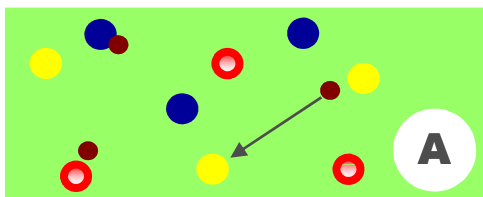


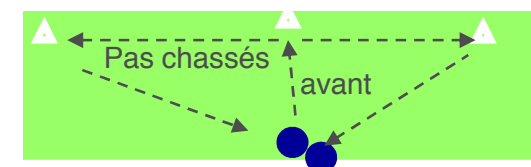
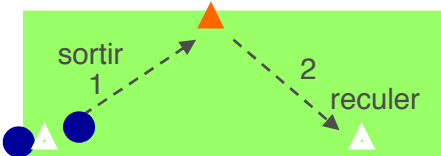
Tactique : 529. 4 défenseurs en zone en 442

A. Échauffement : 20'

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.



B. Technique (principes de zone) : 10'

Sur mi terrain **Bloc bas** : 4 défenseurs et 1 milieu défensif se déplacent dans la largeur contre 3 attaquants et 2 latéraux avec 2 meneurs qui alimentent à droite et à gauche. Déplacements analytiques ((au ralenti) puis réels **Objectif** : Contrôle de la largeur et du renversement.

Critères de réalisation :

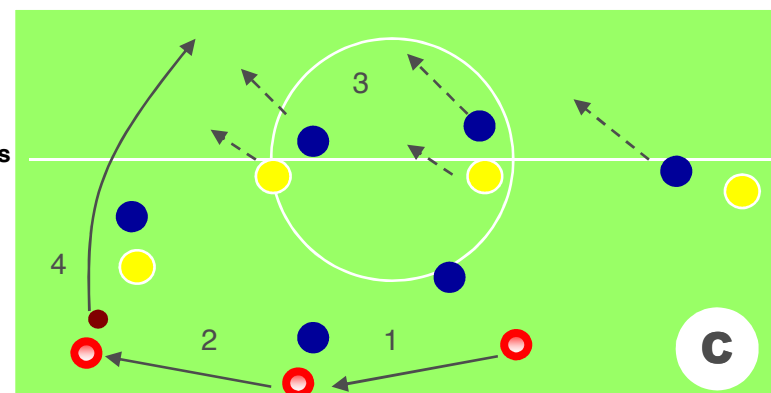
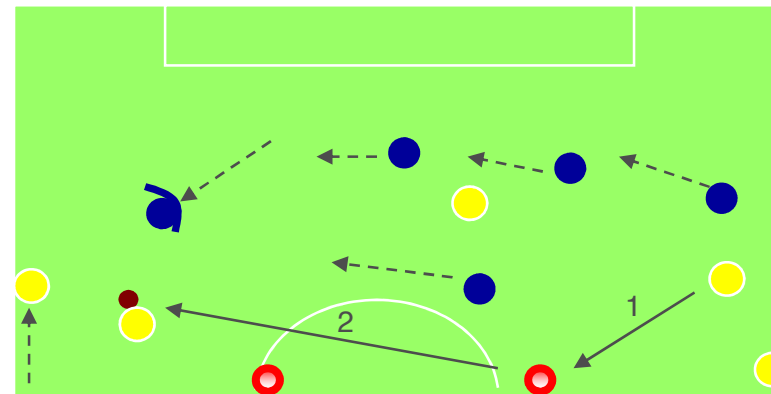
Appuis dynamiques et vitesse de réaction. Position du corps et lecture de la situation. Sortir sur temps de passe et réduction des intervalles + gestion du déséquilibre à l'opposé.

C. Mise en situation : 15'

Sur mi terrain **Bloc haut** : 4 défenseurs et 2 milieux défensifs se déplacent dans la profondeur contre 4 attaquants avec 3 meneurs qui alimentent dans les pieds ou dans l'espace sur appel des attaquants. Déplacements analytiques ((au ralenti) puis réels **Objectif** : Contrôle de la profondeur et du décrochage.

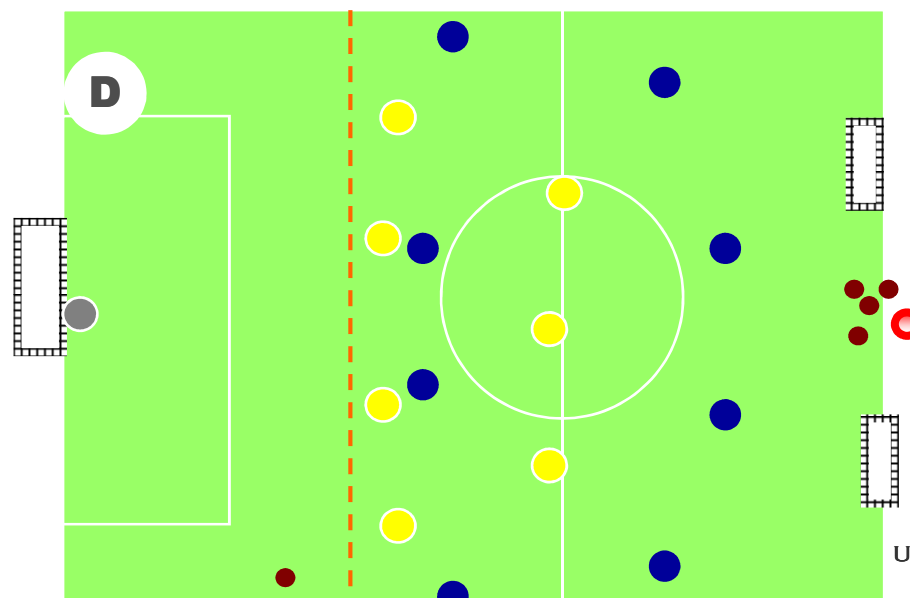
Critères de réalisation :

Communiquer en se passant le marquage de l'attaquant entre les lignes. Assurer la couverture et réagir au changement de situation (le porteur peut ou ne peut pas jouer vers l'avant. Le milieu qui est dépassé revient derrière la ligne du ballon



D. Application forme jouée : 20'

Sur ¼ terrain avec ligne repère de hauteur du bloc défensif (40m) : 7 jaunes contre 8 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.



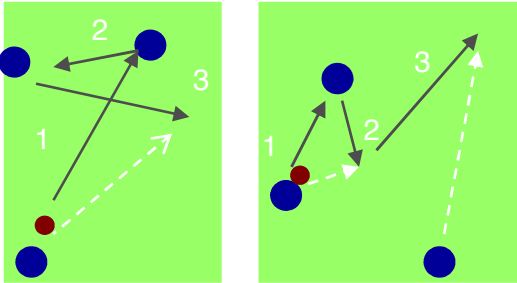
E. Jeux : 30'

2 équipes de 9 (organisées en 4/3/2) sur ¼ de terrain. L'autre en attente sur le côté 1B/2 échanges en (6' TW - 3' TR) x 3

Tactique : 538. récupérer et jouer long en 442

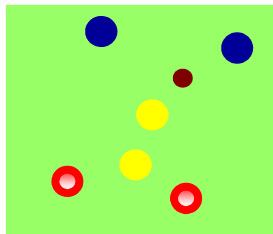
A. Échauffement : 20'

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



1 ballon pour 6 : 4 contre 2

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



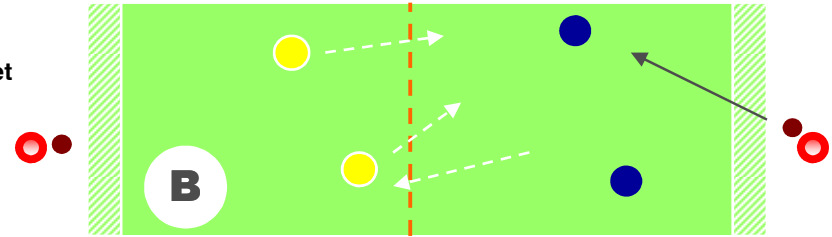
A

B. Technique (2 contre 2) : 10'

Sur 12 x 20 avec médiane : 2 contre 2 + 2 jokers neutres 2 touches maxi .Récupérer et donner au joker + 2 contre 2 et stop balle vers zone but d'en face. Contrainte: la couleur qui perd le ballon se replace d'abord derrière médiane pour défendre

Critères de réalisation :

Changer tout de suite de comportement et occuper la largeur puis s'orienter de ¾.

