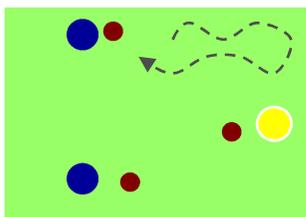


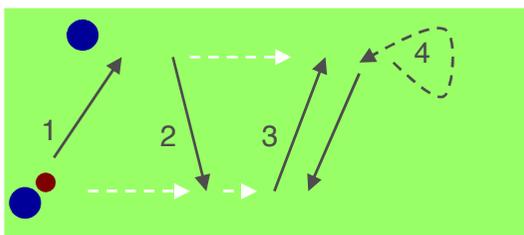
Tactique : 383. Tir sans contrôle

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 côte à côte 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'

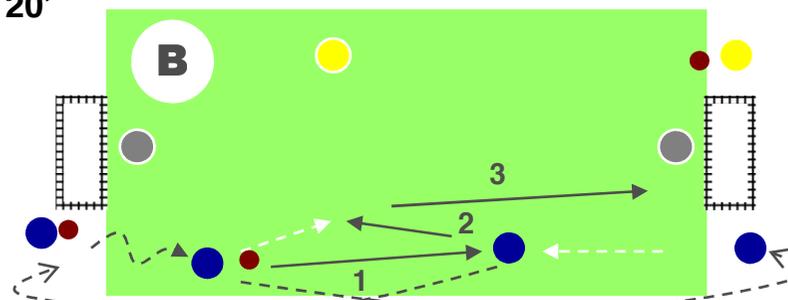
2 équipes de 6 (organisées en 3/3) sur 1/2 de terrain en largeur. (7' TW - 3' TR) x 2

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 ».

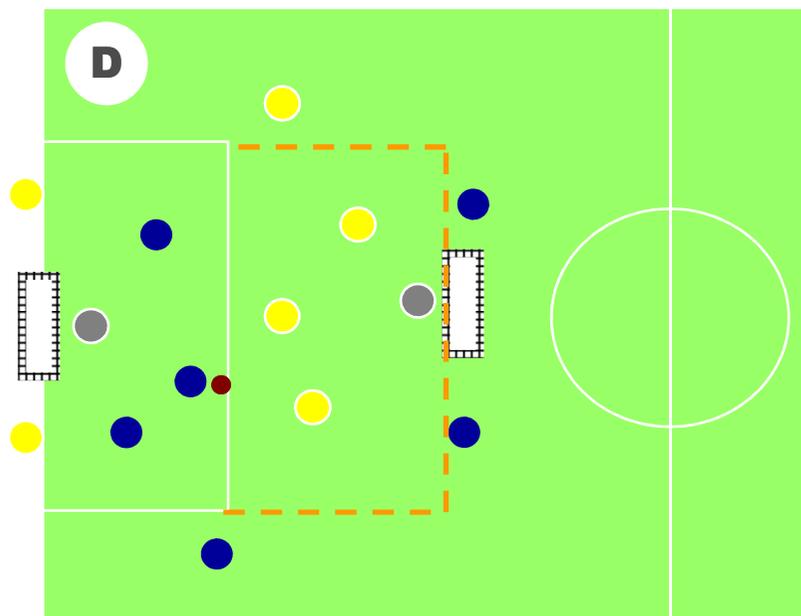
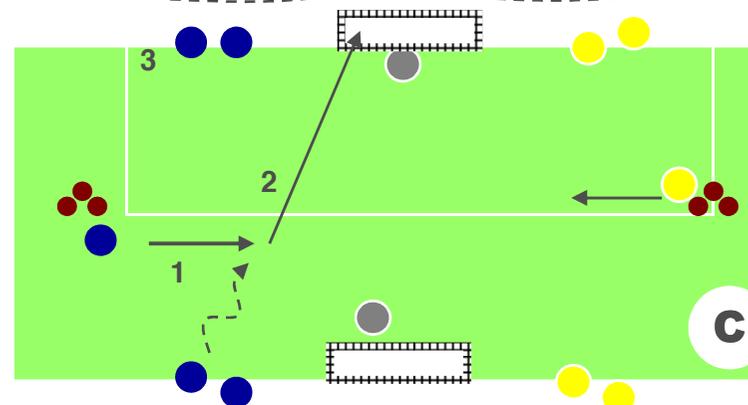


C. Mise en situation : 15'

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 :

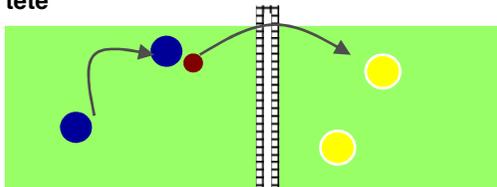
Se dégager sur le contrôle. Ralentir le rythme et la distance de ses appuis pour s'ajuster avant de tirer. Tendre la pointe et cadrer!



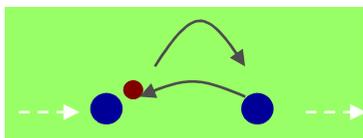
Tactique : 399. Volée de côté

A. Échauffement : 20'

1 ballon/ 4 joueurs sur 5m x 7M de chaque côté du filet: Tennis ballon 2C2 1 touches et 1 passe mini et 3 maxi, laisser rebondir sur engagement de la tête

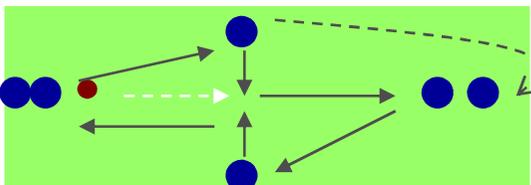


1B/2 joueurs face à face sur largeur : 1 lance à la main et pousse 2 qui recule. Volé intérieur droit, gauche, genoux, tête. Inverser les rôle. Idem mais celui qui lance recule.



A

1 ballon pour 6: passe et suit avec accélération



D. Application forme jouée : 10'

Dans 2 surfaces de réparation face à face : 2C1 + 1 centreur de chaque côté par équipe : Marquer sur centre. Remise en jeu du gardien dans l'axe obligatoire pour volée de déviation vers un centreur Contrainte : le centreur est inattaquable : But en 1 touche. Changer les rôles toutes le 5'

E. Jeux : 20'

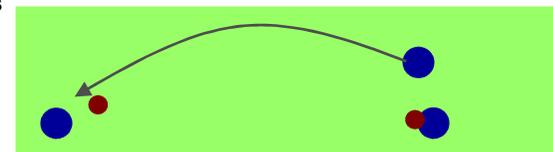
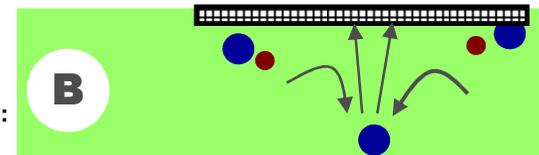
2 équipes de 6 (organisées en 3/3) sur 1/2 de terrain en largeur. (7' TW - 3' TR) x 2

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 et de côté : pied droit, pied gauche alternés. Changer le volleyeur toutes les 1' . b) S'écarter et mettre les ballons au sol et idem en mouvement sur ballons frappés à 15m

Critères de réalisation :

Placer ses appuis en s'ajustant. Lever le genou en se penchant sur le côté et allonger la pointe en serrant le pied de frappe. Être relâcher du haut et s'équilibrer en écartant les bras.

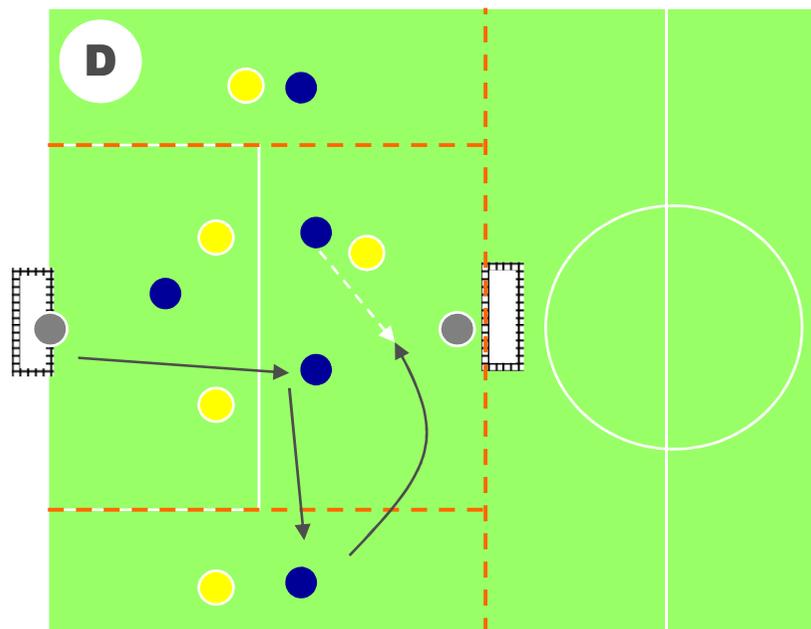
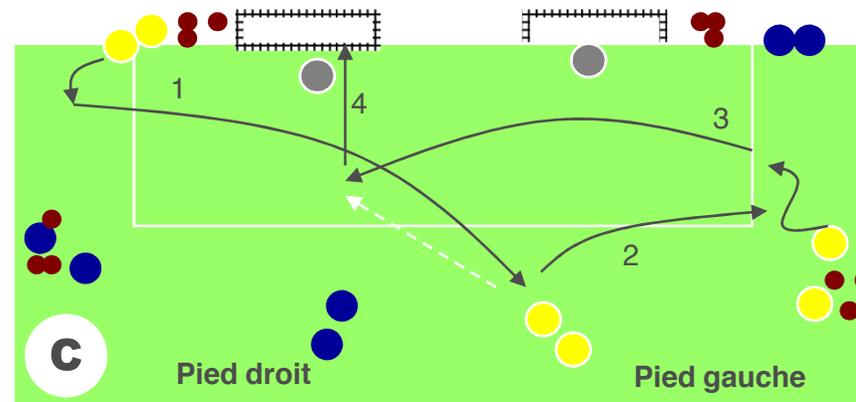


C. Mise en situation : 15'

2 buts côté à côté : 2 groupes travaillent alternativement et 2 centreurs (fixes) passent 1 fois sur 2. Passe longue pour volée vers le centreur et enchaîner volée sur centre devant le but (2 fois pied gauche) et suivre son ballon. Puis inverser les positions de départ, changer centreurs

Critères de réalisation :

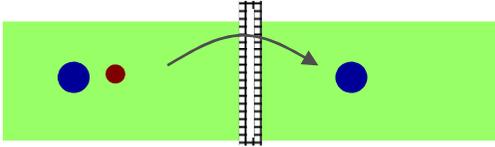
Commander le centreur par un appel clair et au moment où il prend l'info .Lever les ballons et éviter la zone d'intervention du gardien. Rechercher le placement rapide et une préparation longue du geste de la volée.



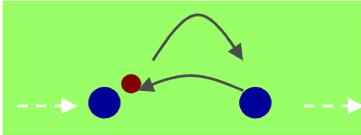
Tactique : 400. Volée de face

A. Échauffement : 20'

1 ballon/ 2joueurs sur 4m x 6M de chaque côté du filet: Tennis ballon 2 touches et 1 rebond maxi, laisser rebondir sur engagement réalisé de volée.

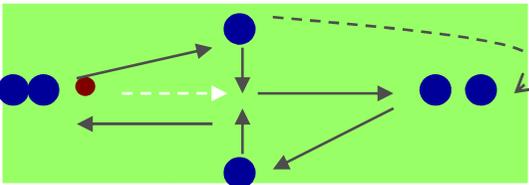


1B/2 joueurs face à face sur largeur : 1 lance à la main et pousse 2 qui recule. Volé intérieur droit, gauche, genoux, tête. Inverser les rôle. Idem mais celui qui lance recule.



