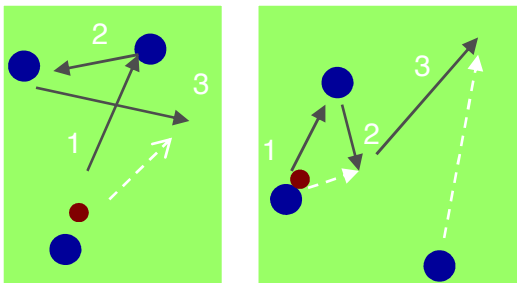


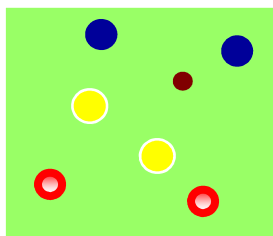
Tactique : 224.renverser en prenant des relais

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. 3 Ateliers



A

D. Application forme jouée : 20'

Sur 1/2 terrain avec médiane : 6 contre 6 4 zones de 15mx15m . Passer par une zone à droite et une à gauche avant de marquer. L'équipe qui intercepte en partie offensive ne passe que par une seule zone. Contrainte: Inattaquable dans la zone

E. Jeux : 30'

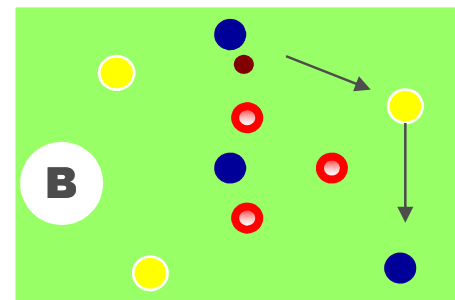


B. Technique (contrôle passe) : 20'

Sur 10 x 20 : 6 contre 3 Conserver sans redoubler avec la même couleur. La couleur qui perd 2 fois consécutivement le ballon passe défenseur.

Critères de réalisation :

Se déplacer pendant le trajet du ballon. Se mettre en étoile pour créer un réseau entre l'extérieur et l'intérieur de la zone de jeu.

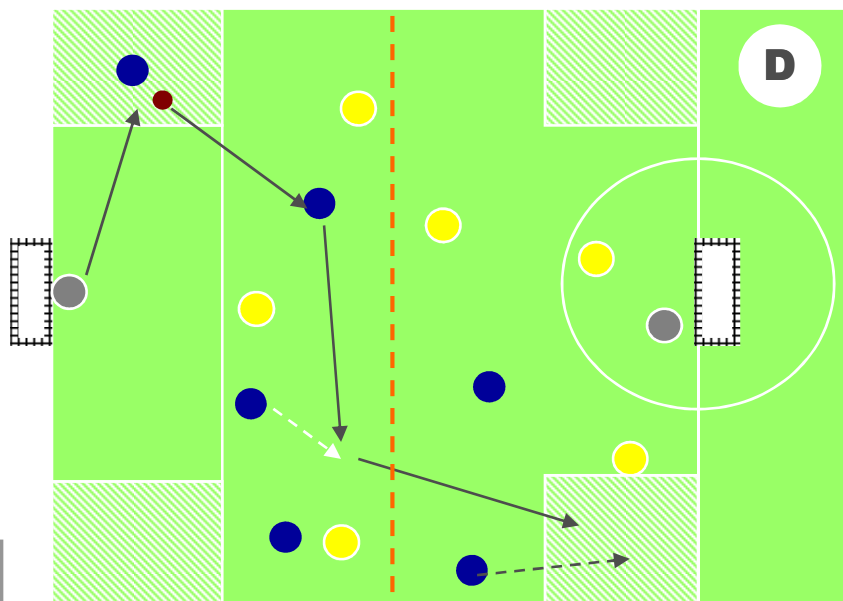
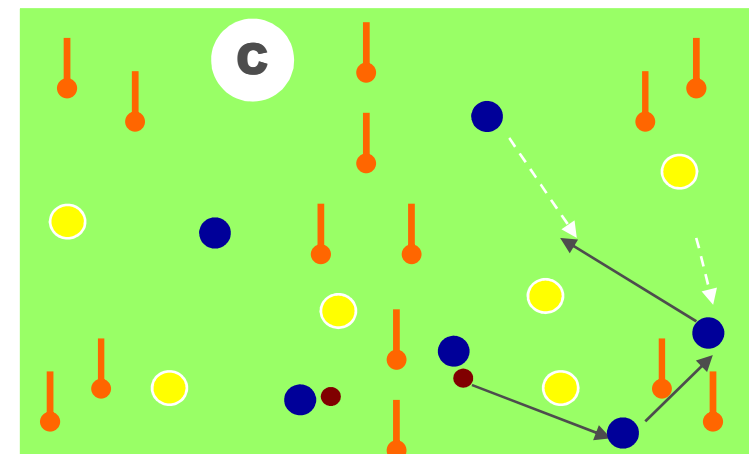