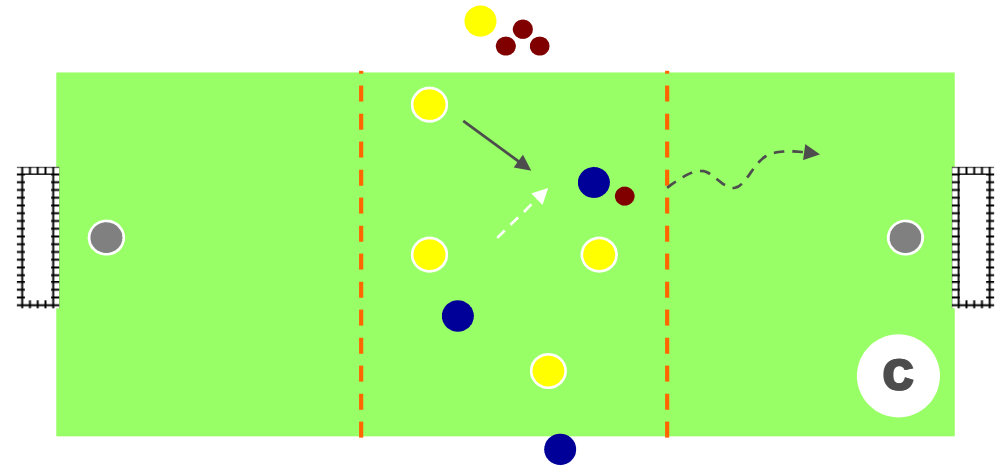


C. Mise en situation : 15'

Sur 40m x 10m : 1 zone centrale de 10m : 4 contre 2 . Deux joueurs sont en attente de chaque côté . **Objectif** :Intercepter et aller au but de son choix + duel avec gardien . Le joueur qui a perdu le ballon revient défendre. Les 2 joueurs de l'action son remplacés par les 2 joueurs en attente

Critères de réalisation :

Dès l'interception pousser la balle devant et regarder la position du gardien. Conduire en légère diagonale pour déporter le gardien

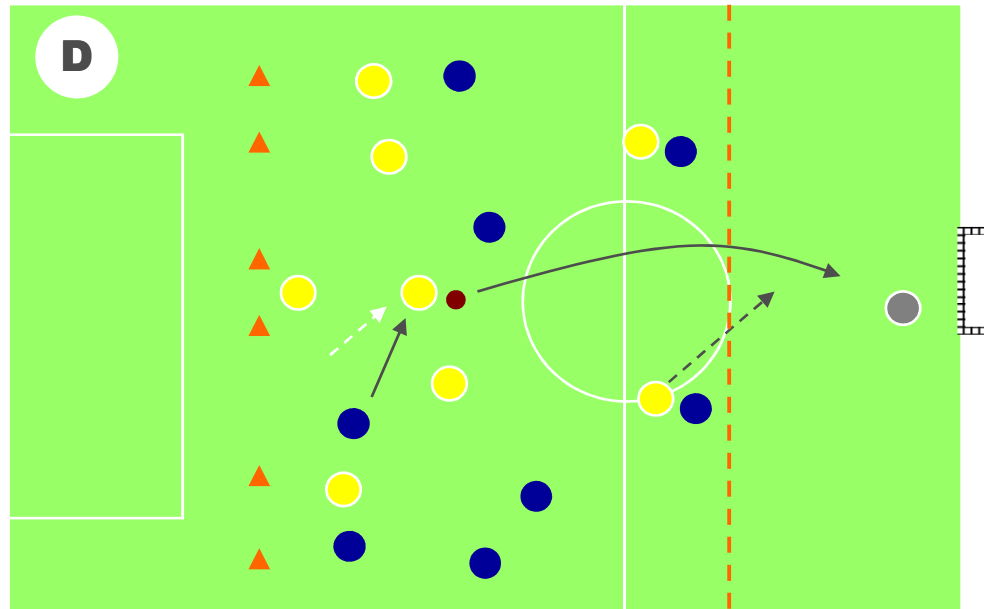


D. Application forme jouée : 15'

Sur largeur x 30m: 6 contre 6 . Les jaunes marquent en passant en conduite dans une des 3 portes et les bleus interceptent et duel avec gardien. Un autre joueur que celui qui a perdu le ballon revient défendre. Remise en jeu par le gardien sur un jaune qui décroche (inattaquable)

E. Jeu libre : 20'

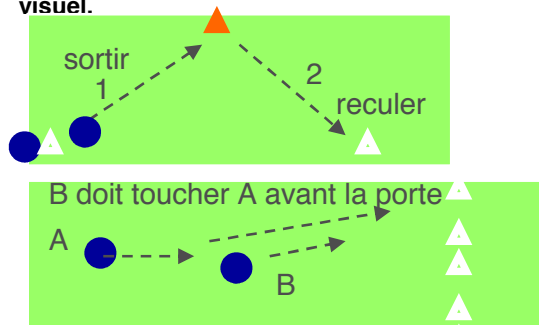
2 équipes de 8 (organisées en 2 lignes de 4) sur ½ terrain (TW: 5' - TR:2' 30 -) x 2 ou 3



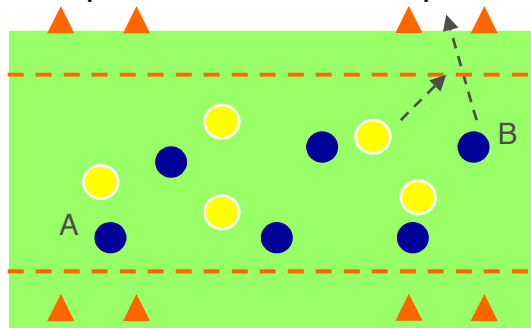
Tactique : 539. Animation défensive en 442

A. Échauffement : 15'

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



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'

Attaque/ défense : 8 contre 10 : Défendre en infériorité numérique le but et attaquer 3 mini but sur largeur.

E. Jeux : 15'

3 équipes de 6: 6C6 (organisées en 2 lignes de 3) sur 1/3 de terrain dans longueur : une chasse l'autre ou si au bout de 2' changement par ordre chronologique.

B. Technique (déplacements défensifs) : 15'

Défense et milieux : contre 2 attaquants axiaux : Bloc défensif mi-terrain: 4 défenseurs + 2 milieux défensifs contre 2 attaquants axiaux + 2 excentrés et 2 milieux : Contrôle de la largeur et de la profondeur avec sortie sur porteur et couverture.
Contre 1 attaquant axial : L'axial vient en couverture et milieux ne reculent pas.

Critères de réalisation :