A

1 ballon pour 6: passe et suit avec accélération



D. Application forme jouée : 10'

Sur 1/2 terrain x largeur de surface 4C4 + 4 appuis neutres (2 touches maxi) . L'équipe en possession du ballon échange de volée ou avec 1 rebond. Si l ballon sort ou fait 2 rebonds elle laisse le ballon à l'adversaire. Si l'adversaire dévie le ballon avec la tête vers un appuis elle le récupère le ballon. Les relances se font des appuis ou des gardiens. Changer les équipe 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 de face) : 10'

1 ballon /joueur devant but avec gardien : jonglerie en mouvement + frappe coup du pied de volée. Puis idem vers le but d'en face mais contrôle poitrine avant la frappe (sans touche terre)

Critères de réalisation :

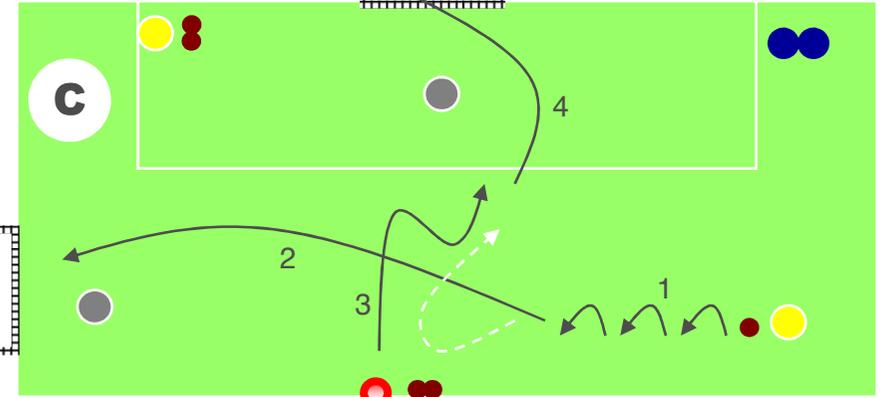
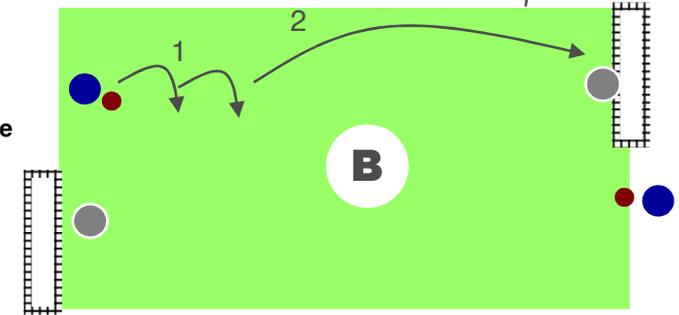
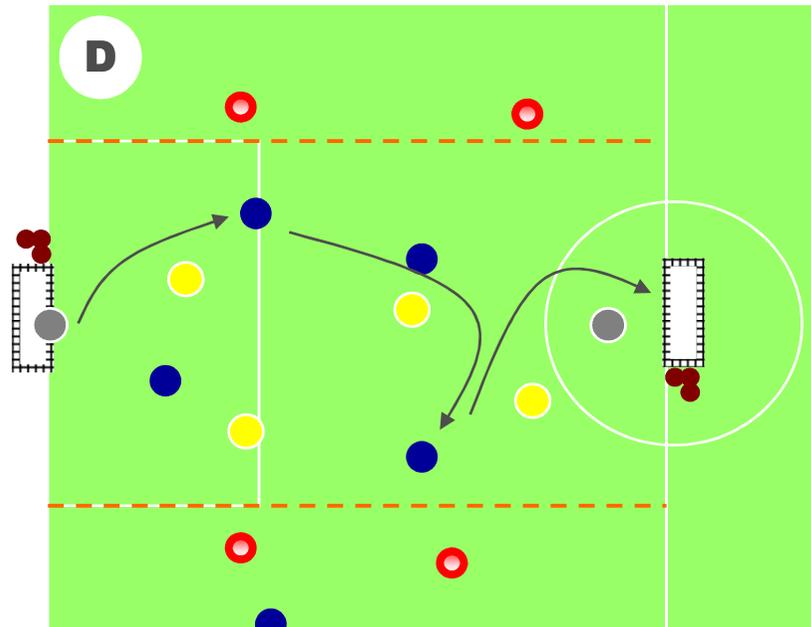
Placer ses appuis en s'ajustant. Passer le genou par-dessus le ballon et allonger la pointe . Frapper le ballon quand il redescend.

C. Mise en situation : 15'

Sur 2 buts avec gardiens 1B/joueur et une source : jonglerie en mouvement + frappe de volée sur un but + en chaîner par volée après rebond sur une balle envoyer à la main par-dessus la tête par la source.

Critères de réalisation :

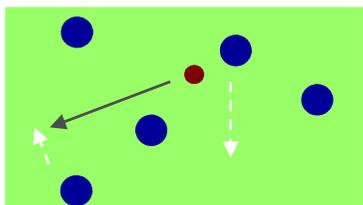
Frapper le ballon en allongeant la pointe et regarder le + longtemps possible la trajectoire du 2ème ballon et s'ajuster par des petits pas + viser au dessus du but.



Tactique : 401 . Appel circulaire et tir

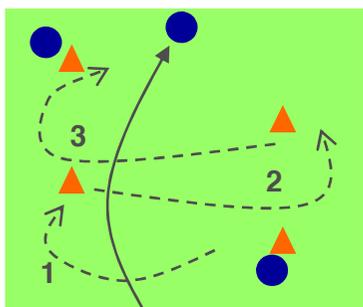
A. Échauffement : 20'

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



A

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 :

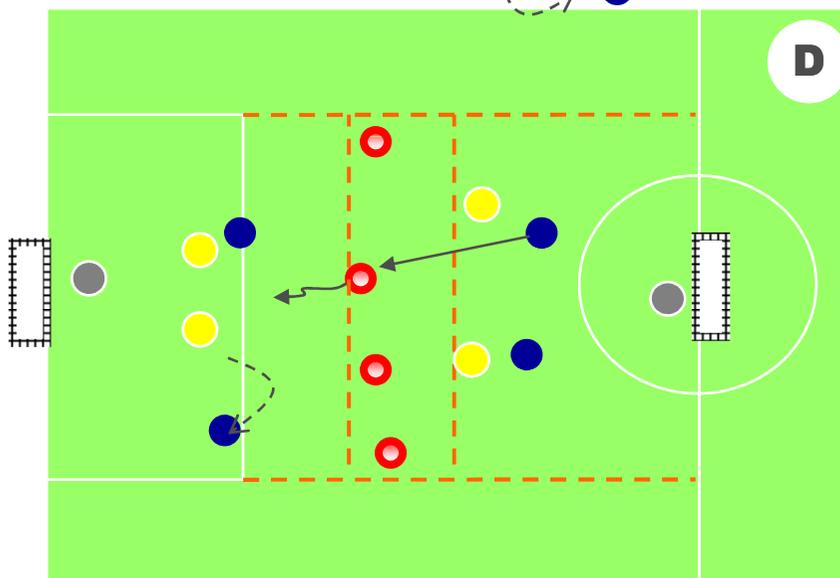
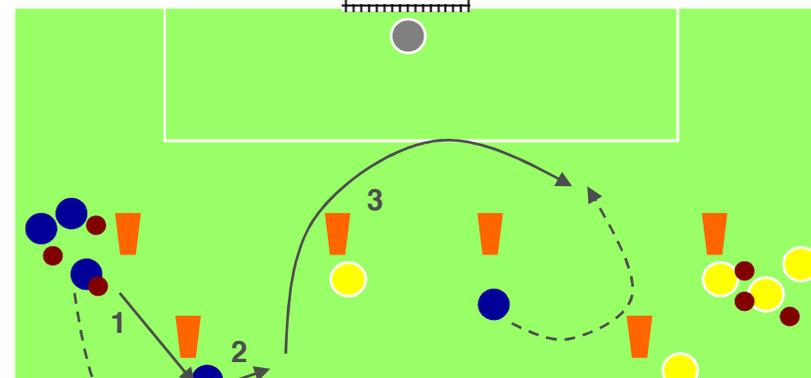
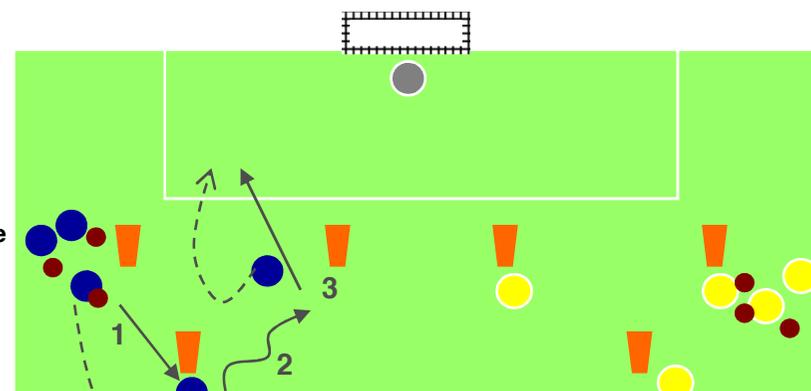
Garder le regard sur le ballon le + longtemps possible et être en course vers le but quand la passe arrive (prise de vitesse). Marquer.

C. Mise en situation : 15'

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

Critères de réalisation :

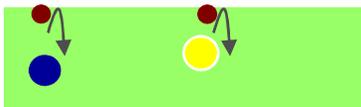
Se déplacer latéralement pour ne pas être hors jeu si en avance par rapport au porteur. Mettre le ballon dans la course de l'attaquant et marquer.



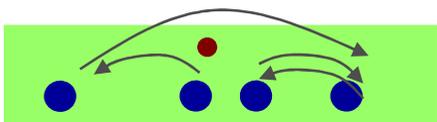
Tactique : 402. tête en extension de face

A. Échauffement : 20'

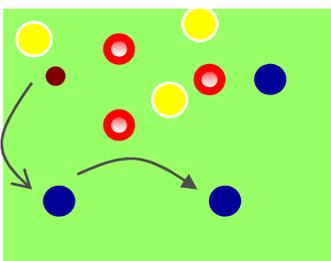
sur ½ terrain 1 B/J : Jonglerie libre, pied tête puis que de la tête. Passement de jambe sur ballon arrêté intérieur, extérieur, Sans ballon courir + appel 1 pied en simulant la passe de basket, puis un lancé de hand.



2B/3 Jonglerie à 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 : 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/ Joueurs : a) 2 sources et 1 joueur en situation + changer au bout d' 1' : Déplacements latéraux à droite et à gauche + tête de face en extension (appui 2 pieds). B) Sur 2 buts 3 joueurs face à face (2 ateliers) travaillent alternativement d'un but à l'autre. Lancé à la main pour joueur qui arrive de face en mouvement, prise d'impulsion 1 pied +tête dans but vide, puis recevoir un ballon etc...

