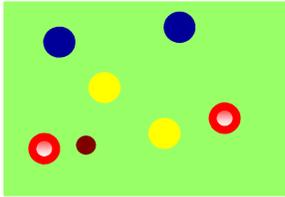


## Tactique : 448. Zone-press des milieux

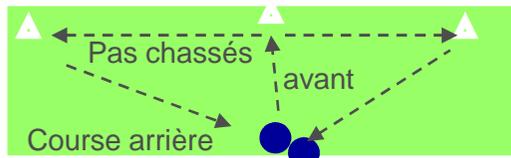
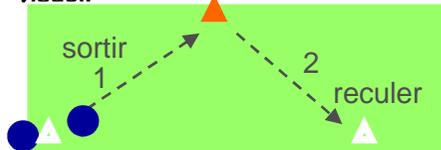
## A. Échauffement : 20'

Taureau 4C2 dans 10mx10m. 2 ateliers : 3 couleurs, celle qui perd le ballon défend.



A

Travail des appuis course avant, arrière en orientant correctement les épaules toujours avoir le plot (adversaire) dans le champ visuel.



## D. Application forme jouée : 10'

Sur ½ terrain x largeur de surface 4C4 en zone central et 3C2 devant chaque but : Zone-press et dès récupération chercher rapidement l'attaquant + accompagner + finition

## E. Jeux : 30'

2 équipes de 9 (organisées en 3/4/2) sur ¾ de terrain. (7' TW - 3' TR) x 3

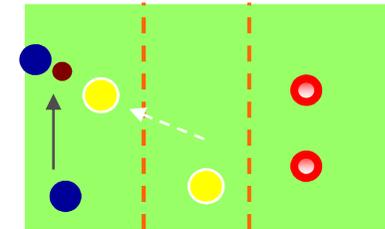


## B. Technique (Zone-press) : 10'

Sur 5mx12m 3x2 joueurs de couleurs différentes. Ceux du milieu défendent en sortant 1 par 1 dans zone adverse, les autres échangent à 2 touches obligatoires. Objectif: Mettre la pression sur le porteur et empêcher la passe entre 2. Changer les positions toutes les 3'. 3 Ateliers

Critères de réalisation :

Monter sur temps de passe, Couverture du partenaire. Monter au bon moment (sur mauvais contrôle ou passe mal assurée). Se déplacer ensemble.



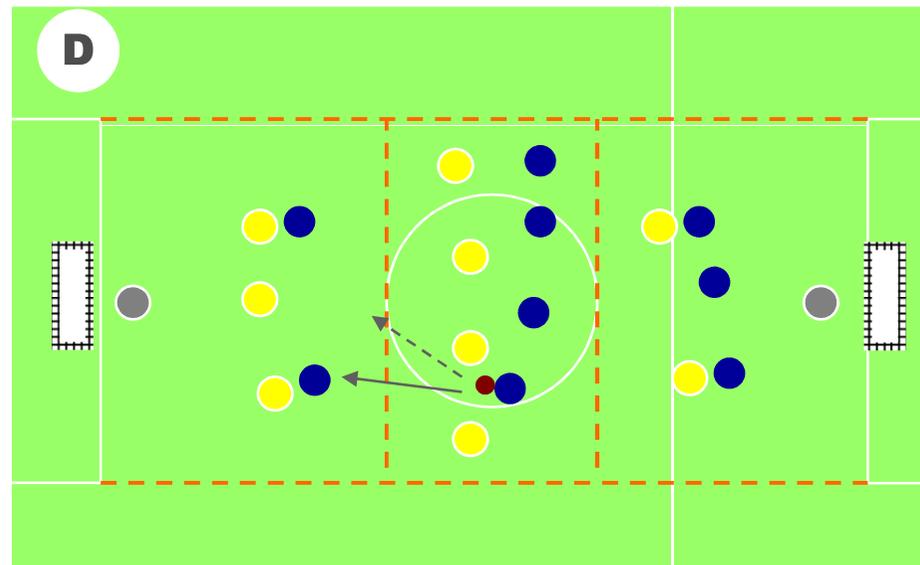
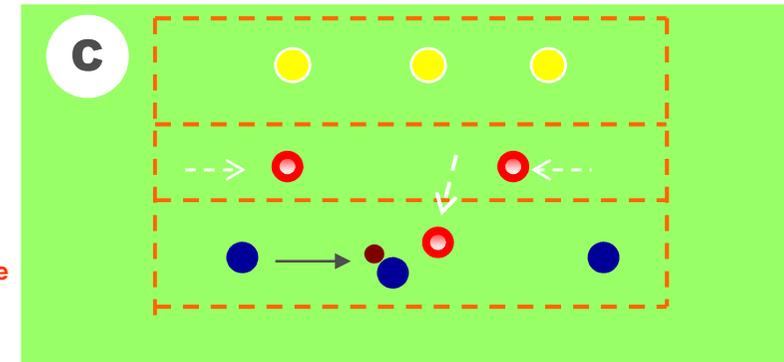
B

## C. Mise en situation : 15'

Sur 15m x 30m 3 zones 3 couleurs de 3 : La couleur du milieu joue la Zone-press : 1 joueur peut sortir de la zone. Si récupération stop balle en face + changement de couleur au milieu. 2 ateliers

Critères de réalisation :

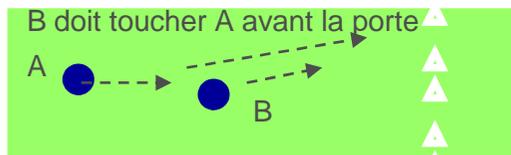
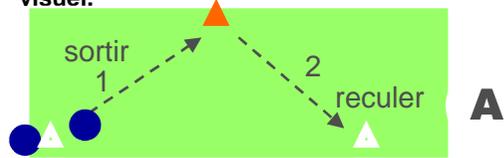
Resserrer les intervalles, monter sur temps de passe en fermant un côté au porteur pour donner une indication défensive aux partenaires. Être sur des appuis dynamiques et être attentif à la situation.



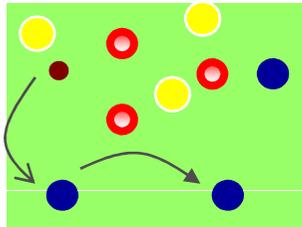
## Tactique : 457. Défendre sur pivot aérien

## A. Échauffement : 15'

Travail des appuis course avant, arrière en orientant correctement les épaules toujours avoir le plot (adversaire) dans le champ visuel.



Sur 20m x 20m : 3 couleurs 3 : 2C1 (2 Ateliers)  
Conservation main /tête/main : Passe à la main pour déviation de la tête pour un 3ème à la main etc. La couleur qui perd le ballon défend. Défendre sans toucher l'adversaire. Ne pas courir avec le ballon dans les mains



## D. Application forme jouée : 15'

Sur  $\frac{3}{4}$  terrain : 8C8 (organisées sur 2 lignes de 4) au-delà de la médiane. Les jaunes conservent et essaient de trouver en profondeur le pivot + déviation et finition sur le grand but. Les bleus défendent haut en évitant le jeu long + marquent dans 1 des 3 mini buts.

## E. Jeux : 15'

2 équipes de 9 (organisées en 4/2/3) sur  $\frac{3}{4}$  terrain (TW: 5' - TR:2'20 -) x 2

## B. Technique (anticipation défensive) : 15'

Sur  $\frac{3}{4}$  de terrain x largeur de surface. 4 défenseurs et 2 milieux défensifs contre 6 attaquants sur 2 lignes de 3. a) Analytique : Déplacement du ballon droite/ gauche + appel en profondeur: attitudes des défenseurs.

Critères de réalisation :

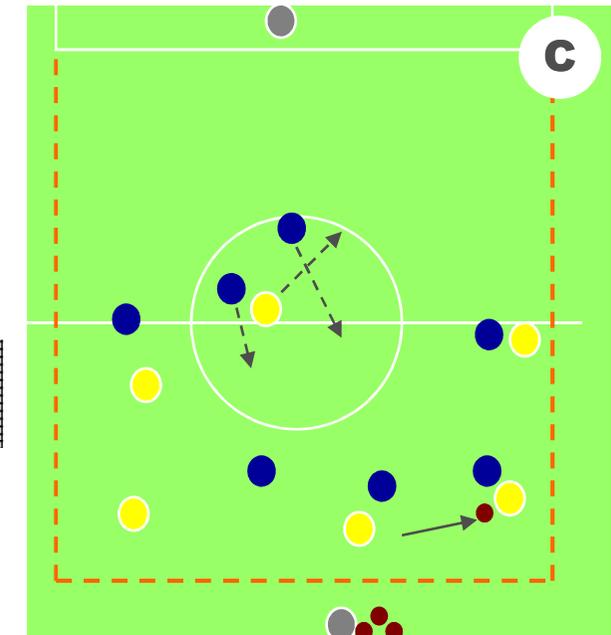
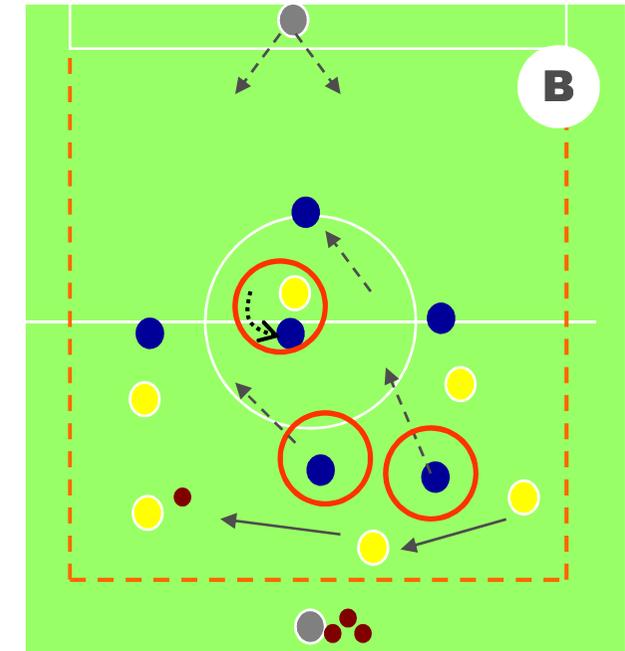
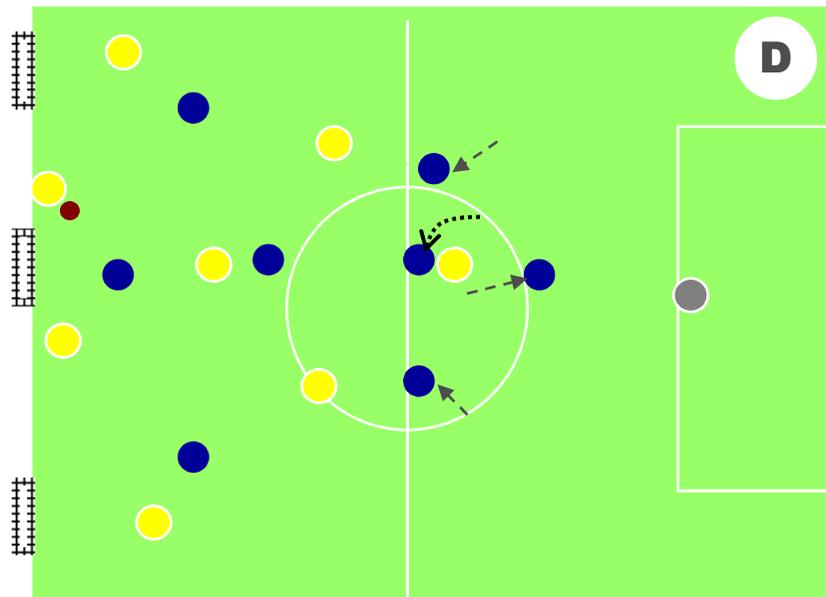
**Le signal :** Le porteur peut jouer vers l'avant. Un défenseur axial anticipe la couverture instantanément et les milieux reculent pour être dans les trajectoires du deuxième ballon.