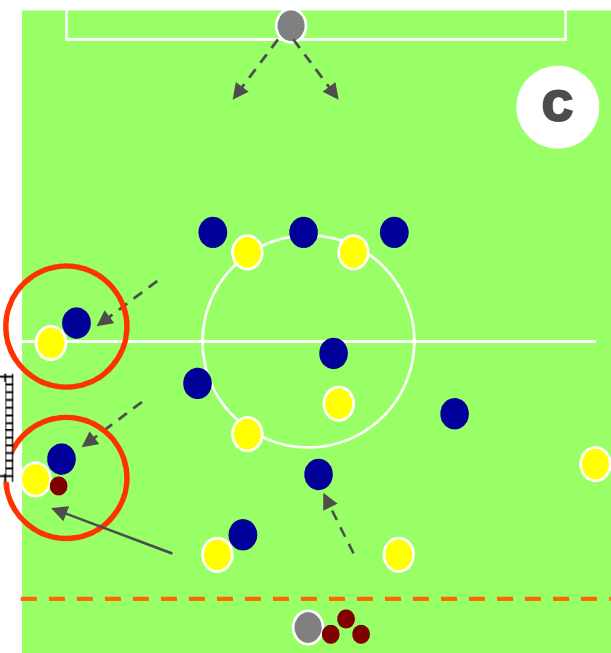
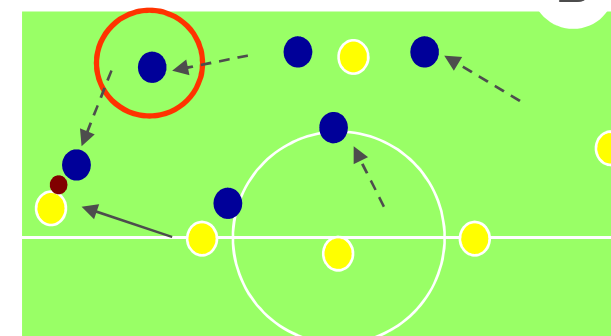
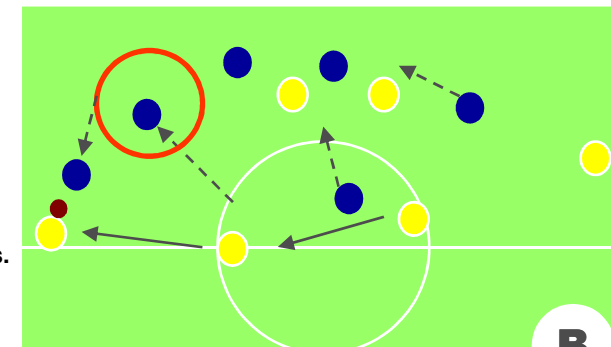
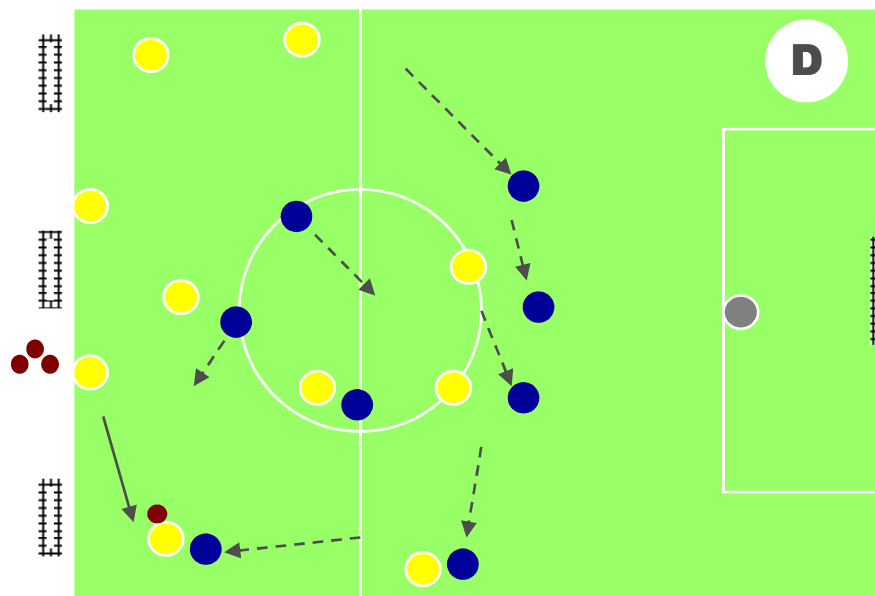
Appuis dynamiques et vitesse de déplacements. Couverture du milieu pour ne pas faire sortir les axiaux ou couverture de l'axial si un seul attaquant de pointe.

C. Mise en situation : 15'

Toute l'équipe : Bloc défensif mi-terrain: Fermeture coordonnées sur le côté

Critères de réalisation :

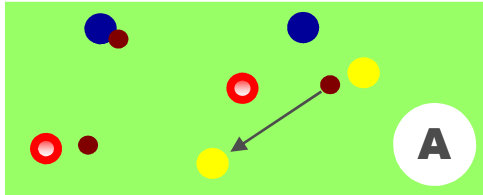
Placements des défenseurs (orienté de 3/4 en regardant le ballon). Déplacements des latéraux sortie anticipée : Le latéral commande le milieu excentré et le pousse. La ligne des milieux se replace derrière la ligne du ballon. Un attaquant sur 2 revient en retrait.



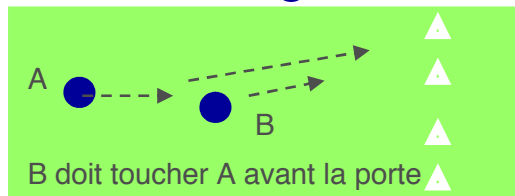
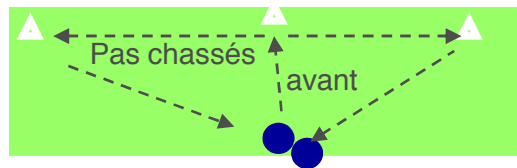
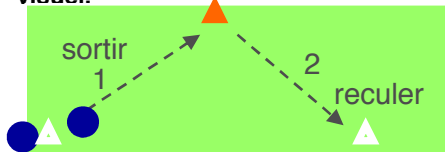
Tactique : 530. 4 défenseurs en individuel en 442

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.



D. Application forme jouée : 10'

Sur 3/4 terrain x largeur de surface : 8C8 + marquage individuel nominatif + 1 libéro par équipe (2 touches de balle maxi et ne passe pas la médiane). Contrainte : Seul le libéro peut compenser le déséquilibre individuel.

E. Jeux : 30'

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

B. Technique (compensation) : 15'

Sur 1/2 terrain x largeur de surface : 4 défenseurs contre 3 attaquants + 3 **Le danger est proche** : a) positionnement du libéro + marquages sur appels croisés des attaquants. b) compensation du libéro sur jeu en profondeur + retour en couverture. c) permutation entre défenseur et libéro sur déséquilibre après renversement.

Critères de réalisation :

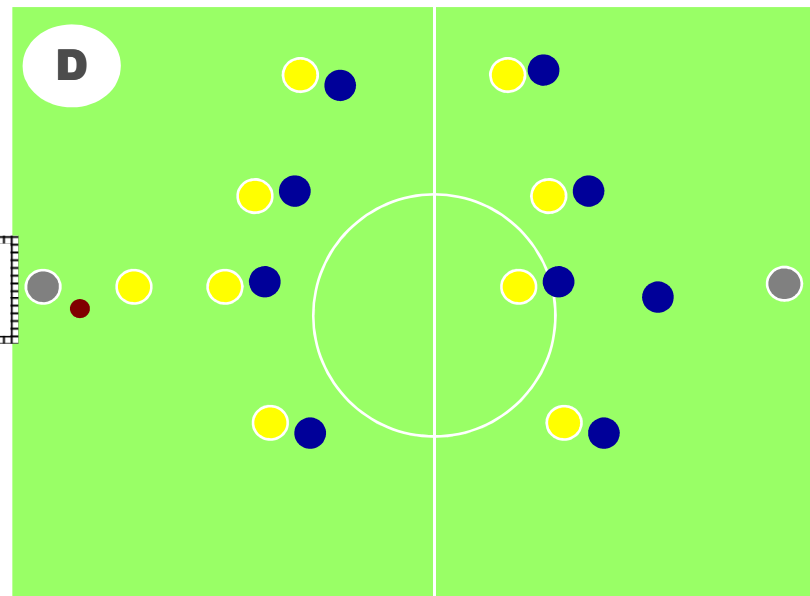
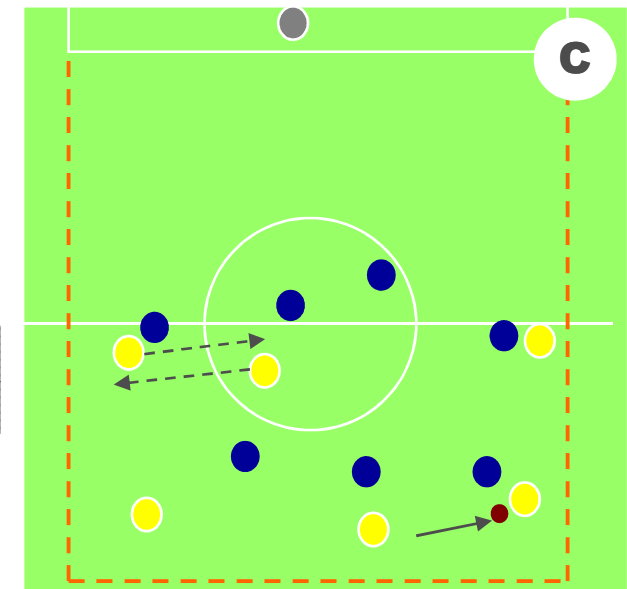
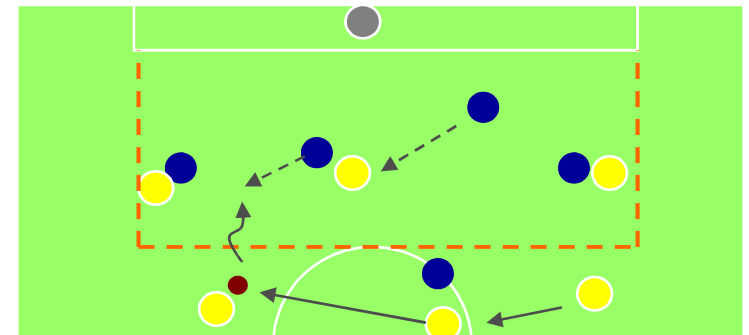
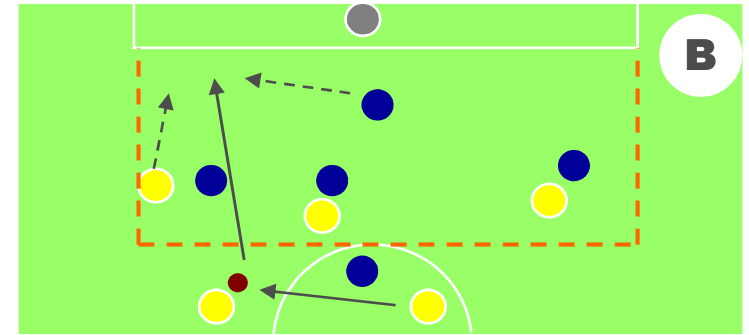
Le libéro se positionne dans l'espace défensif côté ballon pour assurer la couverture. + le porteur peu jouer long + sa position est basse (Ne pas être dans sa surface) . Pour les autres défenseurs : + le ballon est près + le marquage est serré. Responsabilité individuel de son adversaire. Gagner son duel.

