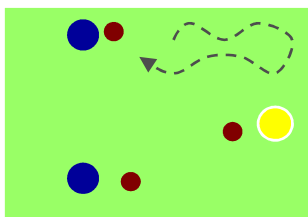


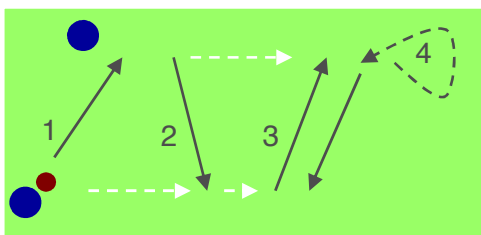
Tactique : 507. Tir sans contrôle

A. Échauffement : 15'

1 ballon/joueur sur place : 3 touches rapides dans un sens + 1/2 tour en restant sur des appuis vifs puis 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 : 2 changes en 1 touche côté à côté puis contrôle et 1/2 tour sur la 3ème passe en aller retour : de l'intérieur pied droit, gauche, du coup du pied



D. Application forme jouée : 15'

Sur 1/2 terrain et largeur de surface : 2 buts espacés 40m : 3 contre 3 avec 3 appuis offensif (2 touches maxi: But en 1 touche) Changer les appuis toutes les 3'.

E. Jeux : 20'

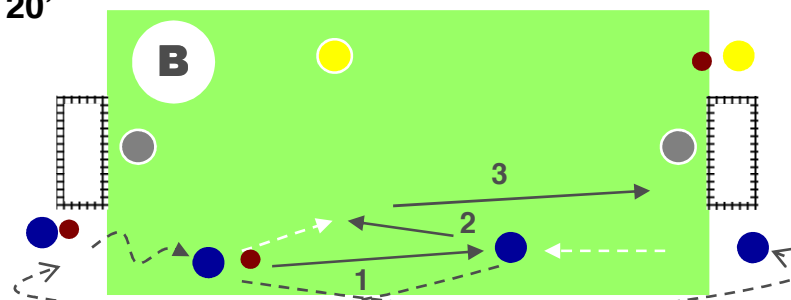
2 équipes de 6 (organisées en 3/3) sur 1/2 de terrain en largeur. (7' TW - 3' TR) x 2

B. Technique (frappe en 1 touche) : 20'

2 buts mobiles face à face à 20m : 2 groupes de joueurs alternativement tirent sur un but. 1B/2 joueurs : remise et va ou passe et tir en 1 touche et va etc. Changer le pied de frappe en inversant le départ du ballon.

Critères de réalisation :

Placés ses appuis (petits) et mettre « l'épaule dans le ballon ».

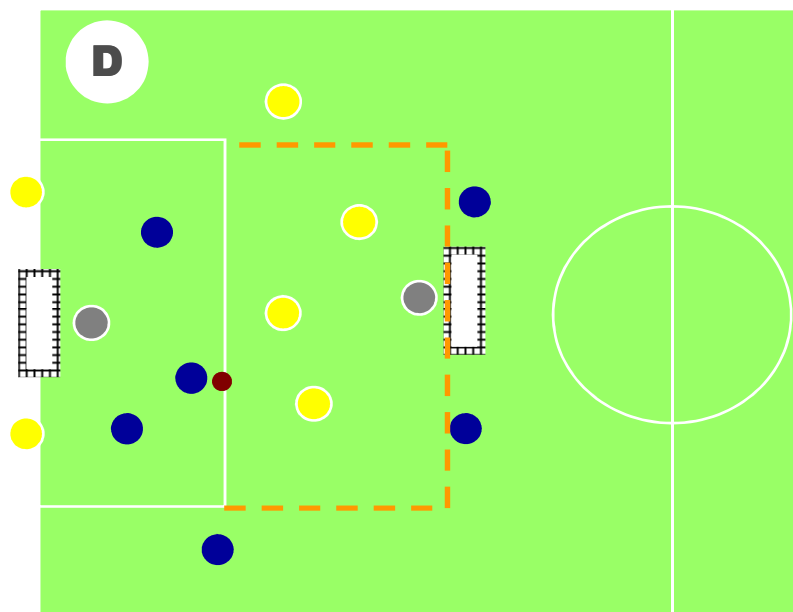
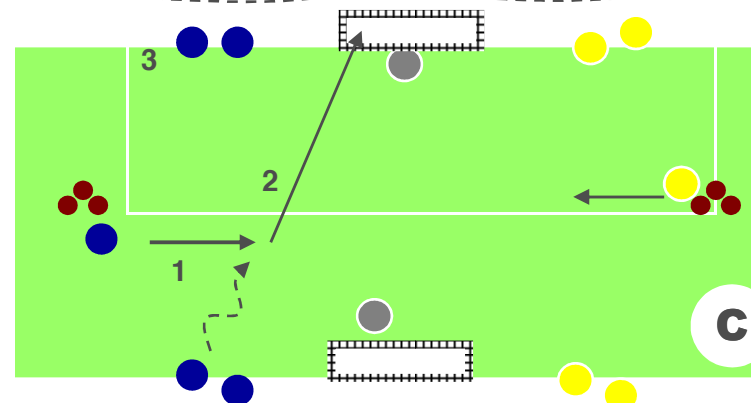


C. Mise en situation : 15'

Sur 2 buts espacés de 25m avec gardiens: 1 joueur à la source fixe donne à un joueur en mouvement pour tir sans contrôle + va en face se prépare pour idem sur but en face etc.. 2 groupe côté à côté passent alternativement

Critères de réalisation :

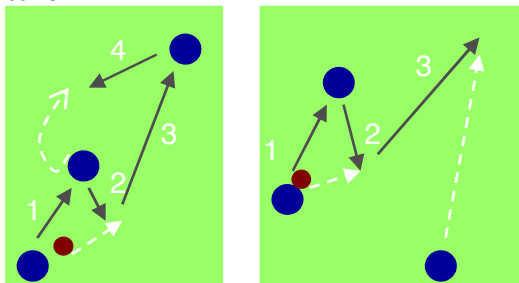
Se dégager sur le contrôle. Ralentir le rythme et la distance de ses appuis pour s'ajuster avant de tirer. Tendre la pointe et cadrer!



Tactique : 516. Débordement et centre

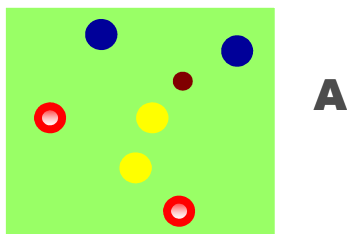
A. Échauffement : 20'

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



1 ballon pour 6 : 4 contre 2

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



D. Application forme jouée : 20'

Sur 2x 16m50 + zone de 5m entre buts rapprochés : 2C2 devant chaque but et 2 centreurs qui viennent faire le 3C2 + finition.

E. Jeu libre : 15'

2 équipes de 6 (organisées en 2 lignes de 3) sur 1/3 terrain (TW: 5' - TR:2' 30 -) x 2

B. Technique (dernière passe) : 10'

Devant but 2 sources à droite et à gauche avec centreurs qui débordent à tour de rôle jusqu'en fond de ligne et centre en retrait au sol ou lobé pour couple d'attaquants qui coordonnent leur demande + finition en 1 ou 2 touches maxi. Le couple devant le but en attente se met en position d'obstacle passif. Puis inversement 2 ateliers

Critères de réalisation :

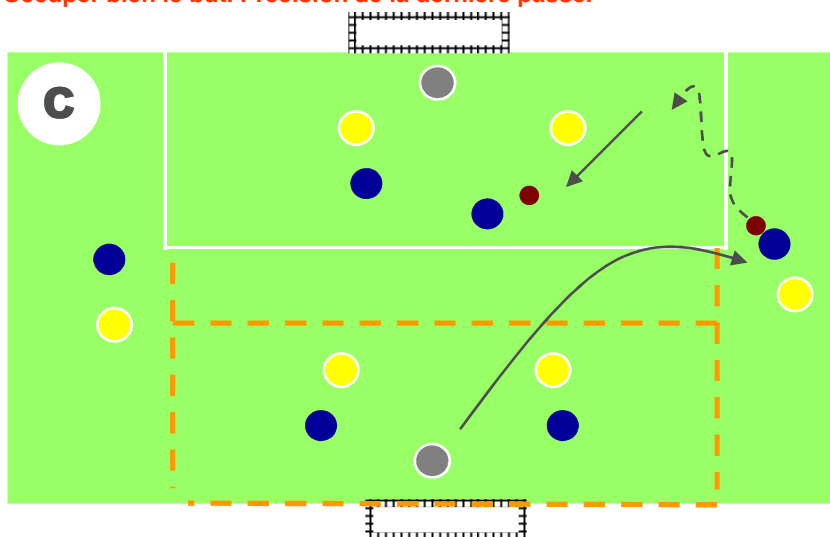
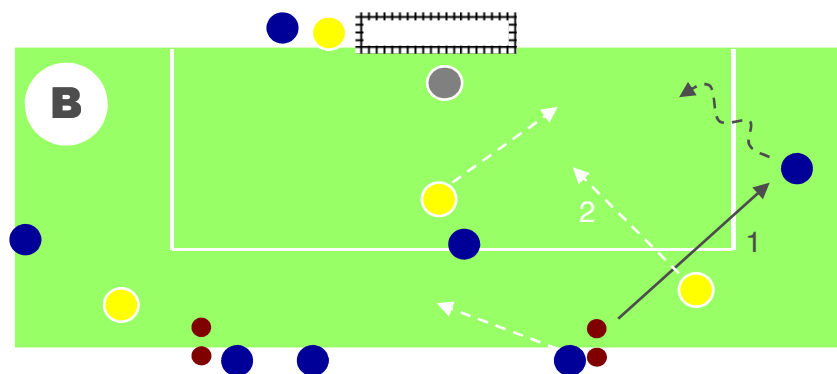
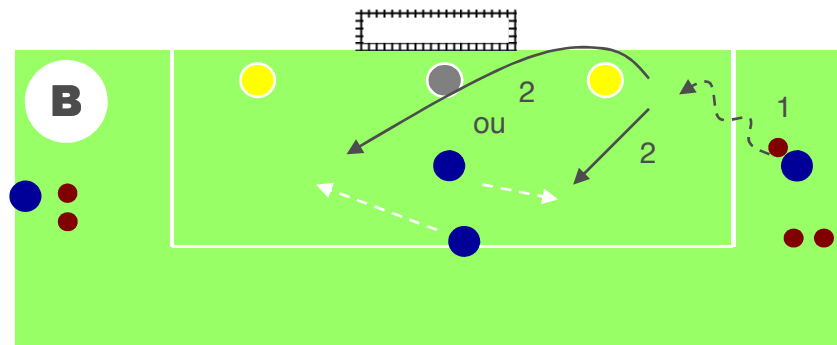
Conduire en prenant l'info. Faire la passe sèche coup du pied ou passer le pied dessous pour la faire monter. L'attaquant le plus près du but décide et l'autre répond.

C. Mise en situation : 15'

Passe du milieu à l'ailier + sprint vers le but : 2C1 + un attaquant qui déborde avec 1 défenseur qui revient. Finition à 3C2

Critères de réalisation :

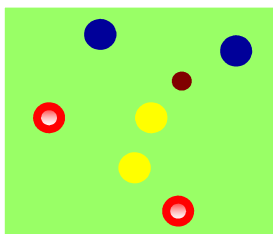
Faire le bon choix. Occuper bien le but. Précision de la dernière passe.



Tactique : 517. Jeux de corps offensif

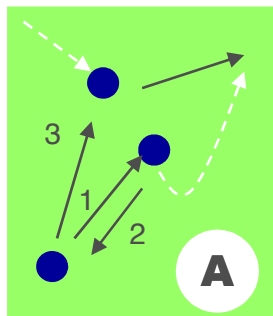
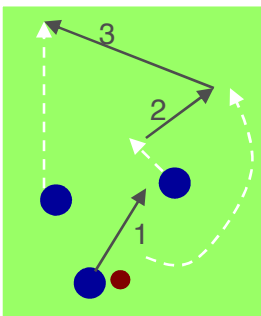
A. Échauffement : 15'

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



A

1 ballon pour 3 : A) Dédoublement + passe au 3ème ou Écran + passe au 3ème. B) Passe remise et demander vers l'avant.



A

D. Application forme jouée : 15'

Sur 1/2 terrain largeur 16m50 avec buts et gardiens : 2 contre 2 devant chaque but + 2 milieux neutres qui orientent qui soutiennent les attaquants de chaque couleur. Si récupération du ballon relance sur milieux ou attaquants.

E. Jeu libre : 15'

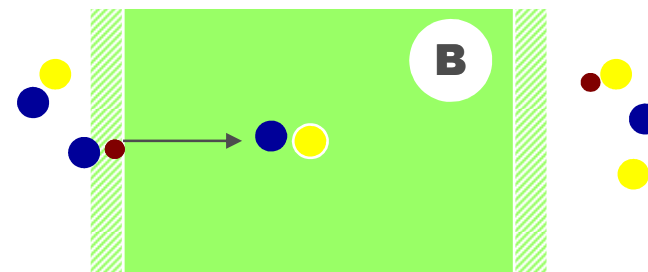
2 équipes de 6 (organisées en 2 lignes de 3) sur 1/3 terrain (TW: 5' - TR: 2' 30-) x 2

B. Technique (un contre un) : 15'

Sur 10m x 15m : 1 contre 1 + partenaire en soutien et le défenseur dans son dos : Se retourne + Stop balle dans la zone but.

Critères de réalisation :

Mettre l'entre jambe pour éviter que le défenseur passe devant. Utiliser le bras pour tourner autour.



