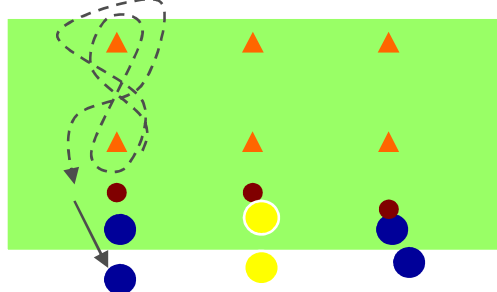


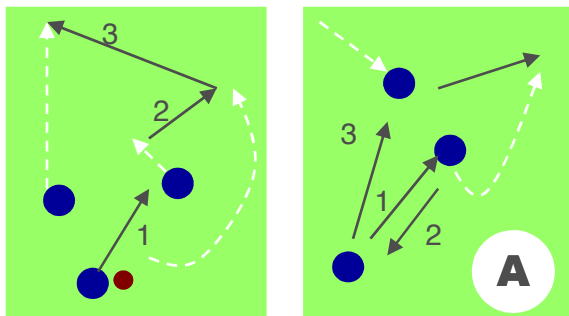
# Tactique : 387. Jeux de corps offensif

## A. Échauffement : 15'

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) Dédoublé ment + passe au 3ème ou Écran + passe au 3ème. B) Passe remise et demander vers l'avant.

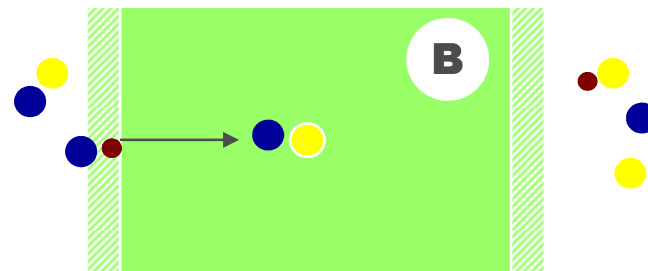


## B. Technique (un contre un) : 15'

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.

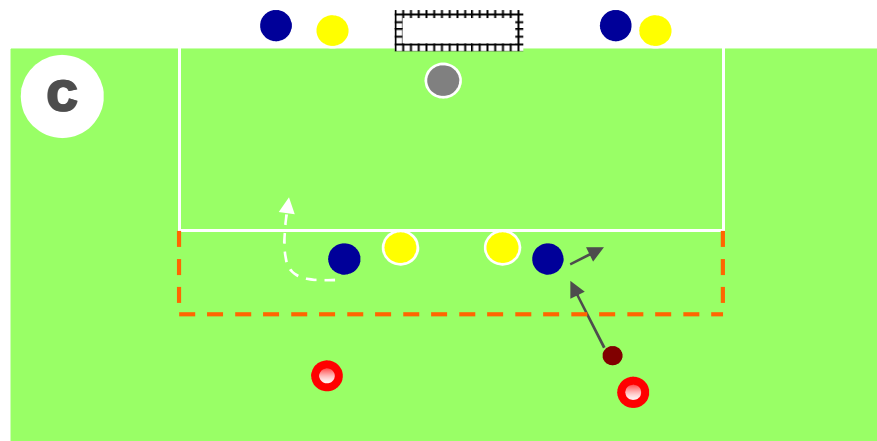


## C. Mise en situation : 15'

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 a un appuis + devenir attaquant.. Remise en jeu par les appuis. Changer les couples tous les 3 ballons joués.

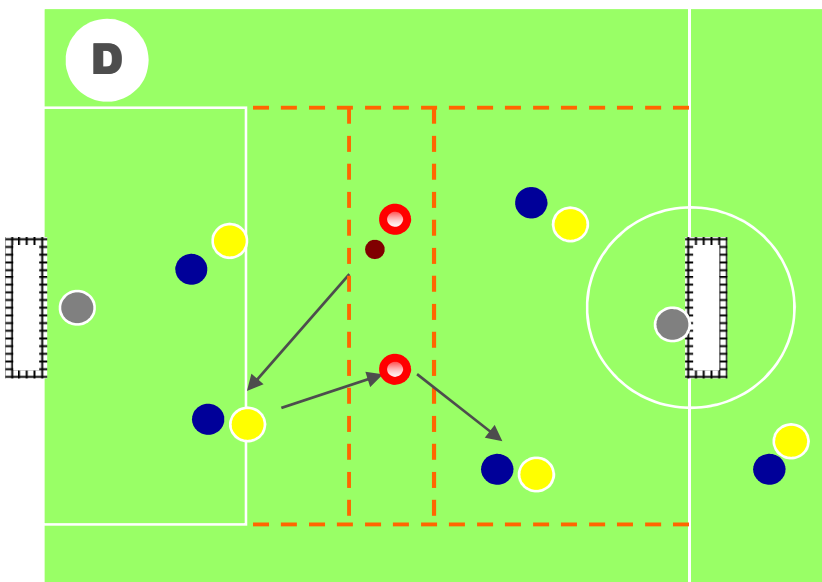
### Critères de réalisation :

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



## 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.



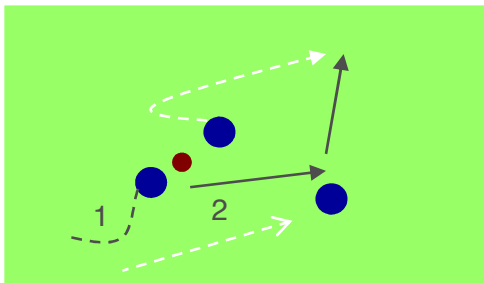
## E. Jeu libre : 15'