C. Mise en situation : 15'

Le danger est loin : Sur permutations entre attaquants se parler et se passer le marquage. Se repositionner rapidement sur son côté d'origine lorsque le ballon sort du terrain.

Critères de réalisation :

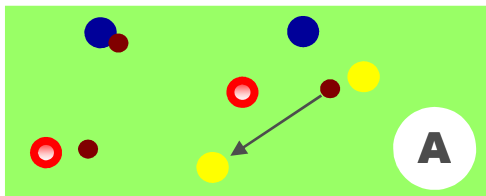
Le libéro assure la couverture côté ballon et le latéral opposé surveille le jeu diagonal. Si le latéral est éliminé, le libéro compense et le latéral revient en couverture.



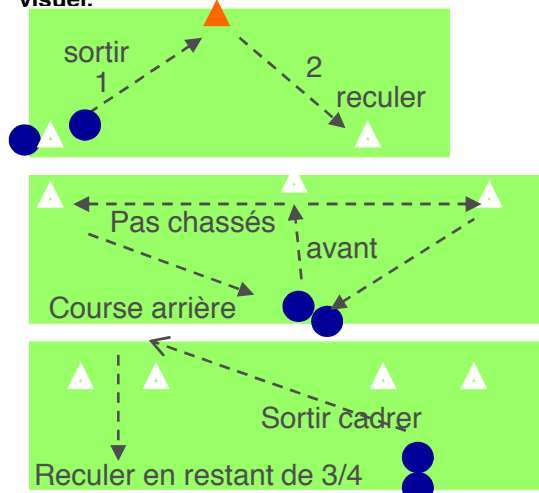
Tactique : 531. Prise à deux en 442

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.



D. Application forme jouée : 20'

Sur 1/2 terrain 5C6 après ballon donné sur un côté. Objectif: Défendre en supériorité côté ballon et ne pas reculer. Hors jeu flagrant signalé. Idem sur l'autre but.

E. Jeux : 30'

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

B. Technique (Prise à 2) : 10'

- a) Sur le côté : Le latéral monte en réduction d'espace et ferme l'intérieur. Le milieu vers le latéral et commande le latéral la fermeture extérieur + prise à 2.
- b) Dans l'axe le milieu se retourner et vient faire « la pince » sur l'attaquant :

Critères de réalisation :

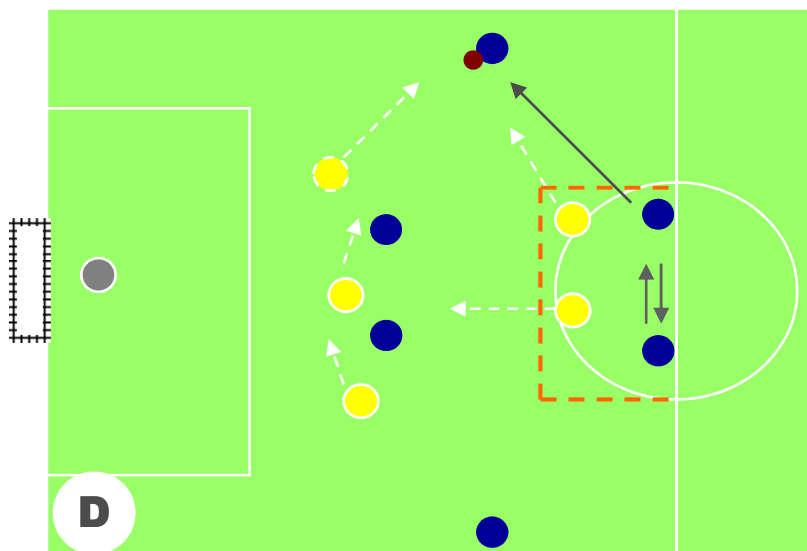
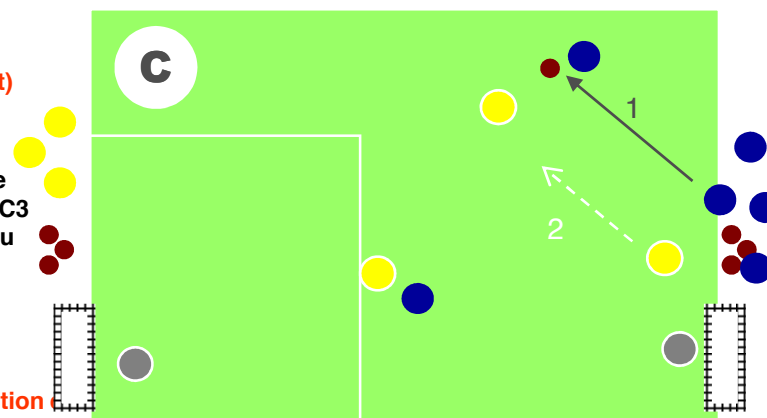
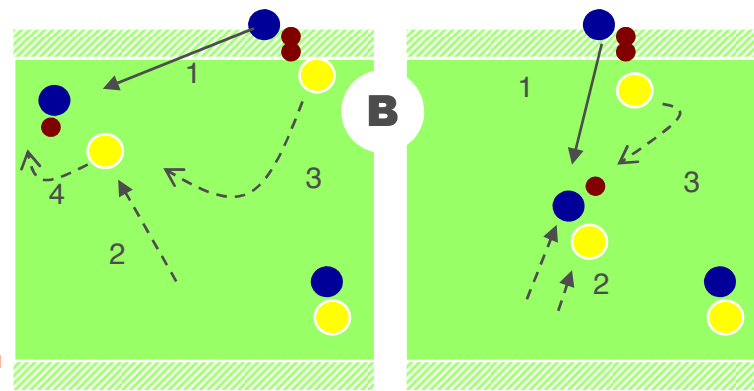
Sur plongée : Position de 3/4 du latéral + réduction d'espace défensif et fermer la porte intérieur. Contrôler la plongée du milieu sans se faire déborder par la prise de balle + l'enfermer contre la ligne sans faute. Retour du latéral vers l'intérieur en couverture dès la passe. Sur dédoublement : Se parler et se passer le marquage au bon moment en contrôlant la vitesse de course du milieu (tourner vers le but)

C. Mise en situation : 15'

Sur le côté 2 groupes de 6 face à face passent à tour de rôle attaquants ou défenseurs dans un sens et dans l'autre en 3C3 après passe du milieu sur ailier : prise à 2 et récupération du ballon + finition sur l'autre but en 2 touches maxi.

Critères de réalisation :

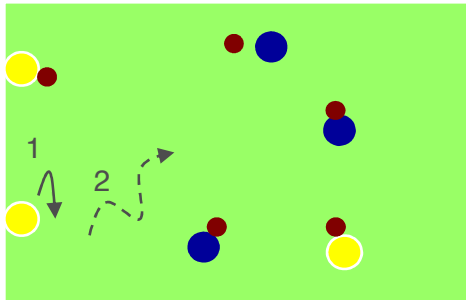
Apprécier la vitesse de course de l'attaquant et communication lecture défensive de la situation + attitude vu précédemment.