## C. Mise en situation : 15'

Même organisation mais ajouter un milieu défensif. Si le porteur est cadré : contrôler et lâché sur appel profond pour ne pas reculer.

Critères de réalisation :

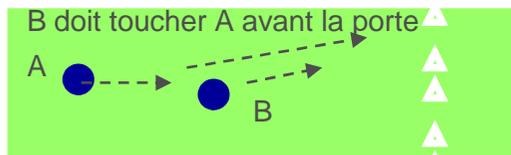
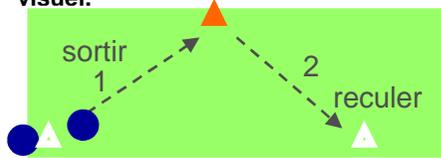
**Être sur des appuis dynamiques et positionné de  $\frac{3}{4}$  pour réagir (avancer ou reculer suivant la situation). Si le porteur tarde à donner : s'arrêter pour que l'attaquant se mette tout seul hors jeu**



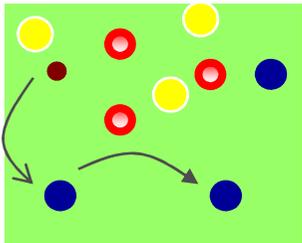
## Tactique : 458. Pressing et compensation en 442

## A. Échauffement : 15'

Travail des appuis course avant, arrière en orientant correctement les épaules toujours avoir le plot (adversaire) dans le champ visuel.



Sur 20m x 20m : 3 couleurs 3 : 2C1 (2 Ateliers)  
Conservation du ballon à 6C3 La couleur qui perd le ballon 2 fois de suite passe au milieu



A

## D. Application forme jouée : 15'

Sur ½ terrain + 20m avec une ligne de plots (zone du pivot): 6 contre 6 + 1C1 derrière ligne : Les bleus pratiquent le pressing sur chaque remise en jeu des jaunes qui doivent s'appuyer sur leur pivot avant d'attaquer. Hors jeu signaler à partir de la médiane. Si les bleus récupèrent ils recherchent la finition à 7 contre 6.

## E. Jeu libre : 15'

## B. Technique (pressing) : 15'

Sur ½ terrain 7 attaquants jaunes repartent sur relance à la main de G contre 6 défenseurs bleus et essayent de marquer dans un des 2 buts mobiles au sol uniquement. Les bleus créent la supériorité numérique côté ballon à partir du pressing du joueur excentré + tir au but.

Critères de réalisation :

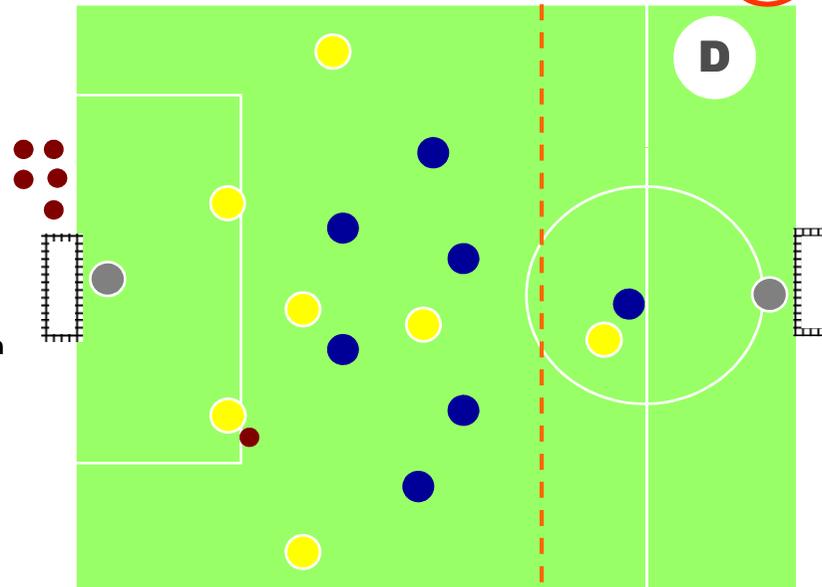
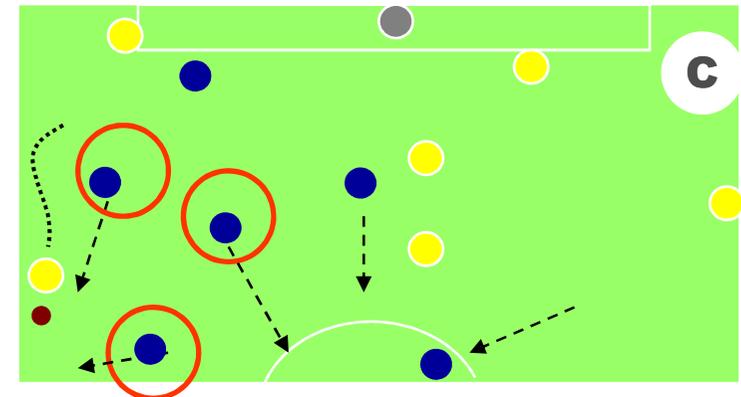
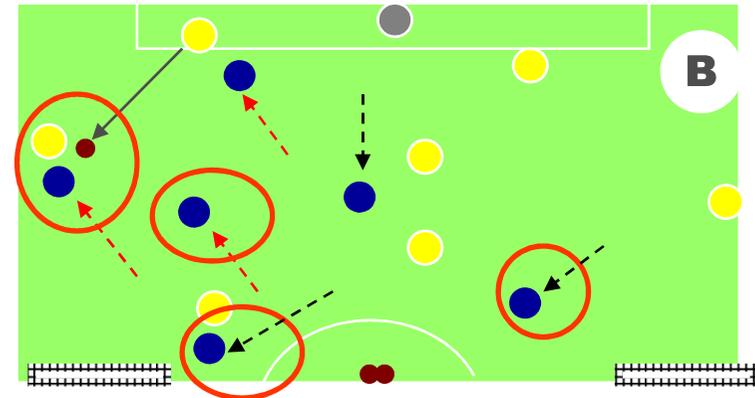
Le milieu excentré presse sur temps de passe (anticiper dans « l'armer » du passeur et ne pas se faire éliminer sur l'extérieur) + un milieu défensif vient fermer l'espace. Compensation des 2 autres milieux et placement des attaquants pour couper la remise en retrait ou latérale.

## C. La compensation immédiate : 15'

Même situation mais l'excentré est éliminé.

Critères de réalisation :

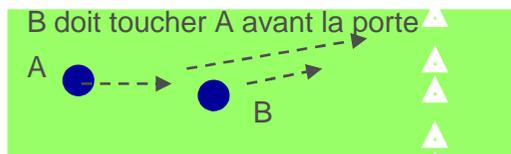
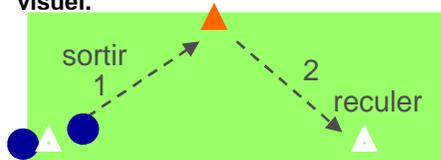
Le milieu défensif frêne le porteur et l'excentré éliminé revient faire « la pince ». L'autre milieu axial recule en couverture.



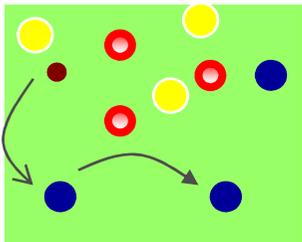
## Tactique : 459. Pressing et compensation en 433

## A. Échauffement : 15'

Travail des appuis course avant, arrière en orientant correctement les épaules toujours avoir le plot (adversaire) dans le champ visuel.



Sur 20m x 20m : 3 couleurs 3 : 2C1 (2 Ateliers)  
Conservation du ballon à 6C3 La couleur qui perd le ballon 2 fois de suite passe au milieu



A

## D. Application forme jouée : 15'

Sur ½ terrain + 20m avec une ligne de plots (zone du pivot): 6 contre 6 + 1C1 derrière ligne : Les bleus pratiquent le pressing sur chaque remise en jeu des jaunes qui doivent s'appuyer sur leur pivot avant d'attaquer. Hors jeu signaler à partir de la médiane. Si les bleus récupèrent ils recherchent la finition à 7 contre 6.

Critères de réalisation :

Lorsque l'ailier est trop à l'intérieur au départ le milieu doit savoir freiner et l'ailier revenir en couverture

## E. Jeu libre : 15'

## B. Technique (pressing) : 15'

Sur ½ terrain 7 attaquants jaunes repartent sur relance à la main de G contre 6 défenseurs bleus et essayent de marquer dans un des 2 buts mobiles au sol uniquement. Les bleus créent la supériorité numérique côté ballon à partir du pressing du joueur excentré + tir au but.

