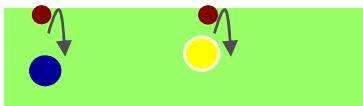


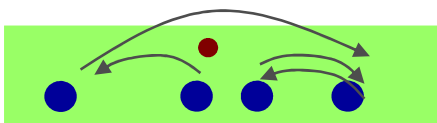
Tactique : 790. jeu de tête en opposition

A. Échauffement : 20'

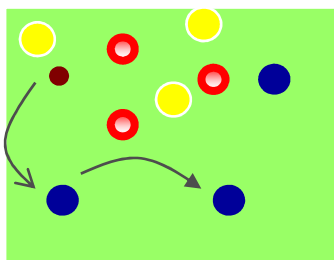
sur ½ terrain 1 B/J : Jonglerie libre, pied tête puis que de la tête. Passemment de jambe sur ballon arrêté intérieur, extérieur, Sans ballon courir + appel 1 pied en simulant la passe de basket, puis un lancé de hand.



2B/3 Jonglerie à 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 libre: 15'

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

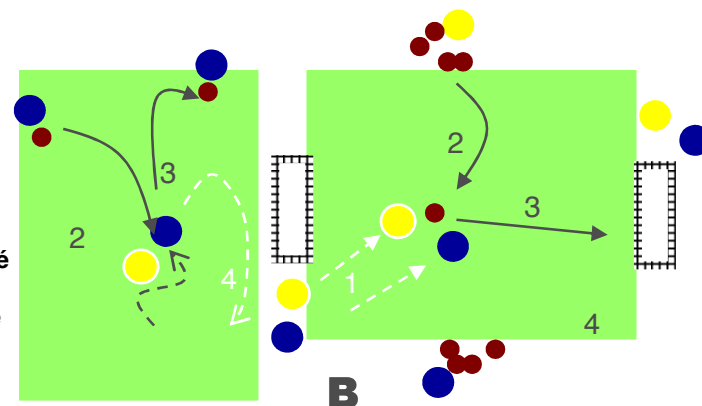
Ne pas être complètement derrière l'attaquant au départ (placement). Prendre un peu de recul dès que le ballon est lancé (lecture et déplacement). Passer le bras et la tête « à la fenêtre » Passer devant.

C. Mise en situation : 15'

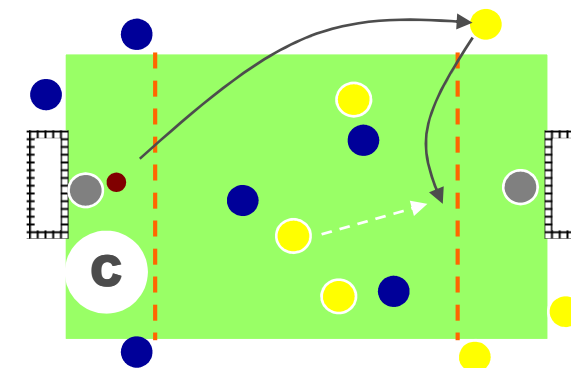
Sur 20m x 10 m 2 buts mobiles avec gardiens dans zone de 5m . 3C3 +3 appuis (tête ou main si il reçoivent un ballon de la tête) Échanges de la tête et but de la tête. Interception de la tête uniquement. Après un rebond possibilité de prendre à la main (sous la ceinture) + relancer à la main vers l'arrière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

Critères de réalisation :

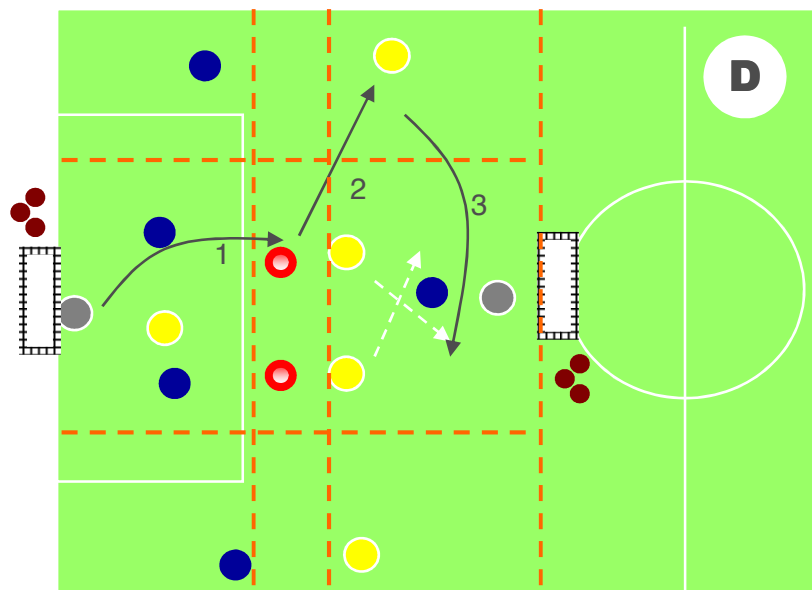
.Se démarquer et utiliser les appuis . Passer devant , courage et détermination . Tête vers l'arrière interdit ! Utiliser les bras mais pas les main pour se protéger.



B



C

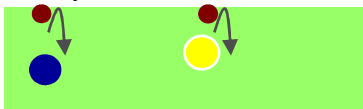


D

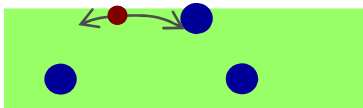
Tactique : 791. Relance de la tête en opposition

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.

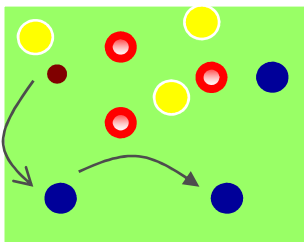


2B/3 Jonglerie à 3, avec un contrôle, renvoi de face, oblique.



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 x largeur de surface 3 zones. 3C2 devant chaque but + 2 appuis excentrés neutres (1 touche) . Relance de la tête ou de volée vers appuis + enchaînement par jeu long . But de la tête uniquement . Changer de poste toutes les 5'.