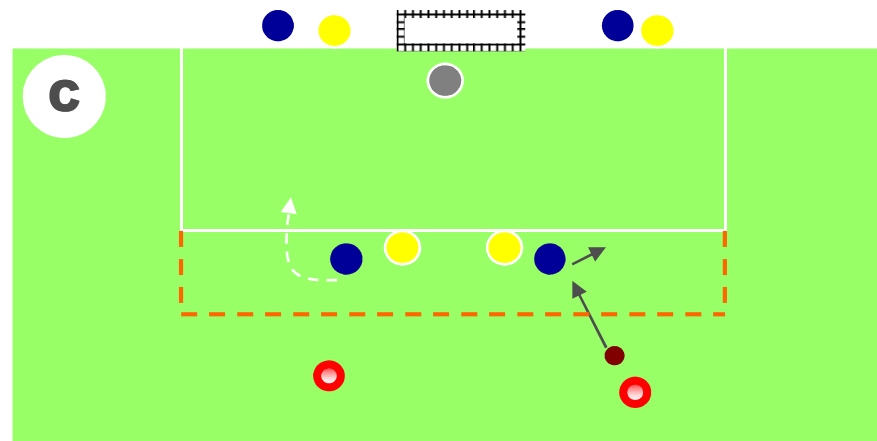
B

C. Mise en situation : 15'

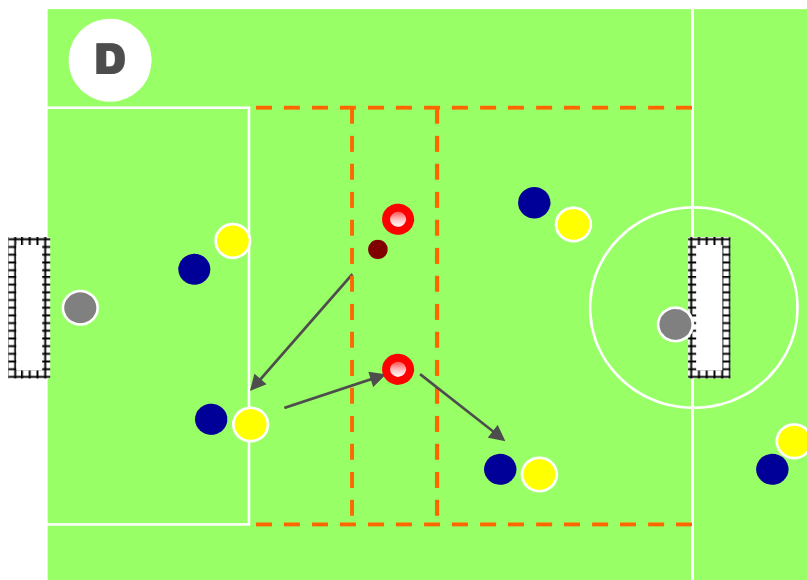
Devant but 3 contre 2. Objectif: se retourner et tirer au but avec l'aide de 2 soutiens. Contrainte: 2 touches obligatoires avant de passer. Si récupération donner à un appuis + devenir attaquant. Remise en jeu par les appuis. Changer les couples tous les 3 ballons joués.

Critères de réalisation :

Reculer sur le défenseur en écartant les bras pour éviter qu'il anticipe et pour protéger son ballon. Faire des feintes.



C

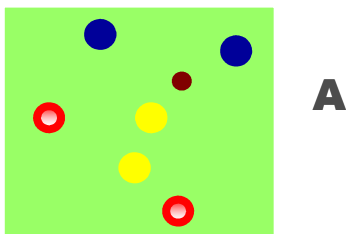


D

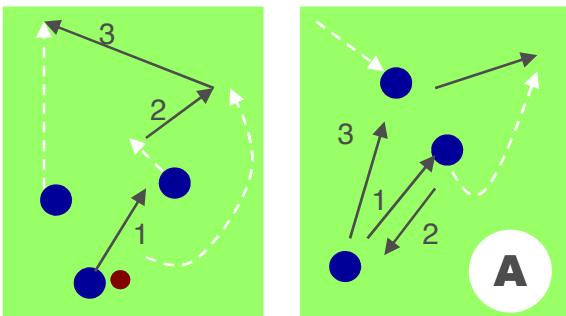
Tactique : 518. prise de balle rentrante et tir

A. Échauffement : 20'

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



1 ballon pour 3 : A) Dédoublement + passe au 3ème ou Écran + passe au 3ème. B) Passe remise et demander vers l'avant.



D. Application forme jouée : 15'

Sur 2X 16m50 buts approchés avec gardien (source): 2C2 + 2 appuis offensifs côtés : donner à un appui avant de tirer aux buts prendre sa place. Si récupération haute possibilité de tirer directement. Contrainte : 3 passes maxi et tir

E. Jeu libre : 15'

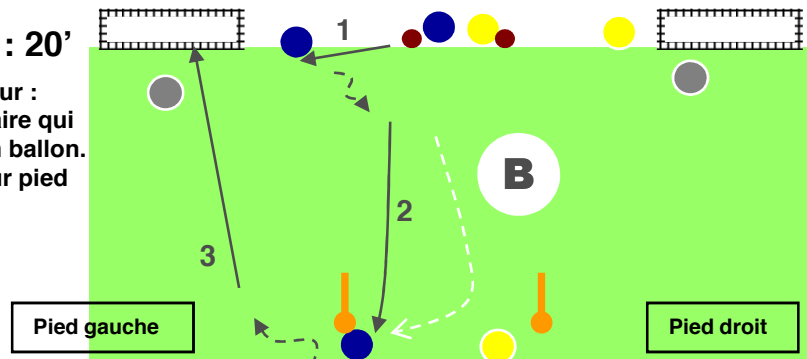
2 équipes de 6 (organisées en 2 lignes de 3) sur 1/3 terrain (TW: 5' - TR: 2' 30-) x 2

B. Technique (frappe en mouvement) : 20'

2 buts mobiles côte à côte avec gardiens: 1B/ joueur : Contrôle + frappe coup du pied rasante sur partenaire qui contrôle orienté derrière plot + tir au but et suit son ballon. 2 groupes de joueurs travaillent en même temps sur pied de frappe différent

Critères de réalisation :

Ralentir la conduite avant la frappe, mettre le ballon un peu sur le côté et tirer la pointe en traversant le ballon, cadré!



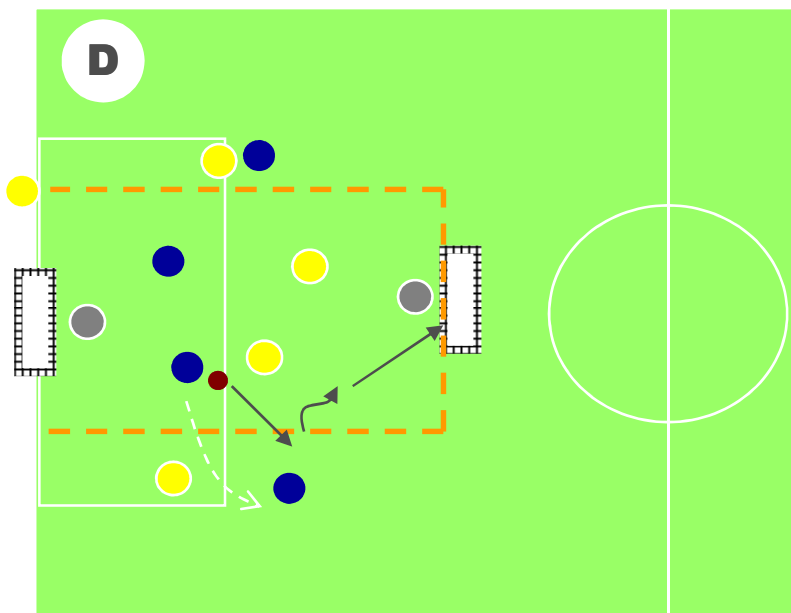
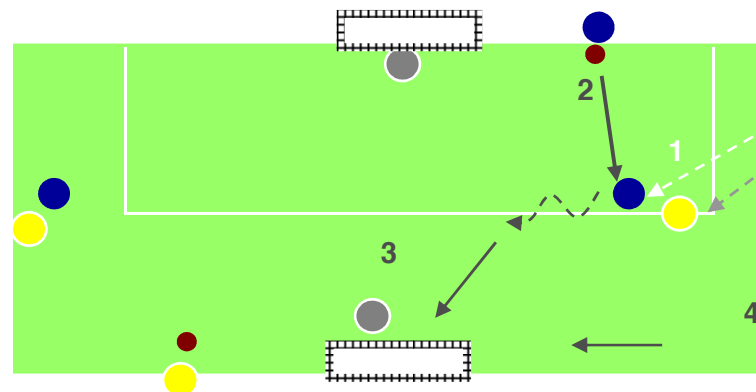
C. Mise en situation : 15'

Sur 2 buts espacés de 25m avec gardiens: 2 source fixes. Couple jaune/bleu passent alternativement attaquant puis d'un but sur l'autre etc.. défenseur. Prise de balle rentrante et tir.

Critères de réalisation :

Se dégager sur le contrôle en passant le bras. Ralentir le rythme et la distance de ses appuis pour s'ajuster avant de tirer. Tier la pointe et cadrer!

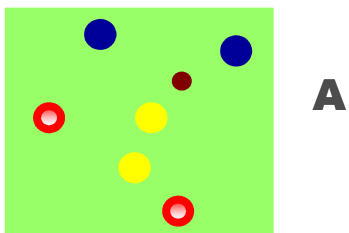
C



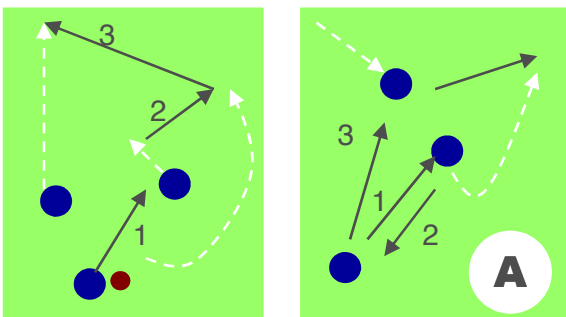
Tactique : 519. tir en déséquilibre

A. Échauffement : 20'

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



1 ballon pour 3 : A) Dédoublement + passe au 3ème ou Écran + passe au 3ème. B) Passe remise et demander vers l'avant.



D. Application forme jouée : 15'

Sur 20m buts approchés avec gardien (source): 3C3 + 3 appuis défensifs : Se retourner sur contrôle et tirer. Contrainte : 2 touches obligatoires.

E. Jeu libre : 15'

2 équipes de 6 (organisées en 2 lignes de 3) sur 1/3 terrain (TW: 5' - TR: 2' 30-) x 2

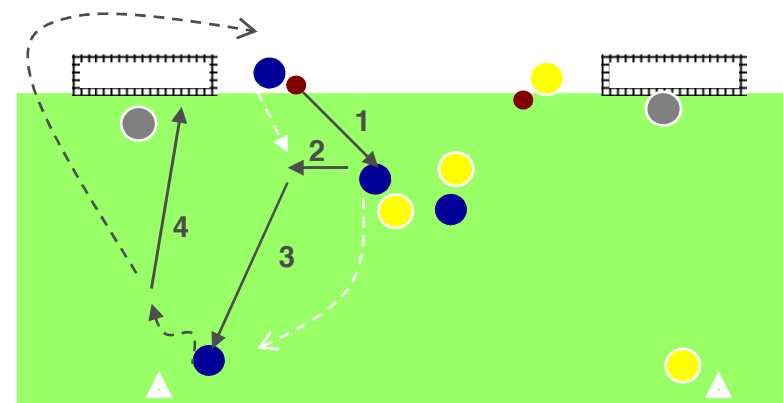
B. Technique (frappe en mouvement) : 20'

2 buts mobiles avec gardiens et 2 sources côte à côte : Passe à un joueur avec opposition raisonnée qui remise pour passe en face : contrôle rapide et tir + suivre son ballon. Passage alternativement d'un but à l'autre.

Critères de réalisation :

Reculer sur le défenseur et remise amortie, passe sèche pour enchaînement rapide et tir cadré coup du pied.

B

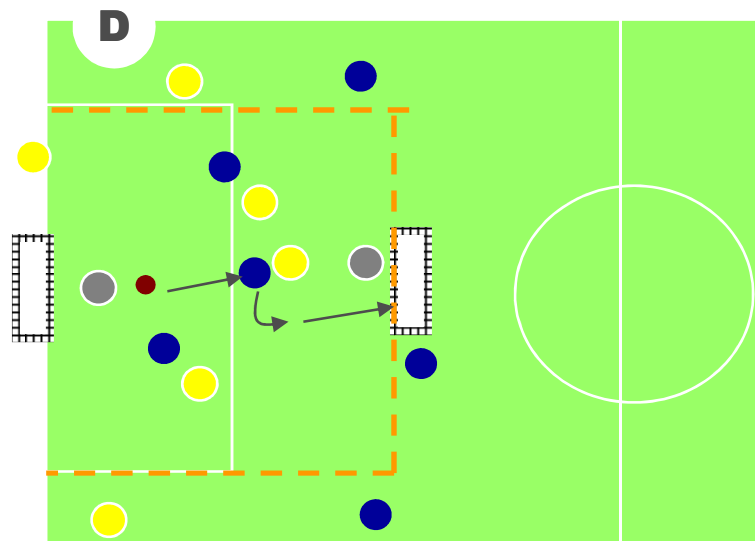
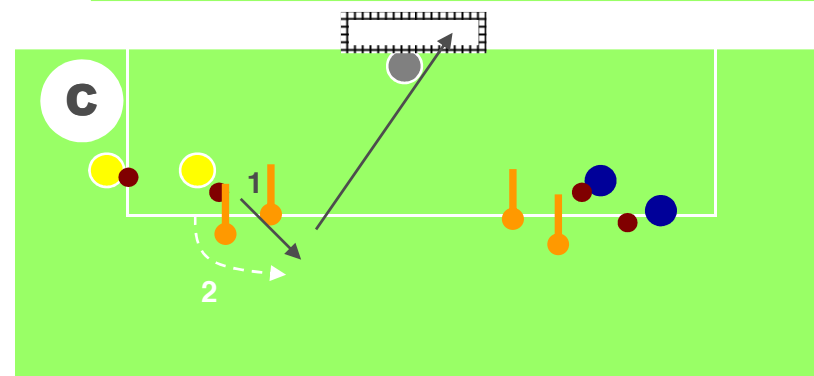


C. Mise en situation : 15'

Sur 1 but avec gardien 1B/Joueur répartis à sur portes droite et gauche : Faire passer le ballon entre la porte et passer sur le côté + frappe sans contrôle en se retournant.

Critères de réalisation :

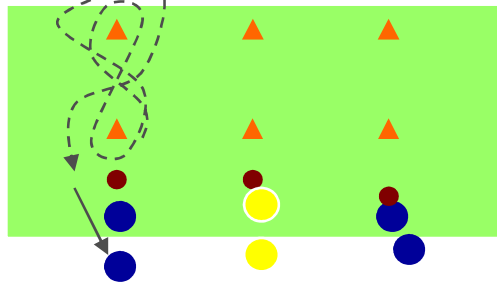
Réagir en fonction de la provenance du défenseur. Aller très vite dans la surface ou utiliser sa vitesse pour le prendre à contrepied e fonction de l'avance ou non.