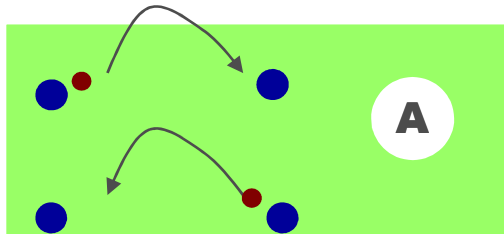
Tactique : 532. récupérer et enchaîner en 442

A. Échauffement : 20'

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



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

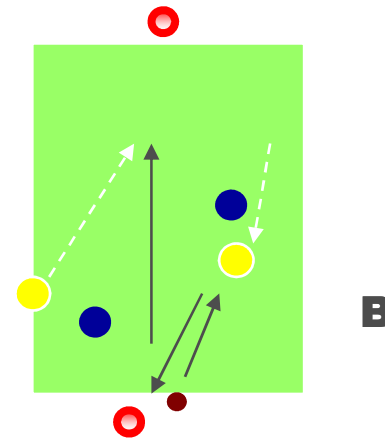


B. Technique (jeu à trois) : 20'

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

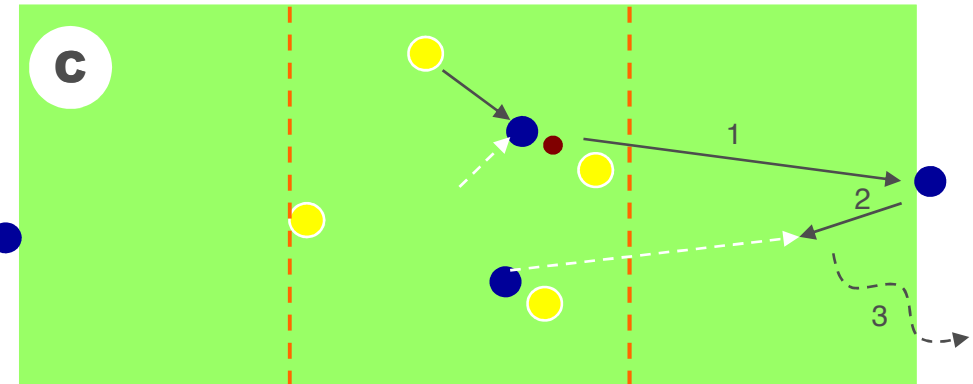


C. Mise en situation : 15'

Sur 30m x 10m 3 zones : 4 contre 2 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. 2 ateliers

Critères de réalisation :

Anticiper les passes. Changer de statut rapidement.

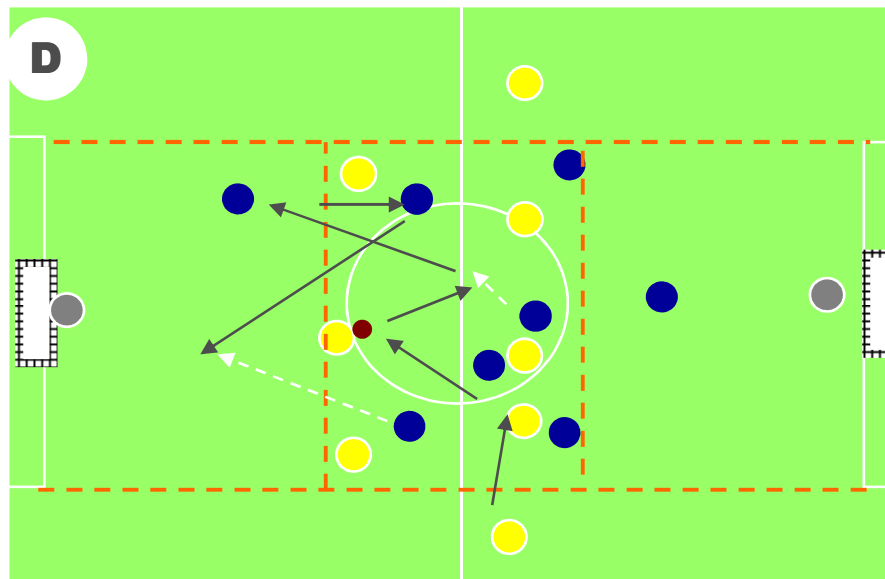


D. Application forme jouée : 20'

Sur 3/4 de terrain x largeur de surface : 6 contre 6 dans une zone médiane de 20m + 2 appuis pour chaque équipe. Les jaunes conservent en travers en aller retour d'un appui à l'autre, les bleus interceptent et vont vers le but en se servant d'un l'appui . Celui qui donne à l'appui le remplace. 2 touches de balle sauf pour le joueur qui récupère le ballon.

E. Jeux libre: 30'

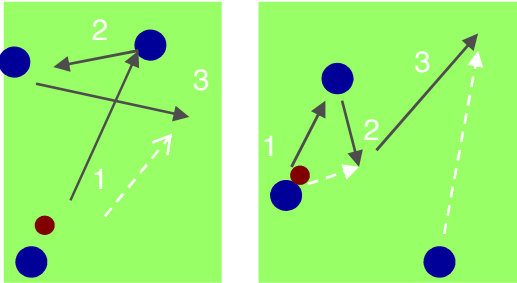
2 équipes de 8 + gardiens (organisées en 3/3/2) sur 3/4 de terrain. (7' TW - 3' TR) x 3



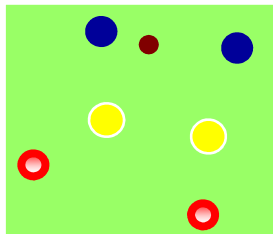
Tactique : 533. récupérer et enchaîner court en 442

A. Échauffement : 20'

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



1 ballon pour 6 : 4 contre 2 : La couleur qui perd le ballon passe défenseur. Variante : 2 touche obligatoire



A

D. Application forme jouée : 20'

Sur 3/4 de terrain x largeur de surface : 6 contre 6 dans une zone médiane de 20m + 2 appuis pour chaque équipe. Les jaunes conservent en travers en aller retour d'un appui à l'autre, les bleus interceptent et vont vers le but en se servant d'un appui. Celui qui donne à l'appui le remplace. 2 touches de balle sauf pour le joueur qui récupère le ballon.

E. Jeux libre: 30'

2 équipes de 8 (organisées en 3/3/2) sur 3/4 de terrain. (7' TW - 3' TR) x 3

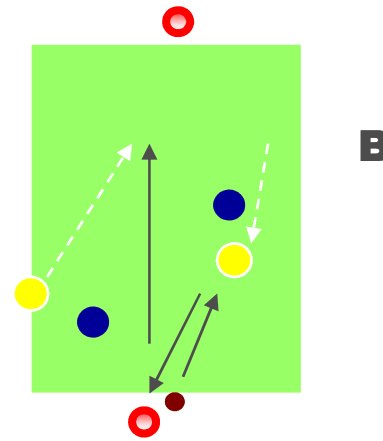
B. Technique (jeu à trois) : 20'

Sur 10 x 20 : 2 contre 2 + 2 jokers

3x 2'

Critères de réalisation :

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



B

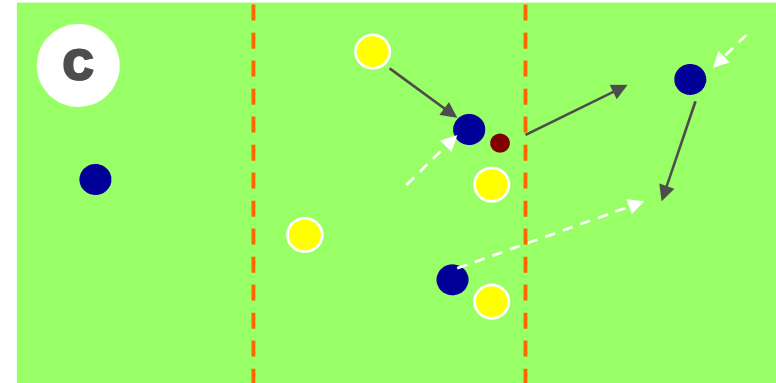
C. Mise en situation : 15'

Sur 30m x 10m 3 zones : 4 contre 2 dans la zone axiale et un joueur en attente dans chaque zone latérale. Récupérer le ballon pour trouver un joueur en attente (2 touches maxi) qui trouve un 3ème : inverser les rôles.