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

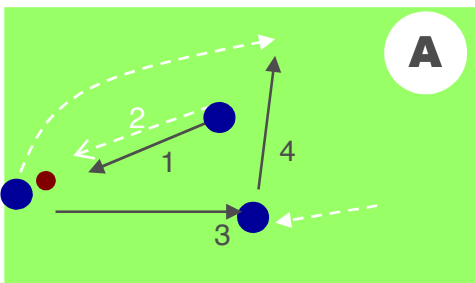
## Tactique : 411. Supériorité face au but

### A. Échauffement : 20'

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



1 ballon pour 3 : recherche du 1-2



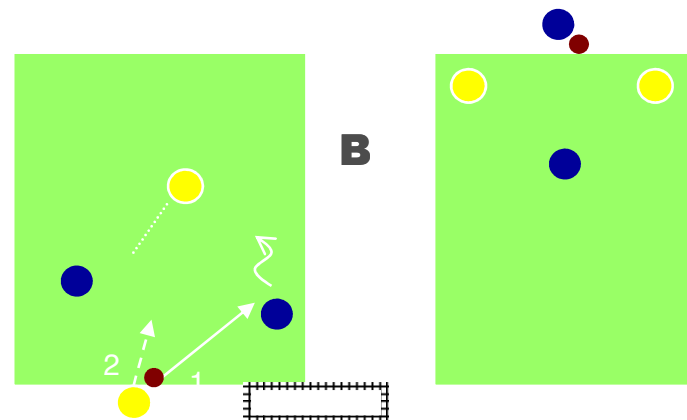
### B. Technique (principes du 2c1) : 10'

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.

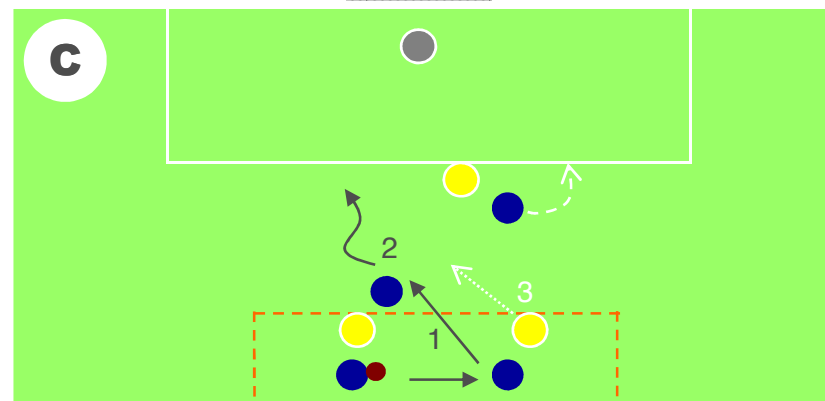


### C. Mise en situation : 15'

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

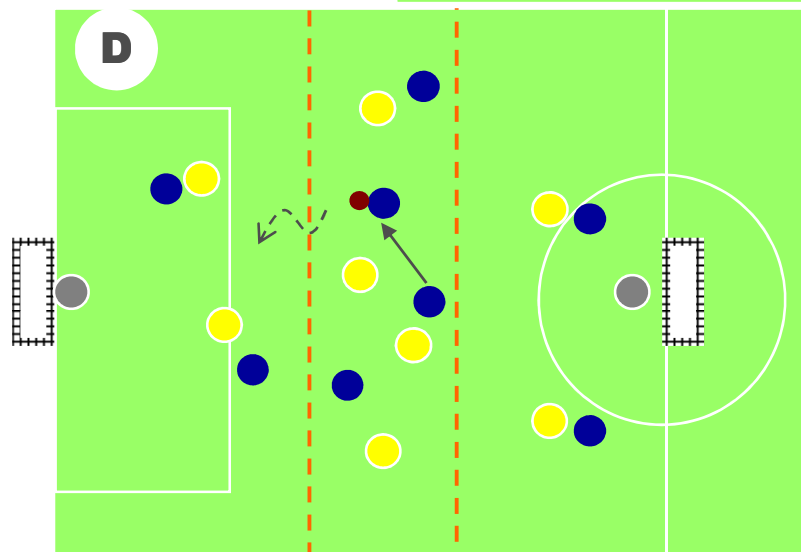
#### Critères de réalisation :

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

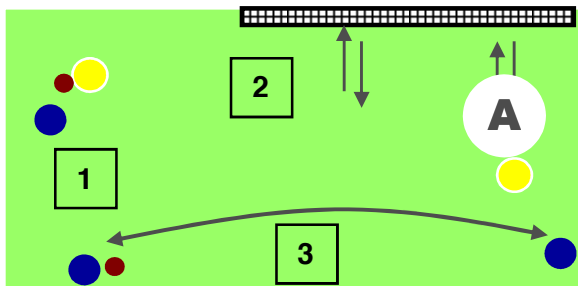
## Tactique : 388. prise de balle rentrante et tir

### 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): 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'

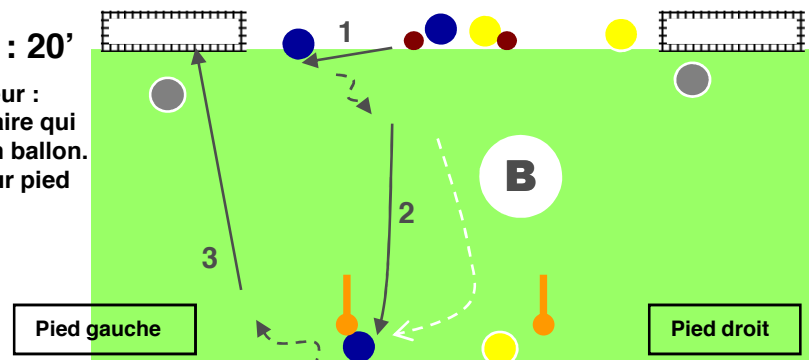
2 équipes de 6 (organisées en 2 lignes de 3) sur 1/3 terrain (TW: 5' - TR:2' 30 -) x 2