Critères de réalisation :

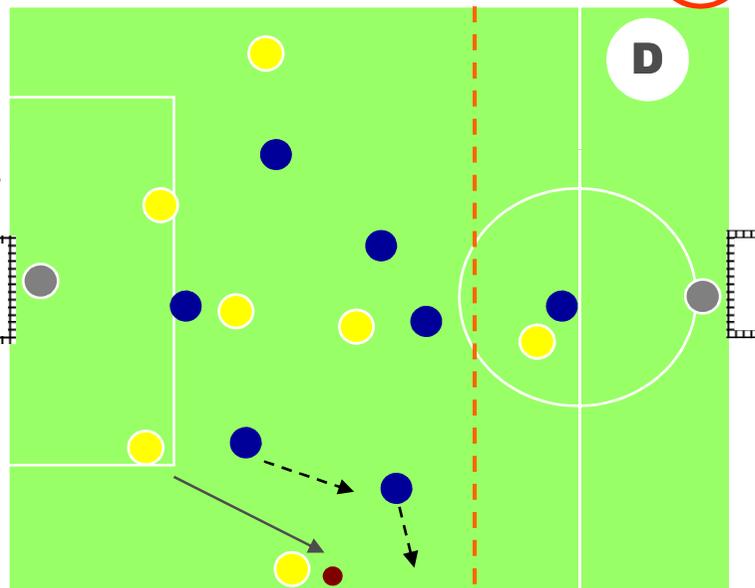
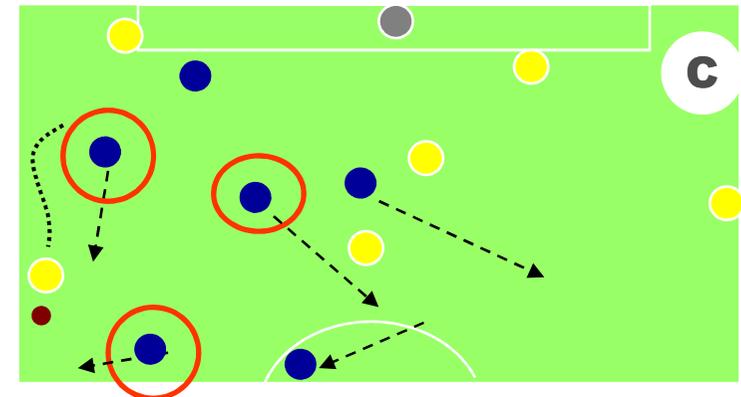
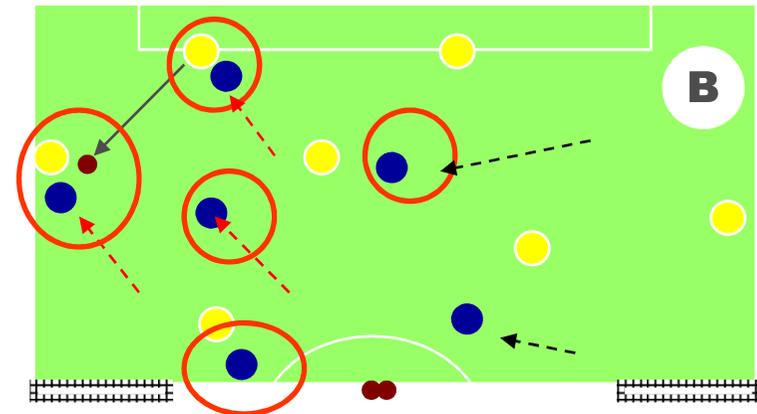
L'ailier presse sur temps de passe (anticiper dans « l'armer » du passeur et ne pas se faire éliminer sur l'extérieur) + le N10 vient fermer l'espace. Compensation des 2 autres milieux et placement de l'autre ailier à l'intérieur (derrière ligne du ballon) pour couper la passe latérale ou presser l'autre axial.

## C. La compensation immédiate : 15'

Même situation mais l'excentré est éliminé.

Critères de réalisation :

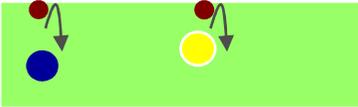
Le milieu défensif frêne le porteur et l'ailier éliminé revient faire « la pince ». L'autre milieu défensif vient en couverture et les autres reculent derrière la ligne du ballon.



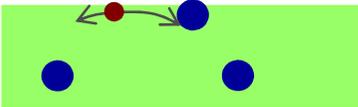
## Tactique : 460. Pressing et compensation en 343

## A. Échauffement : 15'

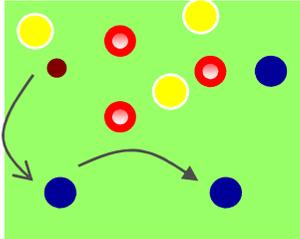
sur ½ terrain 1 B/J : Jonglerie libre, pied tête puis que de la tête. Passement de jambe sur ballon arrêté intérieur, extérieur, Sans ballon courir + appel 1 pied en simulant la passe de basket, puis un lancé de hand.



2B/3 Jonglerie à 3, avec un contrôle, renvoie de face, oblique.



Sur 20m x 20m : 3 couleurs 3 : 2C1 (2 Ateliers)  
Conservation du ballon à 6C3 La couleur qui perd le ballon 2 fois de suite passe au milieu



## D. Application forme jouée : 15'

Sur ½ terrain + 10m avec une ligne de plots : 6 contre 5 + 1C2 derrière ligne de plots : Les bleus pratiquent le pressing en infériorité numérique sur la relance des jaunes. Pour marquer les jaunes doivent passer la ligne en conduite. Les bleus doivent récupérer en zone offensive. Chaque remise en jeu est une relance du gardien.

Critères de réalisation :

Rôle des 2 récupérateurs bleus de compensation et de couverture mutuelle. Remplacement des joueurs extérieurs.

## E. Jeu libre : 25'

## B. Technique (pressing) : 15'

Sur 1 but . 7 jaunes relancent à partir du gardien et essayent de marquer dans un des 2 buts mobiles couchés. 7 bleus font un pressing déclenché par l'attaquant pour récupérer et marquer.

Critères de réalisation :

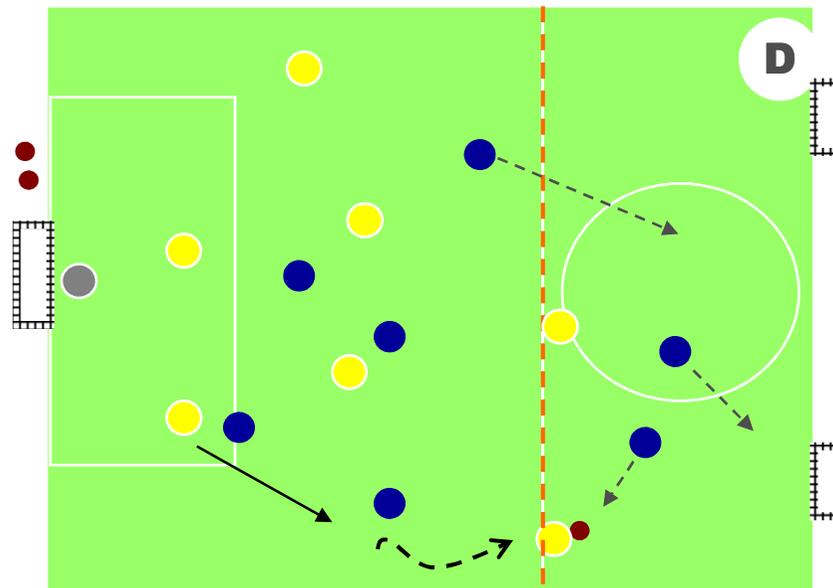
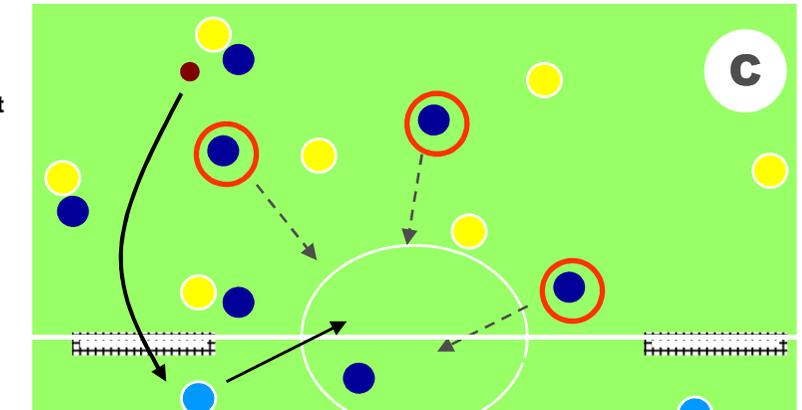
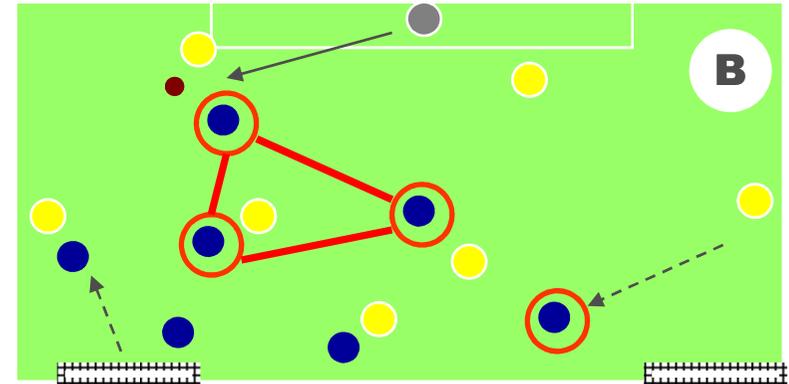
Les 2 attaquants et le N10 forment un triangle à b ascule pour fermer la relance intérieure et empêcher le jeu long (pressing de l'attaquant de pointe). Les 4 milieux coulisent côté ballon pour réduire les espaces.

## C. Compensation : 10'

Même organisation + 2 Jokers (fixes) . Les jaunes peuvent rechercher passe longue par-dessus les buts mobiles sur les jokers placés en attente avant de marquer.

Critères de réalisation :

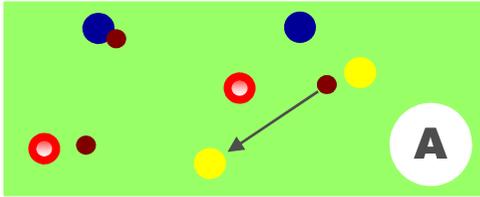
Dès que les attaquants sont dépassés par la passe longue, ils doivent reculer vite pour venir sur deuxième ballon. Lecture des trajectoires possibles de la remise. Prendre l'info la position et les courses des adversaires.