E. Jeux libre: 15'

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

B. Technique (tête de face) : 15'

Sur 1 but . 6 joueurs 2 sources (fixes) et 4 couples attaquant/défenseur en situation d'un but à l'autre : Relance de la tête après course vers l'intérieur sur ballon aérien donné à la main tendu dans la course.

Critères de réalisation :

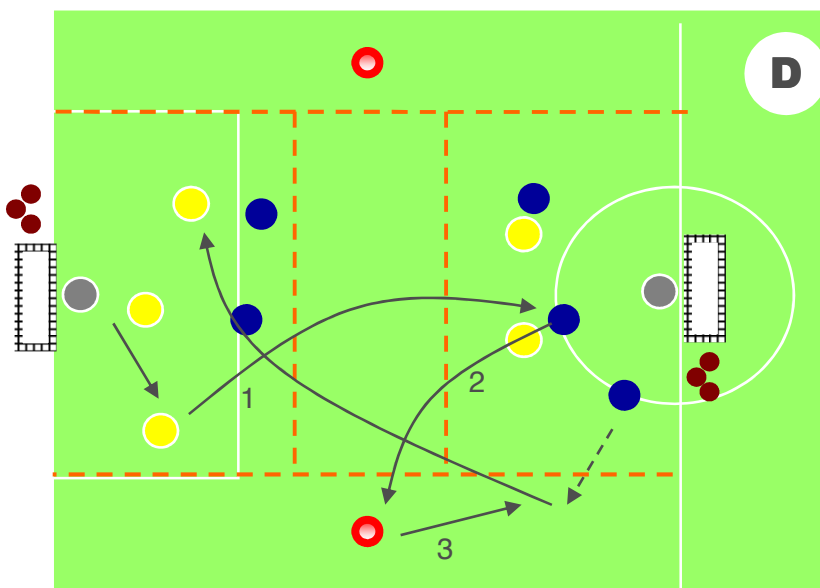
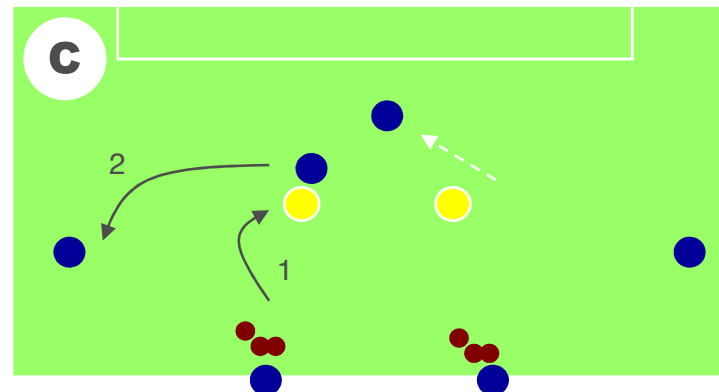
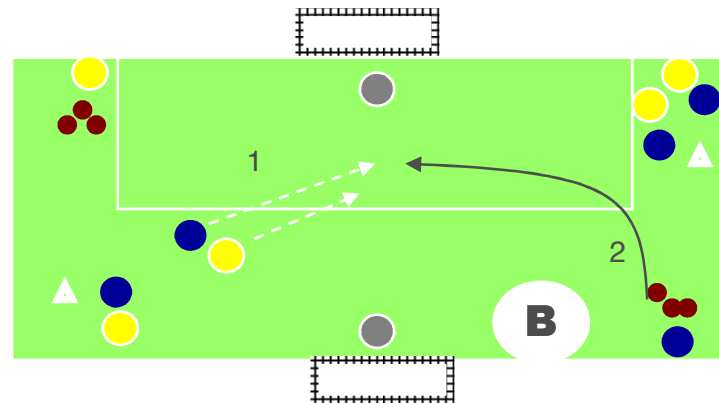
Appréciation de la trajectoire et maîtrise des appuis
Passer le bras devant l'attaquant pour contrôler sa course.. Relance dans la direction d'où vient le ballon le plus loin possible .

C. Mise en situation : 15'

A 30m d'un but avec gardien: 2 défenseurs au marquage.
Jeu long + relance de la tête sur ballon de face vers un partenaire sur côté. Changer les rôles toutes les 5'.

Critères de réalisation :

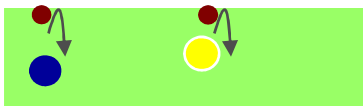
Appréciation vite la trajectoire. Prendre du recul pour attaquer le ballon (Ne pas reculer sur les talons). Ne pas mettre la main sur l'adversaire mais passer le bras par-dessus son épaule juste avant de frapper le ballon.



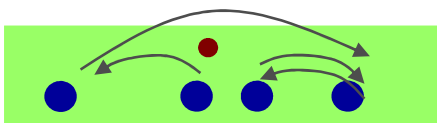
Tactique 792 . Jeu de tête en recul

A. Échauffement : 20'

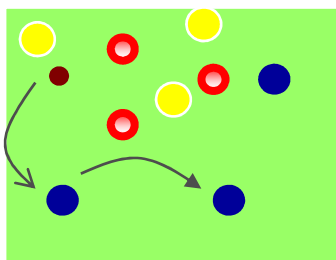
sur ½ terrain 1 B/J : Jonglerie libre, pied tête puis que de la tête. Passement de jambe sur ballon arrêté intérieur, extérieur, Sans ballon courir + appel 1 pied en simulant la passe de basket, puis un lancé de hand.



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.



A

D. Application forme jouée : 15'

Sur 2x 20m x 20m séparé d'une zone inattaquable : 2C2 devant chaque but + 2 centreurs latéraux pour chaque équipe .. Relance directe sur attaquant qui remise de la tête sur latéraux, maîtrise + centre diagonale: but de la tête . Changer de poste toutes les 5'.

