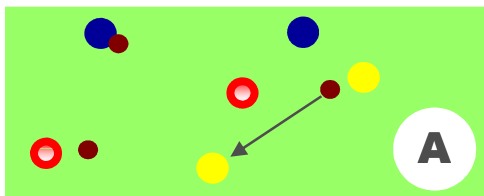


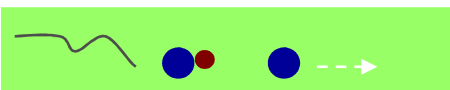
Tactique : 345. Interception devant un joueur

A. Échauffement : 20'

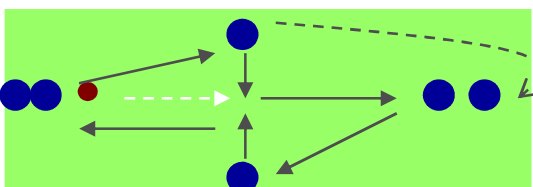
1 ballon pour 2 : échanges en contrôle passe + mouvements d'échauffement : Montée genoux, talons fesse, pas chassés,, se mettre sur le ventre et se relever, s'asseoir vite et se relever.



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 : 15'

Sur 1/2 terrain x largeur de surface 3 zones : 3C3 devant chaque but. Anticiper et relancer vers l'autre but sur attaquant. Les meneurs ne jouent qu'avec l'équipe qui est en possession du ballon. Changer les meneurs toutes les 3'.

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 (interception) : 15'

a) Devant filet 1 ballons/joueur en colonne : a) ballon à l'arrêt tacler le ballon avec l'extérieur du bon pied vers le filet b) de l'intérieur en

Critères de réalisation :

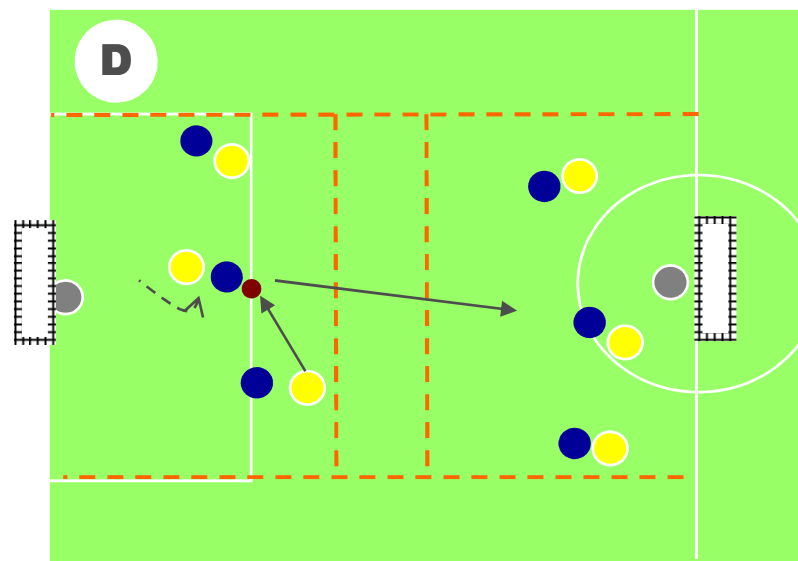
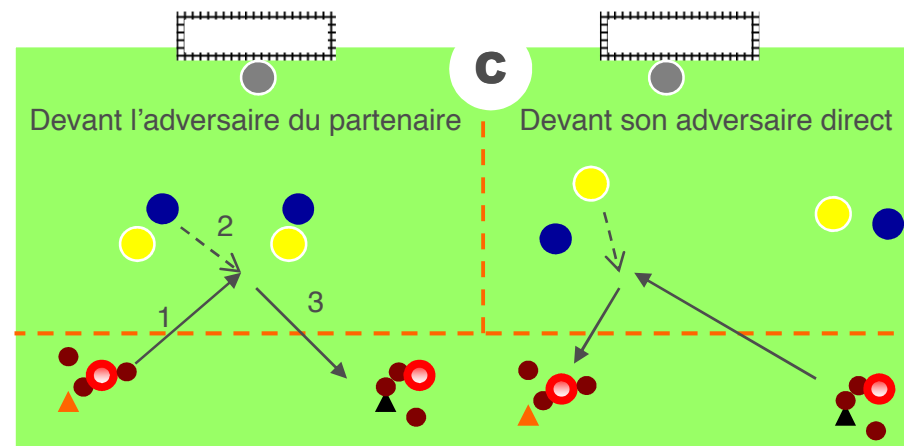
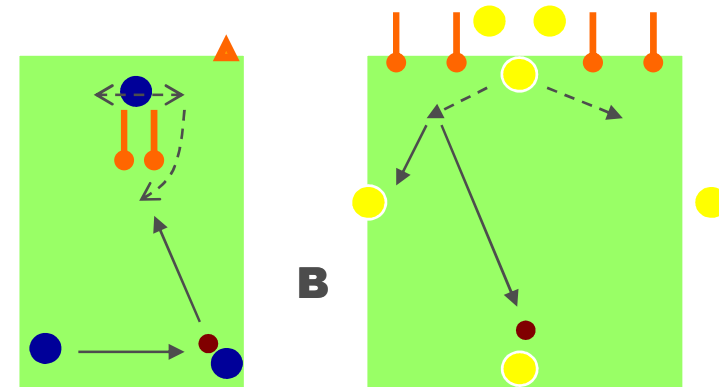
Ne pas décoller les pieds du sol. Lancer le corps vers l'arrière en allongeant la jambe légèrement sur le côté. Être à bonne distance et apprécier le moment où l'adversaire perd le contact du ballon pour déclencher le tacle.