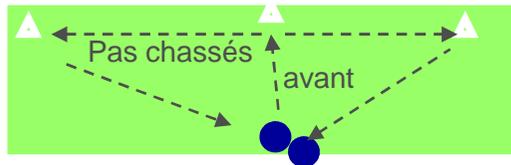
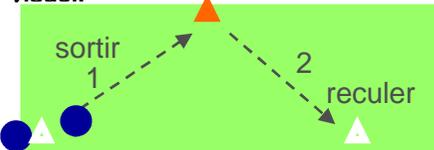
## Tactique : 449. Défendre en 442 contre 442 en losange

## A. Échauffement : 20'

1 ballon pour 2 : échanges en contrôle passe + mouvements d'échauffement diversés.



Travail des appuis course avant, arrière en orientant correctement les épaules toujours avoir le plot (adversaire) dans le champ visuel.



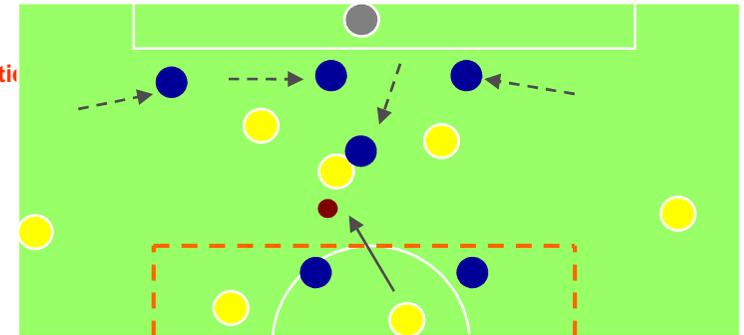
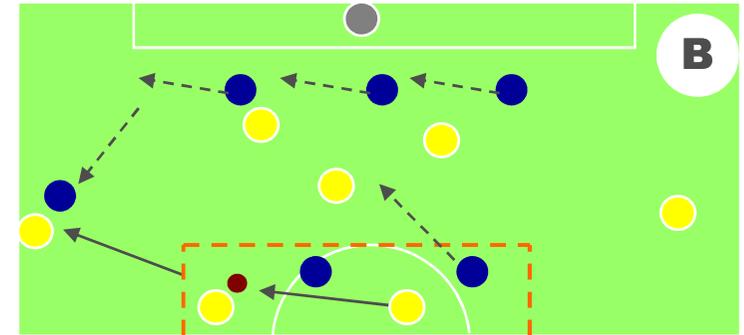
## B. Technique (compensation) : 15'

Sur ½ terrain bloc à 40m : 4 défenseurs et 2 milieux défensifs contre 2 attaquants + n10 et 4 milieux :

- a) Contrôle de la largeur + sortie sur porteur et couverture de l'axe par un milieu défensif
- b) Contrôle du joueur entre 2 lignes et couverture des autres défenseurs.

Critères de réalisation :

Orientation des appuis (en ligne) Ne pas être placé complètement derrière l'attaquant. Conserver les bonnes distances entre joueurs. , appuis dynamiques et vitesse de sortie sur le porteur. Communication et anticipation.

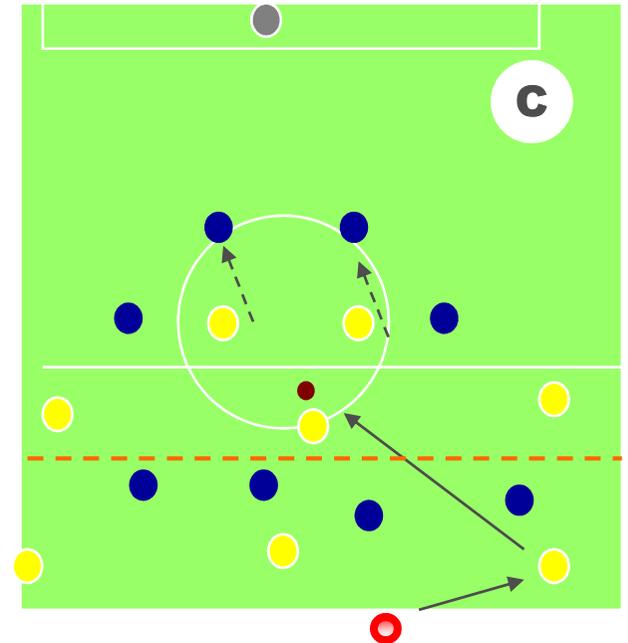


## C. Mise en situation : 15'

Bloc haut : Contrôle de la profondeur par les axiaux (recul) sur passe entre . Position des latéraux un peu à l'intérieur pour couper certaine trajectoire de passe et éviter de laisser les axiaux 1C1.

Critères de réalisation :

Ne pas être « sur les talons ». Anticiper les trajectoires. Les latéraux ne vont plus chercher les milieux. Reculer dès que le porteur peut lire la profondeur.

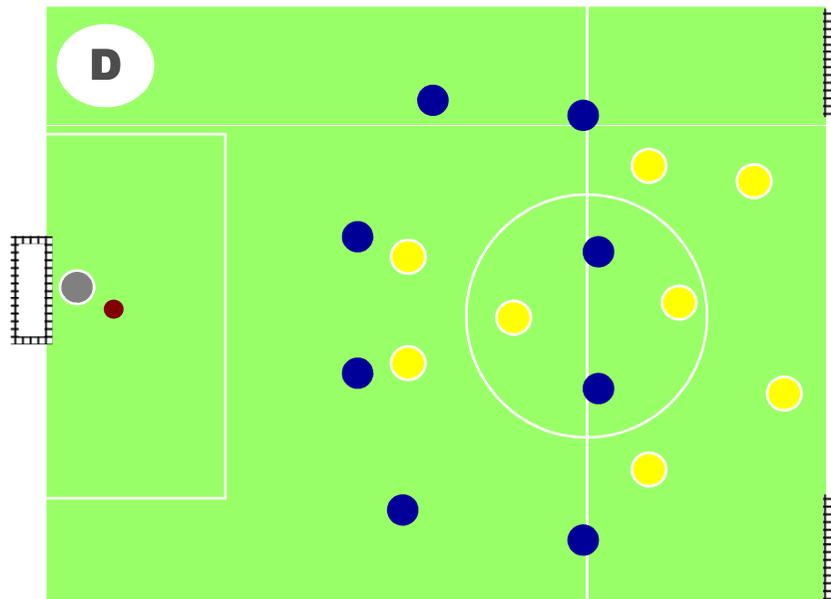


## D. Application forme jouée : 25'

Sur ¾ terrain : 2 lignes de 4 contre 2/1/3/2 : défendre le but en maintenant bloc mi terrain et en avançant sur le porteur + marquer dans les mini-but sur les côtés avec participation instantané du latéral côté ballon uniquement.

## E. Jeux : 15'

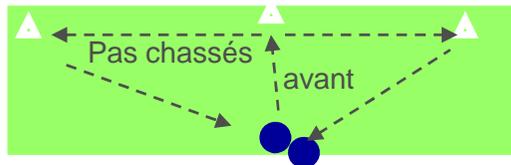
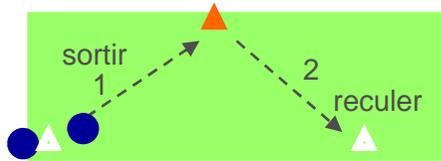
2 équipes de 8 sur ½ terrain.  
TW : 5' TR: 2'30 X 2



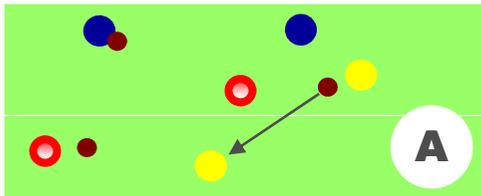
**Tactique : 450. Défendre en 442 contre 3421**

### A. Échauffement : 20'

Travail des appuis sans ballon course avant, arrière en orientant correctement les épaules toujours avoir le plot (adversaire) dans le champ visuel.



1 ballon pour 3 : échanges en contrôle passe + mouvements d'échauffement diverses. a) Celui qui fait la passe monte sur le porteur sans prendre le ballon. b) Celui qui fait la passe monte sur le 3ème en essayant d'intercepter le ballon.



### D. Application forme jouée : 25'

Sur  $\frac{3}{4}$  de terrain : Dans zone de 40m 2 mini -buts à attaquer et le grand but à défendre. 8C9 + 1 meneur neutre qui a 1 touche dès qu'il joue avec les bleus (après récupération). Hors jeu signalé derrière la zone des 40 m.

### E. Jeu libre : 15'

3 équipes de 6 sur  $\frac{1}{4}$  de terrain dans longueur. L'équipe qui marque chasse l'autre et celle en attente la remplace. En cas d'égalité au bout de 2' : la plus ancienne sur le terrain sort

### B. Technique (Défendre en avançant) : 15'

Sur  $\frac{1}{2}$  terrain **bloc bas**: 4 défenseurs et 4 milieux contre 3 attaquants et 4 milieux adverses + 2 meneurs (2 touches maxi)  
**Objectifs** : Les excentrés bloquent les côtés La ligne des défenseurs se resserrent et les 2 lignes restent très compactes.