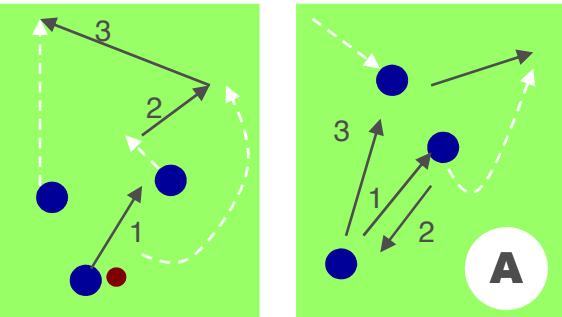
Tactique : 520. Jeux de corps dans la surface

A. Échauffement : 20'

1 ballon/2 joueurs devant 2 plots espacés de 2m50 : Contrôle + conduite en huit doublée autour des plots + passe et va en attente etc.. Que pied droit, gauche, que des intérieurs, des extérieurs du pied.



1 ballon pour 3 : A) Dédoublement + passe au 3ème ou Écran + passe au 3ème. B) Passe remise et demander vers l'avant.

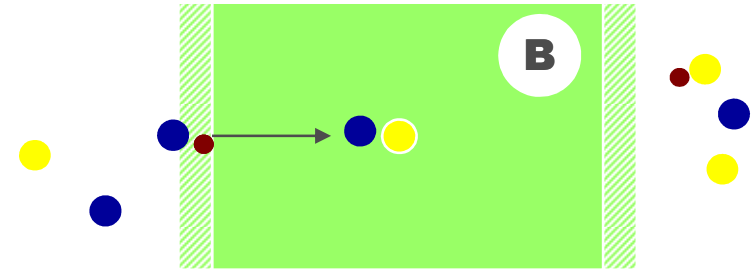


B. Technique (un contre un) : 10'

Sur 10m x 15m : 1 contre 1 + partenaire en soutien et le défenseur dans son dos : Se retourne + Stop balle dans la zone but.

Critères de réalisation :

Mettre l'entre jambe pour éviter que le défenseur passe devant. Utiliser le bras pour tourner autour.

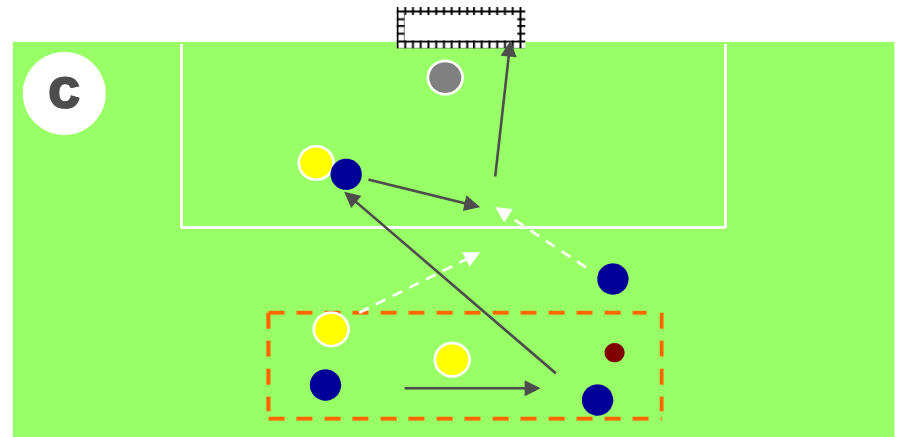


C. Mise en situation : 15'

Devant but avec gardien: 1C1 attaquant dos au but. Dans la surface et 2C2 dans zone 15M x 5m. 1 attaquant libre entre les deux. Objectif : 1 ou 2 échanges + passe au pivot qui maîtrise + 2C1 avec défenseur qui revient.

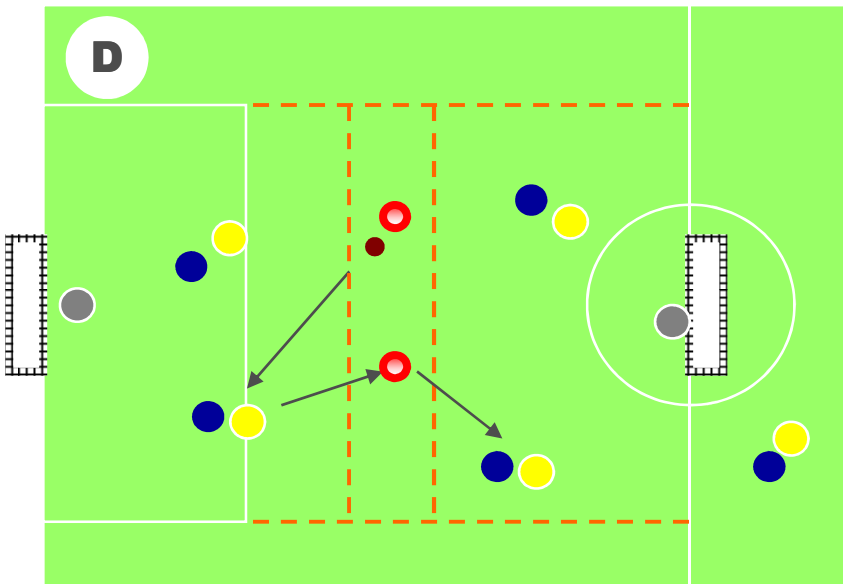
Critères de réalisation :

Reculer sur le défenseur en écartant les bras pour éviter qu'il anticipe et pour protéger son ballon. Faire des feintes.



D. Application forme jouée : 15'

Sur 1/2 terrain largeur 16m50 avec buts et gardiens : 2 contre 2 devant chaque but + 2 milieux neutres qui orientent qui soutiennent les attaquants de chaque couleur. Si récupération du ballon relance sur milieux ou attaquants.



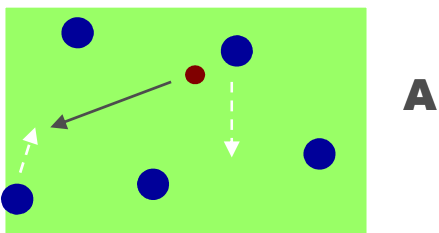
E. Jeu libre : 15'

2 équipes de 6 (organisées en 2 lignes de 3) sur 1/3 terrain (TW: 5' - TR: 2' 30-) x 2

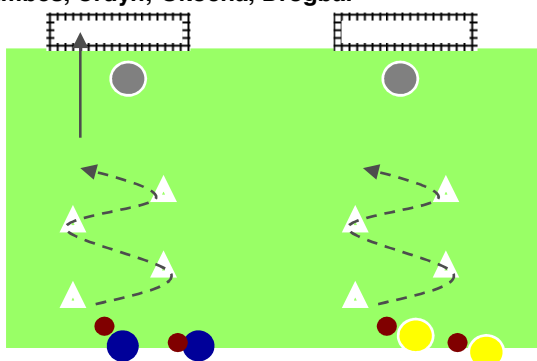
Tactique : 521. Contrôle orienté et tir

A. Échauffement : 20'

Sur ¼ de terrain 1 ballon pour 5: animation autour du ballon. a) passe et va avec accélération au toucher. B) le demandeur sollicite le ballon par une course marquée quand le porteur le voit. C) 1-2 et changement de rythme

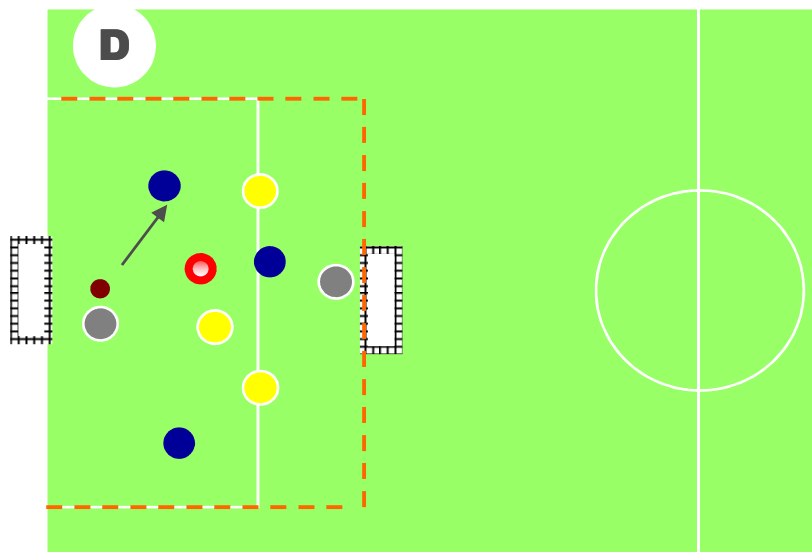


1 ballon/ joueur devant 6 plots en quinconce et but (2 ateliers). Conduite diverse et tir: Matheus, 1/2 tour intérieur, extérieur, passément de jambes, Cruyff, Okocha, Drogba.



D. Application forme jouée : 20'

Sur 30mx30m 2 buts rapprochés avec une médiane: 2C2 de chaque côté de la médiane: faire 3C2 après avoir réussi un une deux. L'équipe qui prend un but sort. Change les joueurs toutes les 3'.



E. Jeu libre : 15'

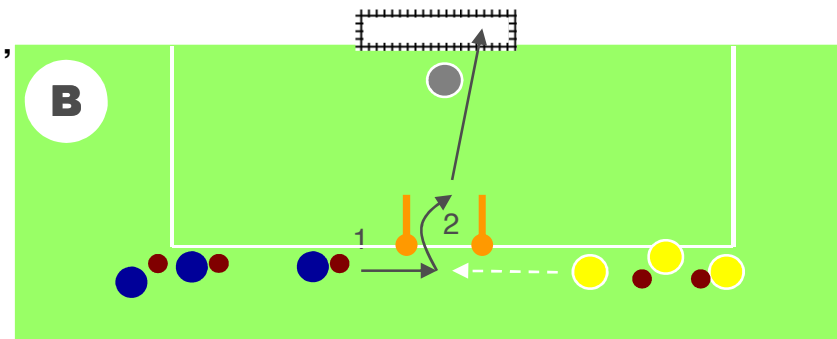
2 équipes de 6 (organisées en 2 lignes de 3) sur 1/3 terrain (TW: 5' - TR:2' 30-) x 2

B. Technique Contrôle orienté) : 15'

2 groupes de 3 joueurs face à face le long de la surface avec 1B/J : Passe latérale et contrôle orienté dans une porte d'un mètre + tir enchaîné. Celui qui vient de faire la passe frappe à son tour puis se replace derrière la colonne etc.. Utiliser l'extérieur du pied droit ou l'intérieur du pied gauche. Puis changer de côté. 2 Ateliers

Critères de réalisation :

Dosage et précision du toucher de balle devant la porte. Ralentir au moment du contact et se dégager sur la prise.

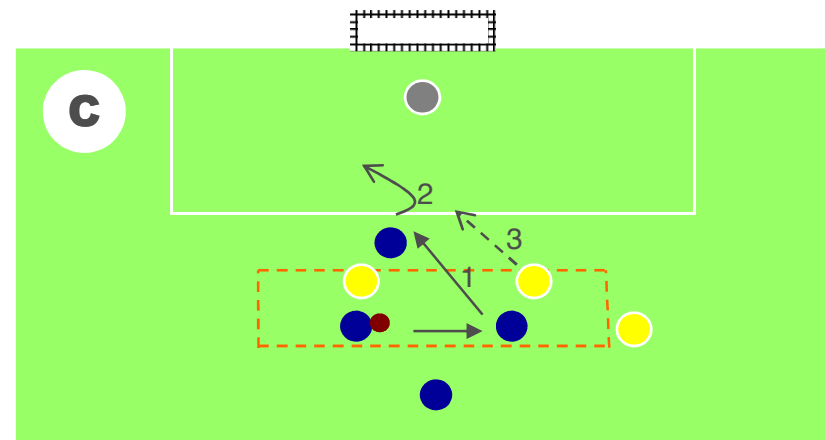


C. Mise en situation : 15'

Devant le but. Avec gardien 7 joueurs : 4 attaquants et 3 défenseurs passent à tour de rôle : 1 ou 2 échanges + passe entre 2 contrôle orienté vers le but et tir avec le retour d'un défenseur. Les 2 joueurs en attente remplacent ceux qui viennent de passer etc..

Critères de réalisation :

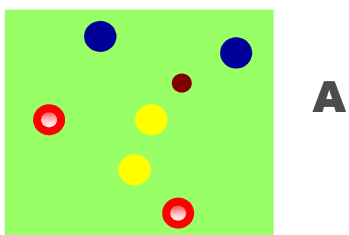
Être orienté de ¾. Mettre de la vitesse dans l'enchaînement et de la profondeur dans la prise de balle.



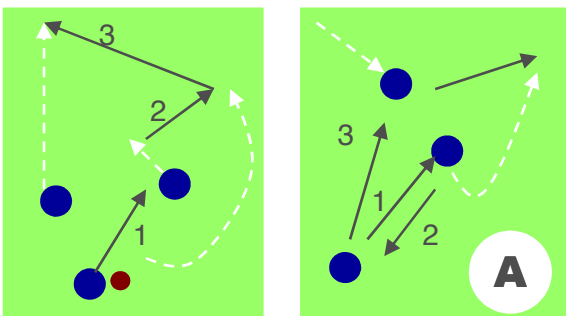
Tactique : 522. lecture offensive et tir

A. Échauffement : 20'

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



1 ballon pour 3 : A) Dédoublement + passe au 3ème ou Écran + passe au 3ème. B) Passe remise et demander vers l'avant.



D. Application forme jouée : 15'

Sur 2X 16m50 buts approchés avec gardien (source): 3C3 + 3 appuis offensifs : Sur relance ou récupération 1 appui rentre en appel pour surprendre : utilisation de la demande et tir ou feinte. Un autre partenaire remplace ce qui est entré.

