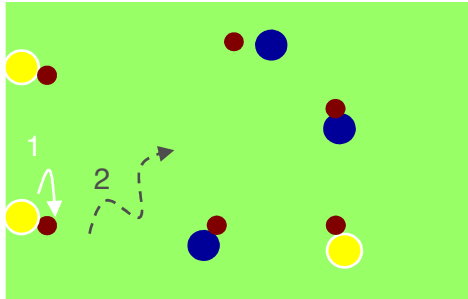
Se déplacer sur l'avant dernière passe. Fixer avant de passer. Anticiper la remise ou la déviation. Donner et accélérer sur la passe.



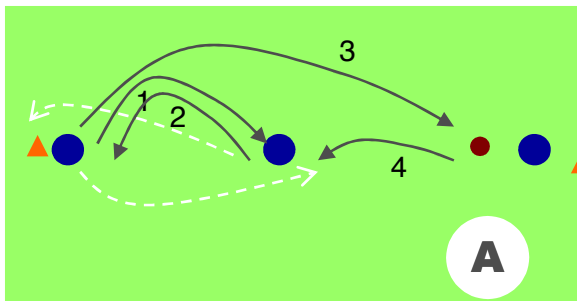
## Tactique : 68. Occupation du terrain (amortir et enchaîner)

### A. Échauffement : 20'

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

Sur ¾ terrain : Jeux 8 contre 8 : L'équipe  
marque un but si toute l'équipe passe la  
médiante avant.

### E. Jeu libre : 25'

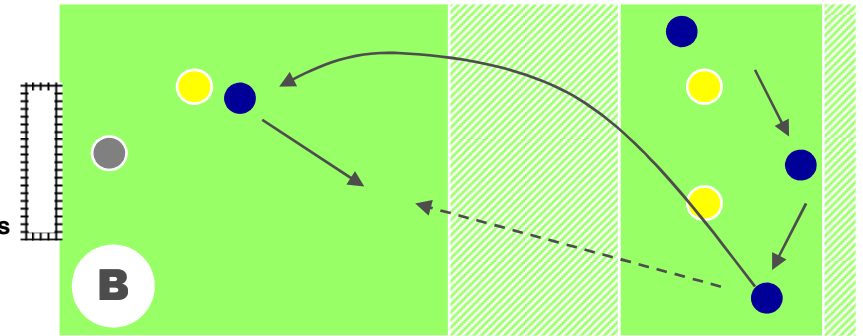
3 équipes de 6 2 équipes en opposition 6 contre 6  
(organisées en 2 lignes de 3 sur largeur du terrain)  
L'autre en attente sur le côté 1B/ joueur jonglage 2  
touches obligatoires (4' TW - 4' TR- 4'TW) x 2

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

3 contre 2 dans 15m x 7m + 1 contre 1 devant but avec  
gardien : échanges pour trouver vite un décalage jeu mi-  
long sur pivot maîtrise en attendant que celui qui a fait la  
passe arrive : 2c1 + finition. Si interception stop balle dans  
zone but.

#### Critères de réalisation :

Mettre son corps en protection puis se servir  
de ses bras. Donner et s'écarter.



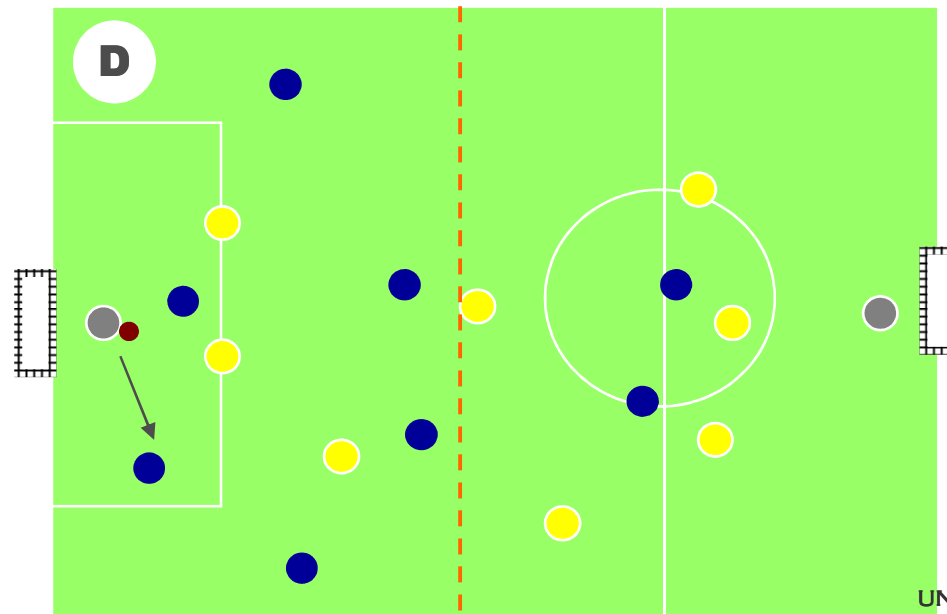
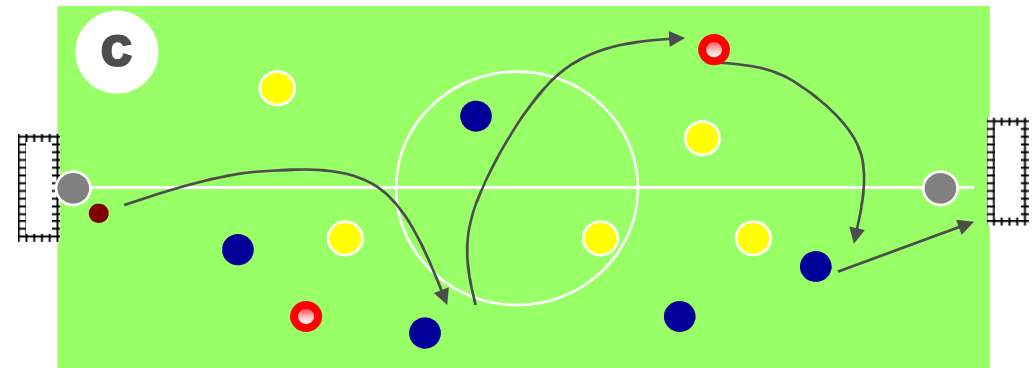
### C. Mise en situation : 15'