C. Mise en situation : 15'

2C2 sur 15m x 20m avec but et gardiens + 2 soutiens(sources) 2 ateliers côte à côte. Passe sur les attaquant (qui ne permutent pas) qui maîtrise et redonnent aux sources ou interception et relance sur les sources.

Critères de réalisation :

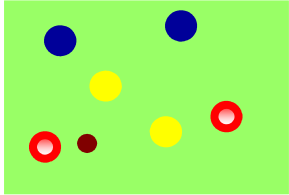
. Ne pas être derrière son adversaire mais le sentir avec son bras(antenne) , lire la trajectoire et la position de son partenaire, anticiper et jaillir au bon moment.



Tactique : 354 .Interception entre 2 joueurs

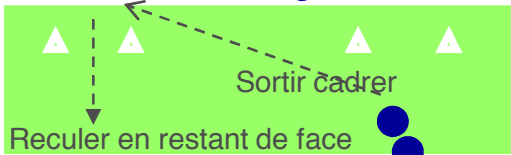
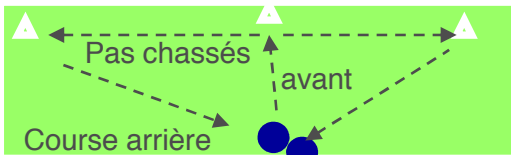
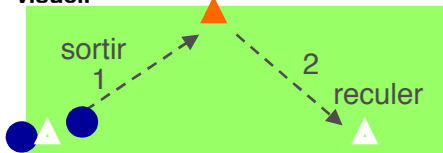
A. Échauffement : 20'

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



A

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

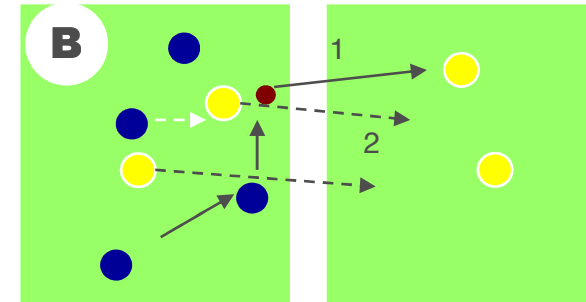


B. Technique (interception) : 10'

Sur 2 carrés côte à côte de 6mx6m séparé par un couloir de 3m : 4 contre 2 vers 2 contre 4. Objectif : Intercepter et aller conserver dans son carré. Les 2 derniers qui ont touché le ballon vont défendent dans carré adverse. Contrainte: pour récupérer il faut maîtriser le ballon (2 touches) 2 Ateliers

Critères de réalisation :

Avoir des appuis d'ajustement dynamiques. Anticiper les passes et passage rapide du comportement défensif à offensif.