Critères de réalisation :

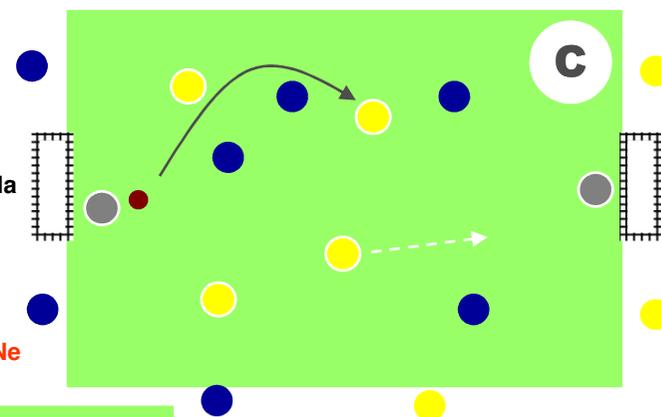
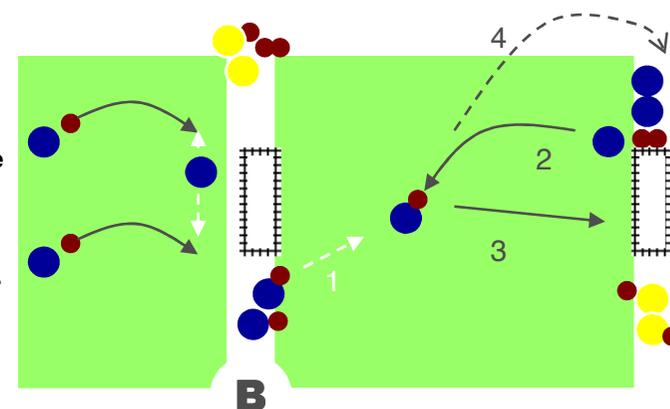
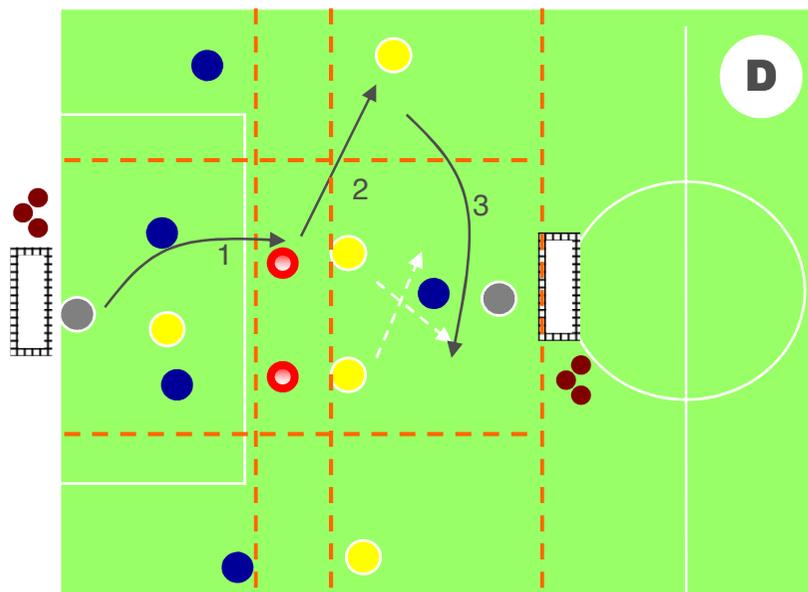
Réduire ses appuis avant de prendre impulsion au dernier moment prendre le ballon en montant. Attitude haute sortir la tête et armer avec le buste. Laisser bien rentrer le ballon puis dire « oui » au dernier moment. Garder les yeux ouvert et frapper avec le haut du front. Écarter légèrement les bras et rabattre dans le but.

C. Mise en situation : 15'

Sur 20m x 20m 2 buts mobiles avec gardiens . 4C4 + 4 appuis (tête ou main si il reçoivent un ballon de la tête) Échanges de la tête et but de la tête ou volée. 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 :

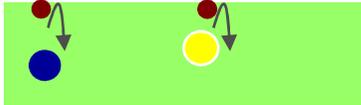
.Se démarquer et utiliser les appuis . Passer devant et détermination . Ne pas faire de tête vers l'arrière.



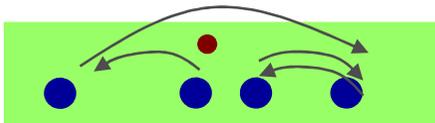
Tactique : 403. tête oblique en extension

A. Échauffement : 20'

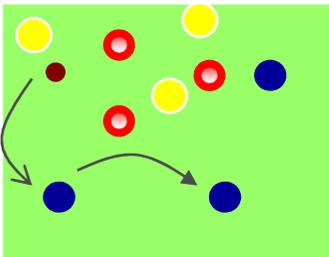
sur 1/2 terrain 1 B/J : Jonglerie libre, pied tête puis que de la tête. Passement de jambe sur ballon arrêté intérieur, extérieur, Sans ballon courir + appel 1 pied en simulant la passe de basket, puis un lancé de hand.



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 : 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/ Joueurs : a) 2 sources et 1 joueur en situation + changer au bout d' 1' : Déplacements latéraux à droite et à gauche + tête de face en extension (appui 2 pieds). B) Sur 2 buts 3 joueurs face à face (2 ateliers) travaillent alternativement d'un but à l'autre. Lancé à la main pour joueur qui arrive de face en mouvement, prise d'impulsion 1 pied +tête dans but vide, puis recevoir un ballon etc...

Critères de réalisation :

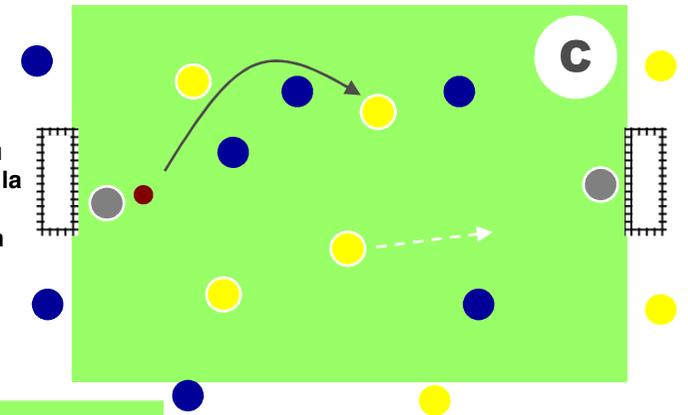
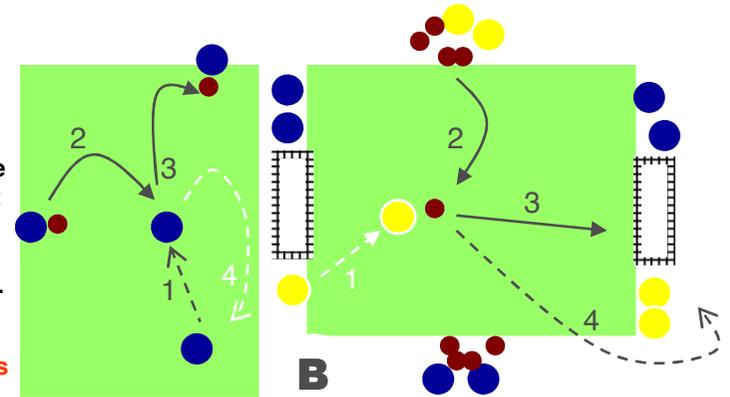
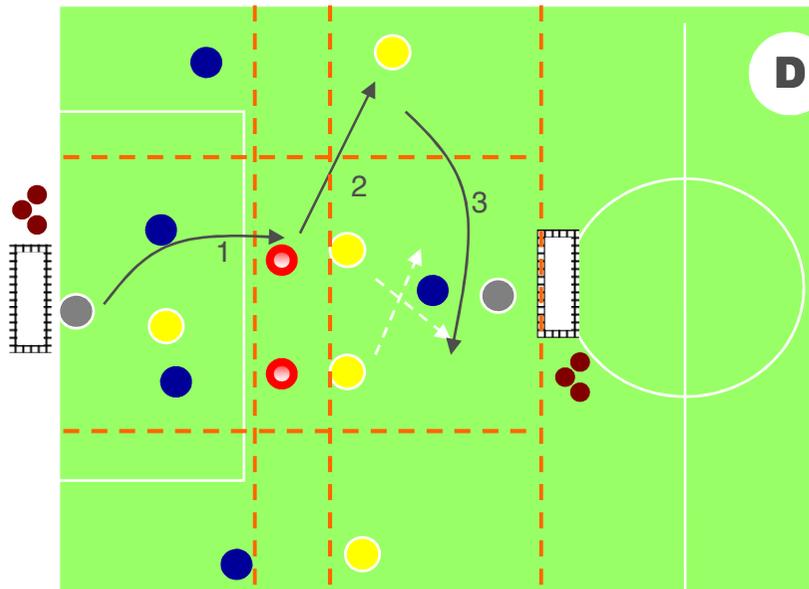
Réduire ses appuis avant de prendre impulsion + mettre les hanches face au ballon + rotation du buste, laisser bien rentrer le ballon puis dire « oui » au dernier moment en gardant les yeux ouvert et frapper avec le haut du front. Écarter les bras et rabattre le ballon.

C. Mise en situation : 15'

Sur 20m x 20m 2 buts mobiles avec gardiens . 4C4 + 4 appuis (tête ou main si il reçoivent un ballon de la tête) Échanges de la tête et but de la tête ou volée. 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 :

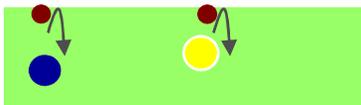
.Se démarquer et utiliser les appuis . Passer devant courage et détermination . Tête vers l'arrière interdit !



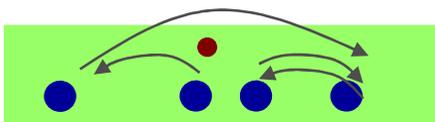
Tactique : 404. jeu de tête en opposition

A. Échauffement : 20'

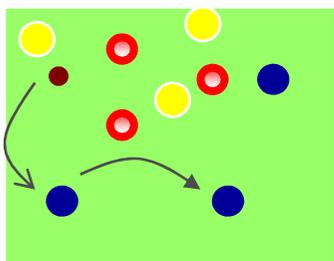
sur 1/2 terrain 1 B/J : Jonglerie libre, pied tête puis que de la tête. Passemment de jambe sur ballon arrêté intérieur, extérieur, Sans ballon courir + appel 1 pied en simulant la passe de basket, puis un lancé de hand.



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 :

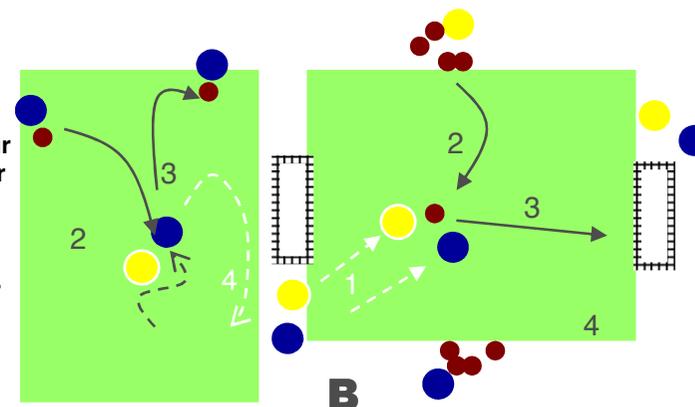
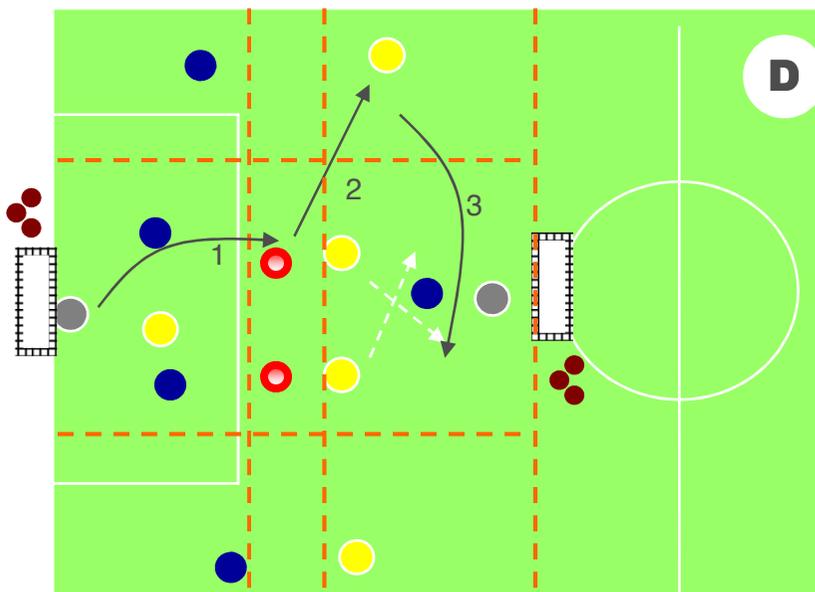
Ne pas être complètement derrière l'attaquant au départ (placement). Prendre un peu de recul dès que le ballon est lancé (lecture et déplacement). Passer le bras et la tête « à la fenêtre » Passer devant.