E. Jeux libre: 20'

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

B. Technique (tête de côté) : 15'

2B/3Joueurs : a) Recul pas d'ajustements: 2 sources + 1 joueur en situation travaillent à droite et à gauche sur un ballon lancé à la main lobé au dessus de la tête du défenseur. Recul course arrière ou pas chassés + relance de la tête sur 3ème. Changer les rôles toutes les 2'. b) Recul pas croisés: sur ballon lancé tendu à la main en diagonal par-dessus le défenseur : Relancer vers la source : à droite et à gauche. Changer au bout de 2'.

Critères de réalisation :

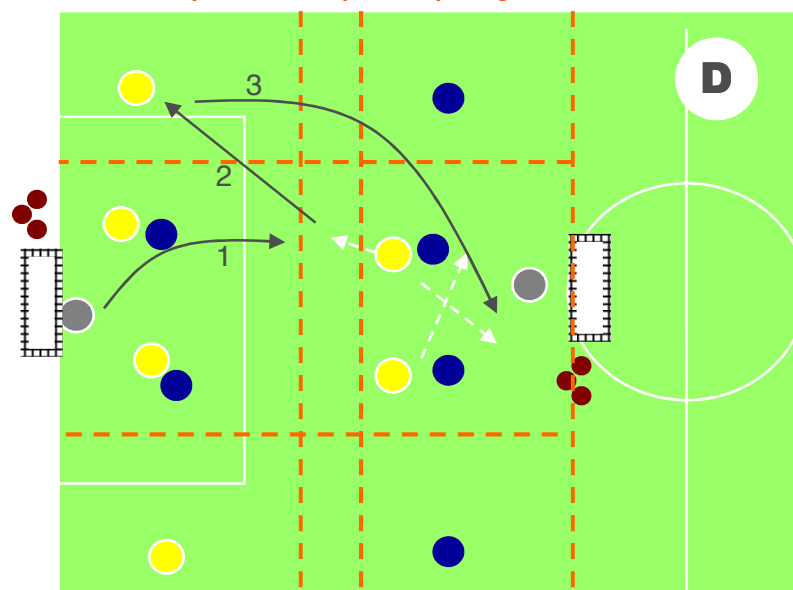
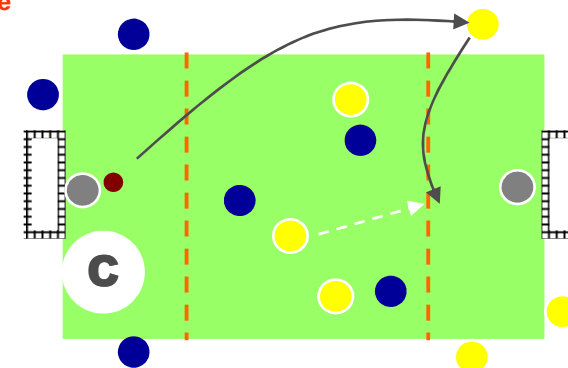
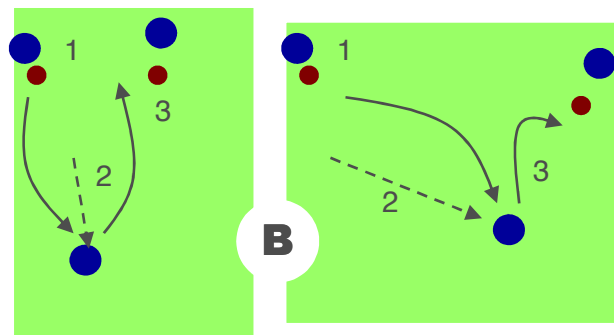
Apprécier la longueur de la trajectoire et adapté son type de recul (course arrière ou pas chassés) Ne pas être sur les talons. Dynamisme des appuis.

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 :

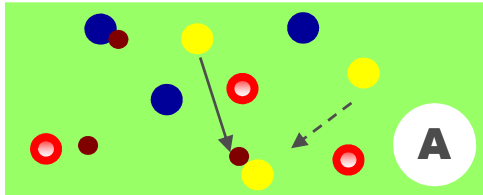
.Se démarquer et utiliser les appuis . Passer devant , courage et détermination . Tête vers l'arrière interdit ! Utiliser les bras mais pas les main pour se protéger.



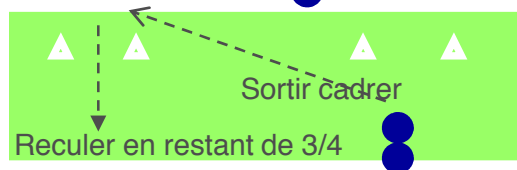
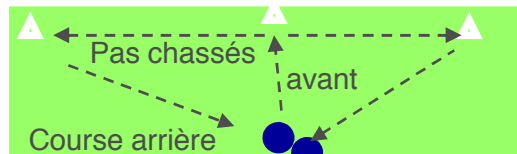
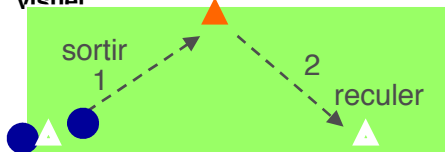
Tactique : 793. Contrôle du décrochage

A. Échauffement : 20'

1 ballon pour 3 : échanges en contrôle passe + mouvements d'échauffement divers. Finir par : 1 passe à 2 et 3 monte sur temps de passe.



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



D. Application forme jouée : 20'

Même organisation mais bloc haut. Objectif des jaunes : s'appuyer sur attaquant + jeu dans le dos après remise ou contrôle et passe dans l'intervalle + finition sur un des buts. Hors jeu signalé. Objectif des défenseurs: Contrôle du décrochage et protection de la profondeur.

E. Jeux libre: 20'

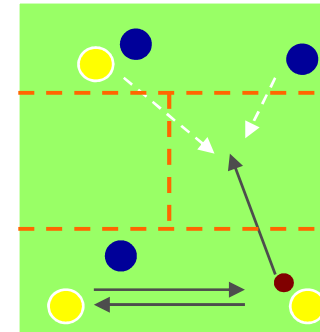
2 équipes de 6 (organisées en 3/3) sur 1/3 de terrain dans Longueur (5' TW - 2'30TR) x 2

B. Technique (synchronisation défensive) : 10'

a) Sur 21mx12m 3 zones : 2C1 dans chaque zone + une zone de décrochage entre : échanges + passe à l'attaquant qui décroche droit . Puis croisé : contrôle du décrochage (analytique) qui vient serrer, comment. Objectif: l'attaquant ne se retourne pas avec le ballon. Ne pas faire de faute.

