

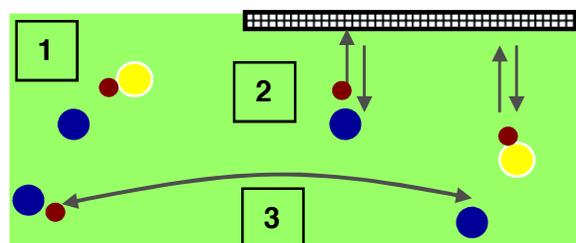
## Tactique : 229. reprise d'espace et jeu long

### A. Échauffement : 20'

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



1. Un joueur est en position de frappe, l'autre bloque le ballon sous sa semelle: mouvement de la frappe à l'arrêt puis avec un peu d'élan. 2. 1B/J contrôle et frappe contre mur ou filet : ressentir la traversée du ballon. 3. Par 2 échange frappe coup du pied rasante et tendue.



### D. Application forme jouée : 15'

Sur 3/4 terrain avec zone axiale: 8 C 8 ou 9C9. Conserver le ballon pendant 4 passes mini + jeu long par-dessus la zone pour un joueur lancé + finition. Possibilité de le ressortir sur 2 axiaux quand ils décrochent. Contrainte : Un seul joueur uniquement a la possibilité de défendre hors de la zone axiale. Attention au hors jeu.

### E. Jeu libre : 20'

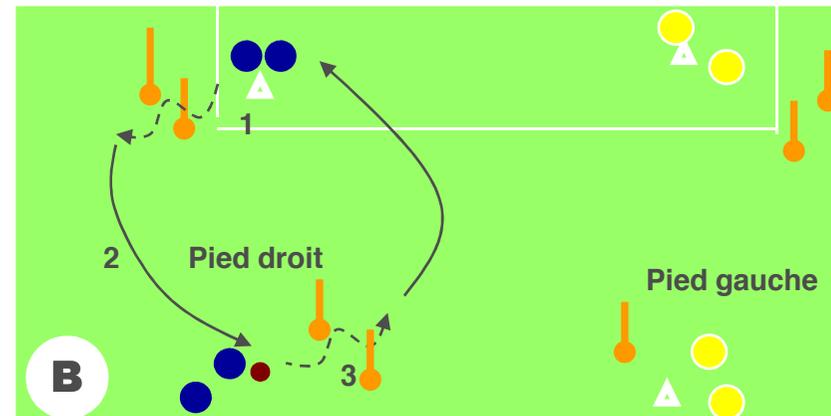
2 équipes de 8 (organisées en 2 lignes de 4) sur 1/2 terrain (TW: 5' - TR:2' 30 -) x 2 ou 3

### B. Technique : (jeu long) 15'

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

#### Critères de réalisation :

Être précis et relâché. Garder les hanches face au ballon et pointé le pied d'appui face à l'objectif « faucher » le ballon.