C. Mise en situation : 15'

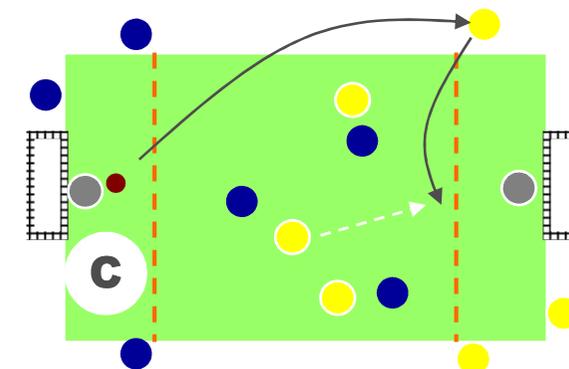
Sur 20m x 10 m 2 buts mobiles avec gardiens dans zone de 5m . 3C3 +3 appuis (tête ou main si il reçoivent un ballon de la tête) Échanges de la tête et but de la tête. Interception de la tête uniquement. Après un rebond possibilité de prendre à la main (sous la ceinture) + relancer à la main vers l'arrière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

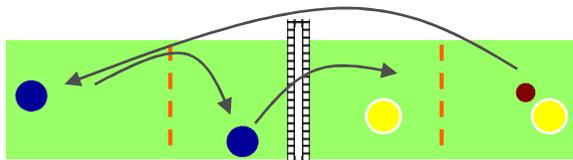


C

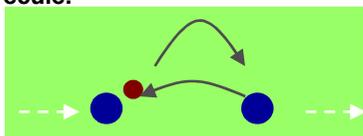
Tactique : 405. Volée sur diagonale

A. Échauffement : 20'

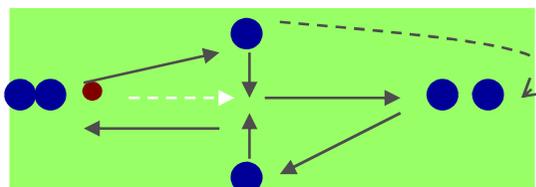
Tennis ballon 2C2 (superposés) Sur 2x (8m x 4m) partagés en 2 chacun occupant une zone. C'est celui qui est près du filet qui fait passer le ballon avec le pied uniquement+ règles habituelles.



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'

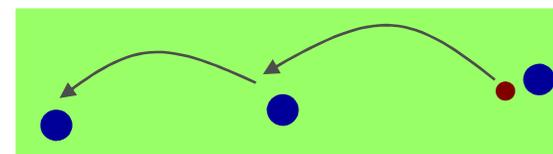
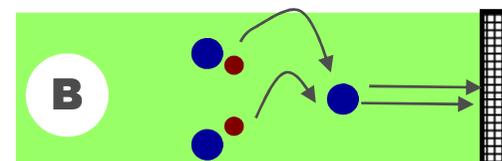
2 équipes de 6 (organisées en 3/3) sur 1/2 de terrain en largeur. (7' TW - 3' TR) x 2

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 genou en s'écartant et en ouvrant la hanche. Laisser retomber le ballon . Retarder le passage de la hanche au moment de l'impact.

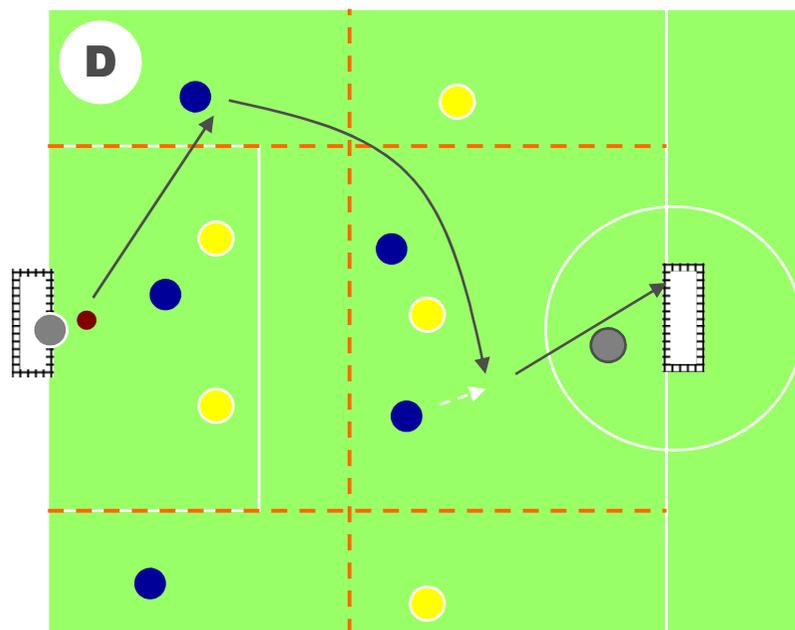
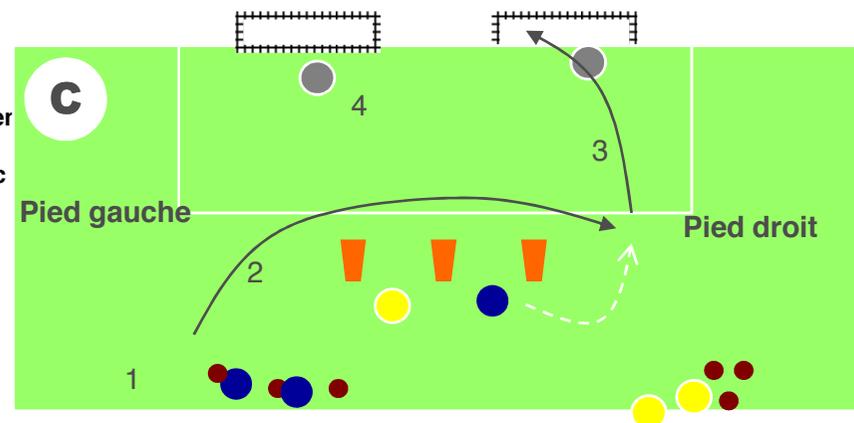


C. Mise en situation : 15'

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 :

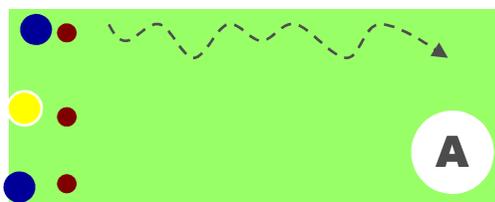
Commander le passeur par un appel clair et au moment où il prend l'info .Lever les ballons et éviter les mannequins (adversaires) . Regarder en permanence le ballon et s'ajuster pour frapper quand le ballon descend. Cadrer.



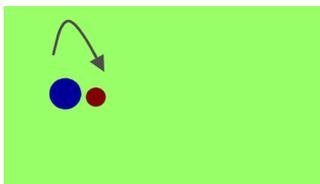
Tactique : 406 La technique de frappe

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. Passement de jambe pied droit partir extérieur pied gauche, inverse. Râteaux pied droit avec semelle pied gauche, inverse.



1 ballon /joueurs: jongleries: Droit, gauche, alterné, tête, avec les intérieurs, extérieurs, en sautillant, avec tour complet sur soi même.



D. Application forme jouée : 20'

Sur 1/2 terrain avec une « zone interdite » de 10mx40m au passage du ballon: 6 contre 6

E. Jeux : 20'

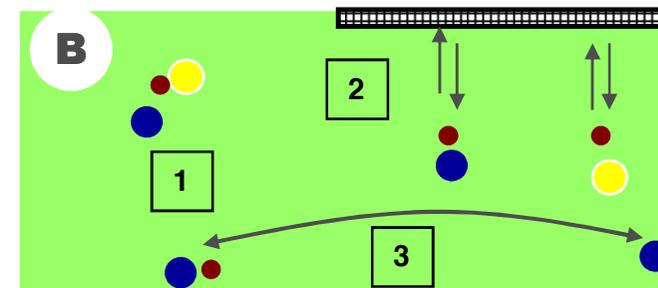
2 équipes de 6 (organisées en 3/3) sur 1/2 de terrain en largeur. (7' TW - 3' TR) x 2

B. Technique (frappe analytique) : 20'

1B/ 2 joueurs : à tour de rôle ressentir l'équilibre et la position du pied d'appui, le contact du pied de frappe. 1. Un joueur est en position et 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 sur balle poussée légèrement sur le côté.

Critères de réalisation :

Prise de conscience de la surface du pied avec laquelle je frappe « la boule » Orientation (légèrement en diagonal). Sentir le poids du corps (équilibre) La jambe d'appui souple et le pied serré « tirer la pointe » et « racler ».

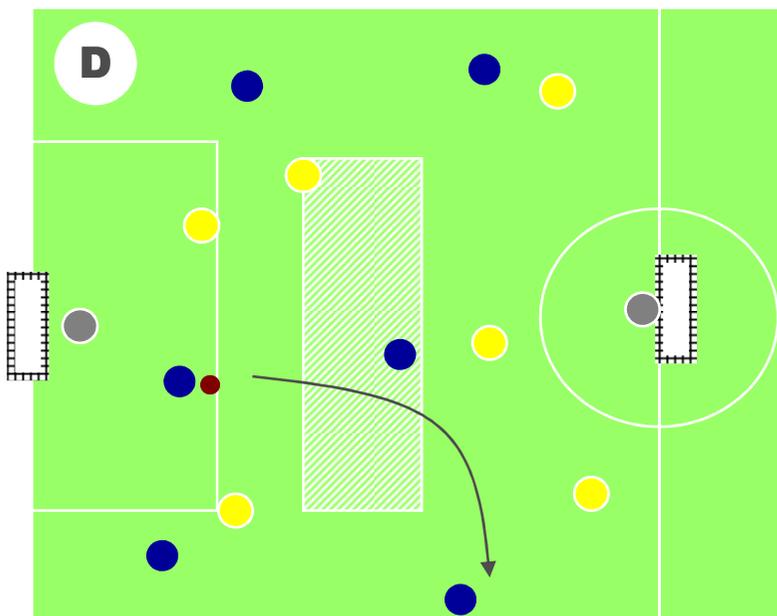
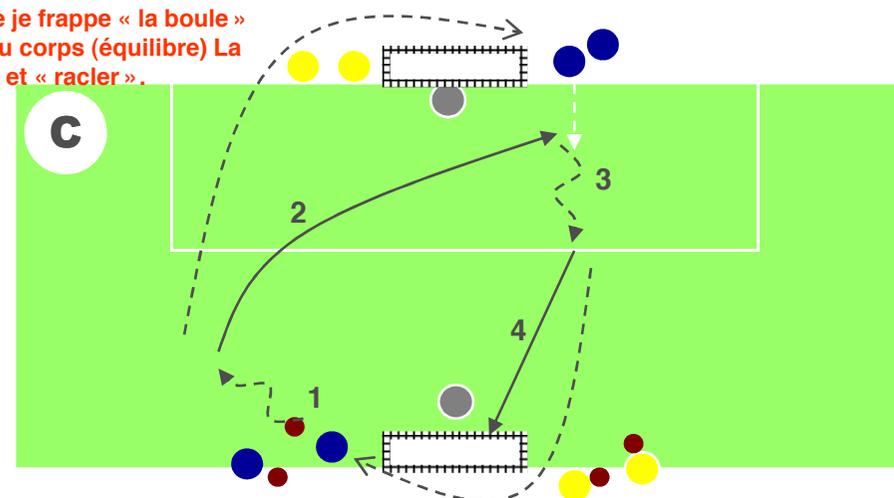