#### Critères de réalisation :

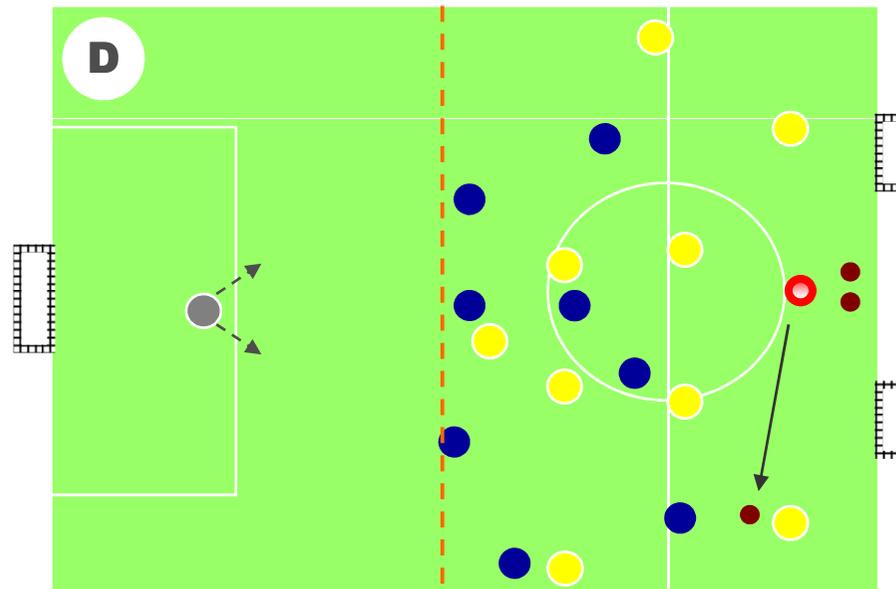
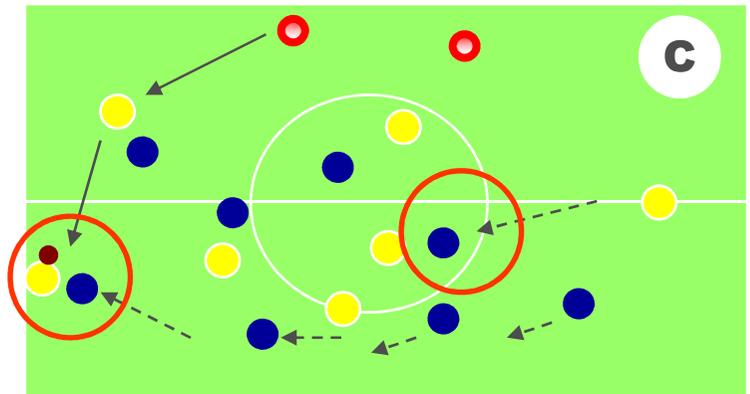
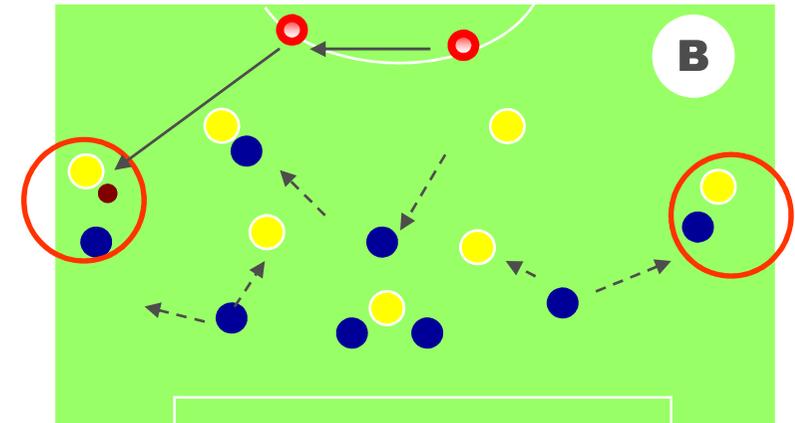
**Sur bloc bas** : Remplacement rapide derrière la ligne du ballon des excentrés. Les latéraux se rapprochent de l'intérieur pour anticiper sur les attaquants qui décrochent ou couper les trajectoires de passes. Les milieux défensifs couvrent l'axe et montent sur le porteur à tour de rôle à l'intérieur.

### C. Mise en situation : 15'

**Bloc mi-terrain** Même organisation **Objectifs**: La ligne des défenseurs coulissent sur toute la largeur pour ne pas faire reculer les milieux.

#### Critères de réalisation :

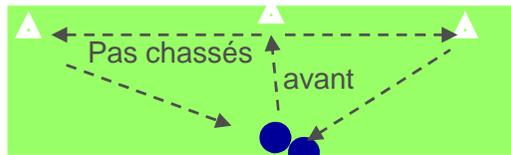
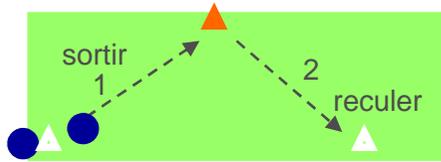
**Sur bloc mi-terrain** : Les milieux ferment l'axe en se rapprochant et sortent sur le porteur à tour de rôle pour l'empêcher de jouer et les défenseurs sont orientés de  $\frac{3}{4}$  pour anticiper la profondeur mais ne reculent pas si porteur bloqué. Rôle du gardien



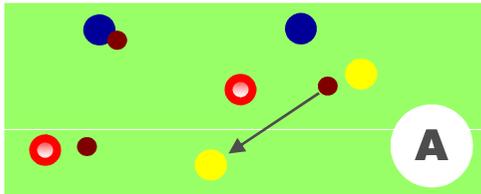
## Tactique : 451. Défendre en 442 contre 433

## A. Échauffement : 20'

Travail des appuis sans ballon course avant, arrière en orientant correctement les épaules toujours avoir le plot (adversaire) dans le champ visuel.



1 ballon pour 3 : échanges en contrôle passe + mouvements d'échauffement diverses. a) Celui qui fait la passe monte sur le porteur sans prendre le ballon. b) Celui qui fait la passe monte sur le 3ème en essayant d'intercepter le ballon.



## D. Application forme jouée : 25'

Sur  $\frac{3}{4}$  de terrain : Dans zone de 40m 2 mini -buts à attaquer et le grand but à défendre. 8C9 + 1 meneur neutre qui a 1 touche dès qu'il joue avec les bleus (après récupération). Hors jeu signalé derrière la zone des 40 m.

## E. Jeu libre : 15'

3 équipes de 6 sur  $\frac{1}{4}$  de terrain dans longueur. L'équipe qui marque chasse l'autre et celle en attente la remplace. En cas d'égalité au bout de 2' : la plus ancienne sur le terrain sort

## B. Technique (défendre en avançant) : 15'

Sur  $\frac{1}{2}$  terrain bloc bas: Travail des 2 lignes de 4 contre 3 attaquants et 3 milieux et 2 latéraux adverses + 2 meneurs (2 touches maxi) Objectifs : L' excentré gauche sort sur le latéral adverse et L'autre rentre en couverture vers l'intérieur. Les milieux axiaux se déplacent en piston . Les défenseurs axiaux protègent l'axe du but.

Critères de réalisation :

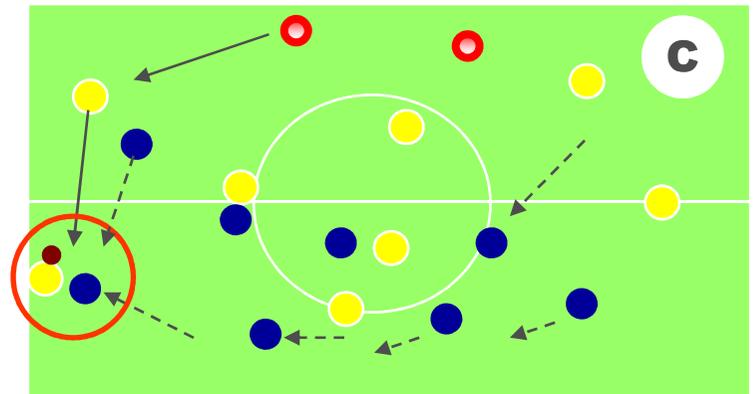
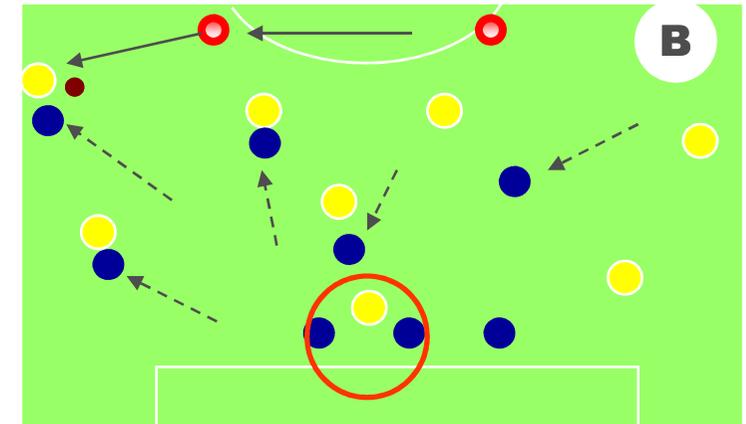
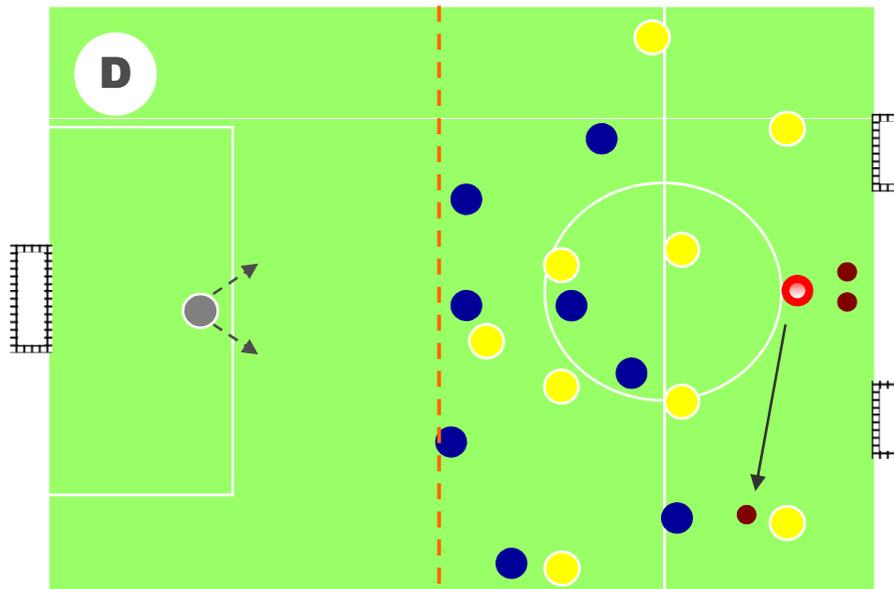
Sur bloc bas : Remplacement rapide des milieux derrière la ligne du ballon. Les latéraux sortent sur les ailiers ou viennent en fermeture à l'opposé .Les axiaux ne sortent pas de l'axe.

## C. Mise en situation : 15'

Bloc mi-terrain Même organisation Objectifs: La ligne de défenseurs coulissent sur toute la largeur pour ne pas faire reculer les milieux.