### 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 et cadrer !

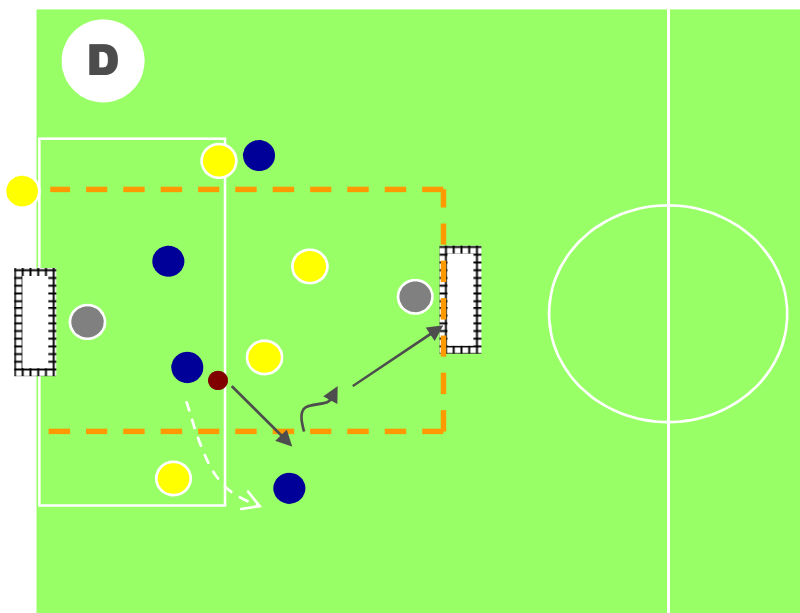
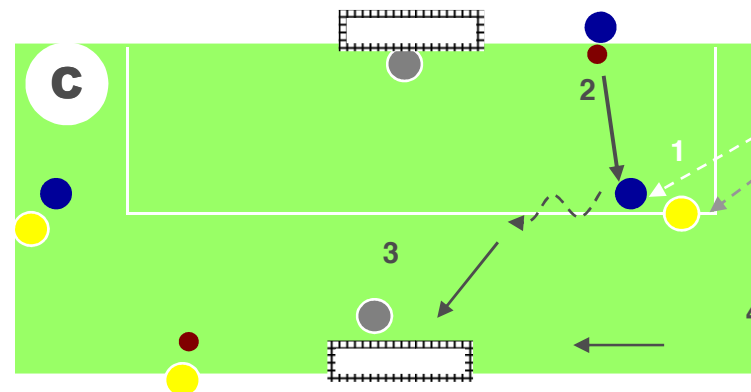


### C. Mise en situation : 15'

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. Tirer la pointe et cadrer!