Critères de réalisation :

Lecture et prise de décision rapide, appuis dynamiques. Présence athlétique : faire sentir sa présence (épaules ,entre jambe, bras) Serrer et se détacher à l'instant du contrôle puis recoller, toujours voir le ballon.



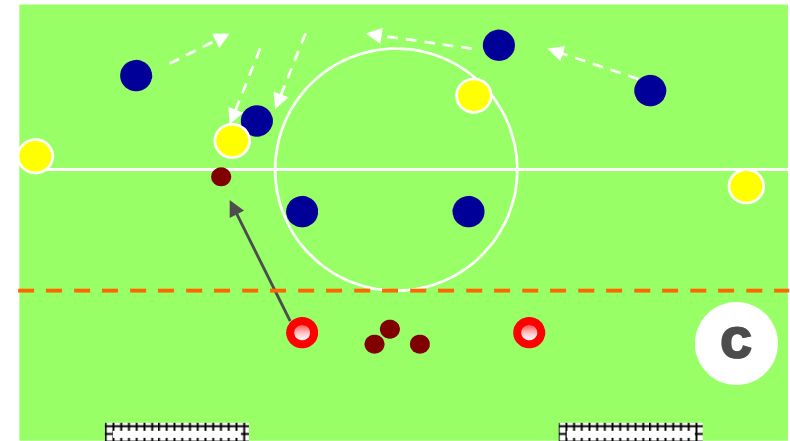
B

C. Mise en situation : 15'

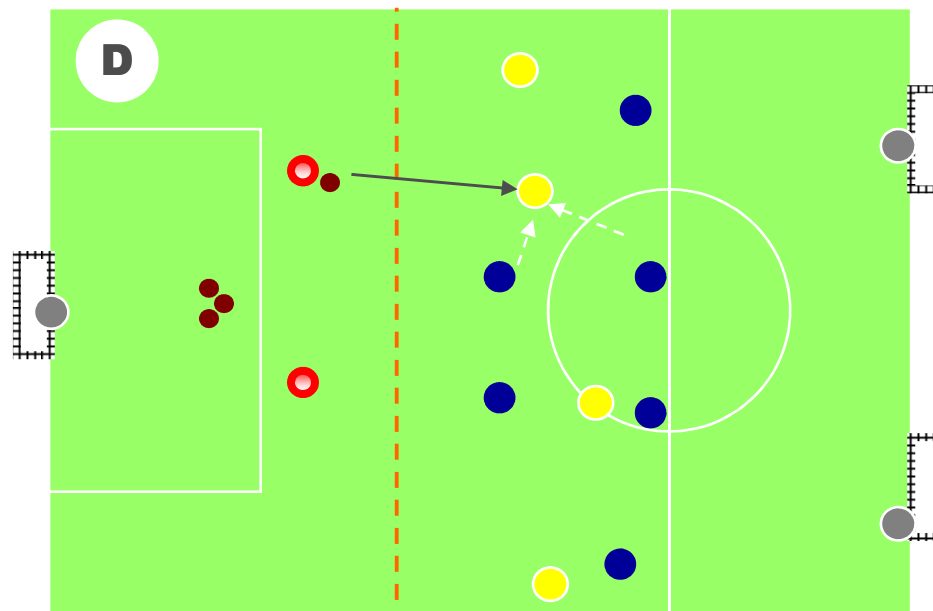
A mi terrain (30m) 6 défenseurs contre 4 attaquants + 2 meneurs neutres derrière zone. Recherche des attaquants en appui qui se retournent et jouent vers l'avant pour stop balle. Si récupération jeu à 3 + but en 1 touche (buts couchés).

Critères de réalisation :

Ne pas être coller à l'attaquant au départ pour passer devant si possible ou venir vite « à la colle ».



C



D

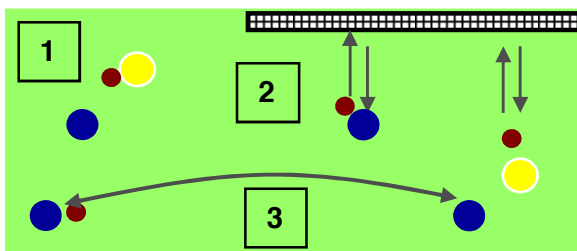
Tactique : 794. La frappe des défenseurs

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.



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 ¾ de terrain x Largeur de surface 3 zones : 1appui devant chaque but et 5C5 en zone médiane. Donner à l'appui et sortir de la zone axiale pour frapper au but.. Le joueur qui a donné à l'appui prend sa place. Remises en jeu faites par les gardien.

E. Jeux libre: 20'

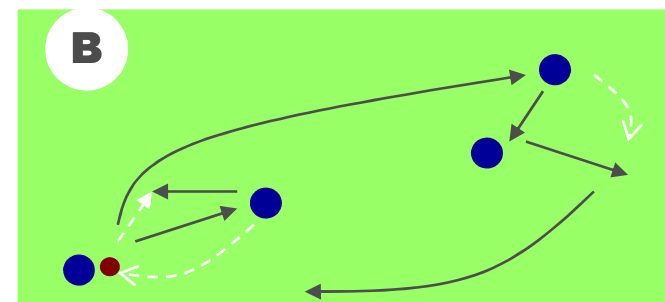
2 équipes de 6) sur 1/2 de terrain dans Longueur (8' TW - 2'TR) x 2

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.