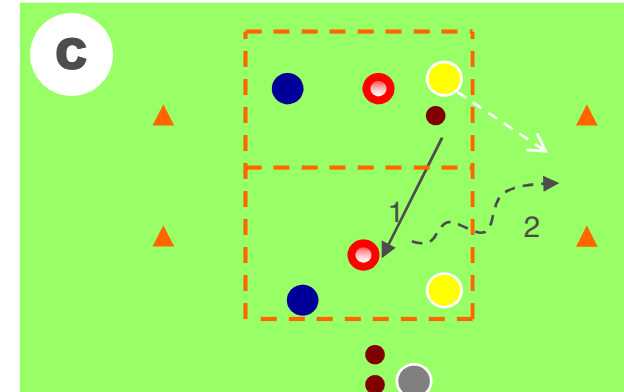


C. Mise en situation : 10'

Sur 6 mx12 3 couleurs de 2 joueurs 2 conservent et celle du milieu défend. Chaque joueur doit rester dans sa zone. Intercepter passer la porte en conduite pour attaquer . La couleur qui perd le ballon passe au milieu. 2 Ateliers

Critères de réalisation :

Orienter les prises de balle vers l'avant. Anticiper l'interception sans être hors jeu (se déplacer latéralement avant de plonger)

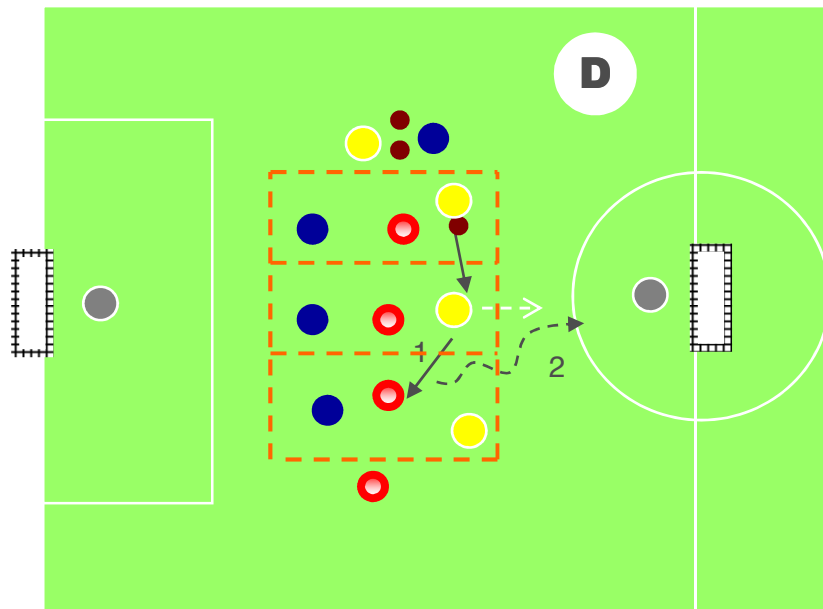


D. Application forme jouée : 15'

Sur 1/2 terrain : 3 zones de 6M x 12M 3 couleurs de 3 + 1 en attente : La couleur qui est au milieu intercepte + duel sur un but avec celui qui vient de perdre le ballon. Les joueurs qui viennent de jouer sur le but sont remplacés par ceux en attente . Changer la couleur du milieu au bout de 4'

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



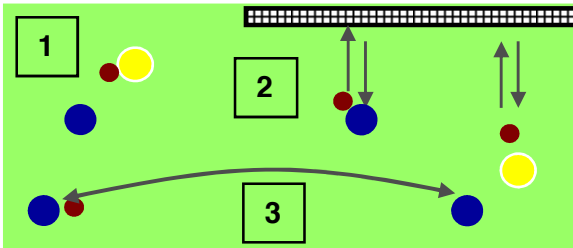
Tactique : 355. La frappe des défenseurs

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'

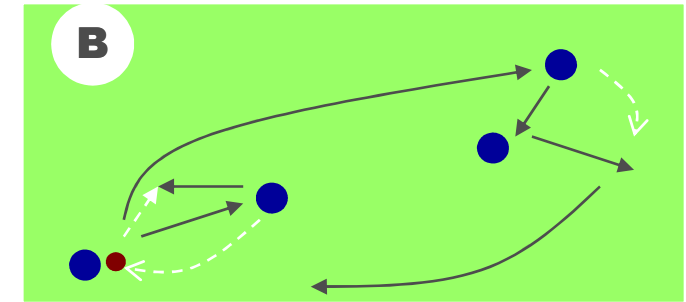
2 équipes de 6) sur 1/2 de terrain dans Longueur (8' TW - 2'TR) x 2

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.