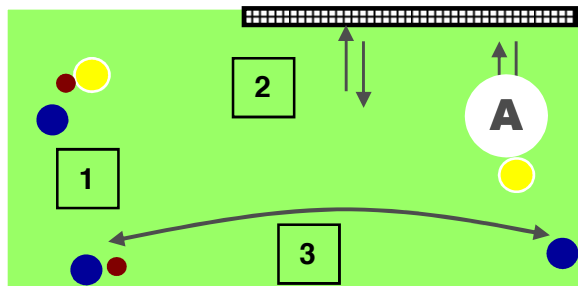
## Tactique : 390. tir en déséquilibre

### A. Échauffement : 20'

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



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



### D. Application forme jouée : 15'

Sur 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 :**

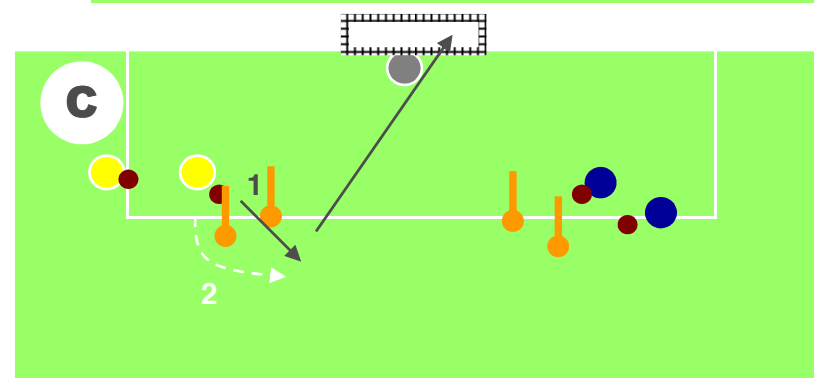
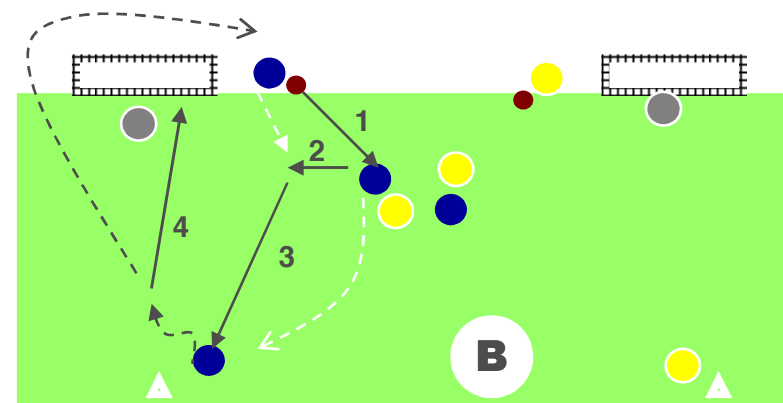
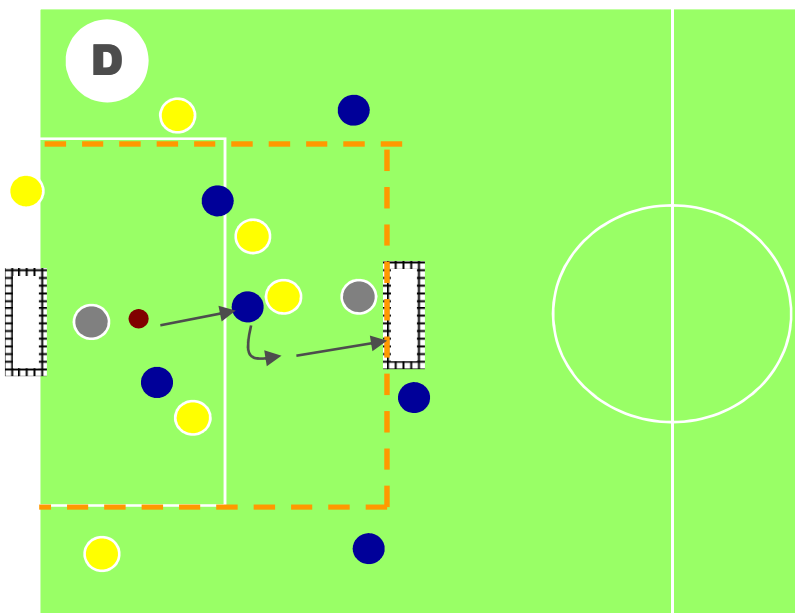
Reculer sur le défenseur et remise amortie, passe sèche pour enchaînement rapide et tir cadré coup du pied.

### 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 :**

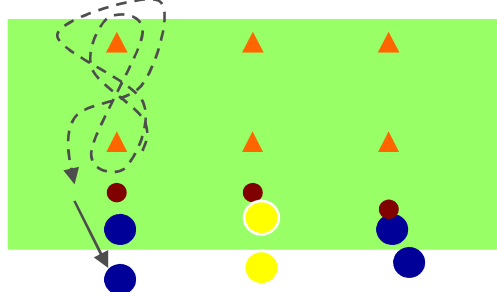
Réagir en fonction de la provenance du défenseur. Aller très vite dans la surface ou utiliser sa vitesse pour le prendre à contrepied e fonction de l'avance ou non.



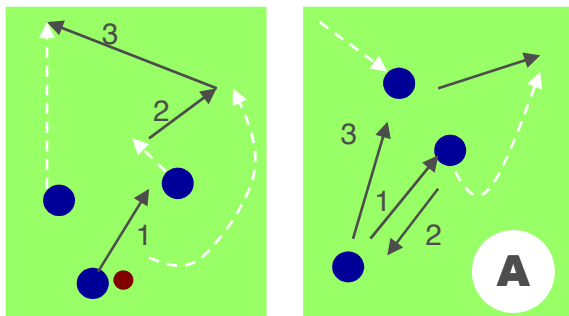
# Tactique : 391. Jeux de corps dans la surface

## 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) Dédoublément + passe au 3ème ou Écran + passe au 3ème. B) Passe remise et demander vers l'avant.

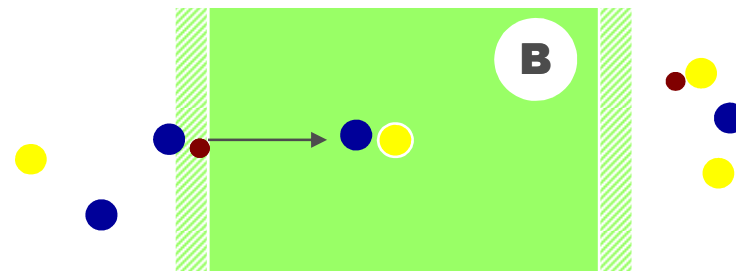


## B. Technique (un contre un) : 10'

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.

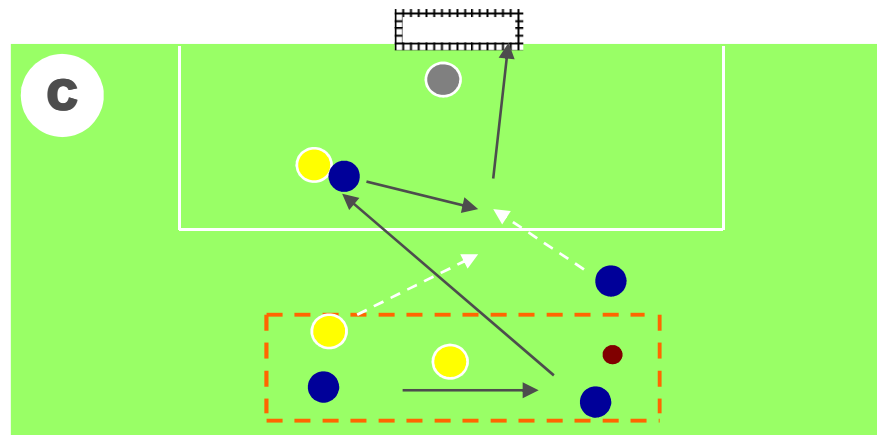


## C. Mise en situation : 15'

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.