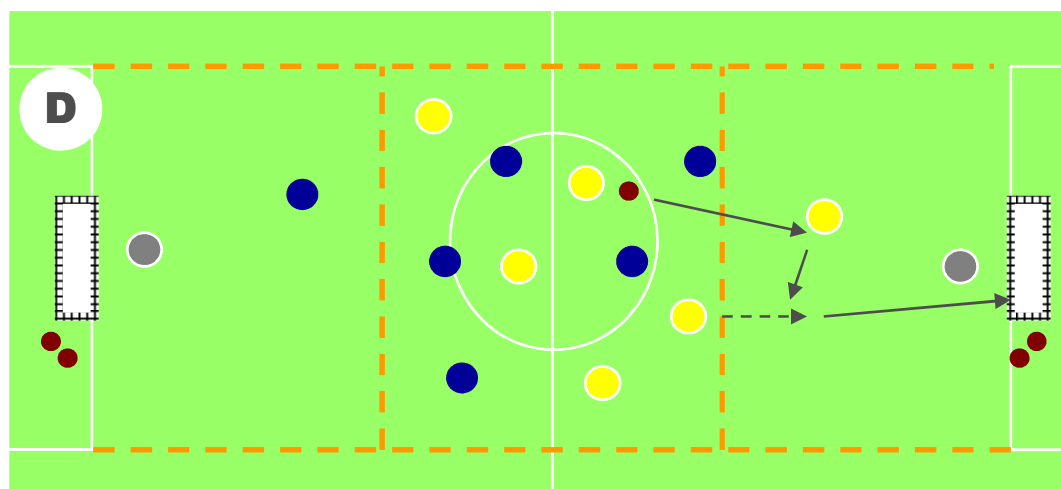
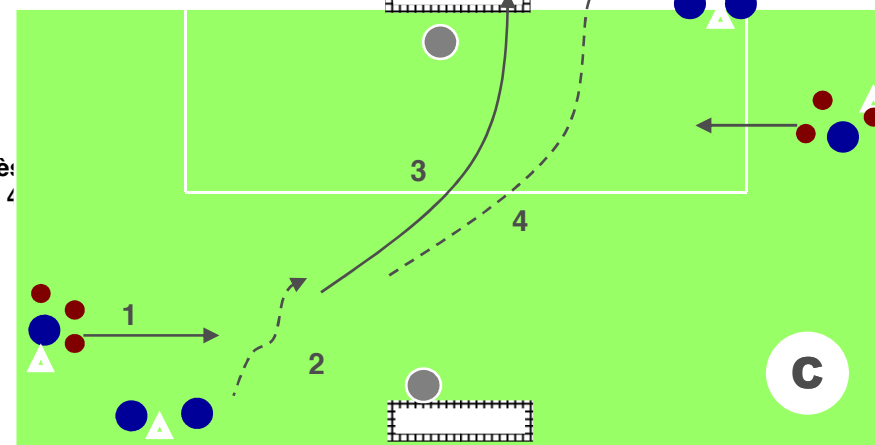


C. Mise en situation : 15'

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 :

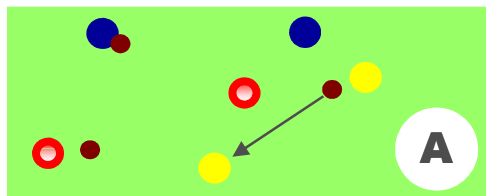
Être précis et relâché. Garder les hanches face au ballon et pointé le pied d'appui dans la direction de la passe



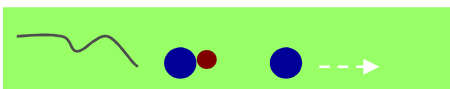
Tactique : 795. le tacle de face

A. Échauffement : 20'

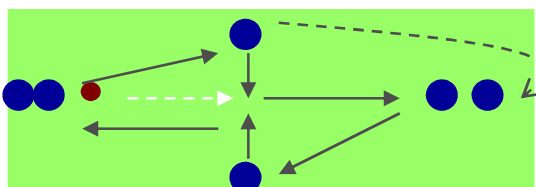
1 ballon pour 2 : échanges en contrôle passe + mouvements d'échauffement : Montée genoux, talons fesse, pas chassés,, se mettre sur le ventre et se relever, s'asseoir vite et se relever.



1 B/2 : 1 avance en conduite et l'autre recule position fléchi avec des appuis dynamiques de face, de côté. Inverser les rôles sur le retour. Idem mais au moment où le porteur arrête le ballon avec semelle celui qui recule avant et pousse le ballon.



1 ballon pour 6: passe et suit avec accélération



D. Application forme jouée : 20'

Devant un but avec gardien 6 attaquants et 6 défenseurs
Duel 1C1 à tour d rôle en partant depuis des positions différentes. Le défenseur sort dès que l'attaquant pousse le ballon. Changer à chaque fois de poste. Au bout de 7' inverser les statuts.

E. Jeux libre: 20'

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

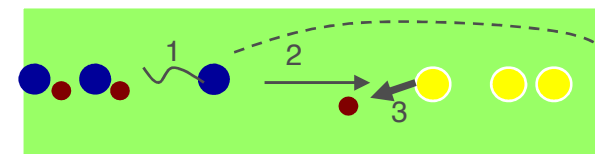
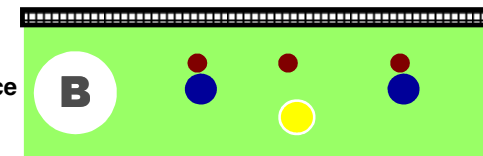
B. Technique (tacle de face) : 15'

a) Devant filet 1 ballons/joueur : a) Sans élan tacle le ballon de face vers le filet . Puis avec 3 ou 4 pas d'élan Puis enfin après avoir poussé légèrement son ballon devant soi.

b) 2 groupes de 3 face à face : Conduire et pousser trop loin son ballon vers partenaire qui avance et tacle de face ballon. Puis inverser les rôle.

Critères de réalisation :

Ne pas décoller les pieds du sol. Se lancer vers l'arrière en allongeant la jambe légèrement sur le côté. Utiliser les 2 pieds. Apprécier le moment où l'adversaire ne peut plus toucher le ballon pour déclencher le tacle.