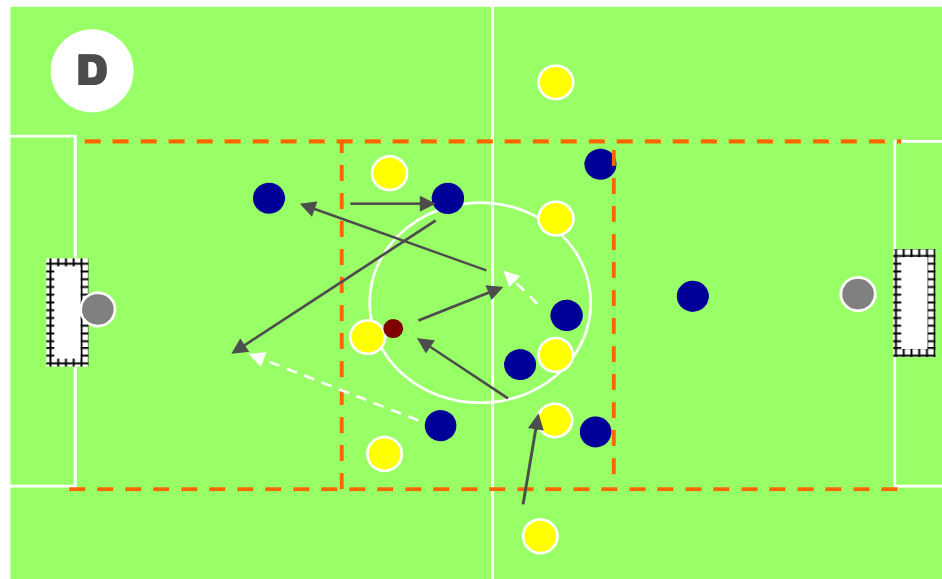
2 Ateliers

Critères de réalisation :

Anticiper les passes. Changer de statut rapidement.



C

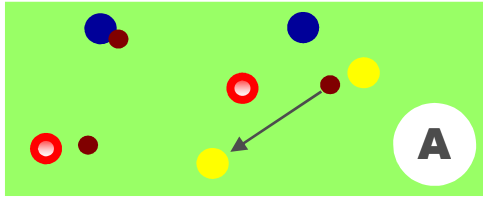


D

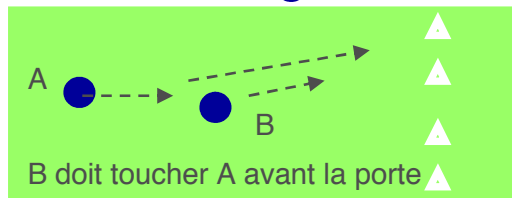
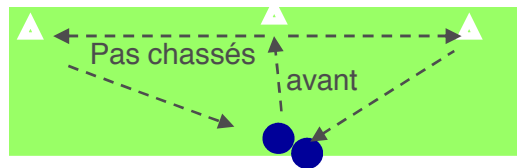
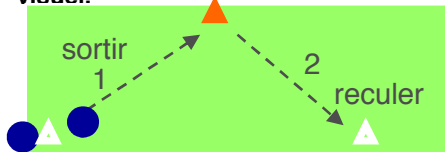
Tactique: 534. défendre sur un contre en 442

A. Échauffement : 20'

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



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 1/2 terrain x largeur de la surface : 3 couples d'attaquants passent à tour de rôle devant le but et à la dernière passe contre 2 groupe de 3 défenseurs. 3C2 à la suite d'une passe en profondeur à droite ou à gauche sur signal de E + centre.

E. Jeu libre : 20'

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

B. Technique (1 contre 2) : 10'

7 attaquants/5 défenseurs sur 1 but + 2 portes à 10m de la surface : relance du jeu à 2C1 pour décalage et but en conduite dans une porte + contre : E donne le signal : Départ en conduite sur le côté + 2C2 devant le but.

Critères de réalisation :

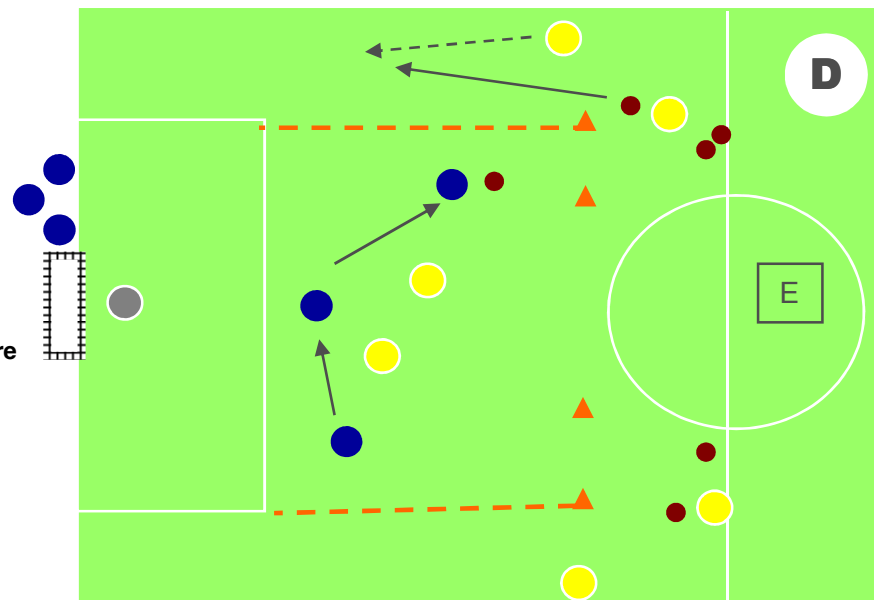
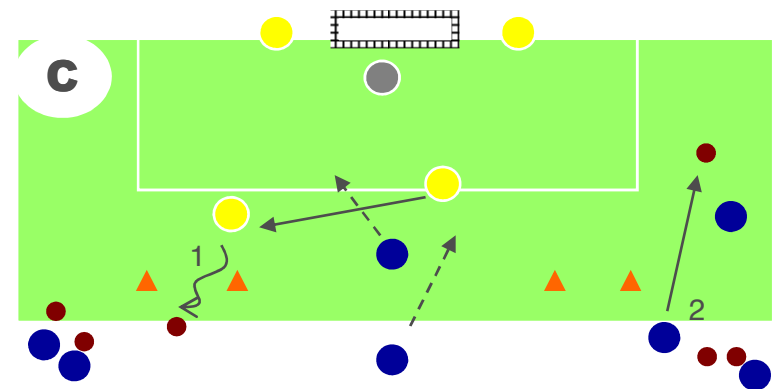
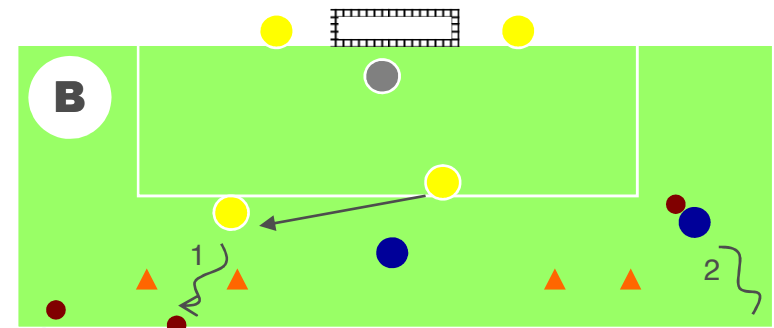
Prendre l'info rapide sur la position de l'attaquant devant le but corps orienté de 3/4 et recul frein + sortir sur porteur dès que le partenaire et revenu ou jaillir sur trajectoire.

C. Mise en situation : 15'

Même organisation mais départ du contre sur une passe et 1 attaquant de + arrive de derrière. Gestion de la situation pour ne pas prendre de but. Le passeur et le centreur passent devant le but après l'action etc..

Critères de réalisation :

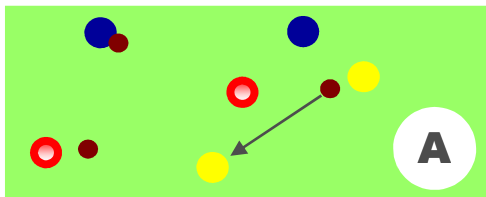
Lecture défensive des déplacements de départ rapide + réduction d'espace protection du 1er poteau en priorité (attention de ne pas sortir de l'axe du 1er poteau).



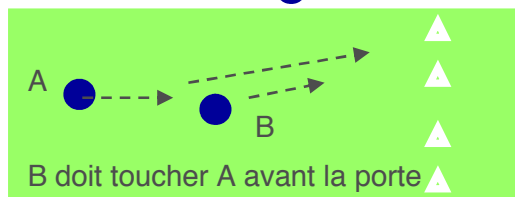
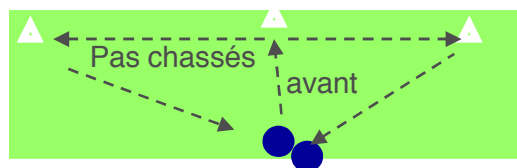
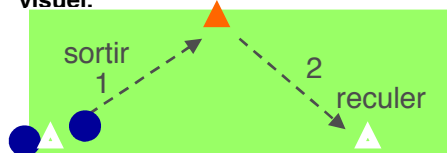
Tactique: 535. défendre sur les centres en 442

A. Échauffement : 20'

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



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 1/2 terrain x largeur de la surface : 3 couples d'attaquants passent à tour de rôle devant le but et à la dernière passe contre 2 groupe de 3 défenseurs. 3C2 à la suite d'une passe en profondeur à droite ou à gauche sur signal de E + centre. Contrainte : ressortir de la surface après chaque action et marquer dans mini buts si récupération. 3 passages/ couple

E. Jeu libre : 20'

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

B. Technique (1 contre 2) : 10'

Sur 2 buts rapprochés avec gardiens 2 groupes face à face passent en 1C1 à tour de rôle attaquant/défenseur d'un but sur l'autre sur débordement en conduite et centre. Empêcher l'attaquant de marquer. Changer de côté.