C. Mise en situation : 15'

Sur 2 buts espacés de 40m avec gardiens: 2 groupes face à face en diagonal un avec et l'autre sans ballon: Pousser sur le côté et frapper sur partenaire qui maîtrise et frappe au but + suivre son ballon

Critères de réalisation :

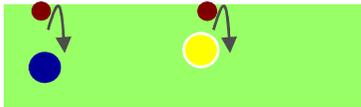
Faire des petits appuis d'ajustement et passer le pied sous le ballon « faucher » + allonger la pointe de pied



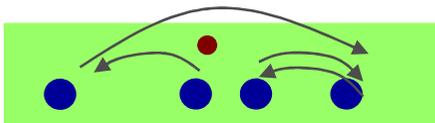
Tactique : 407.jeu de tête d'un pivot

A. Échauffement : 20'

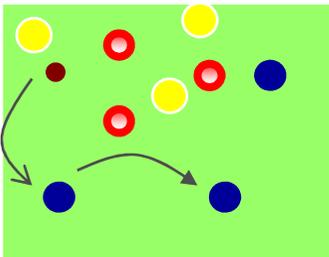
sur 1/2 terrain 1 B/J : Jonglerie libre, pied tête puis que de la tête. Passement de jambe sur ballon arrêté intérieur, extérieur, Sans ballon courir + appel 1 pied en simulant la passe de basket, puis un lancé de hand.



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 :

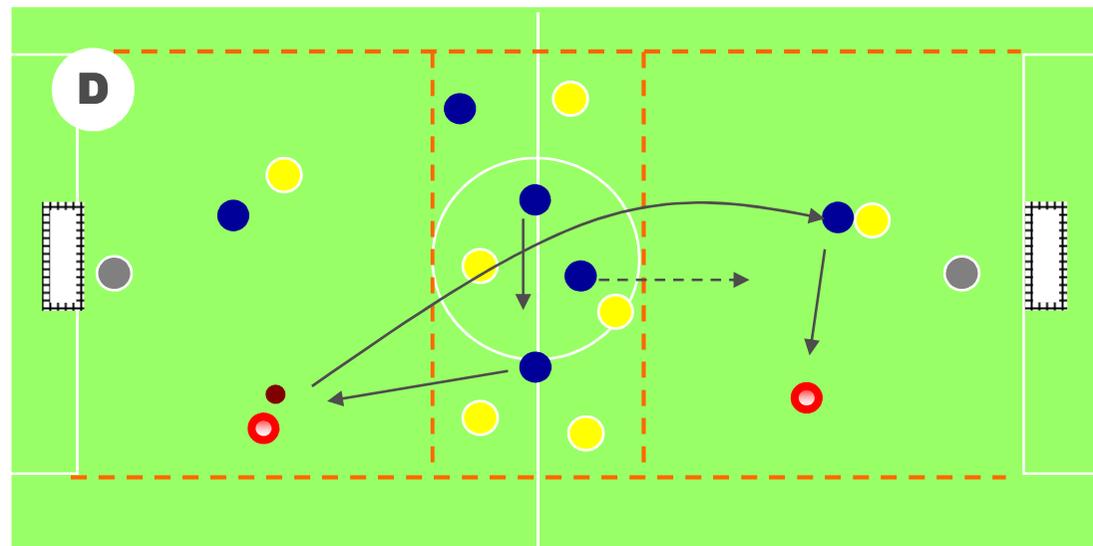
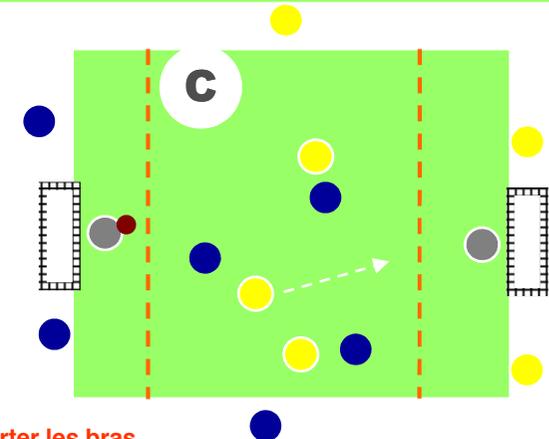
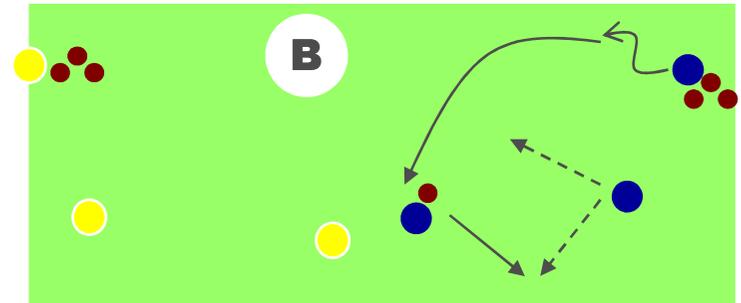
Contrôler le défenseur avec ses bras et mettre son corps en opposition+ lire la trajectoire et la position du soutien .Puis se dégager au moment ou la balle va retomber + amortir la remise avec un léger recul du buste.

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 :

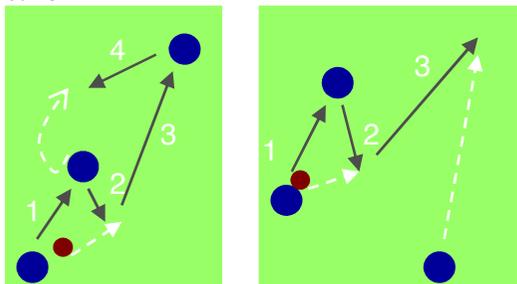
Application sur jeu long (balle tendue) Reculer sur le défenseur et écartier les bras . Précision et dosage dans la remise. Anticipation et angle de course adaptée.



Tactique : 408. passe en retrait et tir

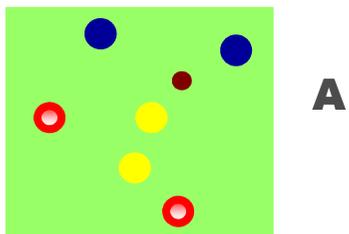
A. Échauffement : 20'

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 :

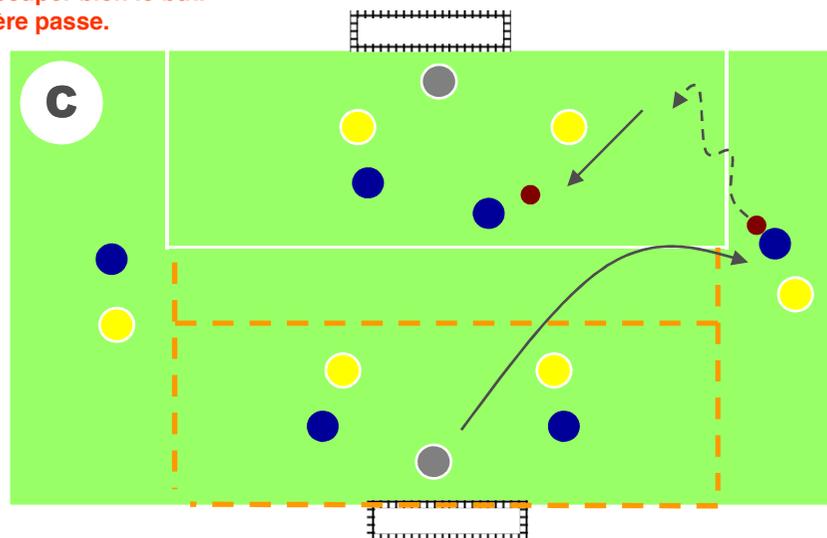
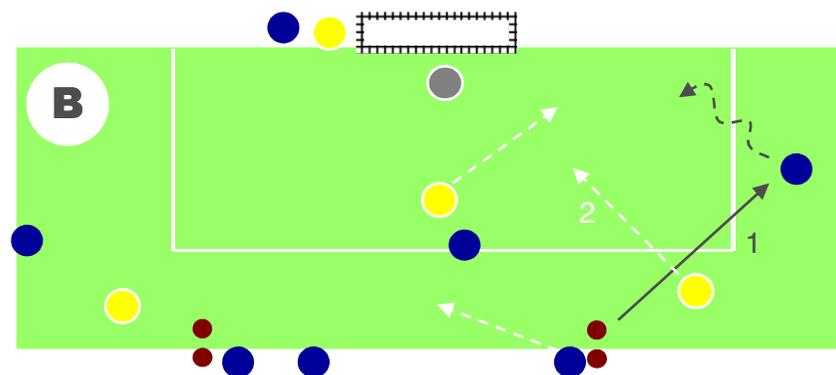
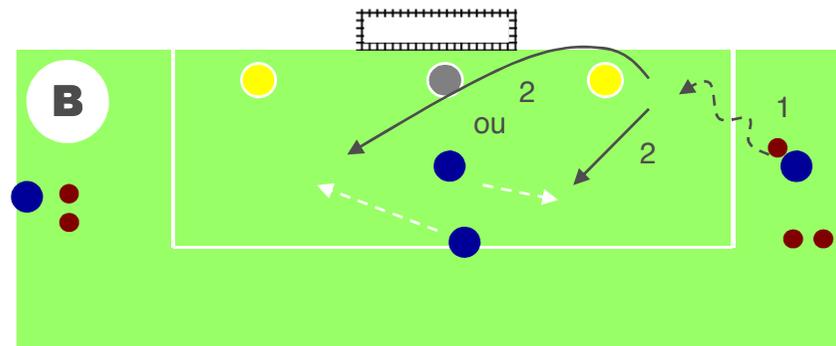
Conduire en prenant l'info. Faire la passe sèche coup du pied ou passer le pied dessous pour la faire monter. L'attaquant le plus près du but décide et l'autre répond.

C. Mise en situation : 15'

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

Critères de réalisation :

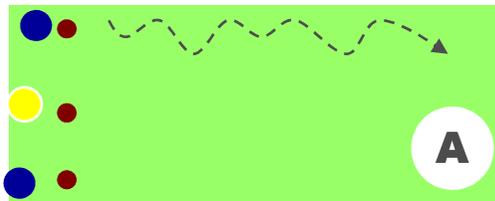
Faire le bon choix. Occuper bien le but. Précision de la dernière passe.



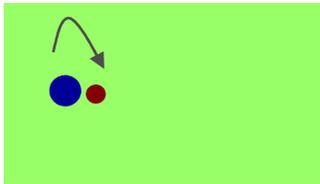
Tactique : 384. Tir coup du pied

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. Passement de jambe pied droit partir extérieur pied gauche, inverse. Râteaux pied droit avec semelle pied gauche, inverse.



1 ballon /joueurs: jongleries: Droit, gauche, alterné, tête, avec les intérieurs, extérieurs, en sautillant, avec tour complet sur soi même.