E. Jeu libre : 15'

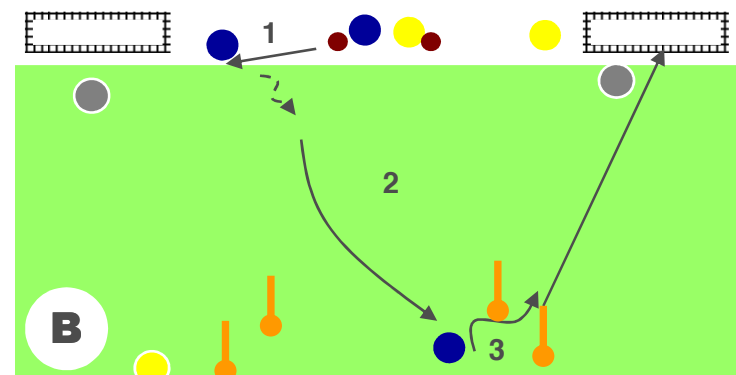
2 équipes de 6 (organisées en 2 lignes de 3) sur 1/3 terrain (TW: 5' - TR:2' 30-) x 2

B. Technique (frappe en mouvement) : 20'

2 buts mobiles côte à côte avec gardiens: 1B/ joueur : Contrôle + frappe coup du pied rasante sur partenaire qui contrôle orienté entre plots + tir au but et suit son ballon. 2 groupes de joueurs travaillent alternativement en diagonal.

Critères de réalisation :

Se dégager sur la prise de balle, le corps est face au ballon mais les hanches sont orientés vers l'objectif. Enchaîner rapidement (imaginer le match)

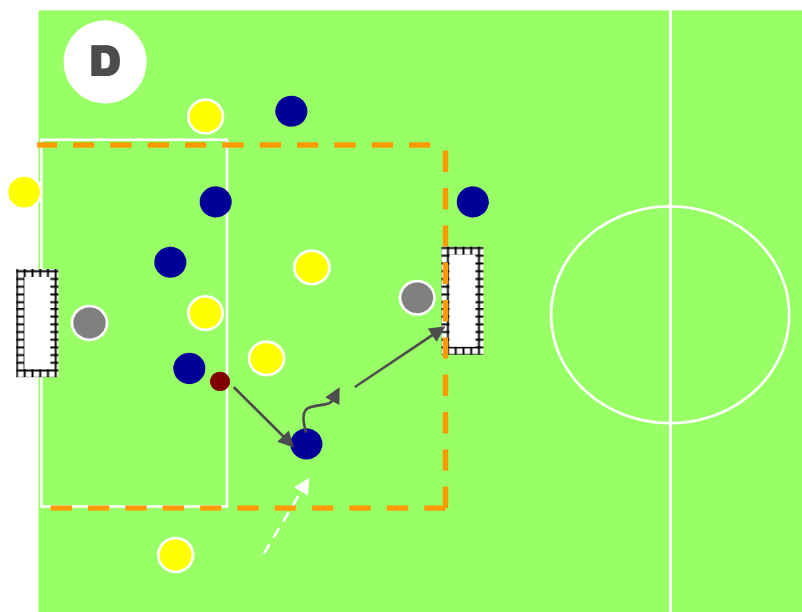
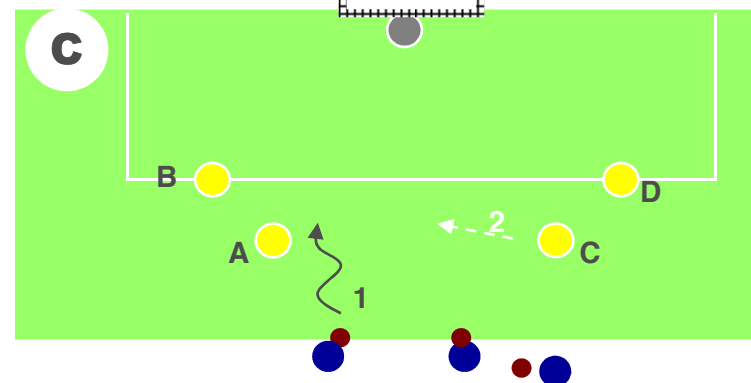


C. Mise en situation : 15'

Sur 1 but avec gardien . 5 défenseurs avec chacun une lettre. Départ en conduite de l'attaquant + duel avec le défenseur nommé par E.

Critères de réalisation :

Réagir en fonction de la provenance du défenseur. Aller très vite dans la surface ou utiliser sa vitesse pour le prendre à contrepied e fonction de l'avance ou non.

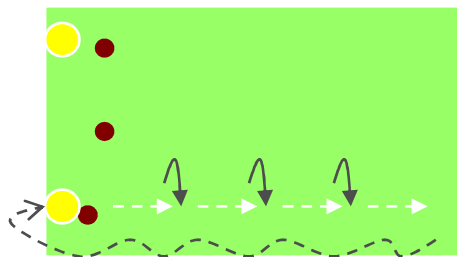


Tactique : 523. Centre sous pression

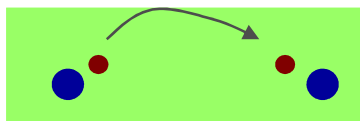
A. Échauffement : 20'

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.

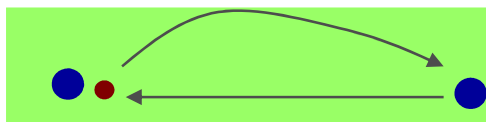


1B/2 joueurs : Renvois face à face :intérieur volée, genoux volée, tête.



A

1B/2 joueurs : face à face : frappe coup du pied après contrôle, puis plombée puis plombée sans contrôle une fois sur deux.



D. Application forme jouée : 20'

Sur 2X 16m50 2C1 devant chaque but avec 2 centreurs de chaque côté. Passer au centreur pour marquer. Sur le contrôle du centreur l'adverse de sa zone revient sur lui. Changer les rôles au bout de 5'. Relance des joueurs ou des gardiens directe ou indirecte sur appuis.

E. Jeu libre : 15'

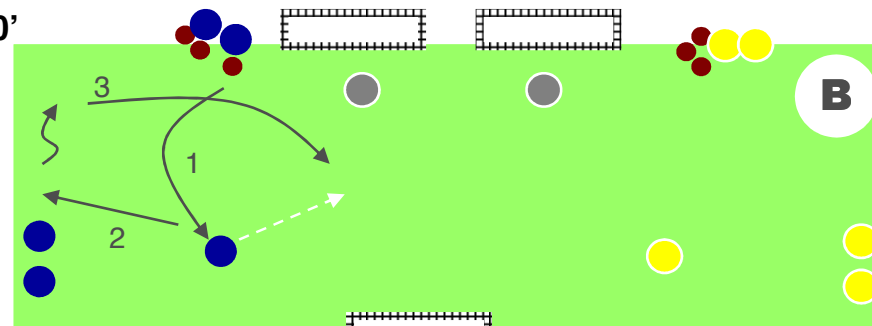
2 équipes de 6 (organisées en 2 lignes de 3) sur 1/3 terrain (TW: 5' - TR:2' 30 -) x 2

B. Technique (centre brossé) : 10'

2 buts côte à côte avec 2 groupe de 6 joueurs : circuit fermé passe remise de volée, contrôle et centre, reprise et suit son ballon.

Critères de réalisation :

Rechercher la souplesse et l'ajustement des appuis (petits pas) . Précision et relâchement : ne pas frapper fort : monter et arrondir le genoux.

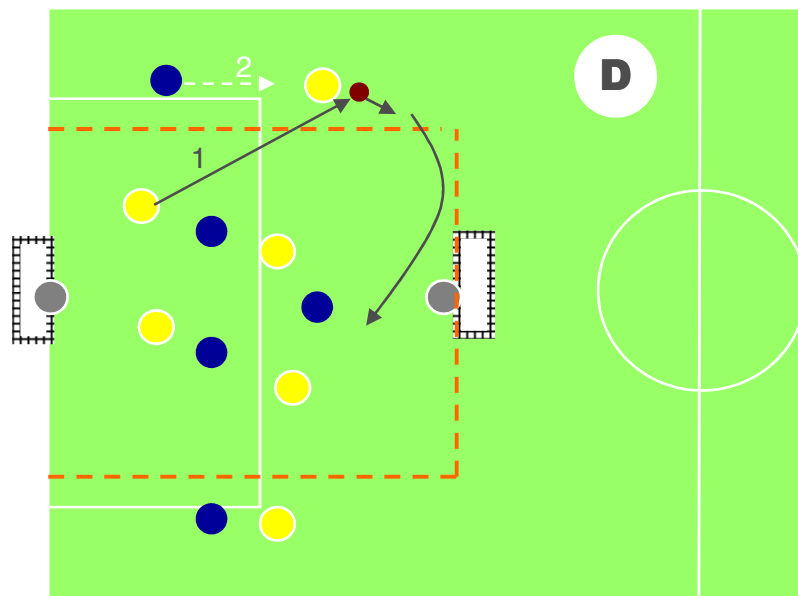
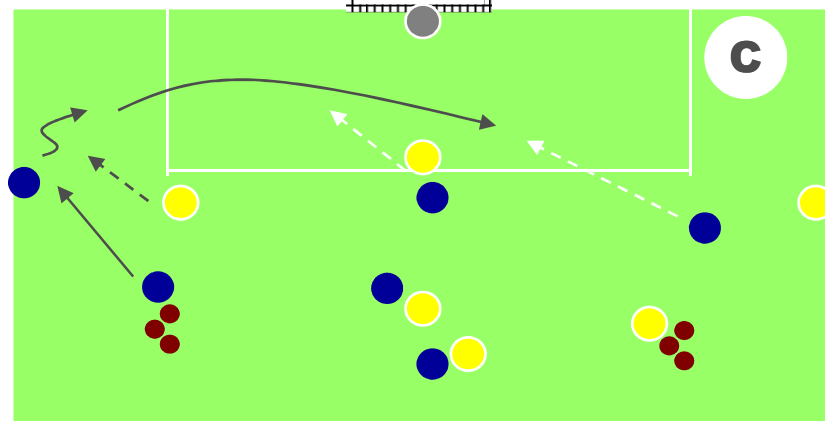


C. Application : 15'

Sur un but avec gardien : 2 groupes de 2 centreurs (source) et 3 attaquant qui reprennent les centres à tour de rôle. Celui qui vient de centrer va à la reprise sur centre opposé pour fermer 2ème poteau. Changer les rôles au bout de 5'

Critères de réalisation :

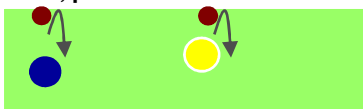
Synchronisation . Doser la 1ère passe. Se jeter en arrière sur l'impact en gardant les hanches face à la lige de sortie. Mettre de la force dans le ballon en le brossant.



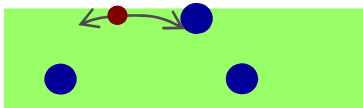
Tactique : 524. Jeu de tête sur CPA

A. Échauffement : 20'

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.

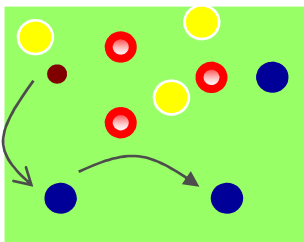


2B/3 Jonglerie à 3, avec un contrôle, renvoi de face, oblique.



A

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 ½ terrain avec médiane et sources de ballons réparties aux 4 coins :
Jeu des Corners : 3 couleurs de 4 : 1 couleur tire les corners ou se positionne en appuis côtés. Et 2 couleurs s'opposent sur 6 corners tirés de suite + changer les rôles. Si relance d'un défenseur direct sur appuis contre vers but d'en face. (but valable si tous les joueurs de la couleur ont passé la médiane).

E. Jeu libre : 15'

2 équipes de 6 (organisées en 2 lignes de 3) sur 1/3 terrain (TW: 5' - TR:2' 30-) x 2

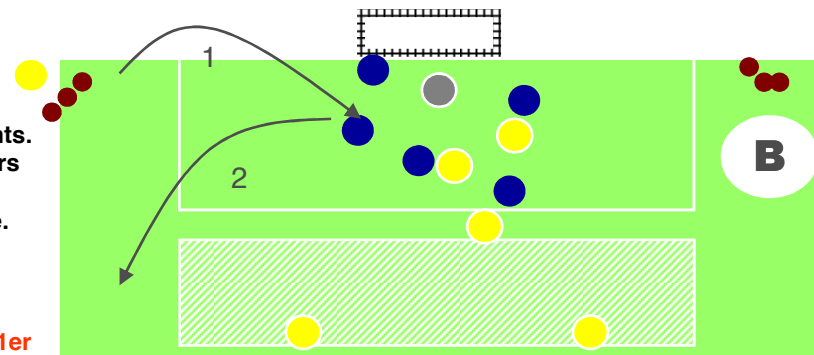
B. Technique (tête de face) : 15'

Sur 1 but . Gardien + 5 défenseurs contre 3 attaquants.
+ Zone interdite avec 2 attaquants en attente. Corners rentrant et sortant de la gauche. Relance des défenseurs. Si ballon retombe dans la zone interdite. Participation des 2 appuis (tir)

Critères de réalisation :

Placement : 1 au poteau. 1 joueur libre à hauteur du 1er poteau et les autres au marquage individuel.

Détermination et jeu de corps.

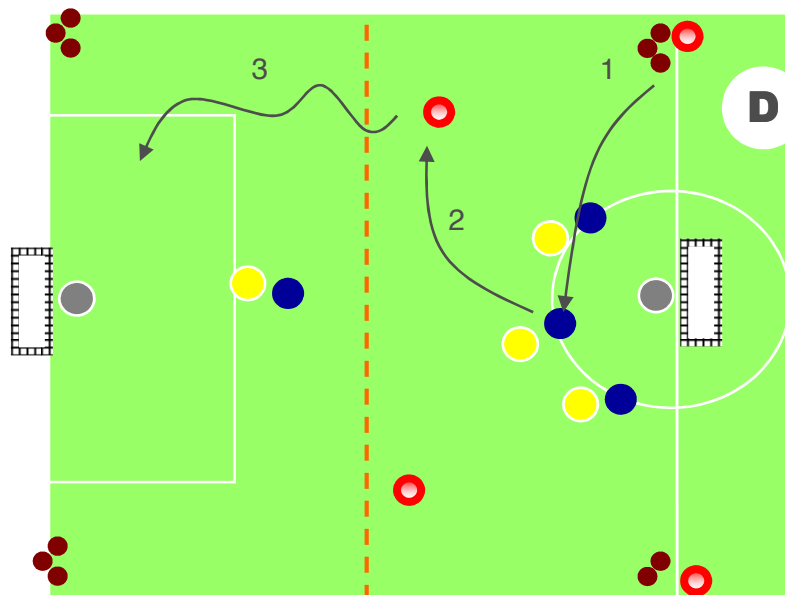
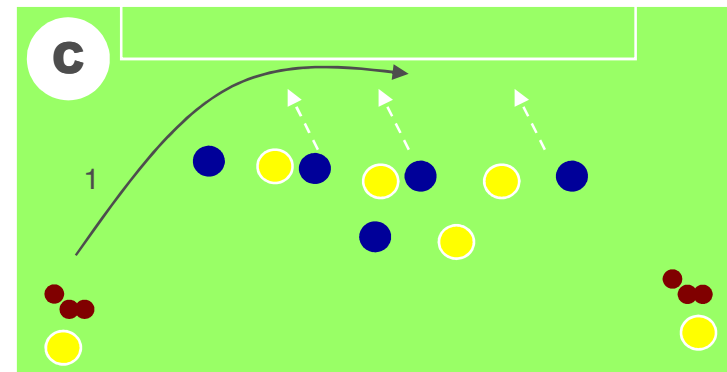


C. Mise en situation : 15'

A 30m d'un but avec gardien: 5 défenseurs contre 4 attaquants sur CF excentré . Changer les rôles toutes les 5'.