Critères de réalisation :

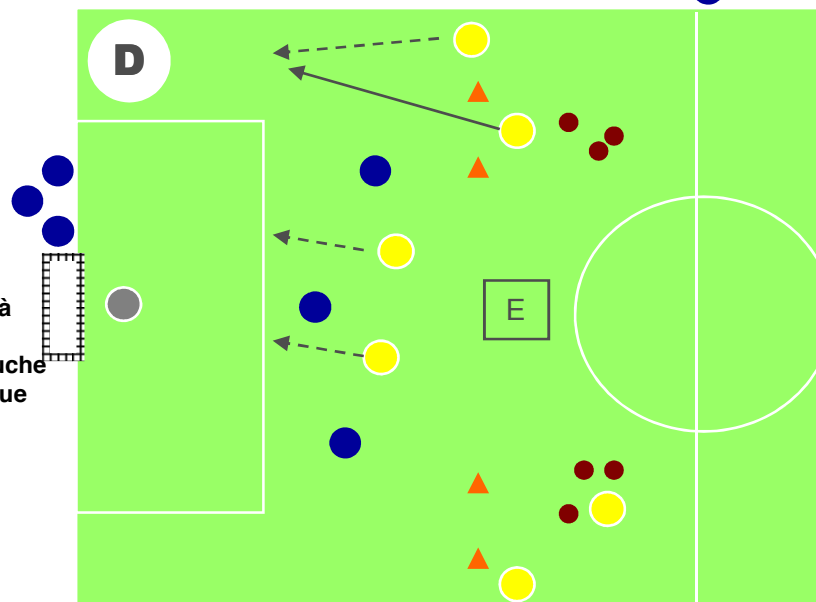
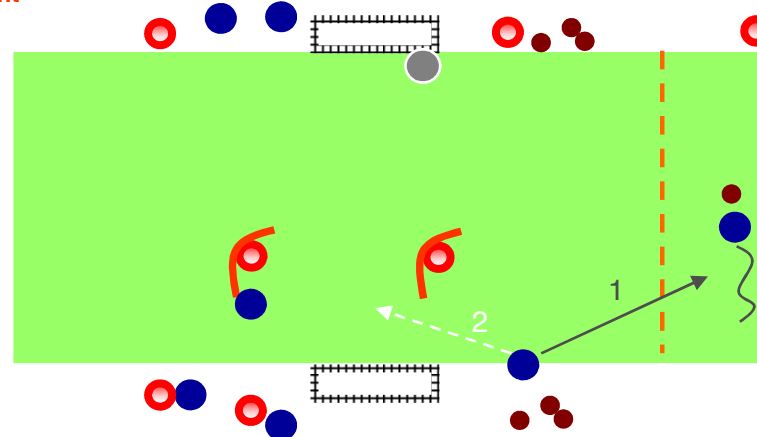
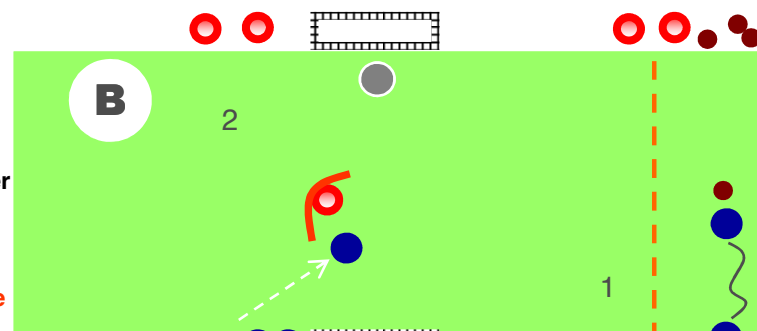
Réduire l'espace défensif + marquage serré en regardant que l'attaquant sans se faire attirer par le centreur. Jeu corps en écartant les bras écartés et appuis dynamiques et de 3/4. Ne pas se faire devancé par l'attaquant aller à l'impact juste avant le centre pour le perturber.

C. Mise en situation : 15'

Même organisation mais départ après une passe + 2C2 sur centre à tour de rôle attaquant/défenseur d'un but sur l'autre. Communication rapide et marquage serré. Changer de côté.

Critères de réalisation :

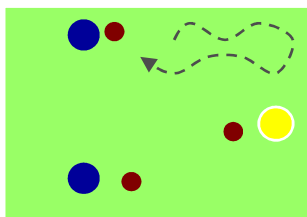
Lecture défensive des déplacements de départ rapide + réduction d'espace et marquage serré 1C1 mettre de l'impact et ne pas faire de faute : Ne regarder que l'adversaire passer devant sur la reprise.



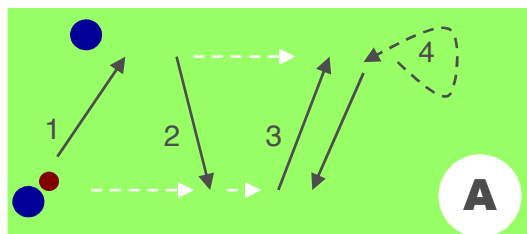
Tactique : 536 .Intercepter et partir au but en 442

A. Échauffement : 20'

1 ballon/joueur sur place : 3 touches rapides dans un sens + ½ tour en restant sur des appuis vifs puis 3 touches dans l'autre sens etc.. Objectif : Tourner vite avec le ballon de l'extérieur, l'intérieur, du gauche, droit avec semelle, derrière jambe d'appui, en râteau.



1 B/2 : 2changes en 1 touche côte à côte puis contrôle et ½ tour sur la 3ème passe en aller retour etc..



D. Application forme jouée : 15'

Sur 1/2 terrain : Attaquer 2 minis but ou contrer et attaquer le grand but avec G : 8 contre 8 en ZA . Récupérer et contrer en ZB sur passe aérienne directe ou avec un relais + finition

E. Jeu libre : 20'

2 équipes de 8 (organisées en 2 lignes de 4) sur ½ terrain (TW: 5' – TR:2' 30 -) x 2 ou 3

B. Technique (interception) : 10'

Sur 2 carrés côte à côte de 6mx 6m séparé par un couloir de 3m : 4 contre 2 vers 2 contre 4. Objectif : Intercepter et aller conserver dans son carré. Les 2 derniers qui ont touché le ballon vont défendre dans carré adverse. Contrainte: pour récupérer il faut maîtriser le ballon (2 touches)

Critères de réalisation :

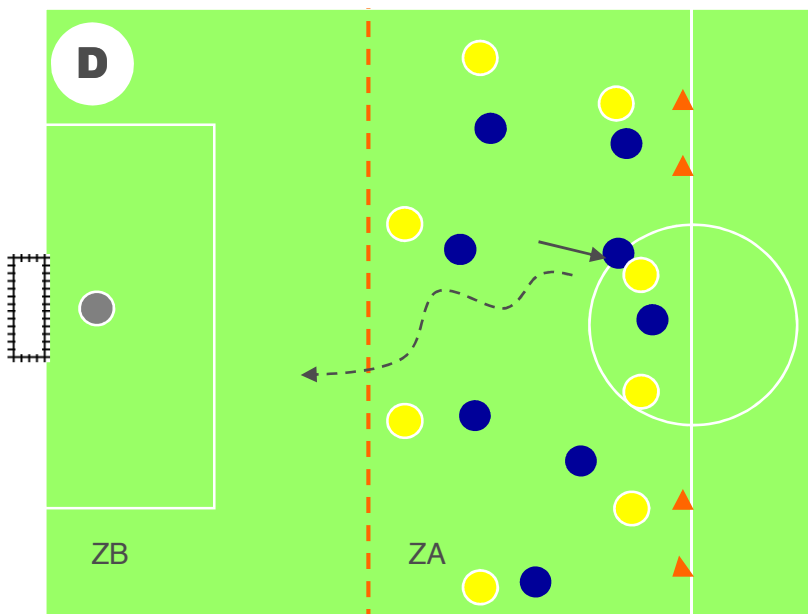
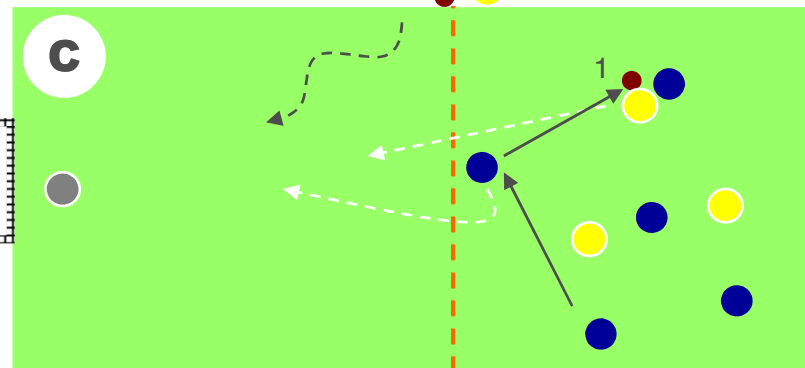
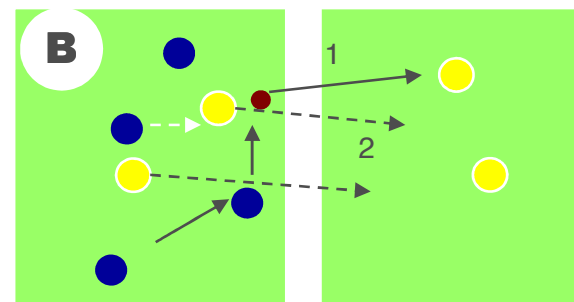
Avoir des appuis d'ajustement dynamiques. Anticiper les passes et passage rapide du comportement défensif à offensif.