C. Mise en situation : 15'

3 équipes de 6 : 1 en récupération , 2 en situation sur 40m x 40m 7 portes de 2m 6 contre 6: Attaquer et défendre les portes Échanges en passe au sol dans une porte Contrainte : Celui qui reçoit la passe dans la porte doit trouver un 3ème pour marquer le point. Ne pas marquer 2x de suite dans la même porte. Changer les équipes au bout de 5'. TW:10' TR: 5'

Critères de réalisation :

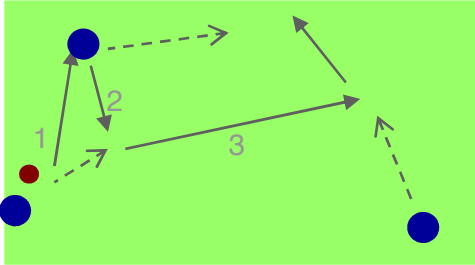
Conserver pour trouver l'ouverture. Se présenter entre deux au bon moment. Précision et timing de la passe. Anticiper la 3ème passe.



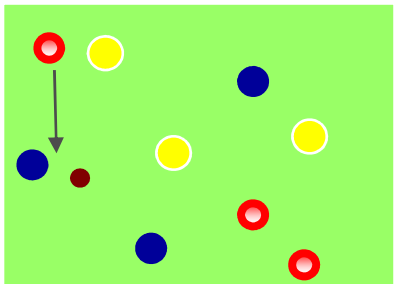
Tactique : 225.. Se placer pour relancer

A. Échauffement : 20'

1 ballon pour 3 : Révision du jeu à deux, à trois, à quatre



Sur 20m x 20m : 5 contre 3 2 touche de balle maxi. La couleur qui perd le ballon passe au milieu sauf les 2 jokers



A

D. Application forme jouée : 20'

Sur 3/4 terrain : 5 contre 3 (ZA) et 2C2 (ZB) + 2 couples en attente

Objectif : Ressortir le ballon se servant d'un attaquant qui décroche en ZA (inattaquable et 1 touche) pour trouver un joueur en appel vers le but opposé + finition à 1C1. Après chaque action les joueurs concernés par la finition sont remplacés par les joueurs en attente. Remise en jeu par les gardiens en ZA.

E. Jeux : 30'

2 équipes de 8 + 2 gardiens (organisées en 3/3/2) sur 3/4 de terrain (6' TW - 3' TR) x 3

B. Technique (relance) : 20'

2 Latéraux aux sources + 2 axiaux et 1 milieu défensif : Sur départ de la source (latéral) reprise d'espace des axiaux et relance côté opposé à 4 contre 2 + stop balle derrière médiane. Droite/ gauche et gauche/droite.

Critères de réalisation :

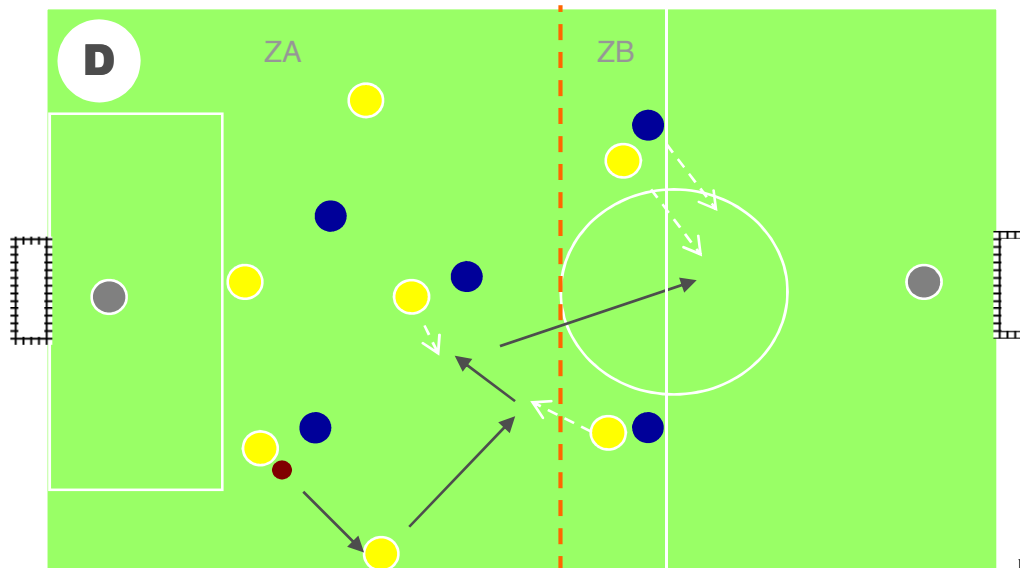
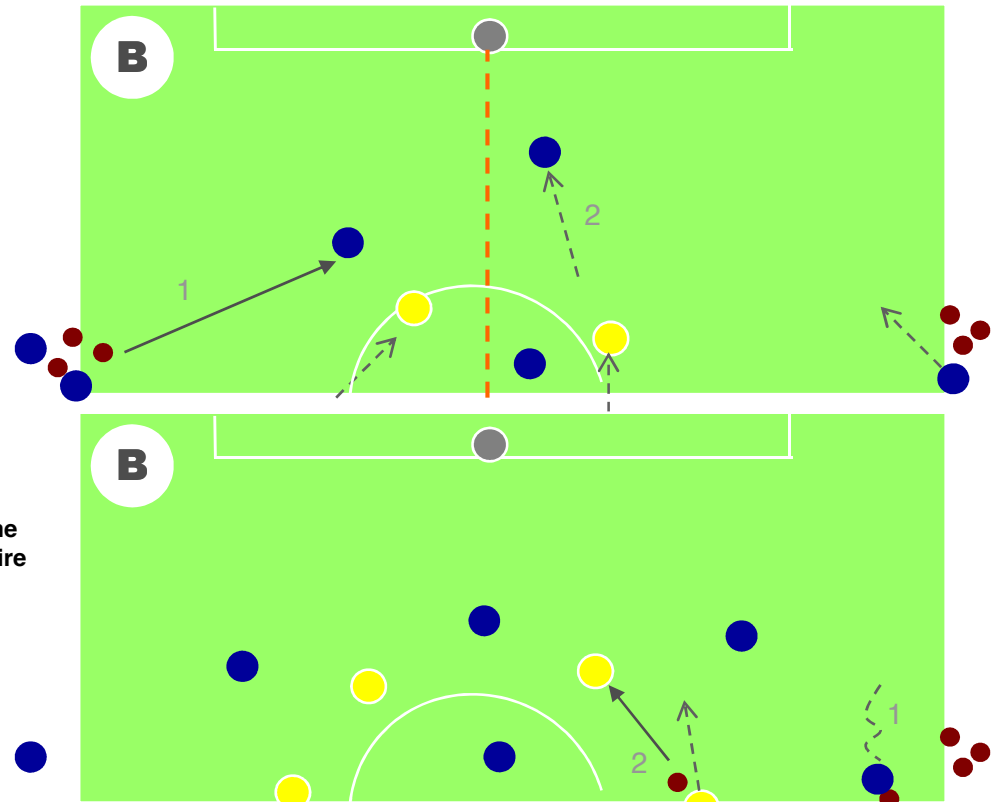
Utilisation de la largeur. Ne pas être sur la même ligne. Circulation rapide du ballon. Orientation du corps et qualité des passes.