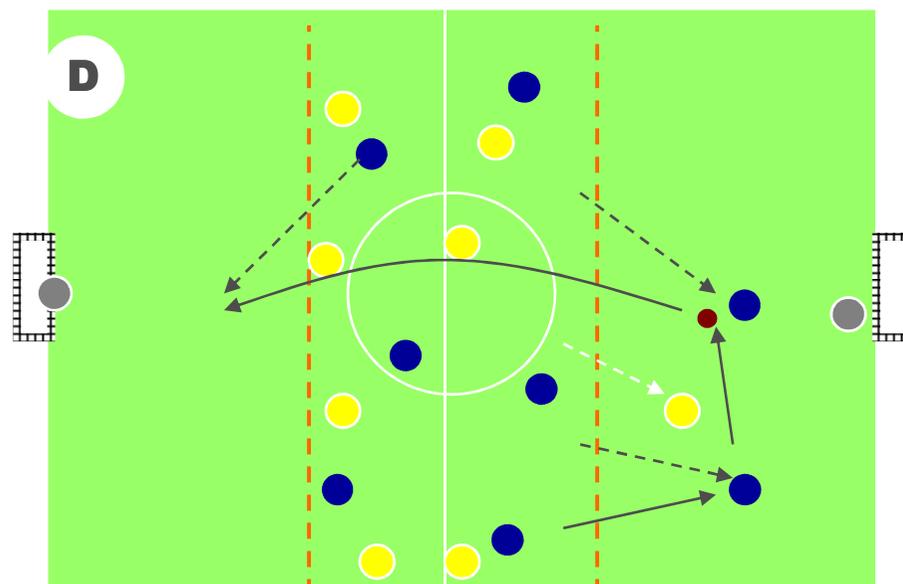
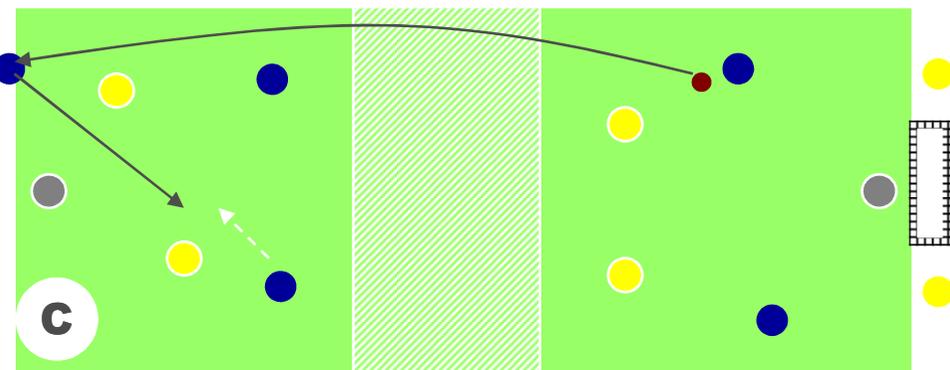


### C. Mise en situation : 15'

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

#### Critères de réalisation :

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

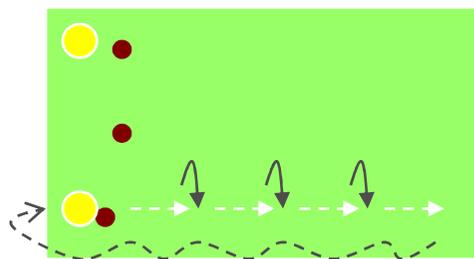


## Tactique : 230. prise et reprise de vitesse

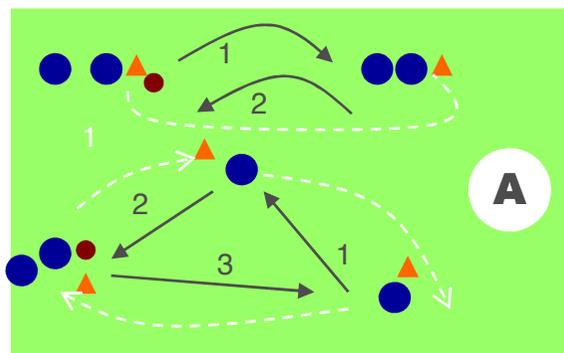
### A. Échauffement : 20'

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 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 : 30'

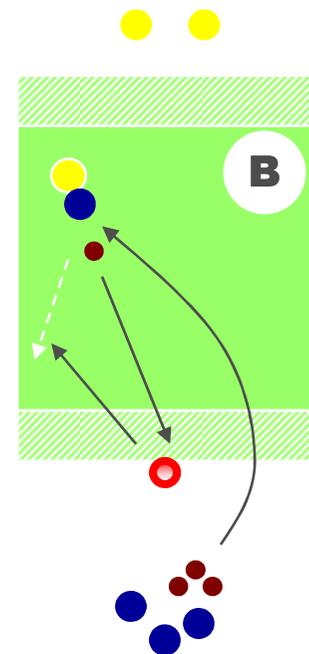
2 équipes de 8 + 2 gardiens (organisées en 3/3/2) sur ¾ de terrain. (6' TW - 3' TR) x 3