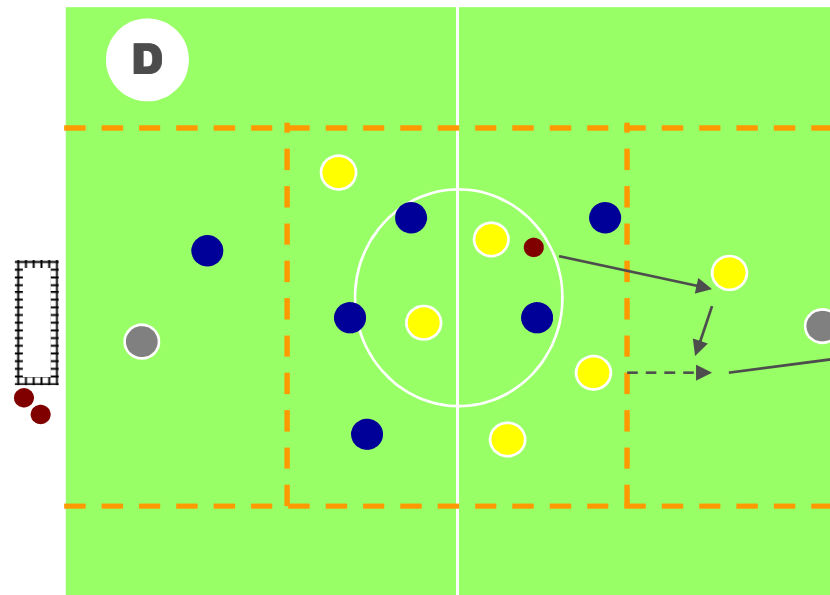
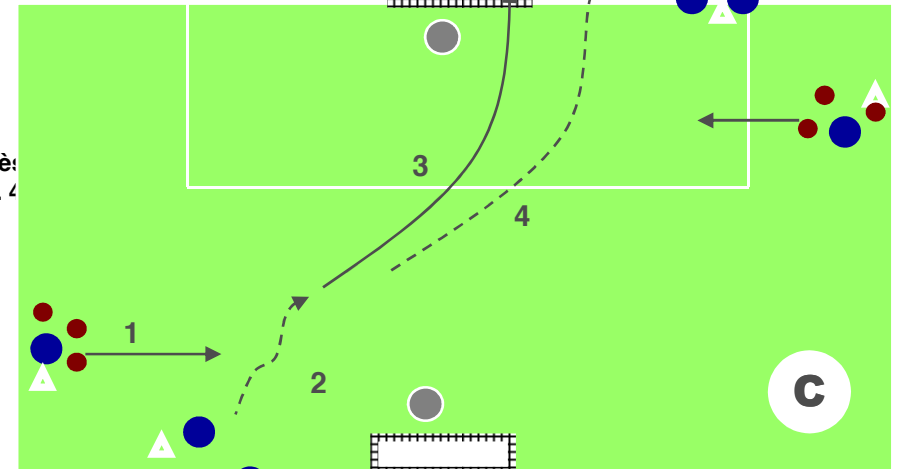


C. Mise en situation : 15'

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 :

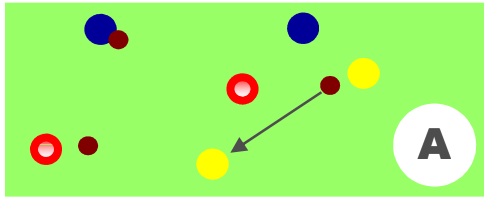
Être précis et relâché. Garder les hanches face au ballon et pointé le pied d'appui dans la direction de la passe



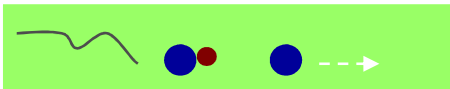
Tactique : 356.le tacle de face

A. Échauffement : 20'

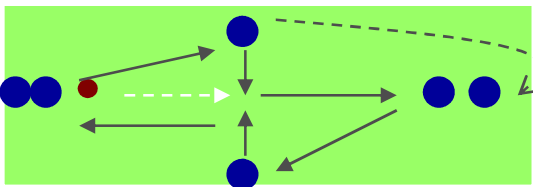
1 ballon pour 2 : échanges en contrôle passe + mouvements d'échauffement : Montée genoux, talons fesse, pas chassés,, se mettre sur le ventre et se relever, s'asseoir vite et se relever.