D. Application forme jouée : 20'

Sur 2 x16m50 : 3 contre 3 avec 3 appuis offensif : 3 passes maxi et un tir

E. Jeux : 20'

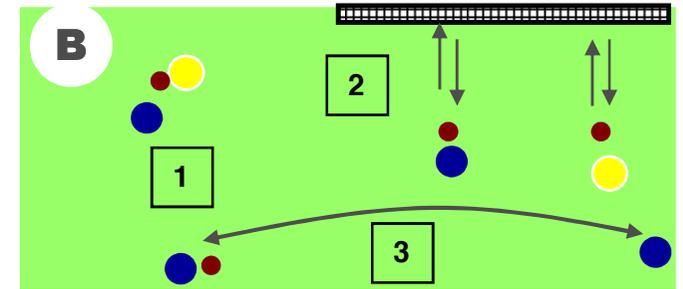
2 équipes de 6 (organisées en 3/3) sur 1/2 de terrain en largeur. (7' TW - 3' TR) x 2

B. Technique (frappe analytique) : 20'

1B/ 2 joueurs : à tour de rôle ressentir l'équilibre et la position du pied d'appui, le contact du pied de frappe. 1. Un joueur est en position et 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 sur balle poussée légèrement sur le côté.

Critères de réalisation :

Prise de conscience de la surface du pied avec laquelle je frappe « la boule » Orientation (légèrement en diagonal). Sentir le poids du corps (équilibre) La jambe d'appui souple et le pied serré « tirer la pointe » et « racler ».

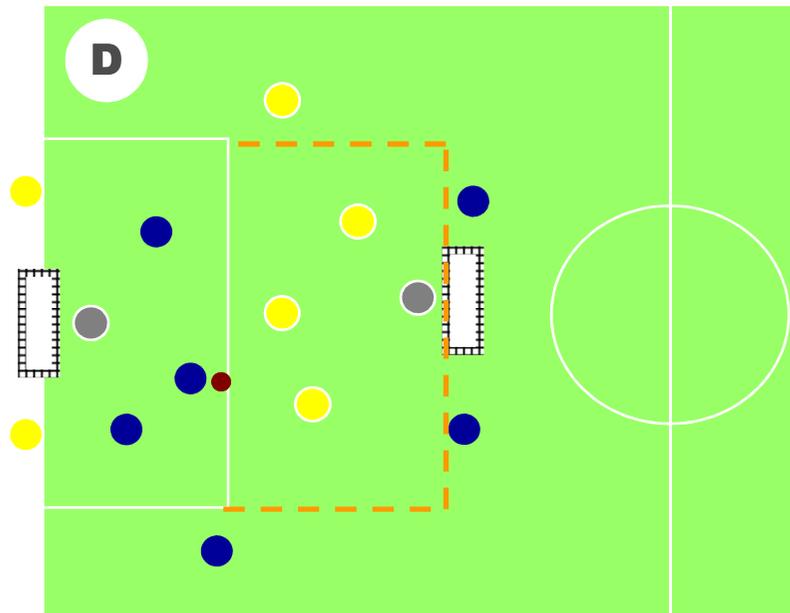
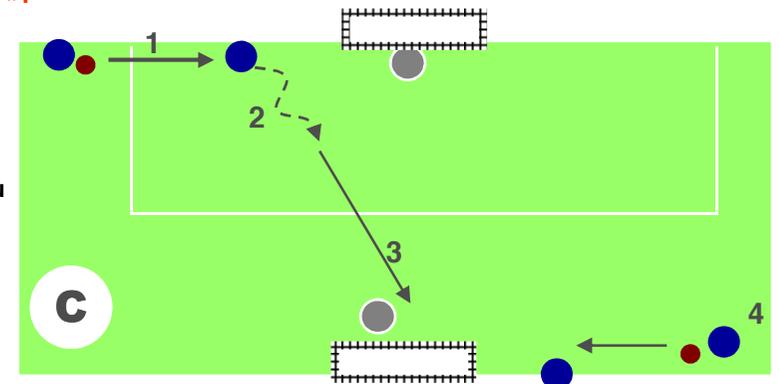


C. Mise en situation : 15'

Sur 2 buts espacés de 25m avec gardiens: Couple jaune/bleu passent alternativement à la frappe. Passe + pressing latérale ou contrôle et frappe après conduite (3 touches mini avant de tirer) Changer de sens (tire pied droit)

Critères de réalisation :

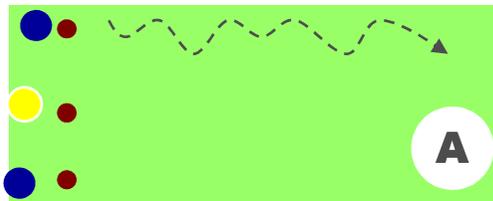
Conduire le ballon avec petites tapes vives de « l'empigne » du pied. Ralentir le rythme pour s'ajuster juste avant de tirer et cadrer!



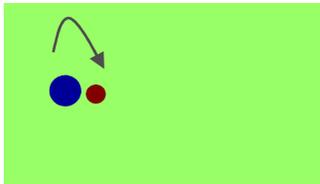
Tactique : 385. Tir après conduite

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. Passement de jambe pied droit partir extérieur pied gauche, inverse. Râteaux pied droit avec semelle pied gauche, inverse.



1 ballon /joueurs: jongleries: Droit, gauche, alterné, tête, avec les intérieurs, extérieurs, en sautillant, avec tour complet sur soi même.



D. Application forme jouée : 20'

Sur 2 x16m50 : 3 contre 3 avec 3 appuis offensif (1 touche) : 3 passes maxi et un tir. Contrainte : Interdit de jouer vers l'arrière

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 analytique) : 20'

1B/ 2 joueurs : à tour de rôle ressentir l'équilibre et la position du pied d'appui, le contact du pied de frappe. 1. Un joueur est en position et 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 sur balle poussée légèrement sur le côté.

Critères de réalisation :

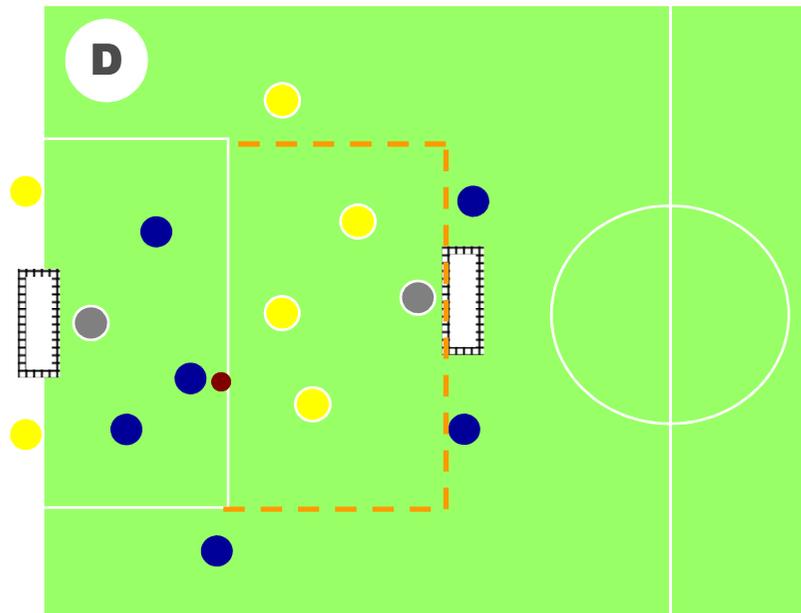
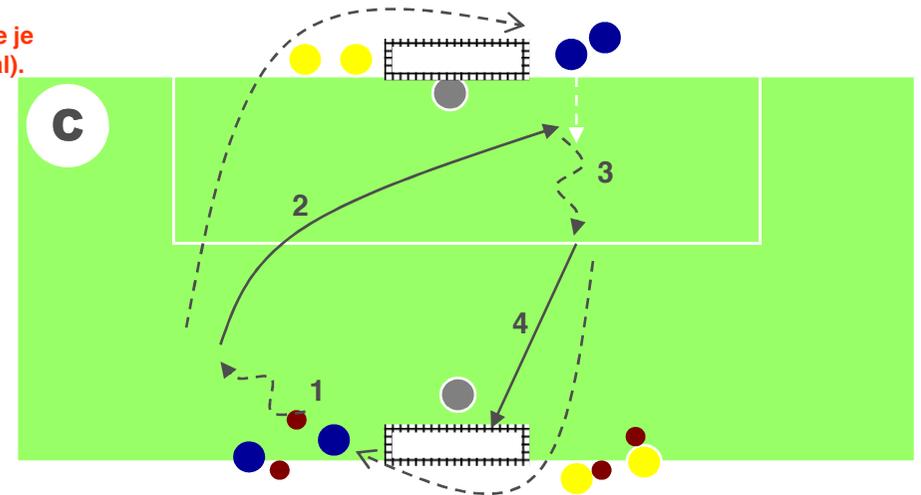
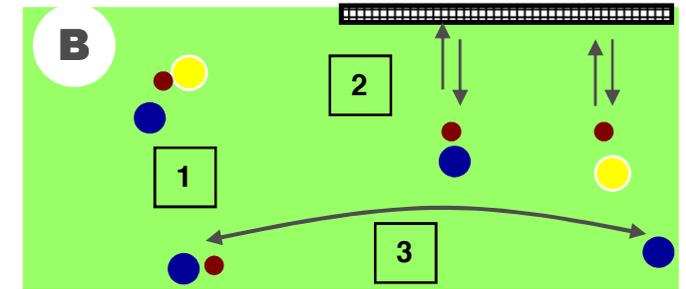
Prise de conscience de la surface du pied avec laquelle je frappe « la boule » Orientation (légèrement en diagonal). Sentir le poids du corps (équilibre) La jambe d'appui souple et le pied serré « tirer la pointe » et « racler ».

C. Mise en situation : 15'

Sur 2 buts espacés de 40m avec gardiens: 2 groupes face à face en diagonal un avec et l'autre sans ballon:Pousser sur le côté et frapper sur partenaire qui maîtrise et frappe au but + suivre son ballon

Critères de réalisation :

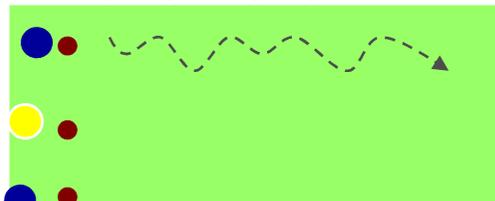
Faire des petits appuis d'ajustement et passer le pied sous le ballon « faucher » + allonger la pointe de pied



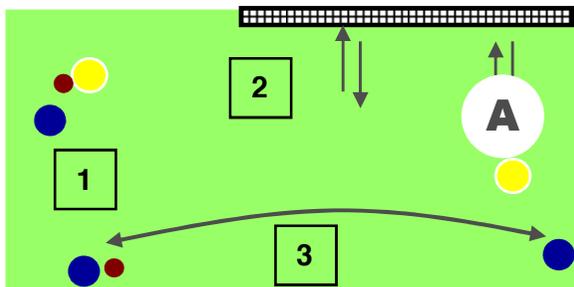
Tactique : 386. Tir après contrôle

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 : 20'

Sur 2X 16m50 buts approchés avec gardien (source): 3C3 avec 3 appuis offensifs. 3 passes maxi + tir. Contrainte: un contrôle obligatoire.