### 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 ne passe pas devant sur la mise en jeu.

#### 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.

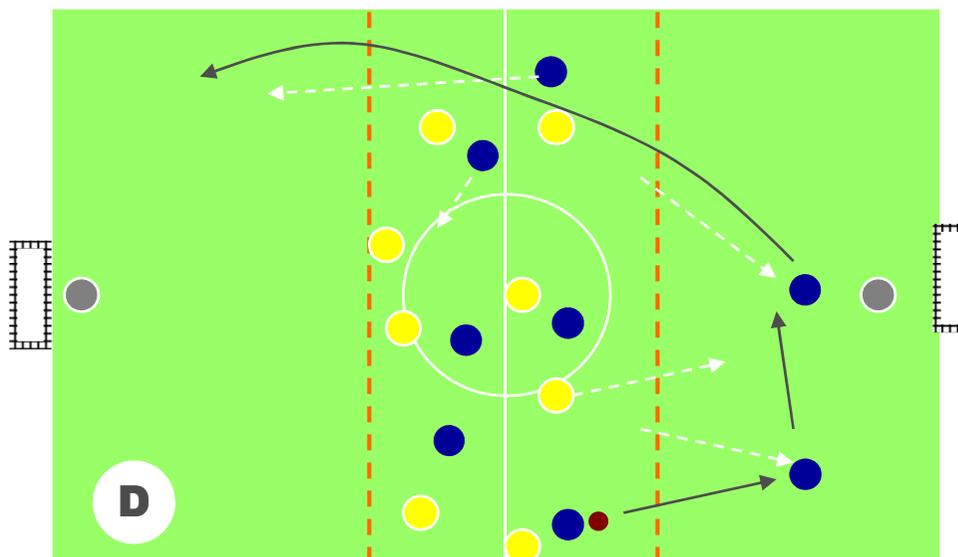


### C. Mise en situation : 15'

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

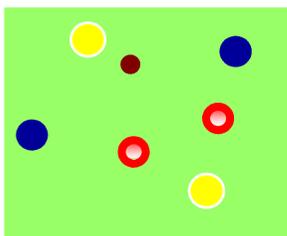


# Tactique : 231. Se redonner de l'espace et enchaîner

## A. Échauffement : 20'

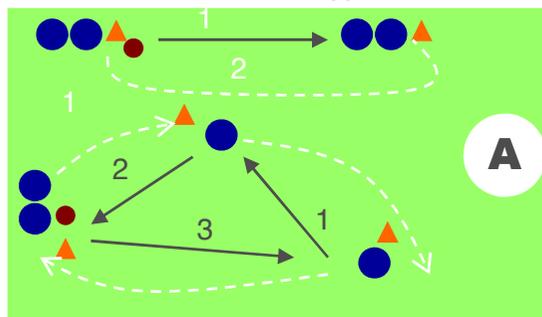
Sur 10m x 10m 4 contre 2 . La couleur qui perd le ballon défend. Une couleur reste joker offensif. Changer toutes les 3'. 3 passages

Variante 2: contrôle obligatoire



1 ballon pour 2 ou pour 3 : Passe contrôle et va

Variante 2 : Passe et va à l'opposé



## D. Application forme jouée : 15'

Sur 3/4 terrain avec zone axiale: 8 contre 8. Conserver le ballon avec la possibilité de le ressortir sur 2 axiaux inattaquables quand ils décrochent + rechercher une passe dans l'intervalle pour attaquer le but. Interdit de défendre en dehors de la zone axiale. Attention au hors jeu.

## E. Jeu libre : 20'

2 équipes de 8 (organisées en 2 lignes de 4) sur 1/2 terrain (TW: 5' - TR:2' 30-) x 2 ou 3

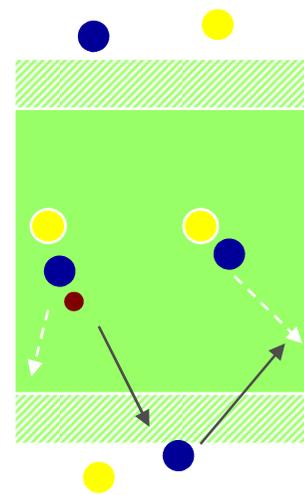
## B. Technique (2 contre 2) : 10'

Sur 10 x 15 : 2 contre 2 + 1 soutien (2 touches maxi)

Règle : Stop ball dans la camp adverse. Possibilité de ressortir le ballon sur le soutien quand bloquer

Critères de réalisation :

Créer le déséquilibre en 1C1 ou 2c1.(une deux, dédoublement, appel croisé devant ou derrière). Retrouver de l'espace pour se remettre face au jeu



## C. Mise en situation : 15'

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

Critères de réalisation :

Créer le déséquilibre en 1C1 ou 2c1 par un mouvement coordonné et un changement de rythme + tir Retrouver de l'espace pour prendre de la vitesse.

B

C