C. Mise en situation : 15'

Sur 15mx 35m avec but et gardien: 5 contre 3 dans une zone de 15x15. 2 joueurs en attente avec ballon partent au but en conduite à tour de rôle dès que la balle est récupérée par un jaune ou perdue par les bleus. Le bleu qui a perdu le ballon revient défendre

Critères de réalisation :

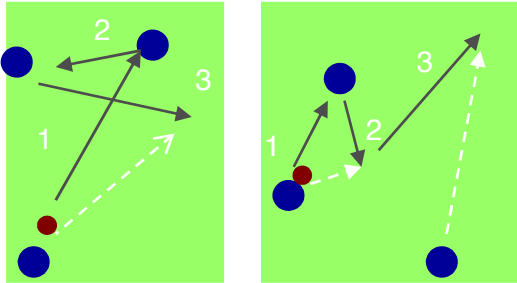
Orienter les prises de balle vers l'avant. Anticiper l'interception sans être hors jeu (se déplacer latéralement avant de plonger)



Tactique : 537.récupérer et percuter en 442

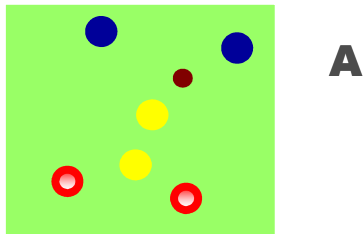
A. Échauffement : 20'

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



1 ballon pour 6 : 4 contre 2

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

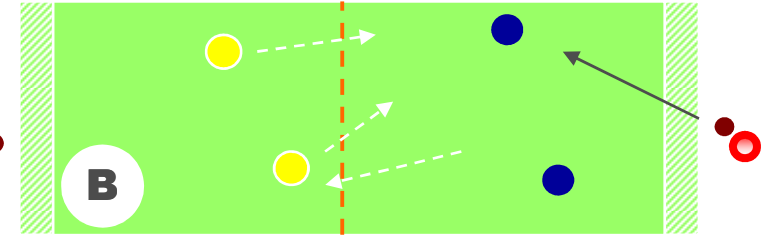


B. Technique (2 contre 2) : 10'

Sur 12 x 20 avec médiane : 2 contre 2 + 2 jokers neutres 2 touches maxi .Récupérer et donner au joker + 2 contre 2 et stop balle vers zone but d'en face. Contrainte: la couleur qui perd le ballon se replace d'abord derrière médiane pour défendre

Critères de réalisation :

Changer tout de suite de comportement et occuper la largeur puis s'orienter de ¾.

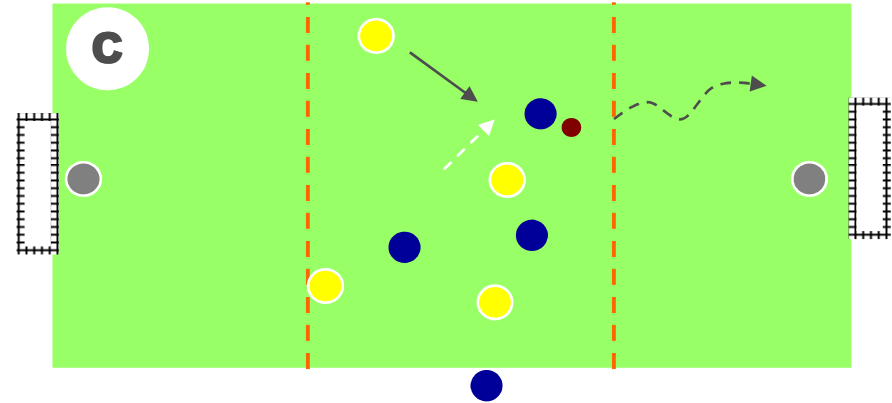


C. Mise en situation : 15'

Sur 40m x 10m : 1 zone centrale de 10m : 4 contre 3 . Deux joueurs sont en attente de chaque côté . **Objectif :** Intercepter et aller au but de son choix + duel avec gardien . Le joueur qui a perdu le ballon revient défendre. Les 2 joueurs de l'action sont remplacés par les 2 joueurs en attente 2 Ateliers

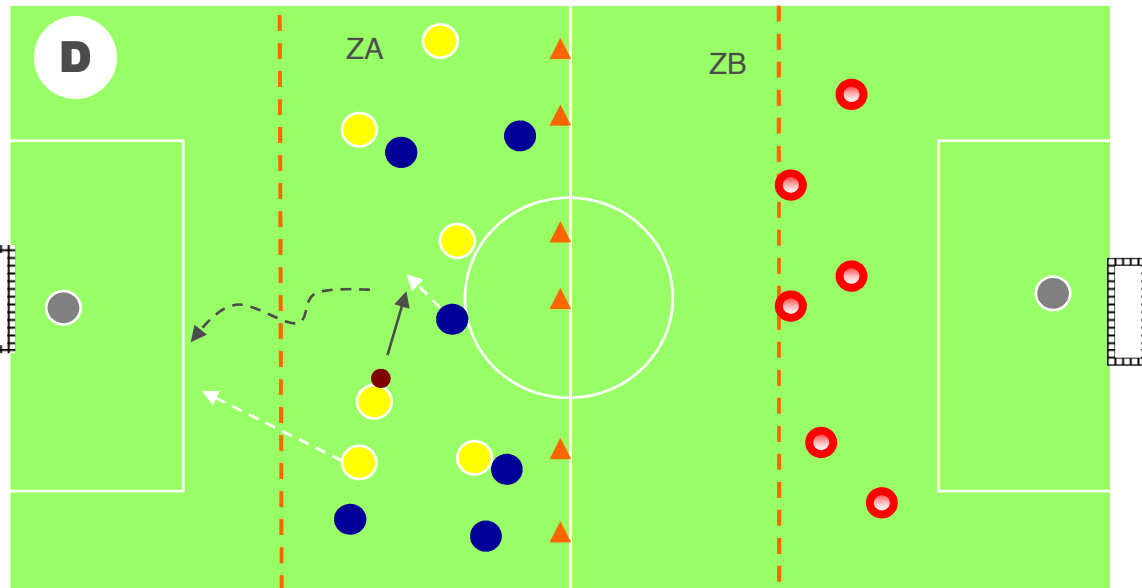
Critères de réalisation :

Dès l'interception pousser la balle devant et regarder la position du gardien. Conduire en légère diagonale pour déporter le gardien



D. Application forme jouée : 15'

3 couleurs de 6 joueurs s'opposent à tour de rôle : 6 contre 6 en ZA + une équipe en attente. Les jaunes marquent en passant en conduite dans une des 3 portes si les bleus interceptent ils partent en contre sur but opposé. Quand un jaune passent une porte toutes l'équipe montent en ZB. Puis le gardien d'en face relance sur les rouges qui montent en ZB et marquent en passant en conduite dans une des 3 portes, si les jaunes récupèrent ils partent en contre etc.. L'équipe qui marque sur le contre reste sur le terrain.



E. Jeu libre : 20'

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