Critères de réalisation :

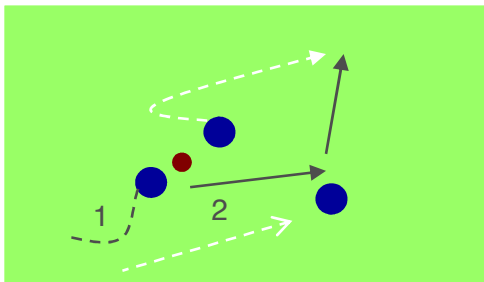
Ne pas être trop haut au départ puis dès que le tireur se prépare monter très vite pour faire reculer les attaquants. Puis anticiper vers le but.



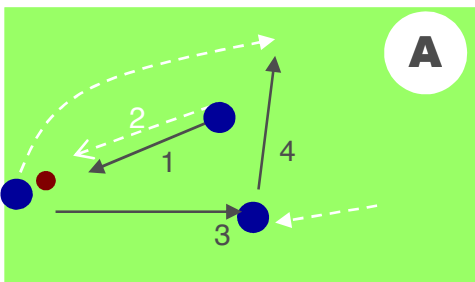
Tactique : 525. Supériorité face au but

A. Échauffement : 20'

1 ballon pour 3 : Recherche du 2c1 + aller fixer le 3ème



1 ballon pour 3 : recherche du 1-2



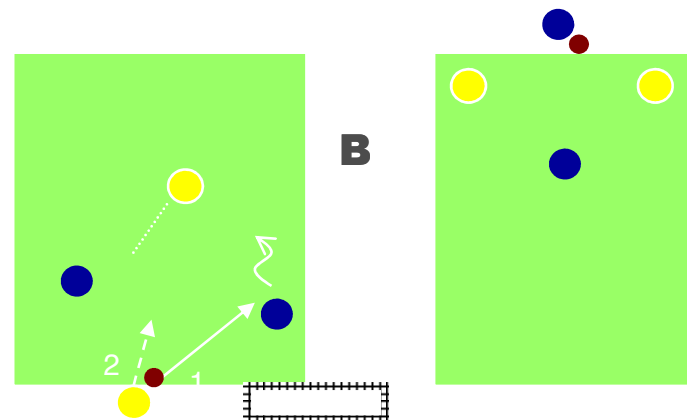
B. Technique (principes du 2c1) : 10'

Sur 7 x 20 : 2 contre 1 + retour d'un défenseur
Stop balle derrière la ligne.

2 Ateliers de travail . Passage à tour de rôle bleus puis jaunes attaquants en aller retour.

Critères de réalisation :

Fixer droit puis s'écarter légèrement du défenseur. Donner au bon moment. Croisé dans le dos ou s'écarter. Changer de rythme seulement dans l'angle de jeu du porteur.

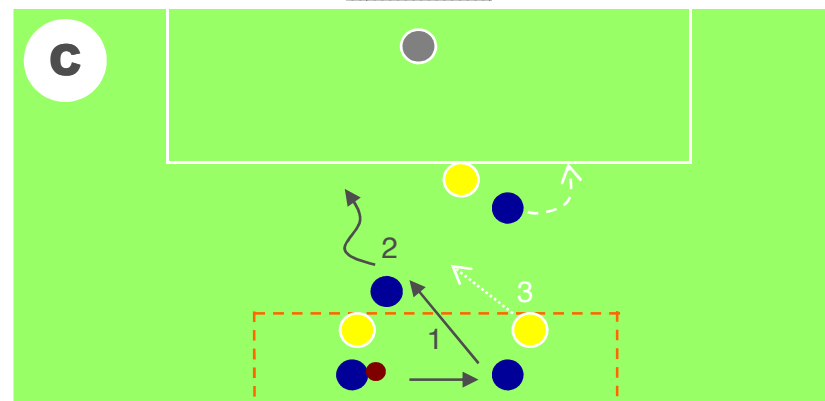


C. Mise en situation : 15'

Sur 1/2 terrain: Gardien dans le but. Passe entre 2 pour 2c1 devant le but avec retour d'un des 2 joueurs de la zone de pressing

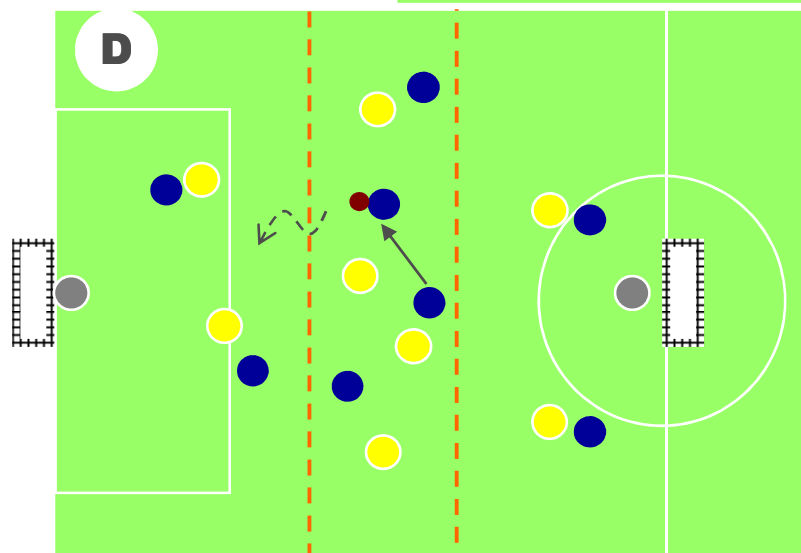
Critères de réalisation :

Être orienté de 3/4. Changer de rythme sur la prise de balle. Mettre de la vitesse dans la conduite



D. Application forme jouée : 15'

Sur 1/2 terrain: avec buts et gardiens 3 zones : 2C2 devant chaque but et 4C4 ou 5C5 en zone médiane : Créer la supériorité numérique après s'être appuyer sur un attaquant : 3C2 + finition.



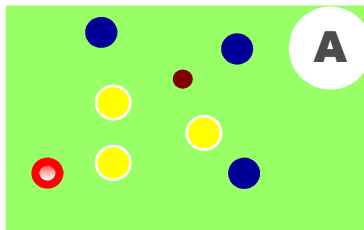
E. Jeu libre : 15'

2 équipes de 6 (organisées en 2 lignes de 3) sur 1/3 terrain (TW: 5' - TR: 2' 30 -) x 2

Tactique : 508. Déviation et tir

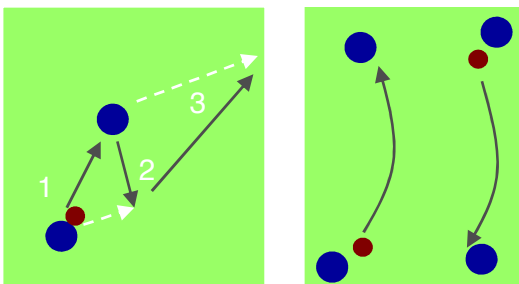
A. Échauffement : 20'

Sur 15mx15m : 3 contre 3 + 1 joker qui ne joue qu'avec la couleur qui a le ballon. La couleur qui perd le ballon passe au milieu



a) 1 ballon pour 2 : jeu à deux redoublé + montée de genoux ou talon fesse ou accélérations diverses.

b) Échanges 1B/2 face à face: frappe plombée coup du pied après contrôle puis alterné sans contrôle



D. Application forme jouée : 20'

Sur 30m x 20m 2 buts rapprochés avec gardiens (sources) : 3C3 + appuis neutres : Jeu et but en 1 touche (sauf après récupération) Inverser les rôles toutes les 3'. (2 passages)

E. Jeux : 20'

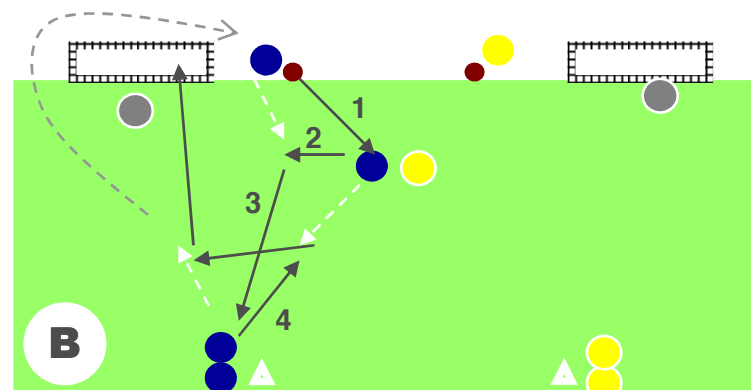
2 équipes de 6 (organisées en 3/3) sur 1/2 de terrain en largeur. (7' TW - 3' TR) x 2

B. Technique (déviation) : 15'

2 buts mobiles avec gardiens et 2 sources côte à côte : Passe à un joueur avec opposition raisonnée qui dévie pour passe en face : contrôle rapide et une deux + tir et suit etc..

Critères de réalisation :

Reculer sur le défenseur et doser la déviation, passe sèche pour maîtrise et enchaînement rapide et tir cadré coup du pied.

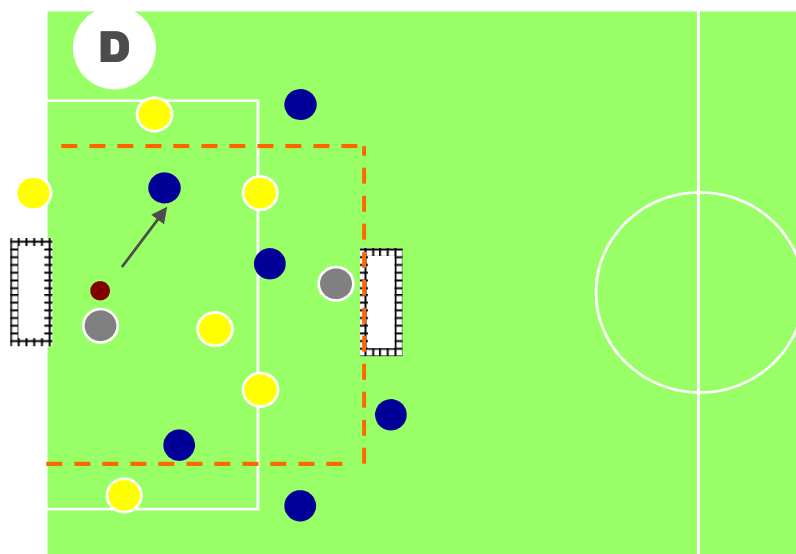
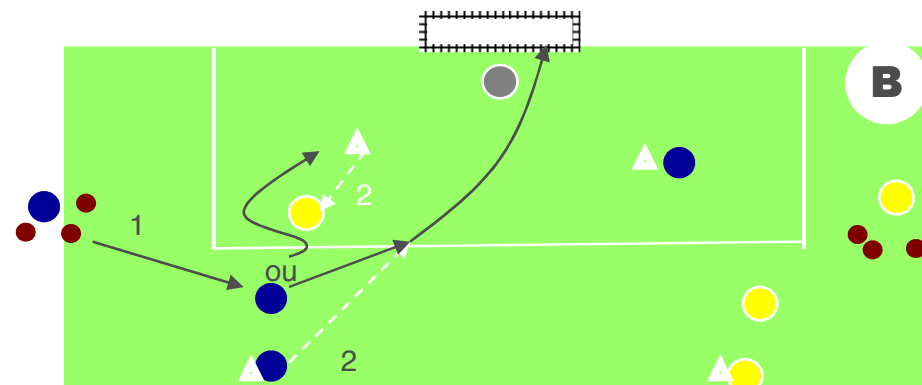


C. Mise en situation : 15'

Sur 1 buts Source de chaque côté et passage à droite et à gauche alternés. Passe sèche vers attaquant qui dévie ou affronte en duel le défenseur qui monte très vite en même temps sur le porteur.

Critères de réalisation :

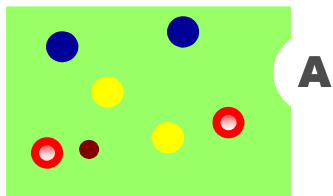
Avoir des appuis vifs et adapter sa course en fonction de la trajectoire de la déviation.



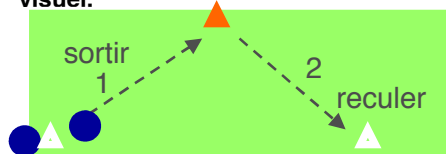
Tactique : 526 .Duel en zone et enchaînements.

A. Échauffement : 20'

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



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 2x16m50 : Buts rapprochés avec gardien(qui remettent en jeu) . 4C4 + 4 appuis. neutres. Défendre et attaquer un but. Celui qui a récupéré le ballon uniquement peut se servir d'un appui. Après récupération 2 solutions: tirer au but ou donner à un appui. Celui qui a relancer à l'appui continue et marque = 3 points.