C. Mise en situation : 15'

Même départ mais au signal de E un autre jaune joue un 2ème ballon sur 1 attaquant et vient faire le 3 contre 4 : Réaction des défenseurs

Critères de réalisation :

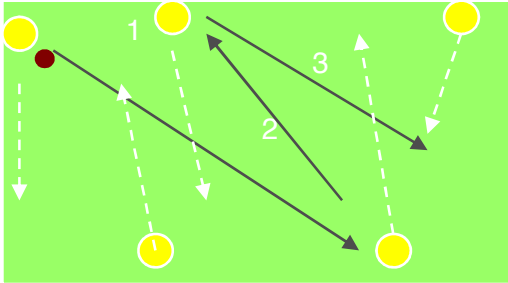
Interdire l'attaquant de se retourner avec le ballon et contrôler les appels (resserrer les intervalles et recul frein ou pressing)



Tactique : 227. Donner et créer le surnombre

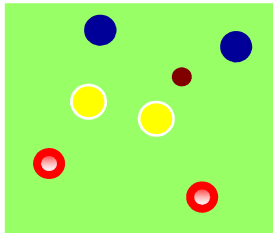
A. Échauffement : 20'

1 ballon pour 5 : Échanger 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.



A

1 ballon pour 6 : 4 contre 2 sur 10m x 10m. La couleur qui perd le ballon passe défenseur. Variante : 2 touche obligatoire



D. Application forme jouée : 20'

Sur 3/4 terrain : Jeu 9 contre 9 : Un milieu peut apporter l'égalité numérique en conduite ou sur la passe d'un partenaire + finition. Relance en zone défensive uniquement.

E. Jeux : 30'

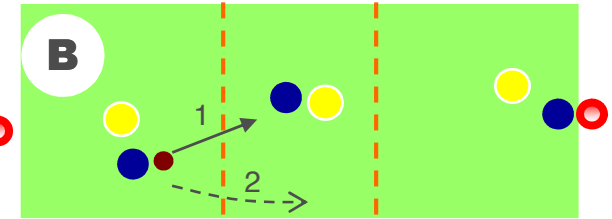
2 équipes de 9 + 2 gardiens (organisées en 4/3/2) sur 3/4 de terrain. (6' TW - 3' TR) x 3

B. Technique (donne et va) : 15'

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

Critères de réalisation :

Se démarquer au bon moment. Être orienté de 3/4 pour enchaîner et changer de rythme sur la passe. Contrôler le défenseur avec ses bras pour ne pas être devancé.



C. Mise en situation : 15'

Sur 40 m x 15m 3 zones : 5 contre 5 Un joueur peut monter d'une zone en possession du ballon mais doit se replacer à la perte. Interdit de descendre d'une zone.

Critères de réalisation :

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