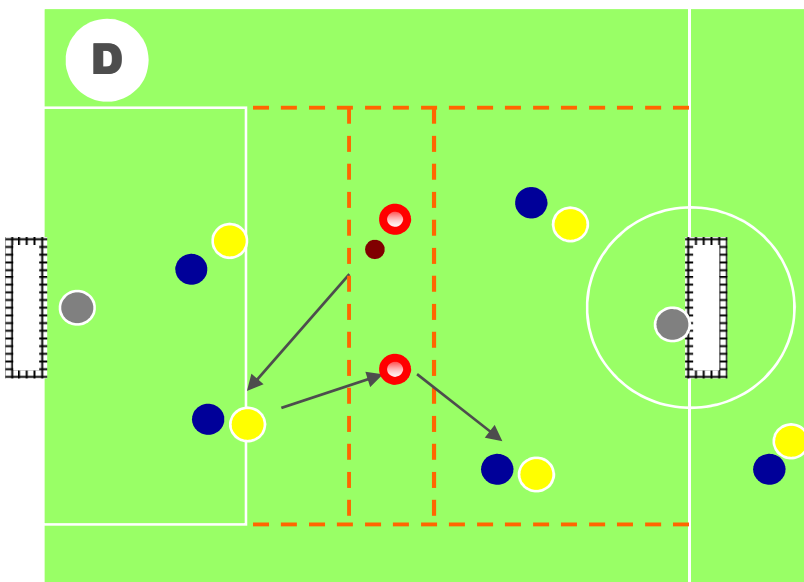
### Critères de réalisation :

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.



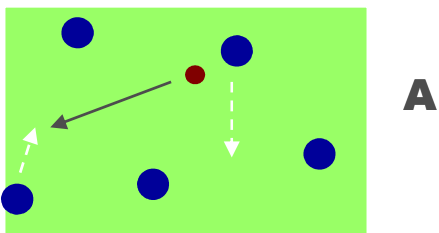
## E. Jeu libre : 15'

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

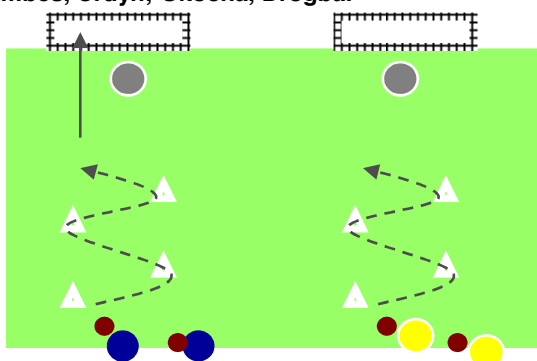
## Tactique : 392. Contrôle orienté et tir

### 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 :

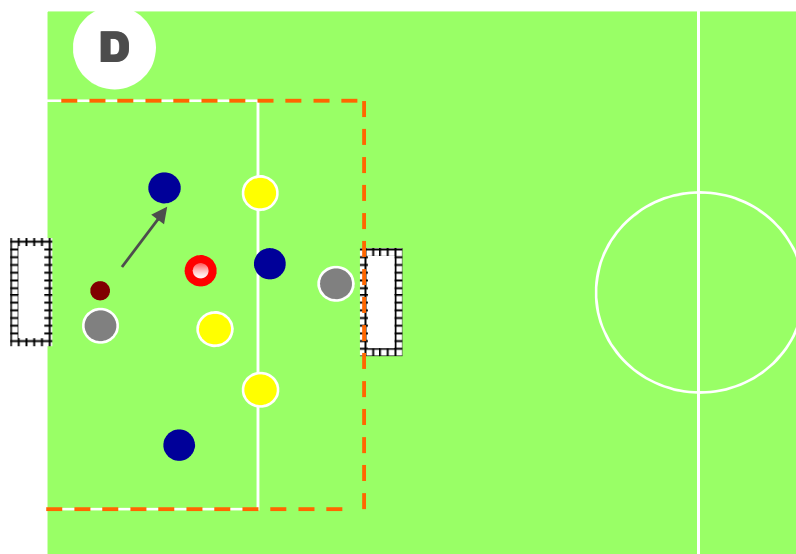
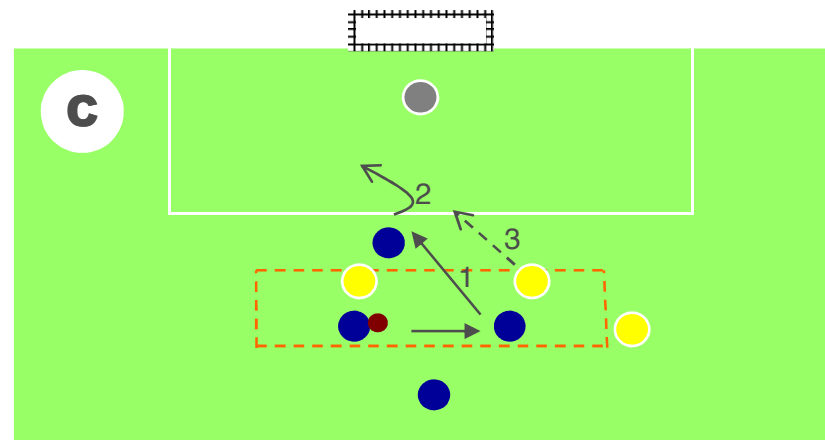
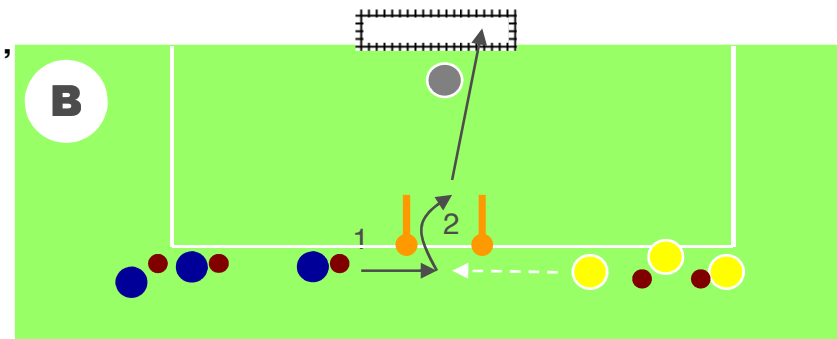
Dosage et précision du toucher de balle devant la porte. Ralentir au moment du contact et se dgager sur la prise.