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'

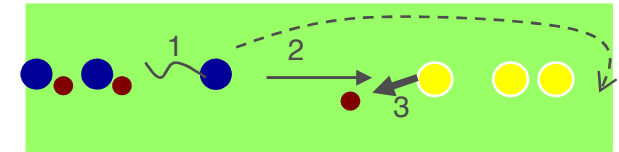
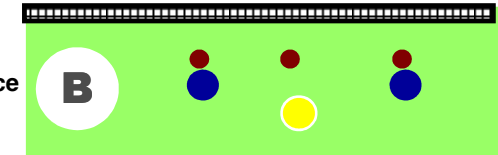
2 équipes de 6 (organisées en 3/3) sur 1/3 de terrain dans Longueur (5' TW - 2'30TR) x 2

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.

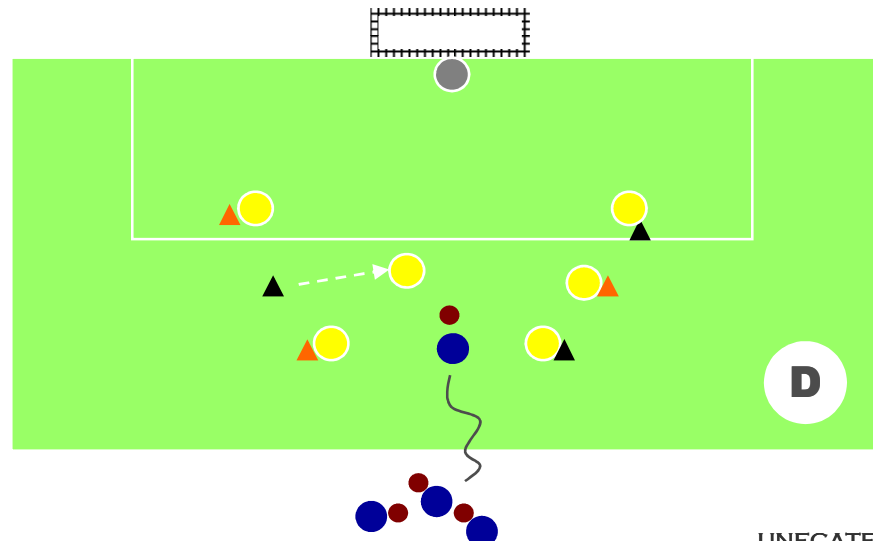
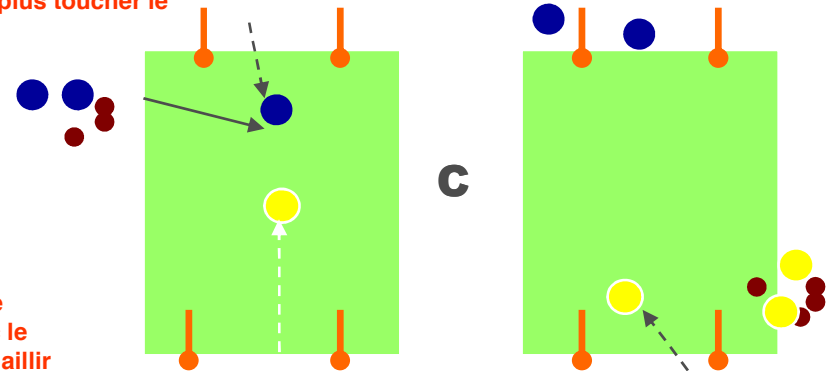


C. Mise en situation : 15'

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 :

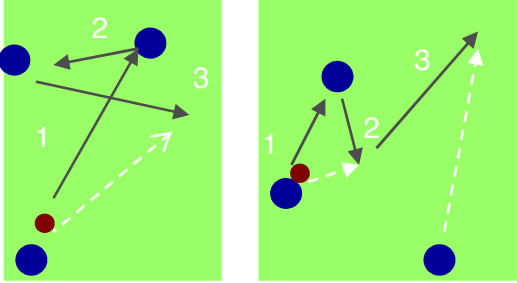
Réduire l'espace sur le temps de passe + être fléchi et sur la pointe des pieds + feinte avec le haut du corps pour appâter (ne pas subir) et jaillir au bon moment.