E. Jeux : 20'

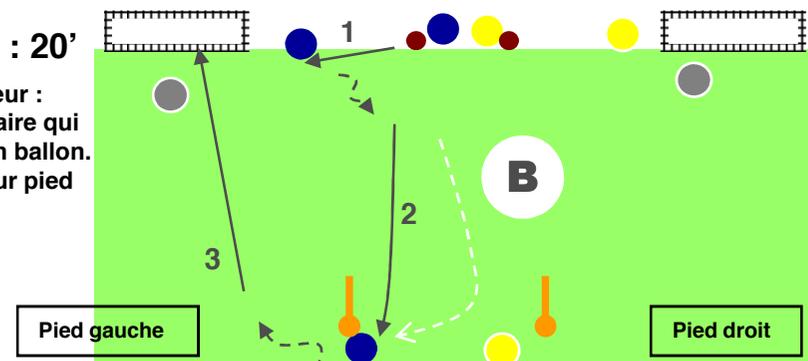
2 équipes de 6 (organisées en 3/3) sur 1/2 de terrain en largeur. (7' TW - 3' TR) x 2

B. Technique (frappe en 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!

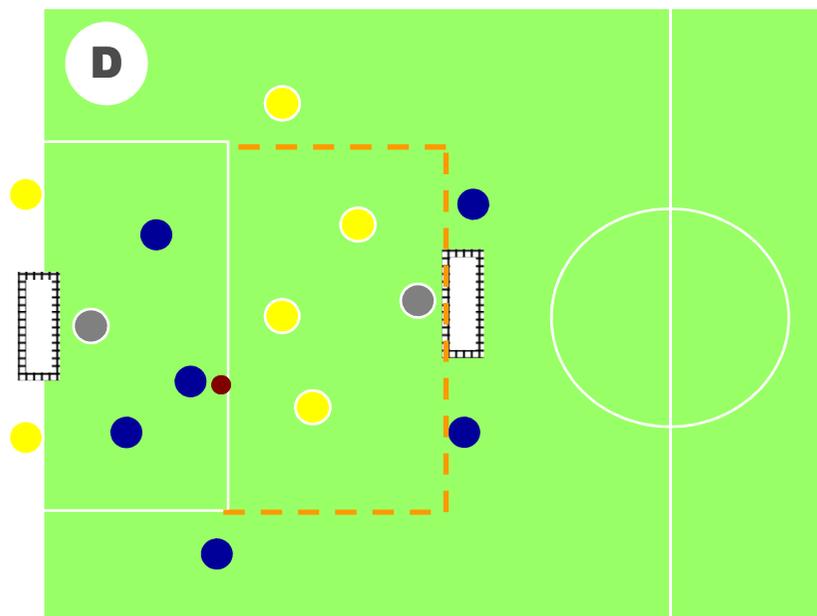
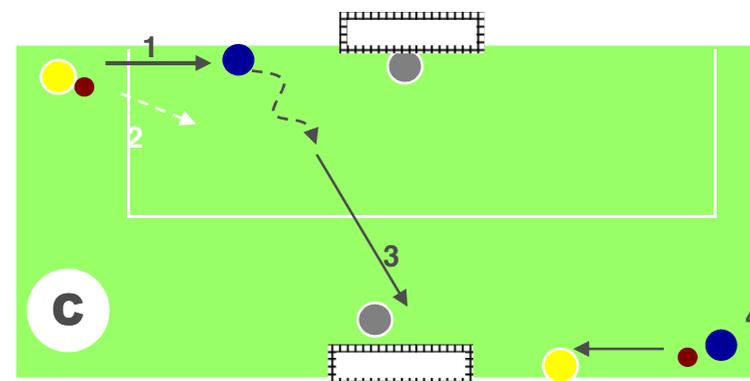


C. Mise en situation : 15'

Sur 2 buts espacés de 25m avec gardiens: Couple jaune/bleu passent alternativement à la frappe. Passe + pressing latérale ou contrôle et frappe. Changer de sens (tire pied droit)

Critères de réalisation :

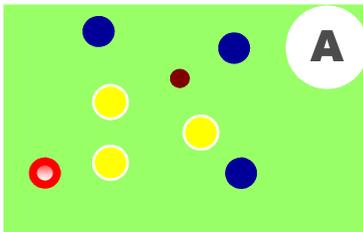
Se dégager sur le contrôle. Ralentir le rythme et la distance de ses appuis pour s'ajuster avant de tirer. Tendre la pointe et cadrer!



Tactique : 389. Déviation et tir

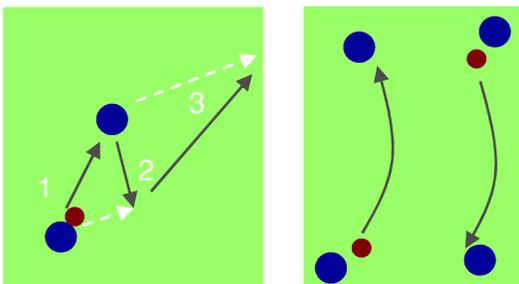
A. Échauffement : 20'

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'

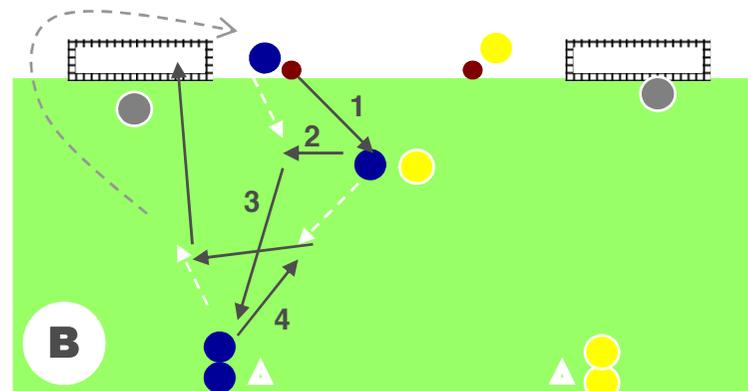
2 équipes de 6 (organisées en 3/3) sur 1/2 de terrain en largeur. (7' TW - 3' TR) x 2

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 rapides et tir cadré coup du pied.

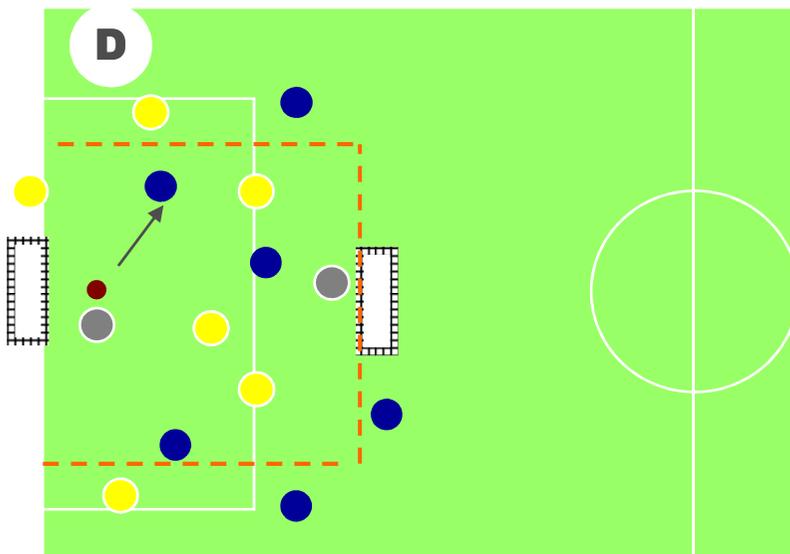
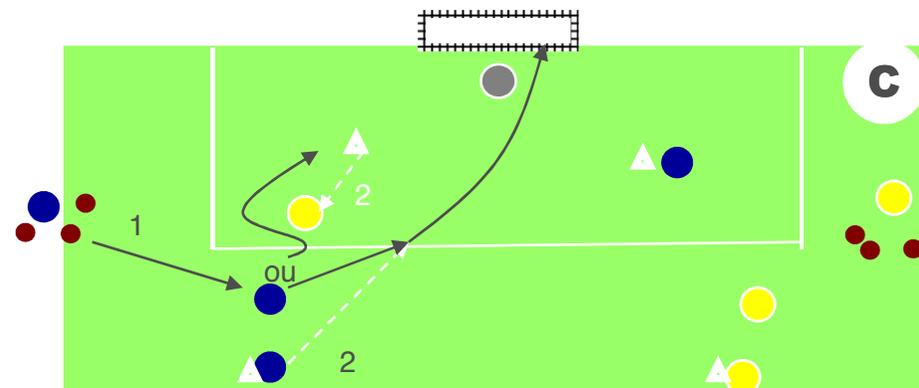


C. Mise en situation : 15'

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.

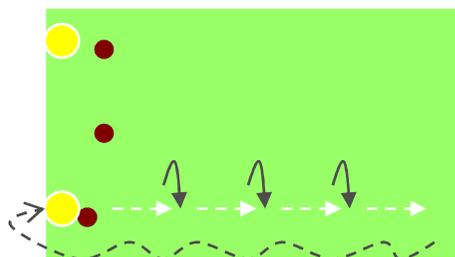


Tactique : 393.le centre coup du pied

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.

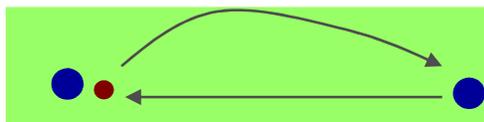


1B/2 joueurs : Renvois face à face :intérieur volée, genoux volée, tête.



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'

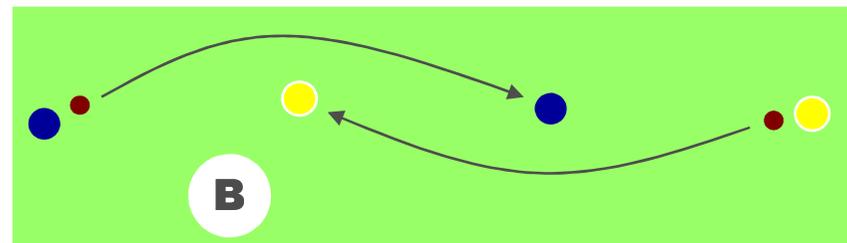
2 équipes de 6 (organisées en 3/3) sur 1/2 de terrain en largeur. (7' TW - 3' TR) x 2

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

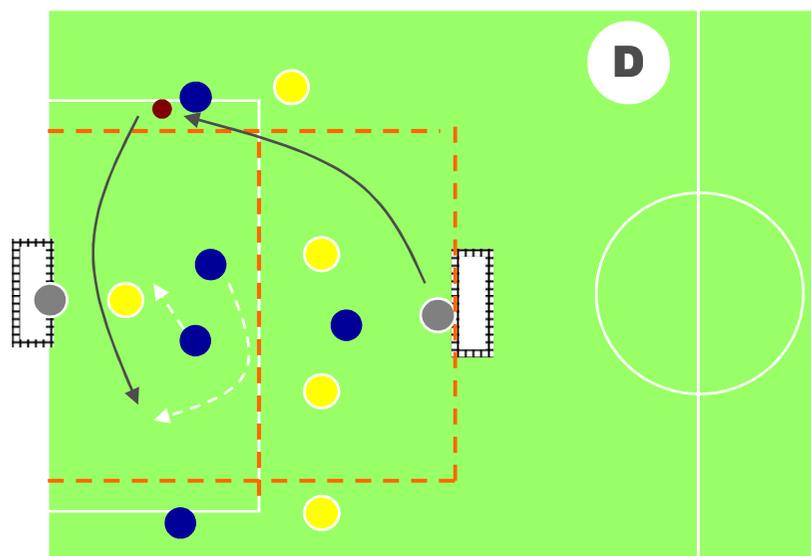
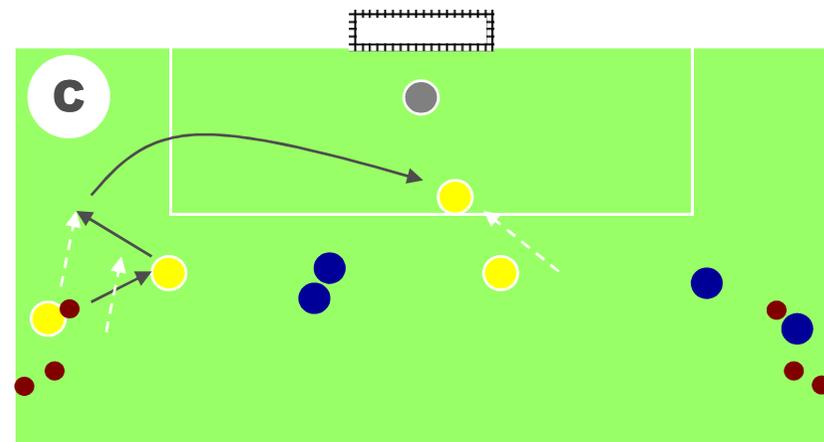


C. Mise en situation : 15'

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.