E. Jeux libre: 20'

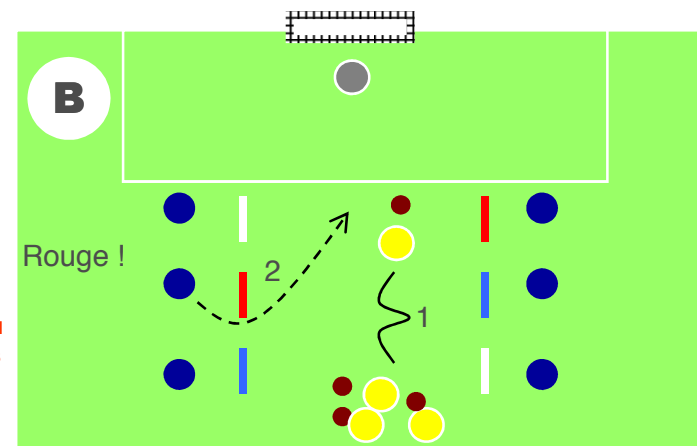
Su 20m x 40m 2 buts rapprochés : 4 équipes de 3 : une chasse l'autre après chaque tir cadré

B. Technique (duel face au but) : 10'

A 15m de la surface : 6 joueurs avec ballons partent à tour de rôle en conduite vers le but à l'appel d'une couleur. Le défenseurs devant le piquet de la couleur nommée contourne en sprint et vient défendre en 1C1. Changer de position de départ à chaque passage.

Critères de réalisation :

Réagir vite et qualités des appuis et vitesse de course. Passer le bras ou aller en couverture du gardien si retard .Ne pas faire de faute. Ne jamais abandonner.

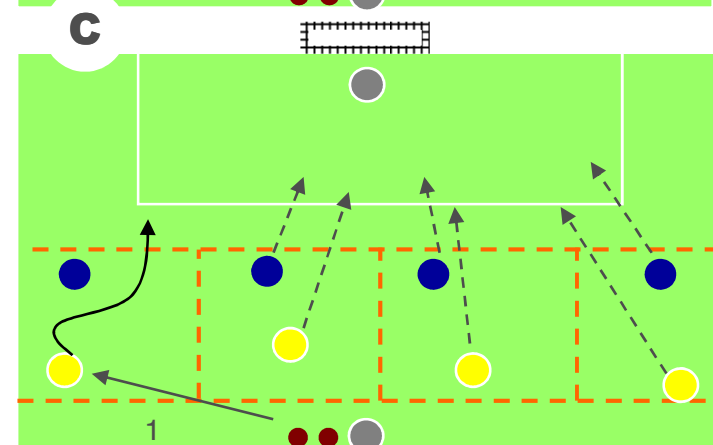
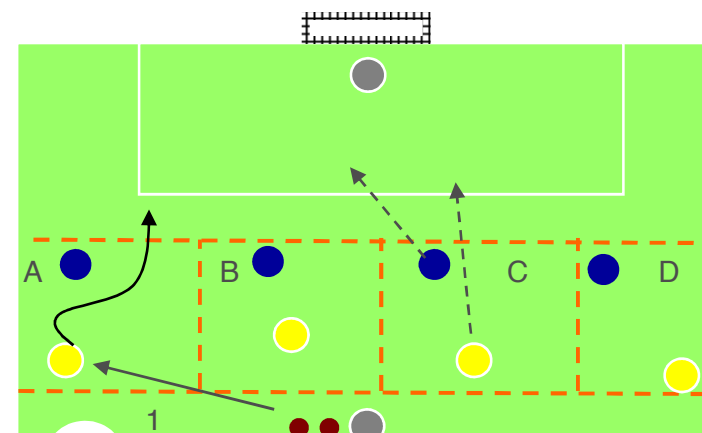
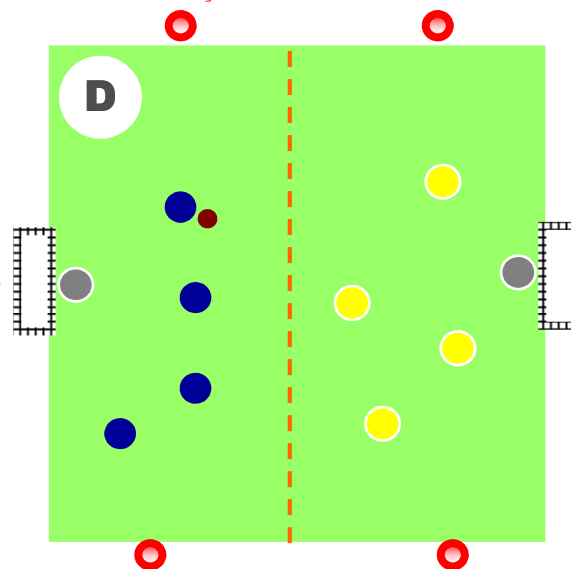


C. Mise en situation : 10'

Sur 1 but 4 zones côte à côte à 5m de la surface. 1 C1 dans chaque zone. E (source) donne à tour de rôle le ballon à chaque couple et sert de soutien. Contrainte : Défendre que dans sa zone. Si l'attaquant de la zone (A) recherche le une deux avec celui de la zone (B) le défenseur suit jusqu'au but. Variante: Si l'attaquant élimine et sort de la zone l'attaquant et le défenseur de la zone C accompagne l'action. Idem zone (B) et (D).

Critères de réalisation :

Être orienté / ballon et but et ne pas être coller au départ pour pouvoir anticiper. Être attentif et réagir vers le but instantanément. Défendre en avançant.

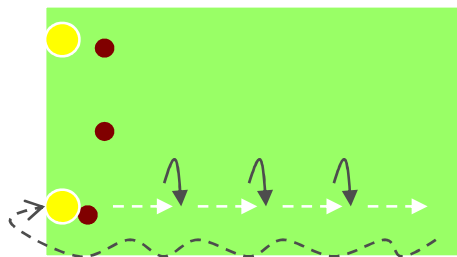


Tactique : 509. Centre coup du pied

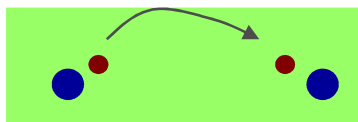
A. Échauffement : 20'

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.



1B/2 joueurs : Renvois face à face :intérieur volée, genoux volée, tête.



A

1B/2 joueurs : face à face : frappe coup du pied après contrôle, puis plombée puis plombée sans contrôle une fois sur deux.



D. Application forme jouée : 20'

Sur 2X 16m50 2C1 devant chaque but avec 2 centreurs par couleur. Relance des gardiens à droite puis à gauche. But en 1 touche .Changer les rôle au bout de 5'

E. Jeux : 20'

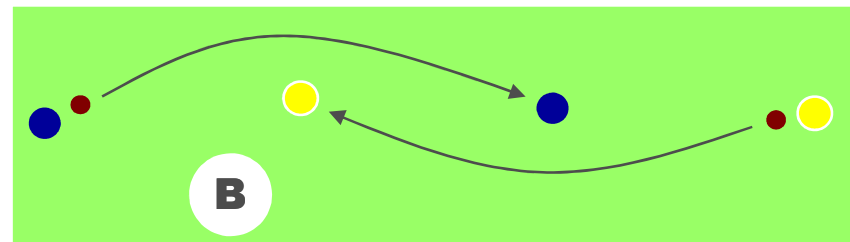
2 équipes de 6 (organisées en 3/3) sur 1/2 de terrain en largeur. (7' TW - 3' TR) x 2

B. Technique (centre fort) : 10'

4 joueurs alignés 1 ballon pour 2 en quinconce : Frappe brossé avec l'intérieur du pied au sol: la trajectoire doit contourner le joueur entre deux.

Critères de réalisation :

Laisser les hanches perpendiculaire et le pied d'appui orienté face à l'objectif. Frapper avec le creux du pied

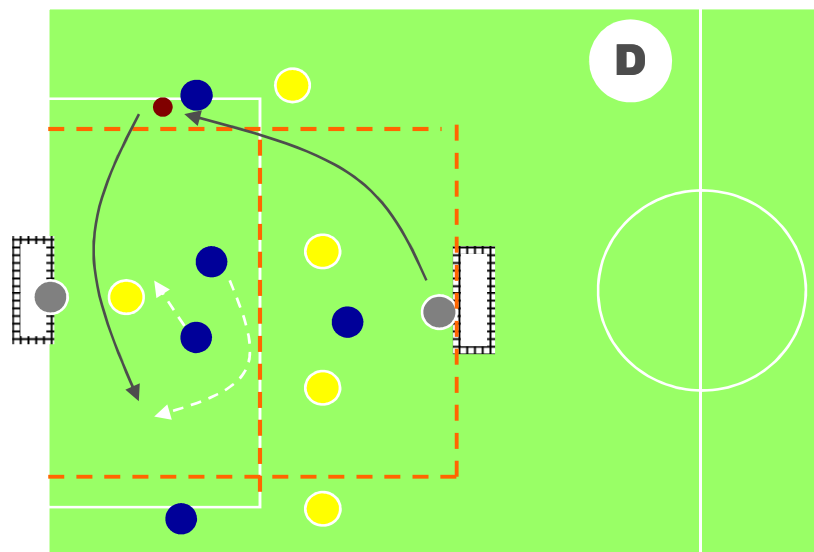
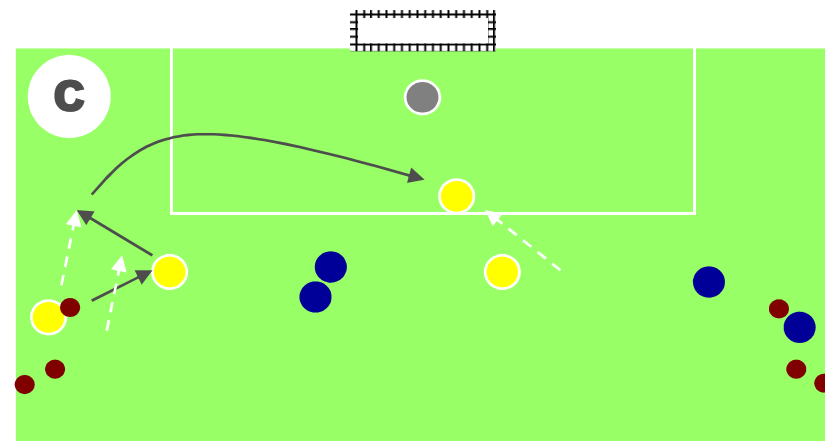


C. Mise en situation : 15'

Sur un but avec gardien : 2 centreurs (source) et 2 joueurs à la reprise. 2 groupes travaillent à tour de rôle à droite et à gauche. Une deux + contrôle et centre fort . Reprendre en 1 touche si possible (tête ou pied) .Changer les rôle au bout de 5'

Critères de réalisation :

Synchronisation . Attendre que le centreur est pris l'info pour proposer . Mettre de la vitesse dans la trajectoire et viser entre le but et l'attaquant. Couper la course du ballon.

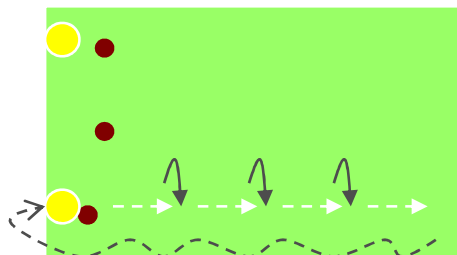


Tactique : 510. Centre brossé

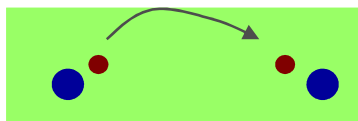
A. Échauffement : 20'

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.



1B/2 joueurs : Renvois face à face :intérieur volée, genoux volée, tête.



A

1B/2 joueurs : face à face : frappe coup du pied après contrôle, puis plombée puis plombée sans contrôle une fois sur deux.



D. Application forme jouée : 20'

Sur 2X 16m50 2C1 devant chaque but avec 2 centreurs (2 touches maxi) par couleur. Relance des gardiens à droite puis à gauche. But en 1 touche .Changer les rôles au bout de 5'

E. Jeux : 20'

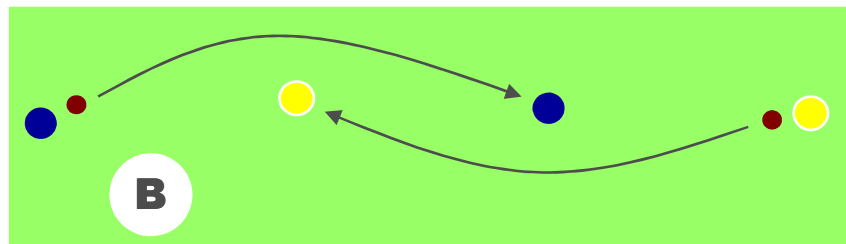
2 équipes de 6 (organisées en 3/3) sur 1/2 de terrain en largeur. (7' TW - 3' TR) x 2

B. Technique (centre brossé) : 10'

4 joueurs alignés 1 ballon pour 2 en quinconce : Frappe brossé avec l'intérieur du pied au sol: la trajectoire doit contourner le joueur entre deux.

Critères de réalisation :

Laisser les hanches perpendiculaire et le pied d'appui orienté face à l'objectif. Frapper avec le creux du pied

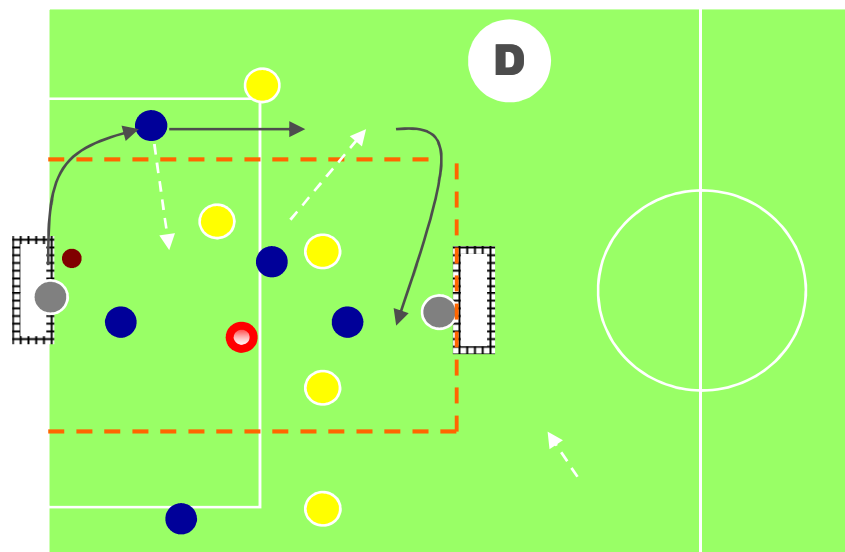
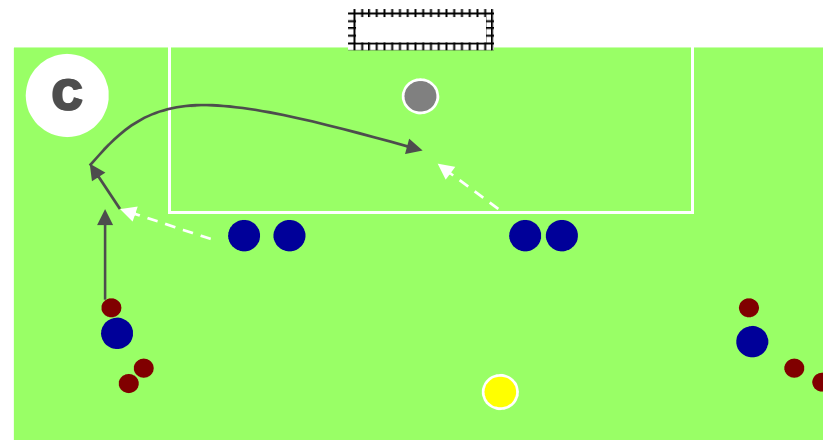


C. Mise en situation : 15'

Sur un but avec gardien : 2 source de chaque côté. Appel vers l'extérieur + centre après prise de balle. Celui qui vient de centrer vient à la reprise du centreur opposé.