Critères de réalisation :

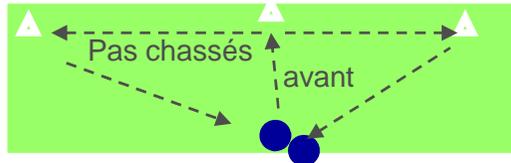
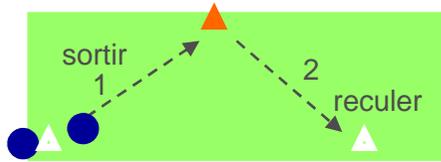
Sur bloc mi – terrain :Les milieux ferment l'axe en se rapprochant et sortent sur le porteur à tour de rôle pour empêcher le jeu vers l'avant . Les défenseurs sont orientés de  $\frac{3}{4}$  pour anticiper la profondeur mais ne reculent pas si le porteur est bloqué. Le milieu qui est dépassé par le ballon se retourne pour venir faire « la pince » Rôle du gardien



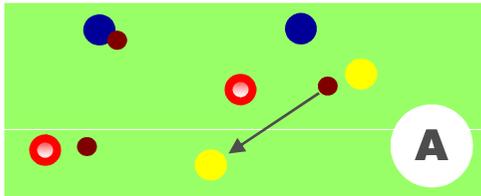
Tactique : 452. Défendre en 352 contre 442

**A. Échauffement : 20'**

Travail des appuis sans ballon course avant, arrière en orientant correctement les épaules toujours avoir le plot (adversaire) dans le champ visuel.



1 ballon pour 3 : échanges en contrôle passe + mouvements d'échauffement diverses. a) Celui qui fait la passe monte sur le porteur sans prendre le ballon. b) Celui qui fait la passe monte sur le 3ème en essayant d'intercepter le ballon.

**D. Application forme jouée : 25'**

Sur  $\frac{3}{4}$  de terrain : Dans zone de 40m 2 mini -buts à attaquer et le grand but à défendre. 9C9 + 1 meneur neutre (gardien) qui a 1 touche dès qu'il joue avec les bleus (après récupération). Hors jeu signalé derrière la zone des 40 m.

**E. Jeu libre : 15'**

3 équipes de 6 sur  $\frac{1}{4}$  de terrain dans longueur. L'équipe qui marque chasse l'autre et celle en attente la remplace. En cas d'égalité au bout de 2' : la plus ancienne sur le terrain sort

**B. Technique (défendre en avançant) : 15'**

Sur  $\frac{1}{2}$  terrain bloc bas: Travail des 2 lignes (5 milieux et 3 défenseurs) + 1 attaquant qui se replace contre 2 lignes de 4 attaquant adverses + 1 meneur (2 touches maxi) Objectifs : C'est le milieu intérieur gauche qui sort sur le latéral adverse pour ne pas faire sortir les défenseurs de l'axe.

Critères de réalisation :

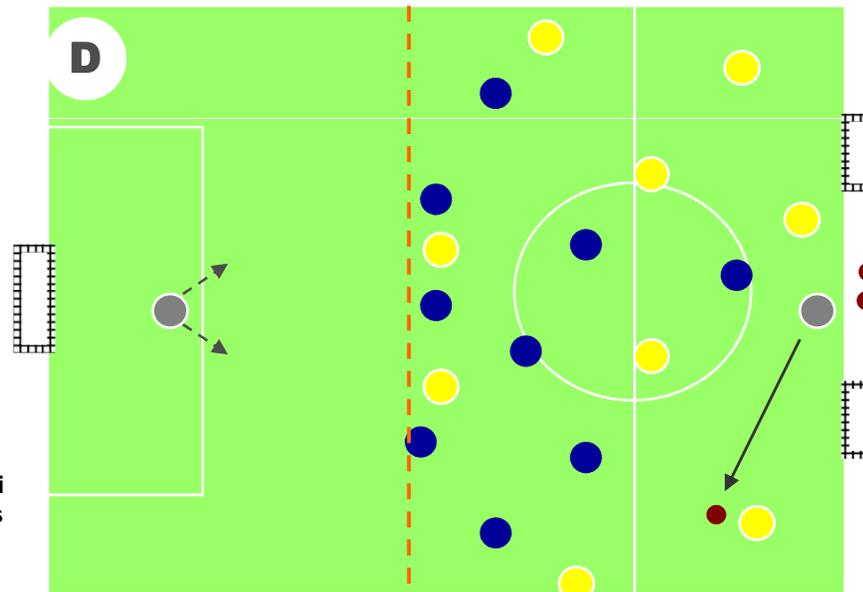
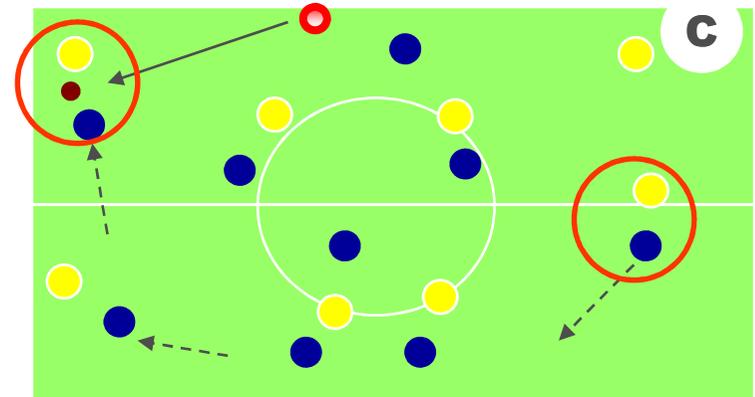
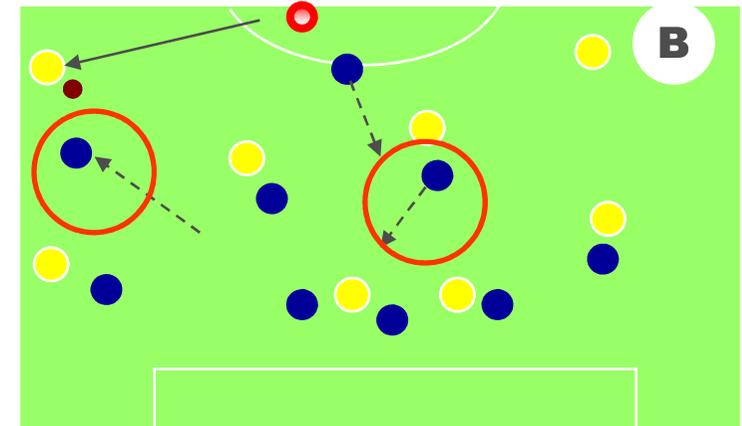
Sur bloc bas : Replacement bas des joueurs excentrés pour bloquer le jeu sur les côtés. Garder de la densité dans l'axe pour protéger le but. Le milieu sort sur le latéral et l'oriente vers l'intérieur. Replacement d'un attaquant pour rééquilibrer.

**C. Mise en situation : 15'**

Bloc mi-terrain Même organisation Objectifs: C'est le milieu excentré qui sort sur le latéral adverse pour empêcher le jeu vers l'avant. Les défenseurs couissent sur toute la largeur.

Critères de réalisation :

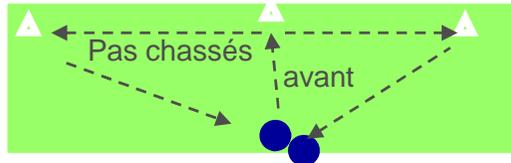
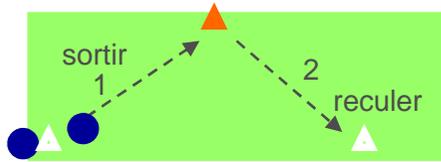
Sur bloc mi – terrain :Coordination du joueur excentré gauche et de l'axial gauche dans la fermeture du côté.( c'est l'axial qui commande la sortie sur le porteur de l'excentré lorsqu'il est à bonne distance). Idem sur le côté droit .Le milieu excentré opposé vient s'aligner sur les défenseur pour couvrir l'opposé



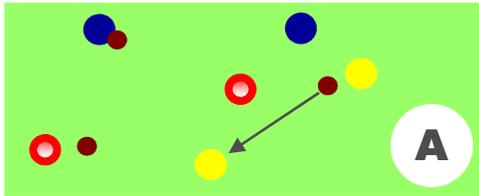
Tactique : 453. Défendre en 352 contre 433

**A. Échauffement : 20'**

Travail des appuis sans ballon course avant, arrière en orientant correctement les épaules toujours avoir le plot (adversaire) dans le champ visuel.



1 ballon pour 3 : échanges en contrôle passe + mouvements d'échauffement diverses. a) Celui qui fait la passe monte sur le porteur sans prendre le ballon. b) Celui qui fait la passe monte sur le 3ème en essayant d'intercepter le ballon.

**D. Application forme jouée : 25'**

Sur 3/4 de terrain : Dans zone de 40m 2 mini -buts à attaquer et le grand but à défendre. 9C9 + 1 meneur neutre (gardien) qui a 1 touche dès qu'il joue avec les bleus (après récupération). Hors jeu signalé derrière la zone des 40 m.

**E. Jeu libre : 15'**

3 équipes de 6 sur 1/4 de terrain dans longueur. L'équipe qui marque chasse l'autre et celle en attente la remplace. En cas d'égalité au bout de 2' : la plus ancienne sur le terrain sort

**B. Technique (défendre en avançant) : 15'**

Sur 1/2 terrain bloc bas: Travail des 2 lignes (5 milieux et 3 défenseurs) + 1 attaquant qui se replace contre 3 attaquants et 3 milieux + 2 latéraux adverses + 1 meneur (2 touches maxi)  
Objectifs : C'est le milieu intérieur gauche qui sort sur le latéral adverse pour ne pas faire sortir les défenseurs de l'axe.