### 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 contrôlé 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 %.. Mettre de la vitesse dans l'enchaînement et de la profondeur dans la prise de balle.



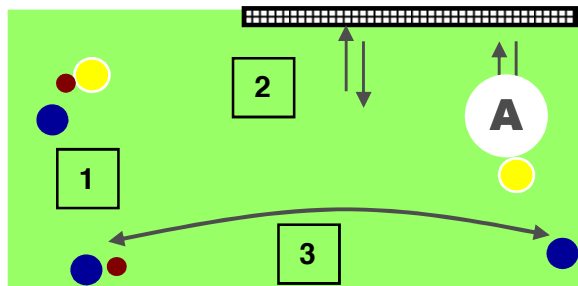
## Tactique : 394. lecture offensive et tir

### A. Échauffement : 20'

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



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



### D. Application forme jouée : 15'

Sur 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'

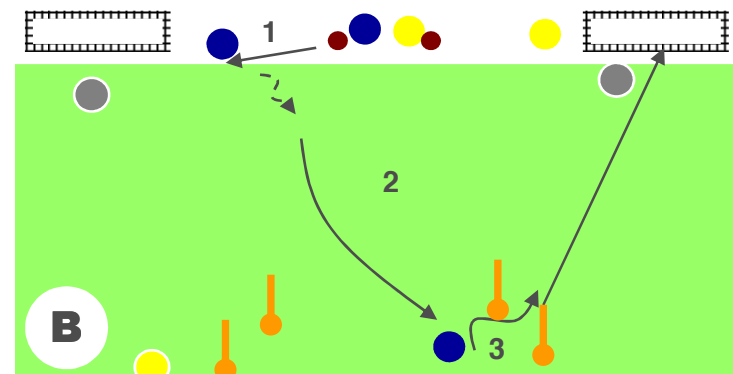
2 équipes de 6 (organisées en 2 lignes de 3) sur 1/3 terrain (TW: 5' - TR:2' 30-) x 2

### 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)

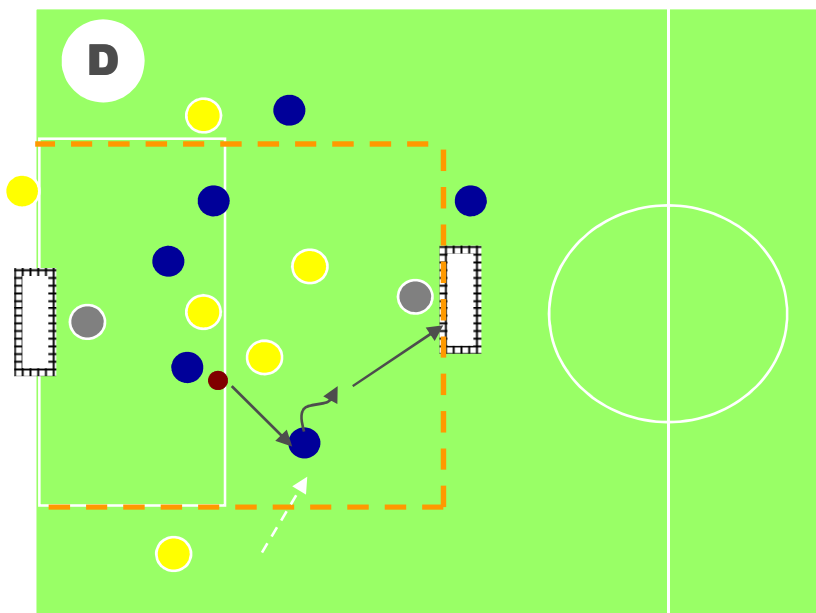
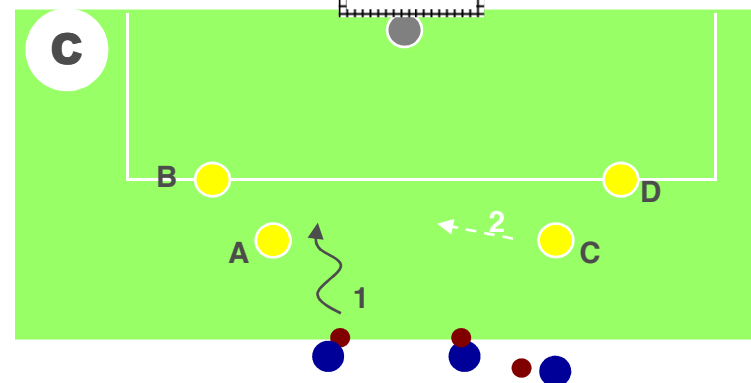


### C. Mise en situation : 15'

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 :

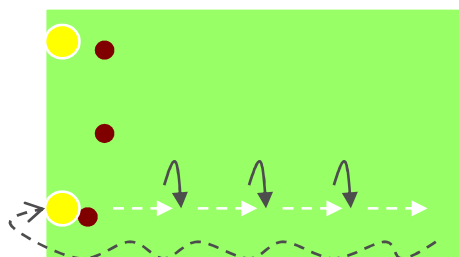
Réagir en fonction de la provenance du défenseur. Aller très vite dans la surface ou utiliser sa vitesse pour le prendre à contre-pied e fonction de l'avance ou non.