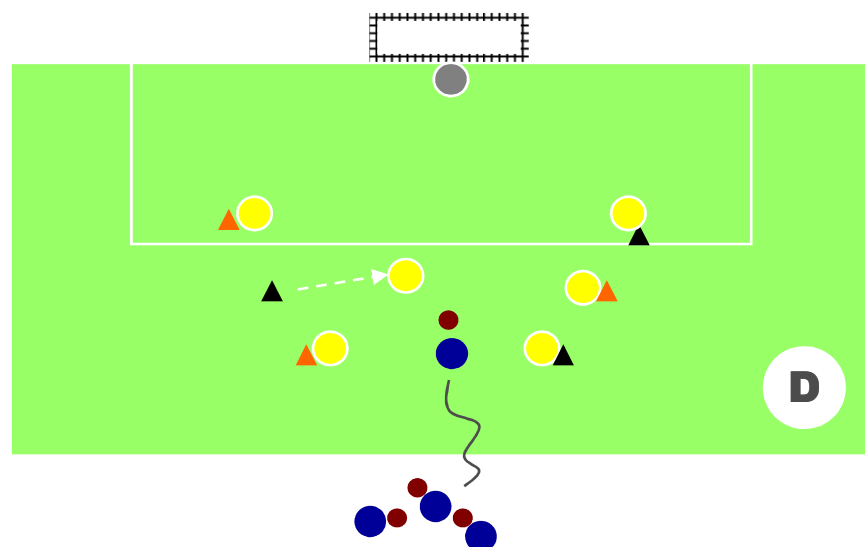
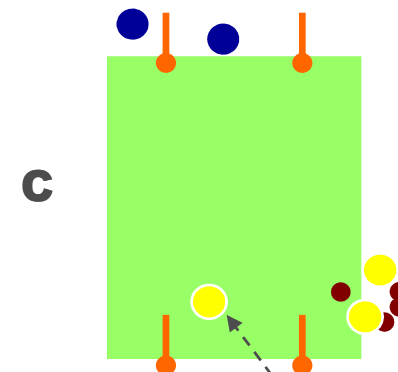
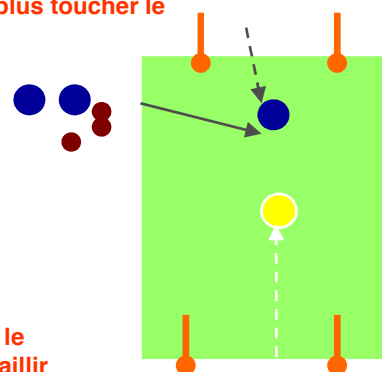


C. Mise en situation : 15'

1C1 sur 5m x12m avec 1 porte de 3m à défendre et à attaquer: Objectif tacle le ballon dans la porte ou empêcher que l'attaquant passe la porte en conduite.

Critères de réalisation :

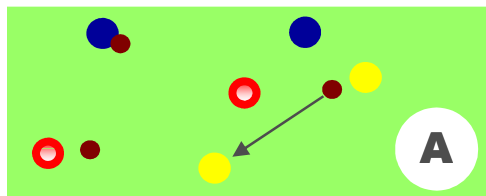
Réduire l'espace sur le temps de passe + être fléchi et sur la pointe des pieds + feinte avec le haut du corps pour appâter (ne pas subir) et jaillir au bon moment.



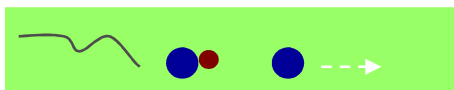
Tactique : 796 . le tacle de côté

A. Échauffement : 20'

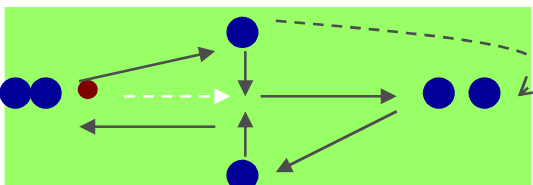
1 ballon pour 2 : échanges en contrôle passe + mouvements d'échauffement : Montée genoux, talons fesse, pas chassés,, se mettre sur le ventre et se relever, s'asseoir vite et se relever.



1 B/2 : 1 avance en conduite et l'autre recule position fléchie avec des appuis dynamiques de face, de côté. Inverser les rôles sur le retour. Idem mais au moment où le porteur arrête le ballon avec semelle celui qui recule avant et pousse le ballon.



1 ballon pour 6: passe et suit avec accélération



D. Application forme jouée : 15'

Sur le côté devant un but avec gardien : 3 défenseurs à 3 postes (angles d'attaque différents) défendent à tour de rôle sur un attaquant qui part en conduite le long de la ligne. : Pousser le ballon hors du terrain et éviter que l'attaquant marque. Les défenseurs changent de position après chaque passage. Atelier à droite et à gauche. Inverser les statuts au bout de 7'.

E. Jeux libre: 20'

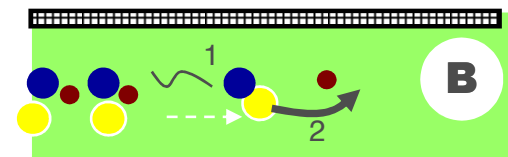
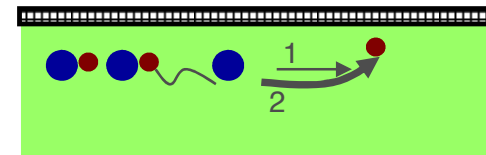
2 équipes de 6 (organisées en 3/3) sur 1/2 de terrain (8' TW - 2'TR) x 2

B. Technique (tacle de côté) : 20'

- a) Devant filet 1 ballons/joueur en colonne : a) ballon à l'arrêt tacle le ballon avec l'extérieur du bon pied vers le filet b) de l'intérieur en ramenant la balle et en se relevant. Idem en poussant son ballon devant soi.
- d) 1ballon pour 2 1 conduit et pour trop son ballon l'autre tacle.

Critères de réalisation :

Ne pas décoller les pieds du sol. Lancer le corps vers l'arrière en allongeant la jambe légèrement sur le côté. Être à bonne distance et apprécier le moment où l'adversaire perd le contact du ballon pour déclencher le tacle.