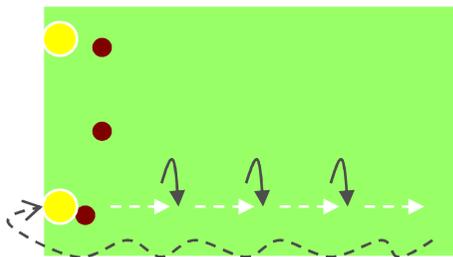


Tactique : 395. le centre brossé

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 rôle au bout de 5'

E. Jeux : 20'

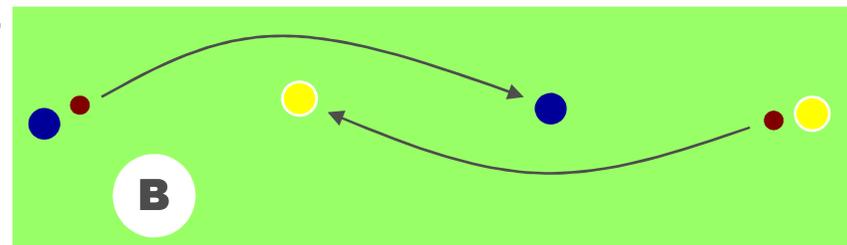
2 équipes de 6 (organisées en 3/3) sur 1/2 de terrain en largeur. (7' TW - 3' TR) x 2

B. Technique (centre 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

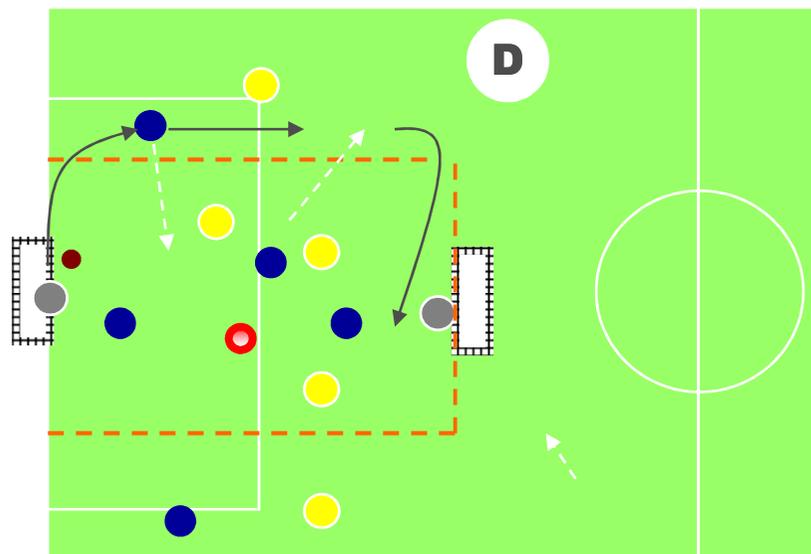
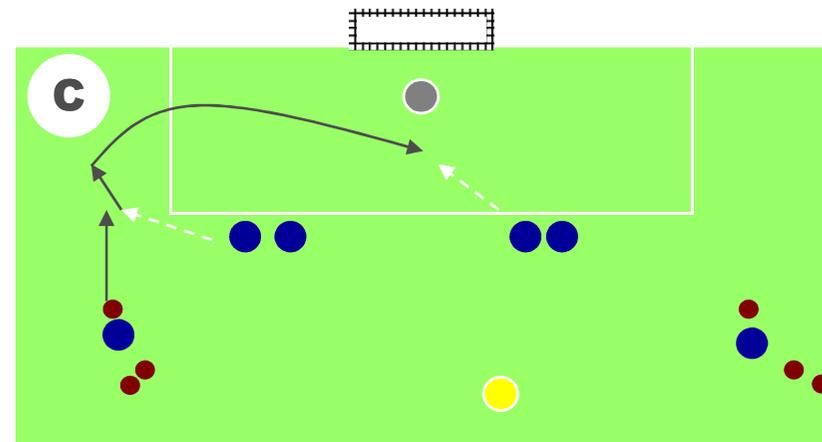


C. Mise en situation : 15'

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 lige de sortie. Mettre de la force dans le ballon en le brossant.



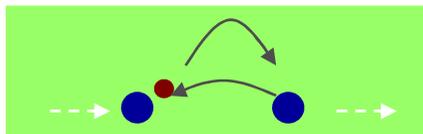
Tactique : 397. Débordement et centre

A. Échauffement : 20'

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



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



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 : 10'

Dans 2 surfaces de réparation face à face : 2C2 + 1 centreur de chaque côté par équipe. Passer par un centreur avant de marquer (sauf si récupération haute). Contrainte : le centreur est inattaquable si il fait 1 touche mais lorsqu'il entre en conduite son adversaire le suit pour 3C3: But en 1 touche. Les gardiens font les remises en jeu.

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 en retrait) : 10'

2 buts couchés sans gardien côte à côte
2 groupes de 6 joueurs passent en circuit fermé : passe lobée + remise de volée + contrôle + débordement et centre en trait au sol. Reprise en 1 touche dans le but.

Critères de réalisation :

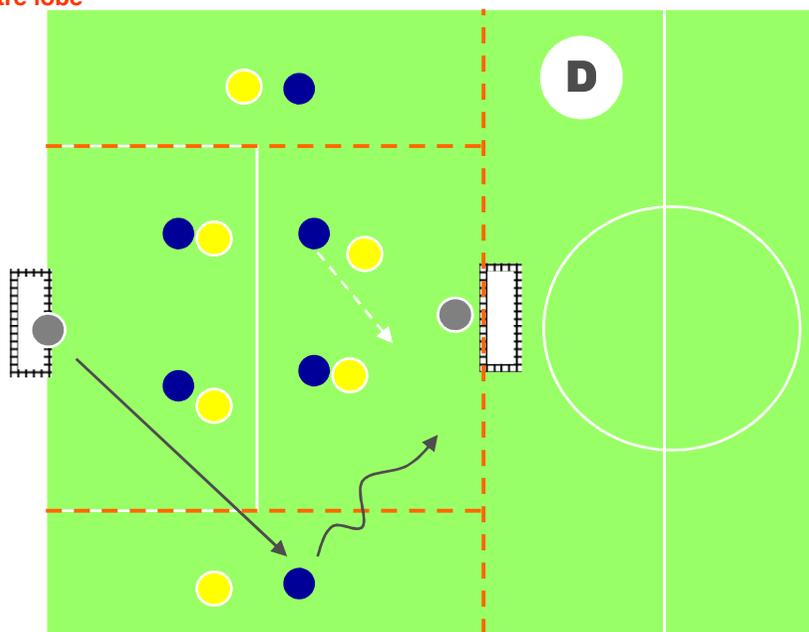
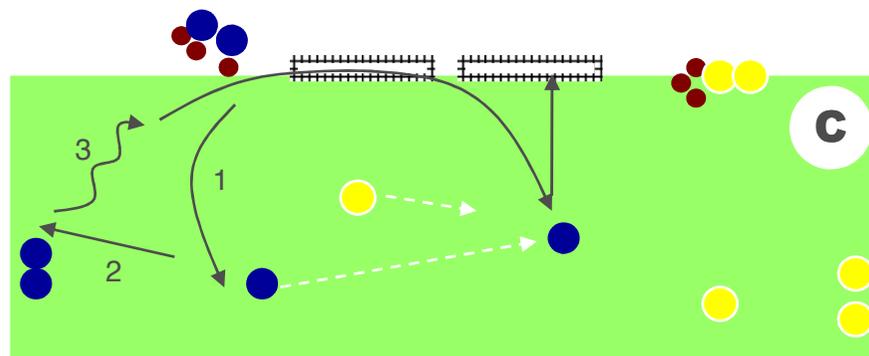
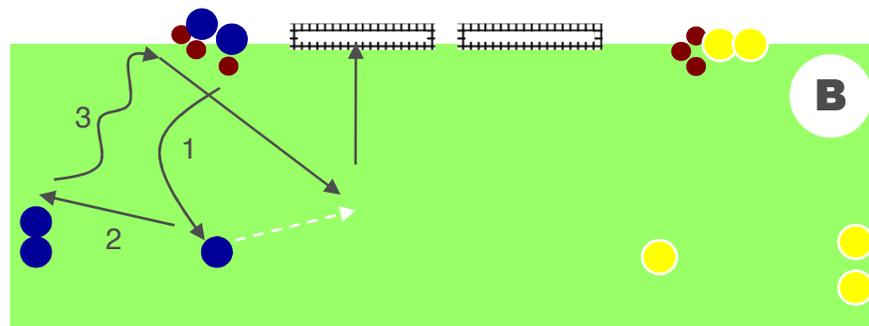
Conduite dynamique (avec l'empeigne) lever la tête + mettre sur le bon pied du partenaire.
Attendre que le centreur est pris l'info pour démarrer la demande.

C. Mise en situation : 15'

Même organisation mais centre en retrait ou piqué + reprise dans un des 2 buts contre un défenseur qui en protège un. Celui qui vient de reprendre le centre passe défenseur sur l'autre but puis se replace à la source etc..

Critères de réalisation :

Commander le centreur par un appel tranchant au moment où il prend l'info. Choisir la demande en fonction de la position du défenseur. Passer le pied sous le ballon en restant face à la ligne de touche pour centre lobé

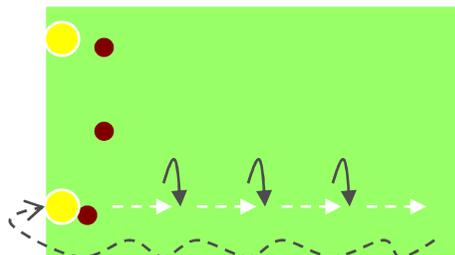


Tactique : 398. le centre en une touche

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.

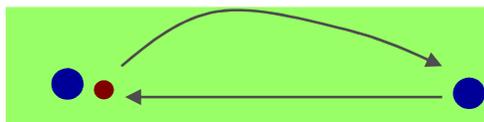


1B/2 joueurs : Renvois face à face :intérieur volée, genoux volée, tête.



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 (neutres). Passer au centreur dos au but qui remise pour celui qui est de face + centre en 1 touche. But en 1 touche. Changer les rôle au bout de 5'. Relance des joueurs ou des gardiens directe sur appuis.

E. Jeux : 20'

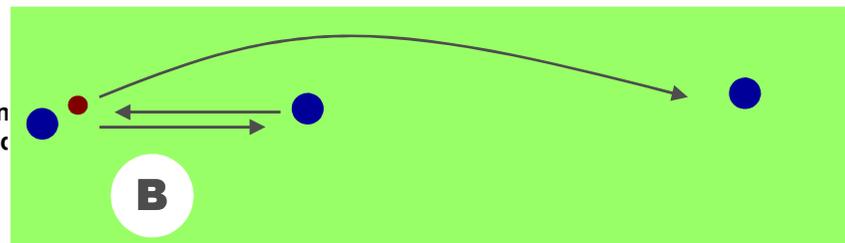
2 équipes de 6 (organisées en 3/3) sur 1/2 de terrain en largeur. (7' TW - 3' TR) x 2

B. Technique (centre brossé) : 10'

1 ballon pour 3 : Sur remise, frappe brossé en 1 touche avec l'intérieur du pied au sol en contournant le joueur du milieu : Changer le remiseur au bout de 5'

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 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 rôle 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 ligne de sortie. Mettre de la force dans le ballon en le brossant.