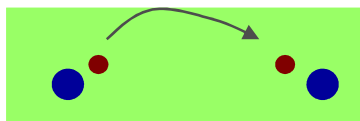
# Tactique : 396. Centre sous pression

## 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 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'

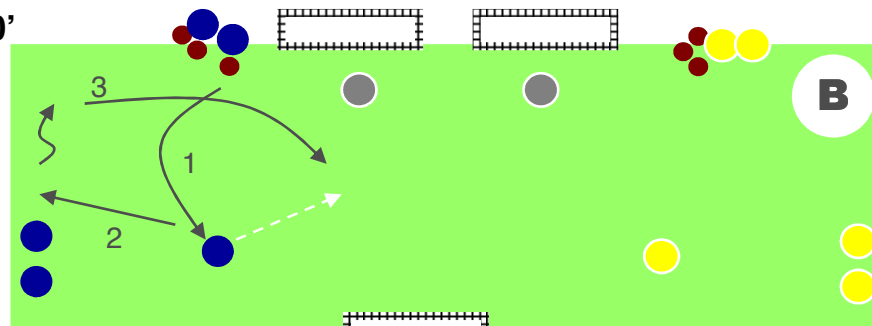
2 équipes de 6 (organisées en 2 lignes de 3) sur 1/3 terrain (TW: 5' – TR:2' 30 -) x 2

## 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.

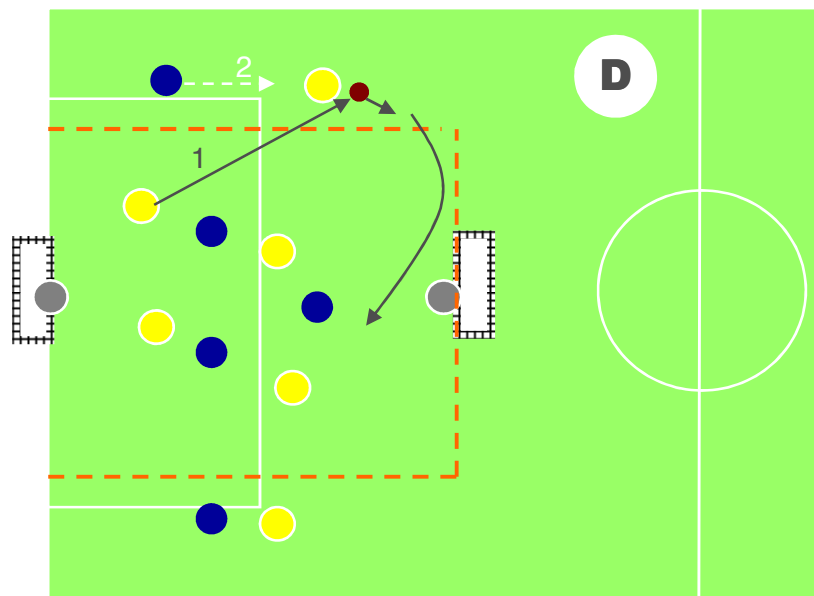
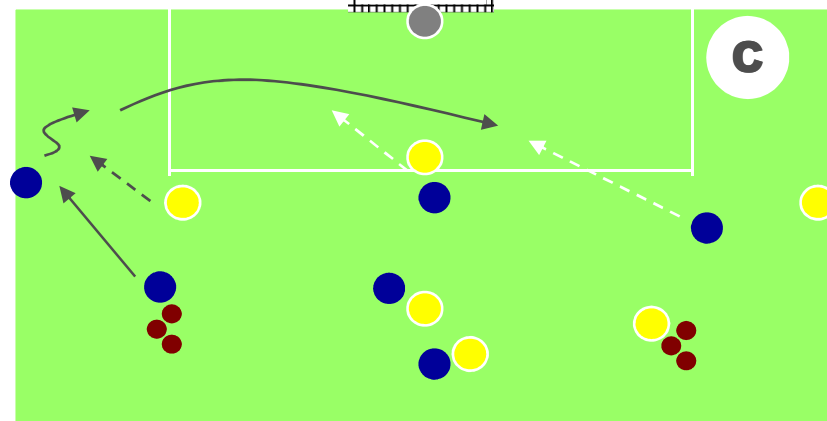


## C. Application : 15'

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.