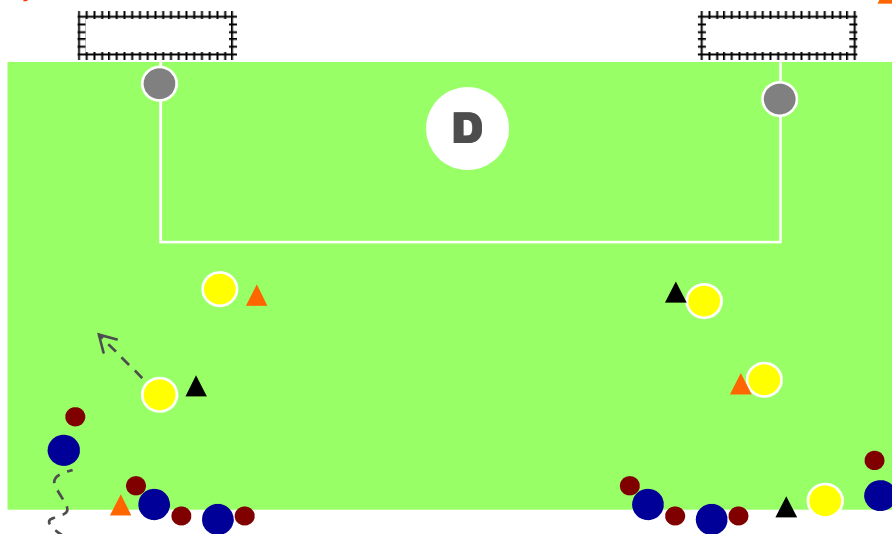
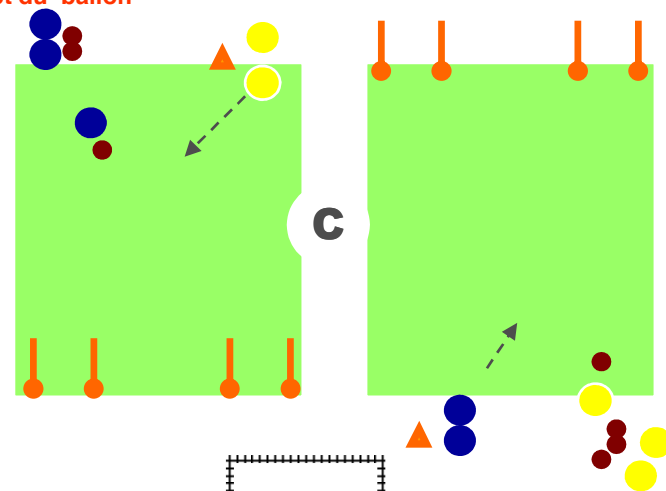


C. Mise en situation : 15'

1C1 sur 7m x15m avec 2 portes de 2m à défendre : Objectif empêcher l'attaquant de passer dans la porte en conduite ou récupérer et repartir stop balle derrière ligne .

Critères de réalisation :

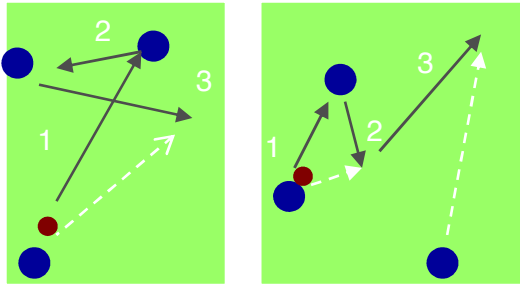
. Contrôler sa vitesse pour ne pas se faire prendre à contre-pied et rester sur le côté en ajustant ses foulées Être à bonne hauteur avant d'intervenir. Ne regarder que le ballon. Ne pas faire de faute. Et passer l'entre jambe en contrôlant avec le bras.



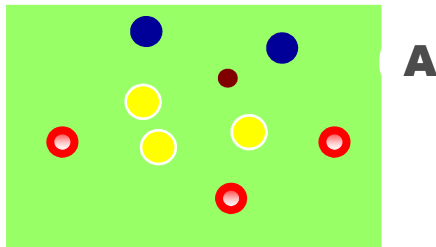
Tactique : 797. Relancer à cinq contre trois

A. Échauffement : 20'

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



Sur 18m x 18m : 6 contre 3 1 couleur est joker . Changer toutes les 3'



D. Application forme jouée : 15'

Sur 1/2 terrain 7 contre 7 (équipes organisées en 4/3) avec zone interdite (10Mx10M) au passage du ballon. Marquer en utilisant le renversement ou le contournement de jeu.

E. Jeux libre: 20'

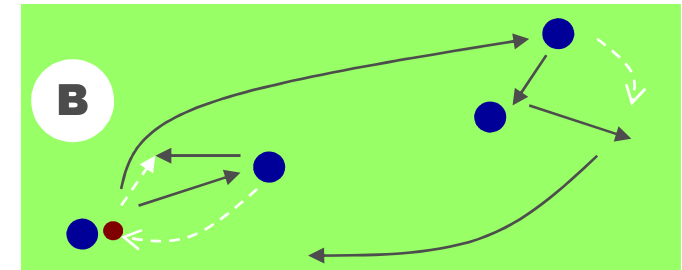
2 équipes de 7 (organisées en 4/2/1) sur 1/2 de terrain dans Longueur (8' TW - 2'TR) x 2