Critères de réalisation :

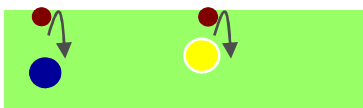
Synchronisation . Doser la 1ère passe. Se jeter en arrière sur l'impact en gardant les hanches face à la ligne de sortie. Mettre de la force dans le ballon en le brossant.



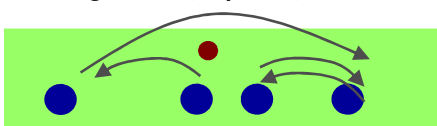
Tactique : 511. jeu de tête en pivot

A. Échauffement : 20'

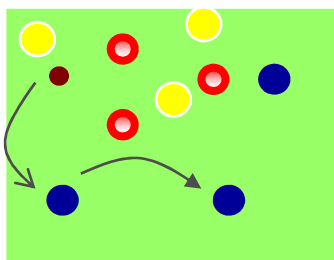
sur 1/2 terrain 1 B/J : Jonglerie libre, pied tête puis que de la tête. Passement de jambe sur ballon arrêté intérieur, extérieur, Sans ballon courir + appel 1 pied en simulant la passe de basket, puis un lancé de hand.



2B/3 Jonglerie à 2, 3 puis 4, avec une remise



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.



D. Application forme jouée : 20'

Sur 3/4 terrain x largeur de surface 3 zones: 1C1+ un attaquant neutre devant chaque but . 5C5 ou 6C6 en zone axiale. 1 joueur d'une équipe peut changer de zone à la retombée d'une remise de la tête. Rechercher long sur pivot après 2 échanges minimum

E. Jeux : 20'

2 équipes de 6 (organisées en 3/3) sur 1/2 de terrain en largeur. (7' TW - 3' TR) x 2

B. Technique (2 contre 2) : 20'

Sur 40x 15 : 3 jaunes et 3 bleus passent à tour de rôle en pivot sur ballon aérien sans opposition puis avec opposition. Remise de la tête pour un soutien qui demande à droite ou à gauche. Redonner à la source puis inverser le soutien et le remiseur.

Critères de réalisation :

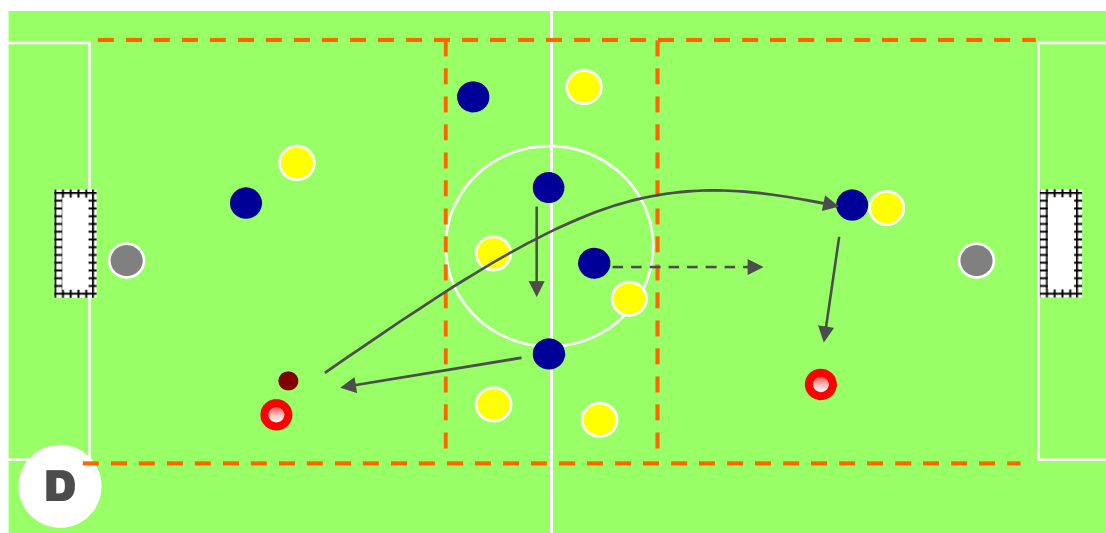
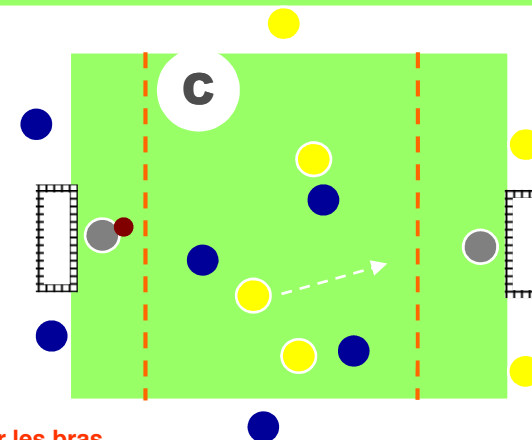
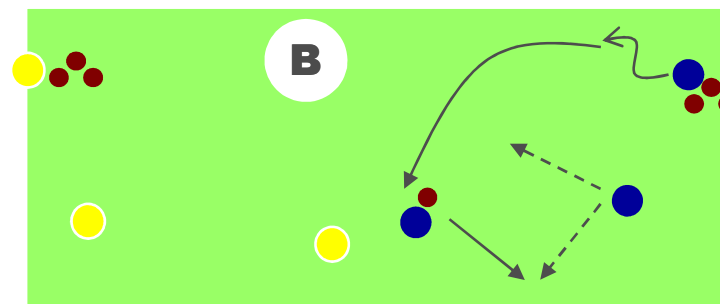
Contrôler le défenseur avec ses bras et mettre son corps en opposition+ lire la trajectoire et la position du soutien .Puis se dégager au moment ou la balle va retomber + amortir la remise avec un léger recul du buste.

C. Mise en situation : 15'

Sur 15m x 15 m 2 buts mobiles avec gardiens dans zone de 5m . 3C3 +3 appuis (tête ou main si il reçoivent un ballon de la tête) Échanges de la tête et but de la tête. Interception de la tête uniquement. Après un rebond possibilité de prendre à la main (sous la ceinture) + relancer à la main vers l'arrière uniquement. (Ne pas gêner celui qui remet en jeu).

Critères de réalisation :

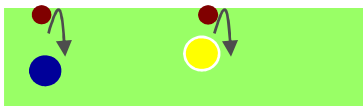
Application sur jeu long (balle tendue) Reculer sur le défenseur et écartier les bras . Précision et dosage dans la remise. Anticipation et angle de course adaptée.



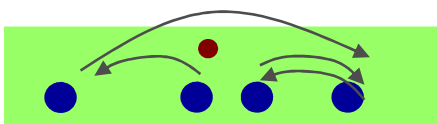
Tactique : 512. jeu de tête en opposition

A. Échauffement : 20'

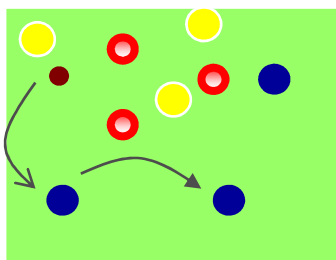
sur 1/2 terrain 1 B/J : Jonglerie libre, pied tête puis que de la tête. Passement de jambe sur ballon arrêté intérieur, extérieur, Sans ballon courir + appel 1 pied en simulant la passe de basket, puis un lancé de hand.



2B/3 Jonglerie à 2, 3 puis 4, avec une remise



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.



A

D. Application forme jouée : 15'

Sur 2x 20m x 20m : 2C1 devant chaque but + 2 centreurs et 2 meneurs neutres en zone axiale. Relance directe sur meneur qui dévie de la tête vers centreur, maîtrise + centre: but de la tête ou de volée. Changer de poste toutes les 5'.

E. Jeux : 20'

2 équipes de 6 (organisées en 3/3) sur 1/2 de terrain en largeur. (7' TW - 3' TR) x 2

B. Technique (tête de côté) : 15'

1B/ 4Joueurs : a) : 2 sources + 1 couple en situation travaillent à tour de rôle attaquant/défenseur: Passer devant + relancer de la tête sur la source opposée sur un ballon lancé à la main tendu (adversaire immobile). Changer les rôles toutes les 2'. Idem mais l'adversaire se déplace latéralement lentement et le ballon est lancé dans sa direction. b) : Sur 2 buts jeu de tête vers le but en opposition sur ballon donné de côté à la main. Passage par couple (le défenseur ne saute pas) 3x attaquant puis changer inverser.

Critères de réalisation :

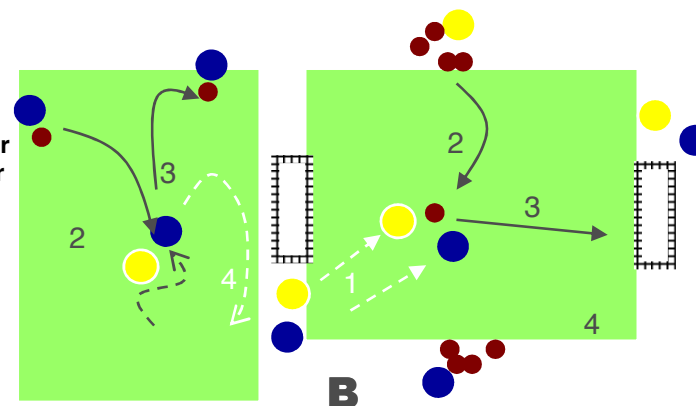
Ne pas être complètement derrière l'attaquant au départ (placement). Prendre un peu de recul dès que le ballon est lancé (lecture et déplacement). Passer le bras et la tête « à la fenêtre » Passer devant.

C. Mise en situation : 15'

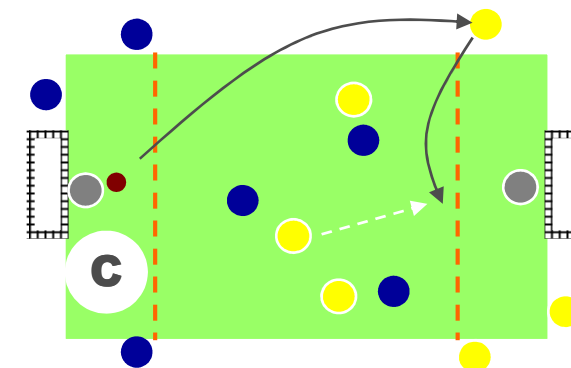
Sur 20m x 10 m 2 buts mobiles avec gardiens dans zone de 5m . 3C3 +3 appuis (tête ou main si il reçoivent un ballon de la tête) Échanges de la tête et but de la tête. Interception de la tête uniquement. Après un rebond possibilité de prendre à la main (sous la ceinture) + relancer à la main vers l'arrière uniquement. (Ne pas gêner celui qui remet en jeu).

Critères de réalisation :

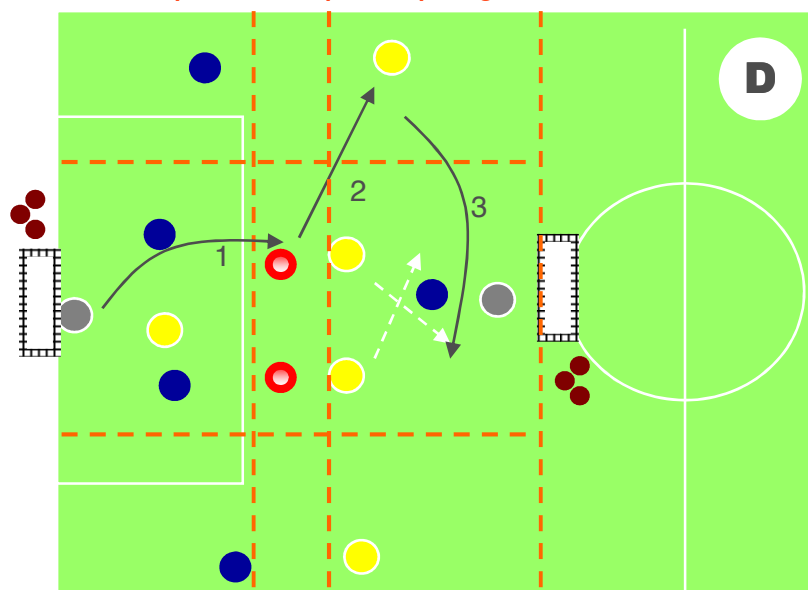
.Se démarquer et utiliser les appuis . Passer devant , courage et détermination . Tête vers l'arrière interdit ! Utiliser les bras mais pas les main pour se protéger.