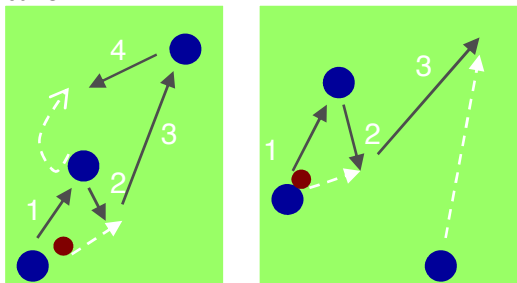




## Tactique : 408. passe en retrait et tir

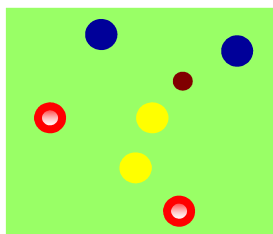
### A. Échauffement : 20'

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



A

### 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 :

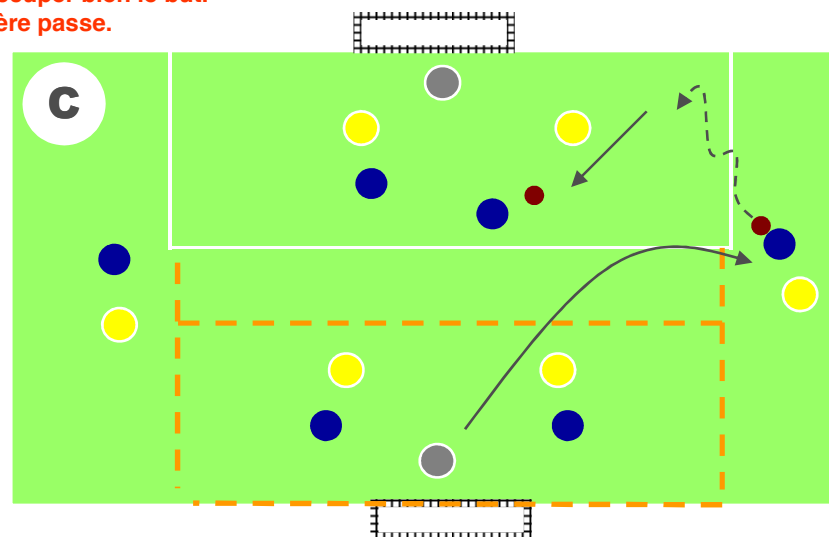
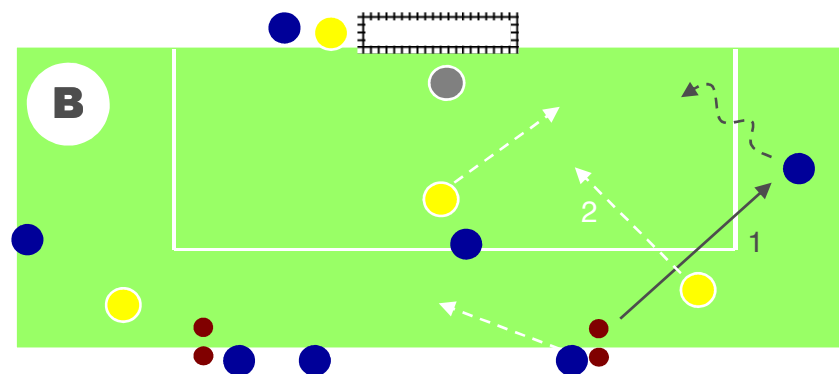
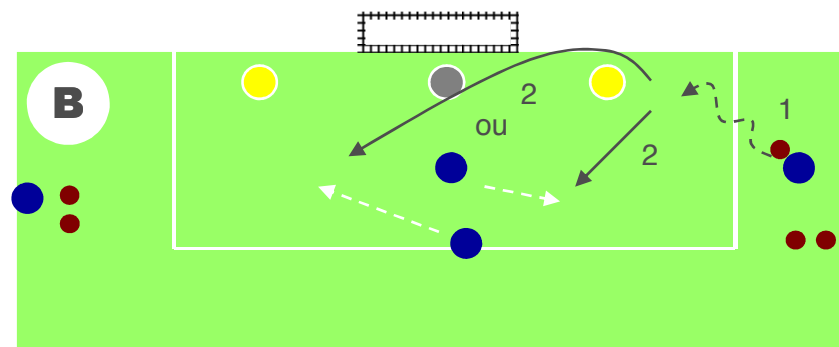
Conduire en prenant l'info. Faire la passe sèche coup du pied ou passer le pied dessous pour la faire monter. L'attaquant le plus près du but décide et l'autre répond.

### 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 :

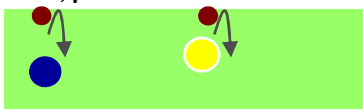
Faire le bon choix. Occuper bien le but. Précision de la dernière passe.



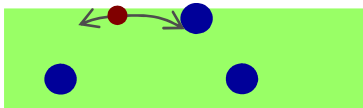
## Tactique : 409. Jeu de tête sur CPA

### A. Échauffement : 20'

sur ½ 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.

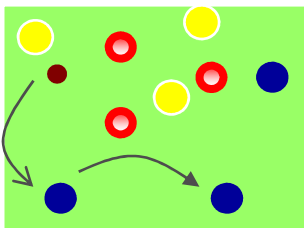


2B/3 Jonglerie à 3, avec un contrôle, renvoi de face, oblique.



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 : Jeux 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

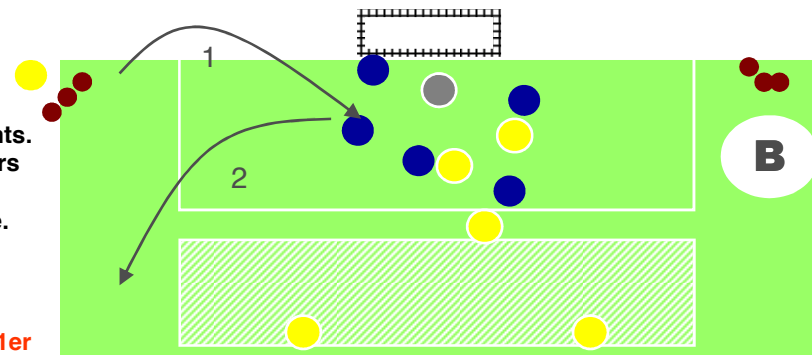
### B. Technique (tête de face) : 15'

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.