B. Technique (frappe longue en 1 touche) : 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.



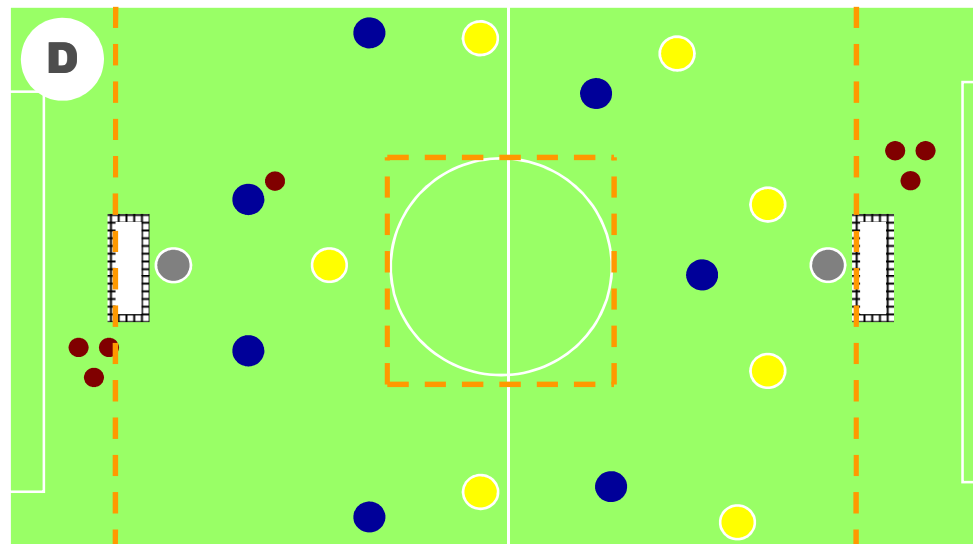
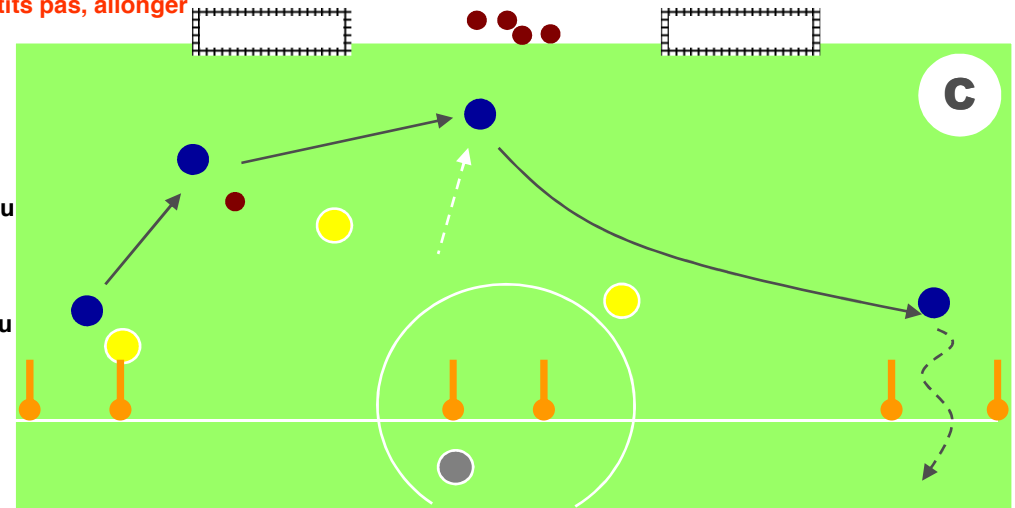
C. Mise en situation : 15'

Sur 1/2 terrain (sans surface) : 4 contre 3 faire circuler le ballon pour décaler un latéral qui maîtrise et stop balle dans une des 2 portes ou marquer en 1 touche dans la porte central.

Contraintes : les 2 axiaux ont 2 touches maxi
Si récupération des jaunes marquer dans un des 2 but mobiles en frappant direct coup du pied.

Critères de réalisation :

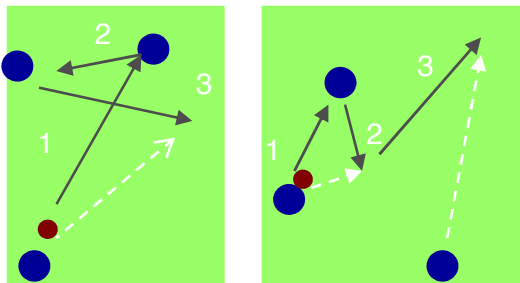
Occuper la largeur et position haute des latéraux au départ pour créer le 2C1 axial.
Coulisser ensemble et ne pas se mettre sur la même ligne du ballon (sécurité).



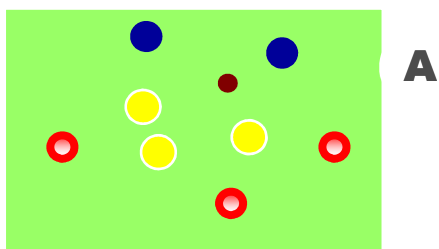
Tactique : 798. Relancer à trois contre deux

A. Échauffement : 20'

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



Sur 18m x 18m : 6 contre 3 1 couleur est joker . Changer toutes les 3'



D. Application forme jouée : 15'

Sur 1/2 terrain 6 contre 6 (équipes organisées en 4/2) avec zone interdite (10Mx10M) au passage du ballon. Marquer en utilisant le renversement ou le contournement de jeu.

E. Jeux libre: 20'

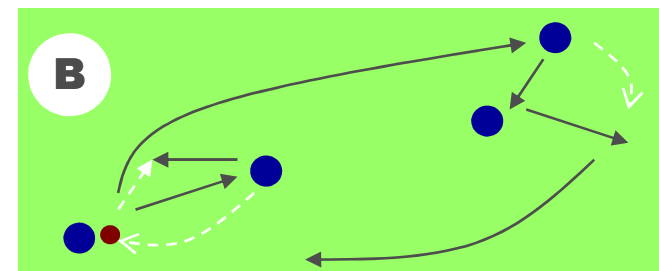
2 équipes de 6 (organisées en 3/3) sur 1/3 de terrain dans Longueur (8' TW - 2'TR) x 2

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

Sur 1/2 terrain (sans surface) : 4 contre 2 faire circuler le ballon pour décaler un latéral qui maîtrise et stop balle dans une des 2 portes ou marquer en 1 touche dans la porte central.

Contraintes : les 2 axiaux ont 2 touches maxi
Si récupération des jaunes marquer dans un des 2 but mobiles en frappe directe coup du pied.

Critères de réalisation :

Occuper la largeur et position basses des latéraux pour créer le 2C1 sur uncôté.
Coulisser ensemble et ne pas se mettre sur la même ligne.