Critères de réalisation :

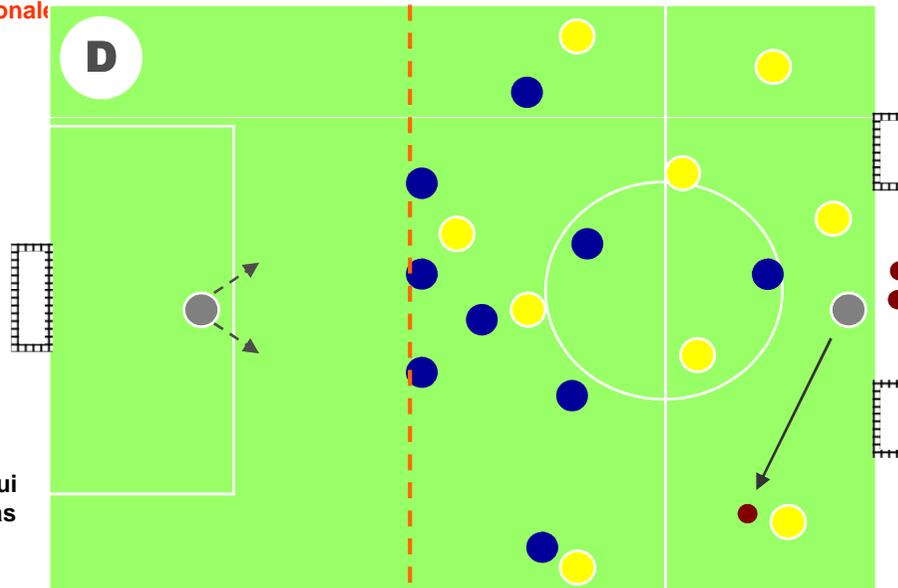
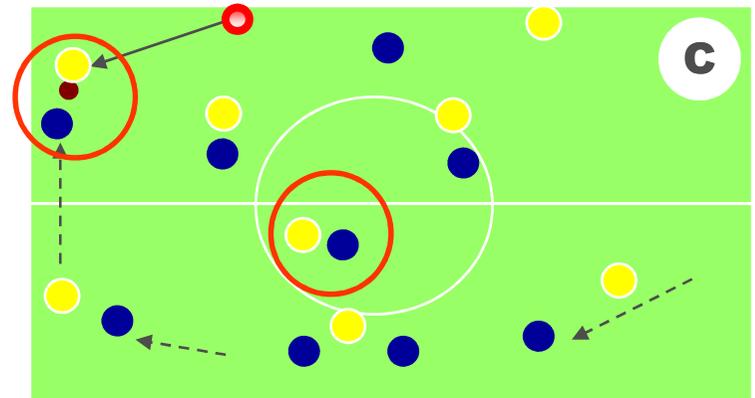
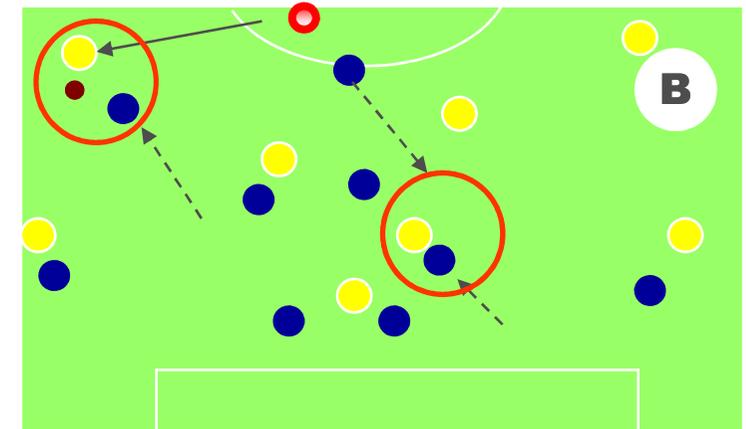
Sur bloc bas : Remplacement bas des joueurs excentrés pour bloquer le jeu sur les côtés. Un des 3 défenseurs monte au marquage du n10 Garder de la densité dans l'axe pour protéger le but. Le milieu sort sur le latéral et l'oriente vers l'extérieur. Remplacement d'un attaquant pour rééquilibrer.

**C. Mise en situation : 15'**

Bloc mi-terrain Même organisation Objectifs: C'est le milieu excentré qui sort sur le latéral adverse pour empêcher le jeu vers l'avant en l'orientant vers l'intérieur. Le marquage du n10 est assuré par un milieu qui descend d'un cran. Les défenseurs coulisent sur toute la largeur.

Critères de réalisation :

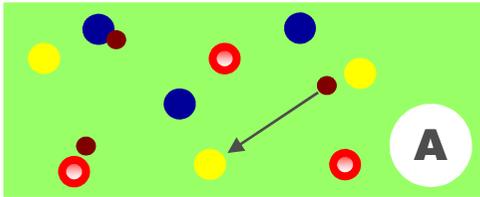
Sur bloc mi - terrain : Coordination du joueur excentré gauche et de l'axial gauche dans la fermeture du côté. (c'est l'axial qui commande la sortie sur le porteur de l'excentré lorsqu'il est à bonne distance). Idem sur le côté droit. Le milieu excentré opposé vient s'aligner sur les défenseur pour anticiper le jeu dans la diagonale



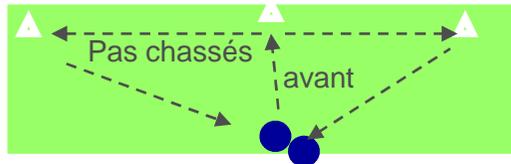
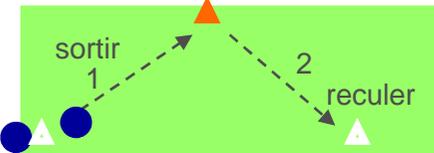
## Tactique : 454. Contrôle du joueur entre 2 lignes

## A. Échauffement : 15'

1 ballon pour 3 : échanges en contrôle passe + mouvements d'échauffement diverses. Donner et monter sur le porteur (de face, de côté)



Travail des appuis course avant, arrière en orientant correctement les épaules toujours avoir le plot (adversaire) dans le champ visuel.



## D. Application forme jouée : 15'

Sur  $\frac{1}{4}$  terrain avec ligne repère de hauteur du bloc défensif (40m) : 8 jaunes contre 9 bleus + 1 meneur (rouges) neutre (source). Toutes les remises en jeu se font depuis le meneur. Si récupération des jaunes s'appuyer ou pas sur le meneur + marquer dans mini buts. Les jaunes doivent être devant la ligne avant de marquer. Hors jeu signalé à partir de la ligne repère.

## E. Jeux : 15'

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

## B. Technique (anticipation défensive) : 15'

Sur mi terrain **Bloc bas** : 4 défenseurs et 2 milieux défensif se déplacent dans la largeur contre 4attaquants un N1 0 et 2 milieux qui alimentent à droite et à gauche puis le N10. Déplacements analytiques ((au ralenti) puis réels **Objectif** : Contrôle du joueur entre 2 lignes sur balle dans les pieds ou sur appel dans le dos du latéral.

**Critères de réalisation :**

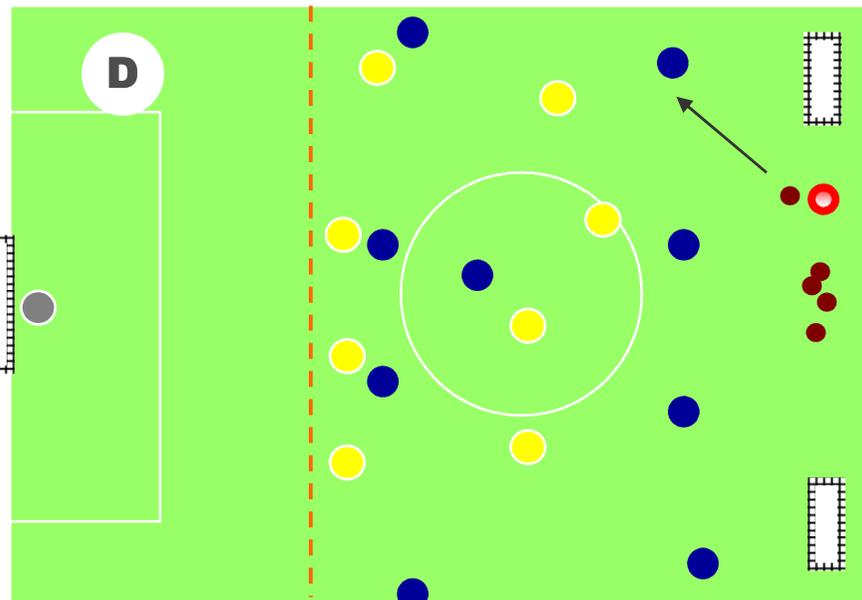
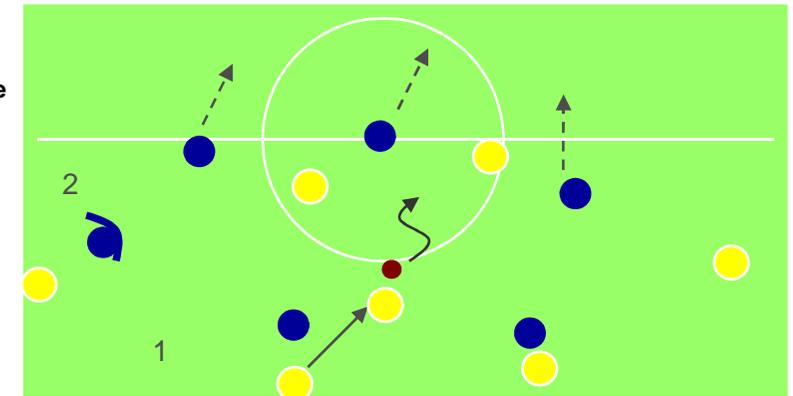
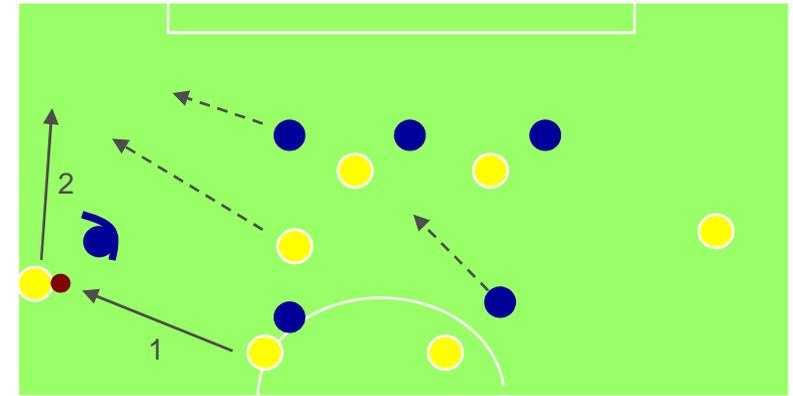
Appuis dynamiques et vitesse de réaction. Position du corps et lecture de la distance. Anticiper sur temps de passe et fermeture des intervalles.

## C. Mise en situation : 15'

Sur mi terrain **Bloc haut** : Même organisation . Passe entre 2 ligne pour N10 qui prend de la vitesse balle aux pieds Déplacements analytiques ((au ralenti) puis réels **Objectif** : Contrôle de la profondeur (recul frein) et retour des milieux.