largeur du terrain x 40m : 7 contre 5. Règle  
Jeux aériens avec 1 contrôle et 1 rebond par  
joueur. But après contrôle de la poitrine  
uniquement. Défendre de la tête uniquement.

Ballon perdu si 2 rebonds ou hors du terrain

#### Critères de réalisation :

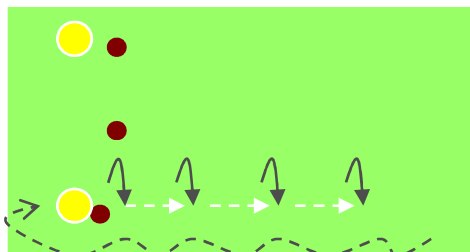
Occuper la largeur en étant orienté de ¾.  
Donner et se déplacer. Rechercher la  
solution la plus profonde en priorité .Se  
relâcher sur la prise de balle



# Tactique : 69. Occupation du terrain (Déséquilibre collectif)

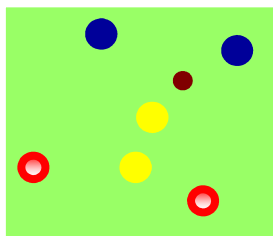
## A. Échauffement : 20'

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 6 : 4 contre 2

La couleur qui perd le ballon passe défenseur. Variante : 2 touche obligatoire

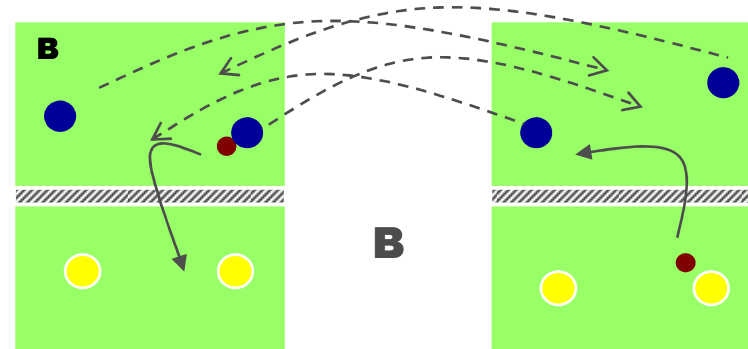


## B. Technique (contrôle passe) : 10'

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.

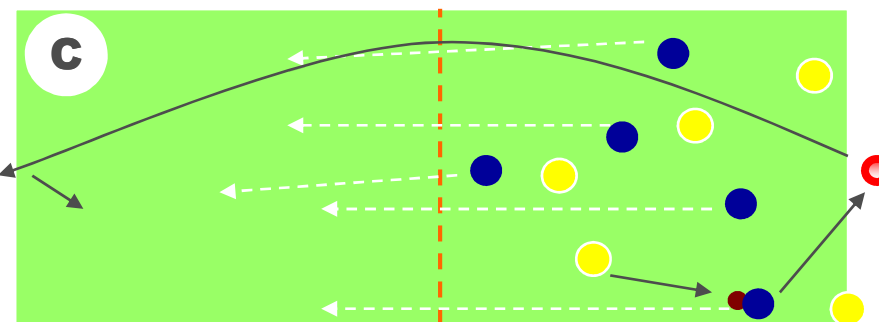


## C. Mise en situation : 15'

Sur 2 carré côte à côte de 20m x 20m 5 contre 5 + 2 appuis profonds neutres . Réussir 4 passes dans son propre carré sans redoubler. 2 touches de balle obligatoire ou récupérer + trouver 1 appui qui joue long sur appui opposé + revenir dans son carré pour conserver etc...

Critères de réalisation :

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



## D. Application forme jouée : 15'

Sur 1/2 terrain + 4 zones buts de 10mx10m à attaquer et à défendre. Stop balle dans une zone après prise de balle sur jeu aérien.

## E. Jeu libre : 25'

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 (4' TW - 4' TR- 4'TW) x 2