B



C

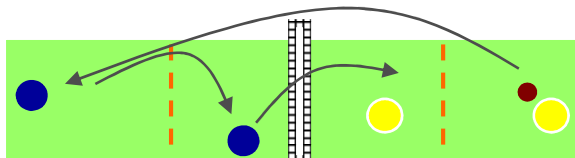


D

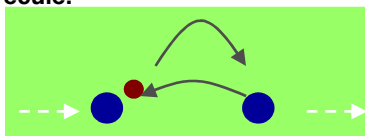
Tactique : 513. Volée sur diagonale

A. Échauffement : 20'

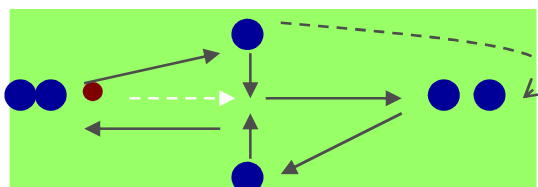
Tennis ballon 2C2 (superposés) Sur 2x (8m x 4m) partagés en 2 chacun occupant une zone. C'est celui qui est près du filet qui fait passer le ballon avec le pied uniquement+ règles habituelles.



1B/2 joueurs face à face sur largeur : 1 lance à la main et pousse 2 qui recule en faisant volée intérieur droit, gauche, genoux, tête. Inverser les rôles. Idem mais celui qui lance recule.



1 ballon pour 6: passe et suit avec accélération



D. Application forme jouée : 10'

Sur 1/2 terrain x largeur de surface 2C1 devant chaque but avec 2 appuis latéraux de chaque côté : passe à un appui + centre aérien volée des attaquants ou relance du défenseur sur appuis latéraux
Contrainte : Centre en 2 touches obligatoires et but en 1 touche de volée. Relances des gardiens sur latéraux. Changer les latéraux toutes les 5'.

E. Jeux : 20'

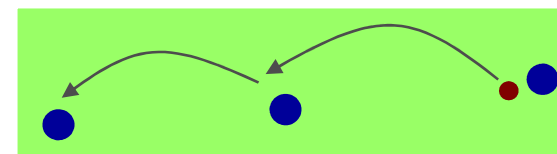
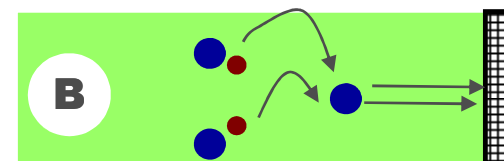
2 équipes de 6 (organisées en 3/3) sur 1/2 de terrain en largeur. (7' TW - 3' TR) x 2

B. Technique (volée analytique) : 10'

a) Devant filet 2 ballons/3 joueurs : Celui du milieu fait des reprises sur place contre le filet (à 5m) sur ballons tendus lancés à la main par-dessus l'épaule : pied droit, pied gauche alternés. Changer le volleyeur toutes les 2' . b) 1B/3 alignés en mouvement passe plombée pour celui du milieu qui prolonge de volée pour le 3ème.

Critères de réalisation :

Placer ses appuis en s'ajustant. Arrondir le genoux en s'écartant et en ouvrant la hanche. Laisser retomber le ballon . Retarder le passage de la hanche au moment de l'impact.

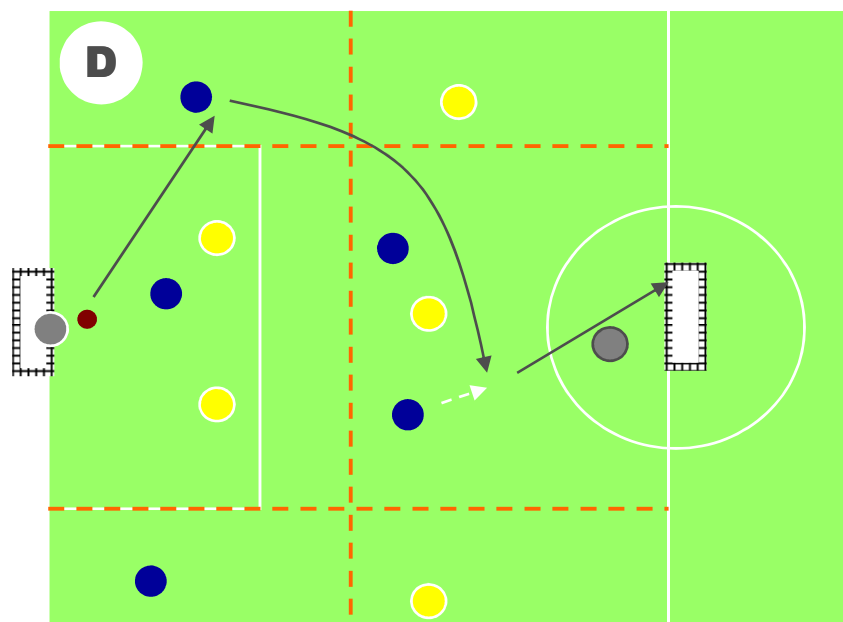
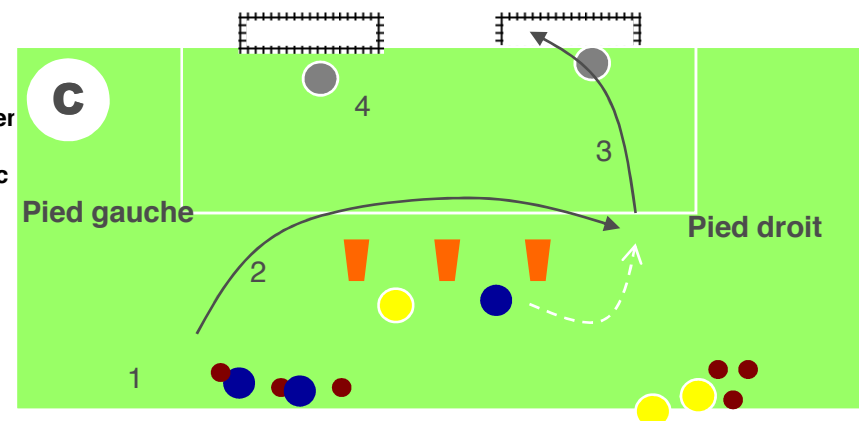


C. Mise en situation : 15'

2 buts côté à côté : 2 groupes travaillent alternativement dans la diagonale: conduite et passe diagonale par-dessus mannequins pour appel circulaire + volée avec ou sans rebond.

Critères de réalisation :

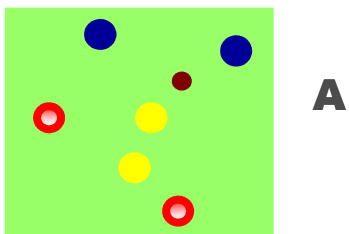
Commander le passeur par un appel clair et au moment où il prend l'info .Lever les ballons et éviter les mannequins (adversaires) . Regarder en permanence le ballon et s'ajuster pour frapper quand le ballon descend. Cadrer.



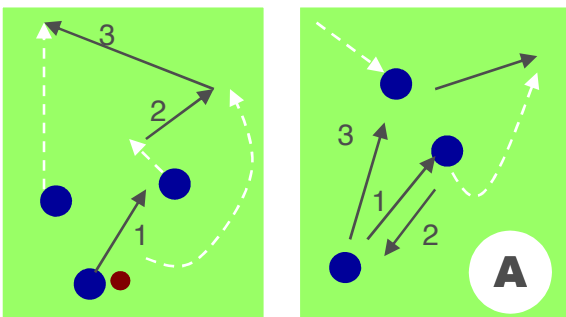
Tactique : 514. Tir Lointain

A. Échauffement : 20'

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



1 ballon pour 3 : A) Dédoublement + passe au 3ème ou Écran + passe au 3ème. B) Passe remise et demander vers l'avant.



D. Application forme jouée : 20'

Sur 3/4 de terrain x Largeur de surface 3 zones : 1C1 devant chaque but et 5C5 en zone médiane. Trouver un appui sur l'attaquant et sortir de la zone axiale pour frapper au but.. Remises en jeu faites par les gardien (l'attaquant laisse relancer le défenseur).

E. Jeux : 20'

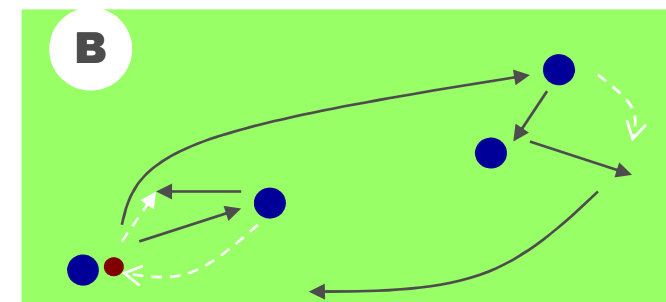
2 équipes de 6 (organisées en 3/3) sur 1/2 de terrain en largeur. (7' TW - 3' TR) x 2

B. Technique (diagonale) : 10'

1B/4 joueurs : 2 couples face à face à 20m : remise et frappe longue en 1 touche, contrôle une deux et frappe longue etc... Une fois sur 2 .

Critères de réalisation :

Remise dans la course et légèrement de côté (passe lente). Placer ses appuis en s'ajustant avec des petits pas, allonger la pointe et passer le pied sous le ballon.

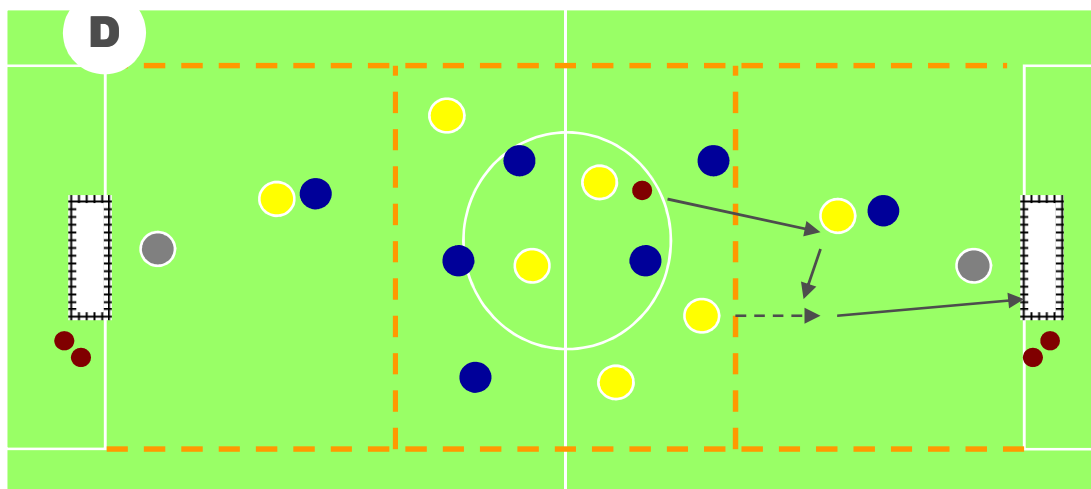
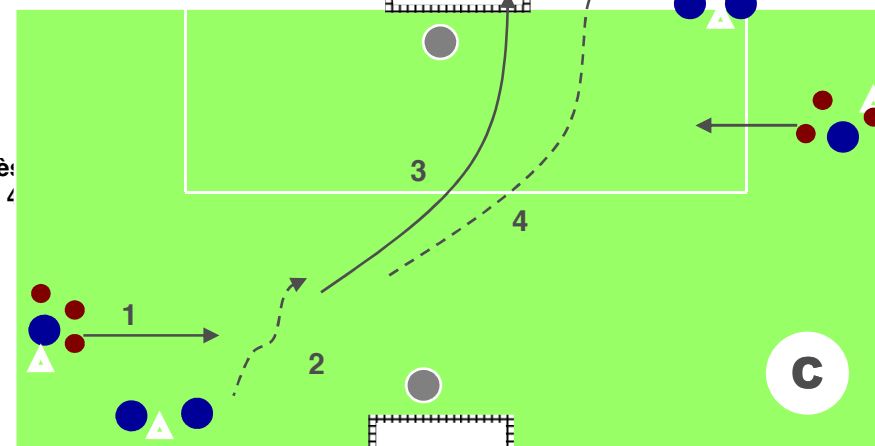


C. Mise en situation : 15'

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 :

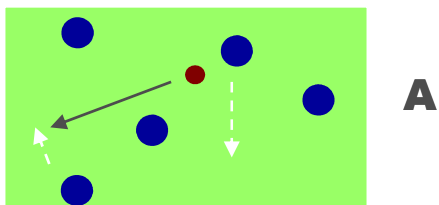
Être précis et relâché. Garder les hanches face au ballon et pointé le pied d'appui dans la direction de la passe



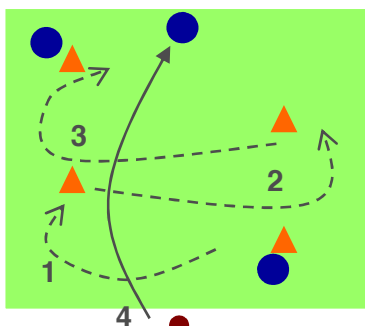
Tactique : 515 . Appel circulaire et tir

A. Échauffement : 20'

Sur ¼ de terrain 1 ballon pour 5: animation autour du ballon. a) passe et va avec accélération au toucher. B) le demandeur sollicite le ballon par une course marquée quand le porteur le voit. C) 1-2 et changement de rythme



1B/4 2 joueurs face à face entre 4 plots :Enchaîner 3 courses d'un plot à l'autre en gardant les yeux sur le ballon (qui est dans le dos) Exercices d'appuis dynamiques et d'équilibre + prise d balle idem en sens inverse. Passage 1 fois sur 2



3 Ateliers

D. Application forme jouée : 15'

Sur 1/2 terrain x largeur de surface Buts avec gardiens 3 zones : 2C2 devant chaque but et 4 milieux neutres qui orientent sur les attaquants en passes ou en entrant en conduite pour provoquer la dernière passe . But en 2 touches maxi.

E. Jeux : 20'

2 équipes de 6 (organisées en 3/3) sur 1/2 de terrain en largeur. (7' TW - 3' TR) x 2

B. Technique : 15'

Sur un but avec 6 mannequins 2 couleurs travaillent alternativement à droite et à gauche. Circuit : passe contrôle derrière le mannequin conduite diagonale vers l'intérieur + passe masqué au sol pour appel circulaire et tir. Suivre son ballon.

Critères de réalisation :

Garder le regard sur le ballon le + longtemps possible et être en course vers le but quand la passe arrive (prise de vitesse). Marquer.

C. Mise en situation : 15'

Même organisation mais position et déplacement à l'opposé de l'attaquant et passe aérienne.

Critères de réalisation :

Se déplacer latéralement pour ne pas être hors jeu si en avance par rapport au porteur. Mettre le ballon dans la course de l'attaquant et marquer.