**Critères de réalisation :**

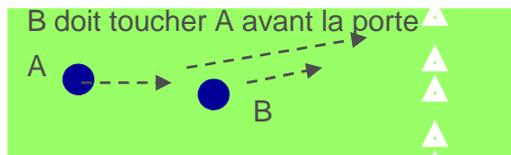
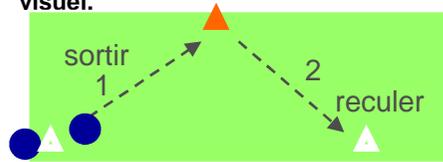
Prendre la bonne décision rapidement : anticiper la passe en compensation immédiate ou reculer et contrôler la profondeur.



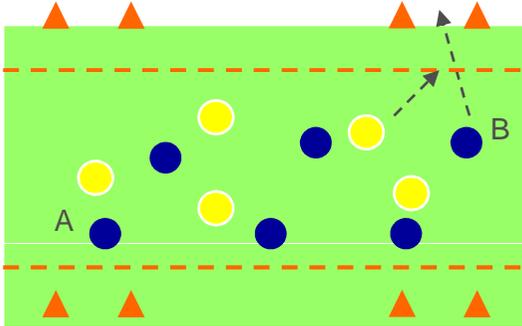
## Tactique : 455. Contrôle des appels profonds

## A. Échauffement : 20'

Travail des appuis course avant, arrière en orientant correctement les épaules toujours avoir le plot (adversaire) dans le champ visuel.



6 contre 6 sur 40mx30m 2 portes à attaquer et 2 portes à défendre : Jeu des prénoms. A appelle B qui sprint dans une porte sans se faire toucher = 1 point. Repartir de sa zone défensive. Inattaquable dans les zones devant porte.



## D. Application forme jouée : 10'

Sur 3/4 terrain : 8C8 (organisées sur 2 lignes de 4) au-delà de la médiane. Les jaunes conservent et essaient de trouver un joueur lancé sans être hors jeu + finition sur le but. Les bleus défendent haut et marquent dans 1 des 3 mini buts

## E. Jeux : 30'

2 équipes de 9 (organisées en 4/2/3) sur 3/4 terrain (TW: 7' - TR:3' -) x 3

## B. Technique (anticipation défensive) : 15'

Sur 3/4 de terrain x largeur de surface. 4 défenseurs et 2 milieux défensifs contre 6 attaquants sur 2 lignes de 3. a) Analytique : Déplacement du ballon droite/ gauche + appel en profondeur: attitudes des défenseurs.

Critères de réalisation :

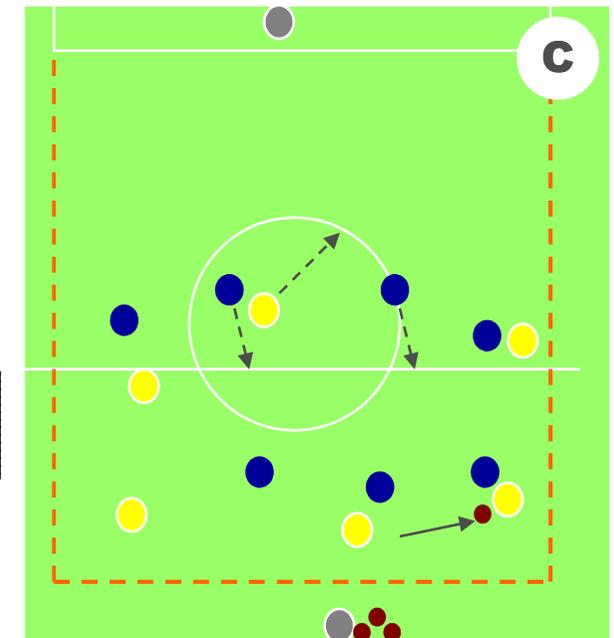
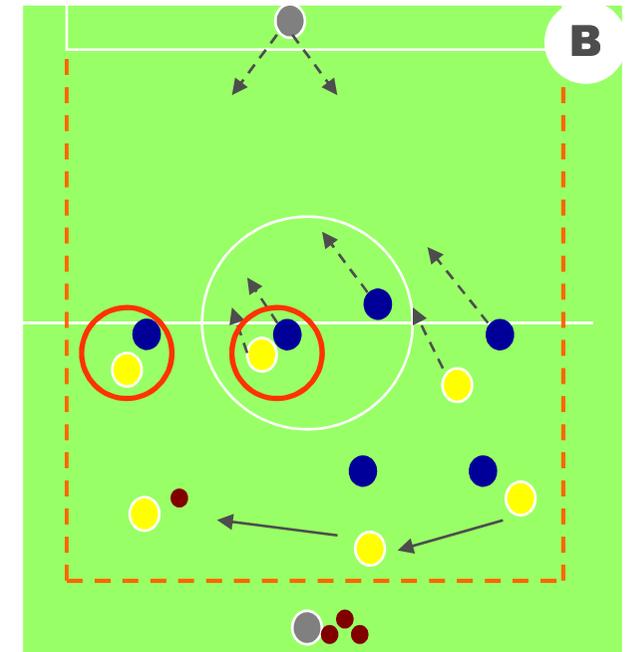
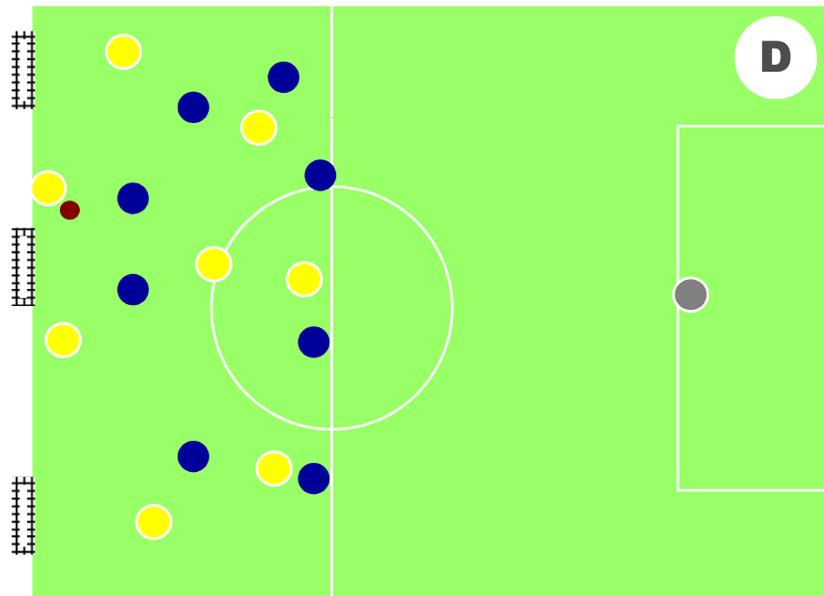
Le porteur peut jouer long sans contrainte : recul rapide des défenseurs les plus éloignés et contrôle des attaquants les + proche du porteur (se mettre dans la course et rester au contact (faire corps/ obstacle) et utiliser le bras . Le gardien est près à anticiper les ballons axiaux très profond.

## C. Mise en situation : 15'

Même organisation mais ajouter un milieu défensif. Si le porteur est cadré : contrôler et lâché sur appel profond pour ne pas reculer.

Critères de réalisation :

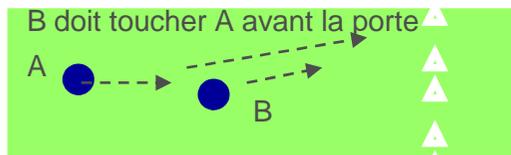
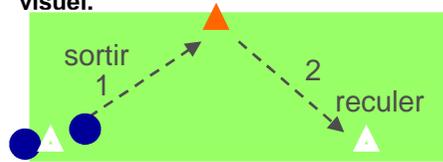
Être sur des appuis dynamiques et positionné de 3/4 pour réagir (avancer ou reculer suivant la situation). Si le porteur tarde à donner : s'arrêter pour que l'attaquant se mette tout seul hors jeu



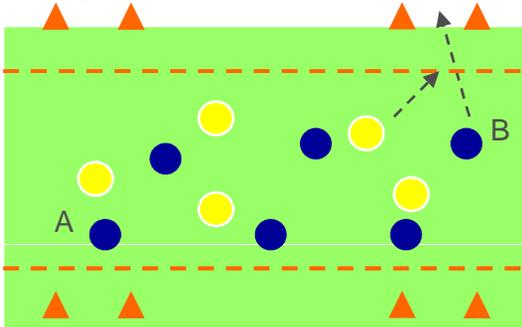
## Tactique : 456. Contrôle des décrochages

## A. Échauffement : 15'

Travail des appuis course avant, arrière en orientant correctement les épaules toujours avoir le plot (adversaire) dans le champ visuel.



6 contre 6 sur 40mx30m 2 portes à attaquer et 2 portes à défendre : Jeu des prénoms. A appelle B qui sprint dans une porte sans se faire toucher = 1 point. Repartir de sa zone défensive. Inattaquable dans les zones devant porte.



## D. Application forme jouée : 15'

Sur 3/4 terrain : 7 attaquants et 3 meneurs contre 4 défenseurs et 4 milieux sur zone de 40m attaquent 2 mini-buts et défendent le grand but. Les meneurs ont 1 touche lorsqu'ils sont avec les bleus (après récupération).

## E. Jeux : 15'

2 équipes de 9 (organisées en 4/2/3) sur 3/4 terrain (TW: 5' - TR: 2'20 -) x 2

## B. Technique (anticipation défensive) : 15'

Sur 1/2 de terrain x largeur de surface Sur bloc bas : 3 défenseurs contre 2 attaquants et 3 meneurs contre 2 milieux défensifs qui échantent pour trouver un attaquant en décrochage. Objectif : L'attaquant ne se retourne pas sur un décrochage droit, ou en diagonale.

Critères de réalisation :

Sur bloc bas : Le porteur ne peut pas jouer vers l'avant : les défenseurs restent en placent. Le porteur peut jouer vers l'avant : Sur décrochage droit ou diagonal le défenseur reste au contact de l'attaquant jusqu'au bout de l'action et garde la position où il se trouve.

## C. Mise en situation : 15'

Même organisation mais bloc haut : Mêmes situation que précédemment mais l'attaquant peu remiser pour jeu long du milieu : anticipation de la profondeur

Critères de réalisation :

Sur bloc haut : Le porteur ne peut pas jouer vers l'avant : les défenseurs restent en placent. Le porteur peut jouer vers l'avant : Sur décrochage droit le défenseur reste au contact de l'attaquant et les 2 autres reculent. Sur décrochage diagonal les défenseurs se parlent et c'est le plus près qui vient serrer le marquage, les 2 autres reculent.