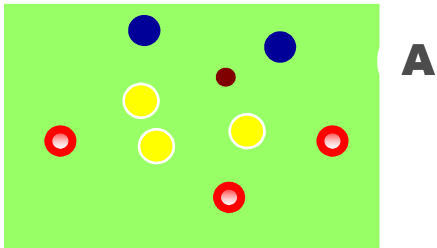
Tactique : 357. Relancer à quatre contre trois

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'

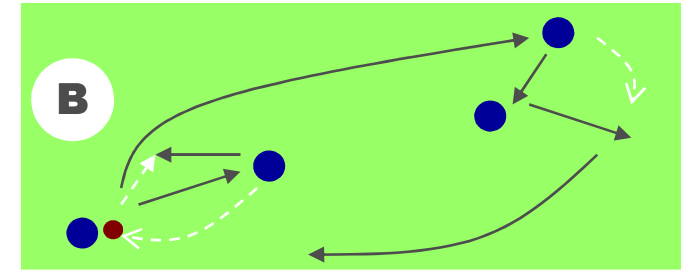
2 équipes de 7 (organisées en 4/2/1) sur 1/2 de terrain dans Longueur (8' TW - 2'TR) x 2

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.



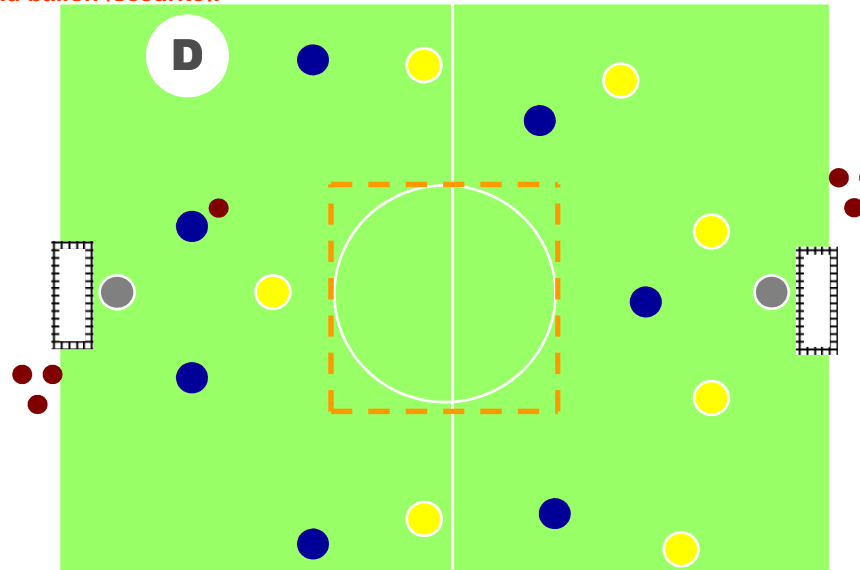
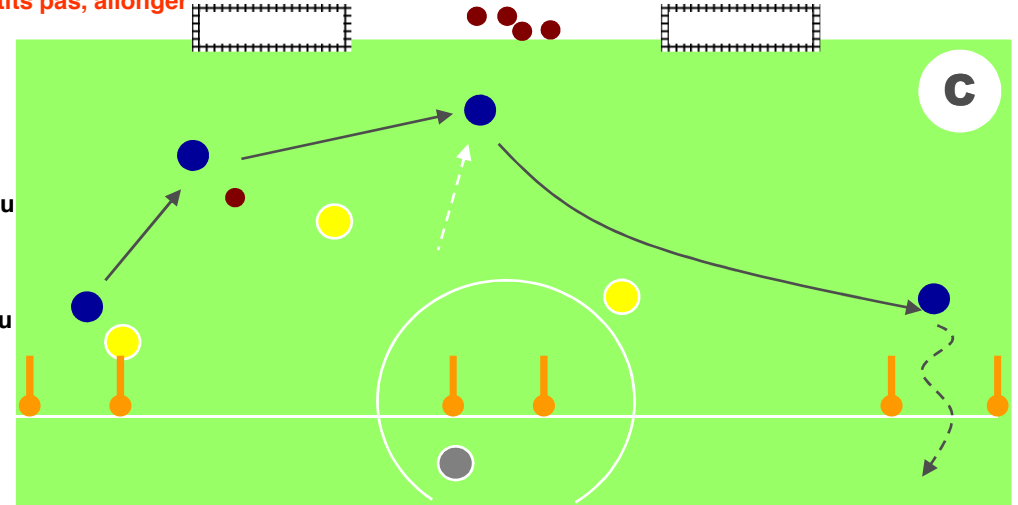
C. Mise en situation : 15'

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 :

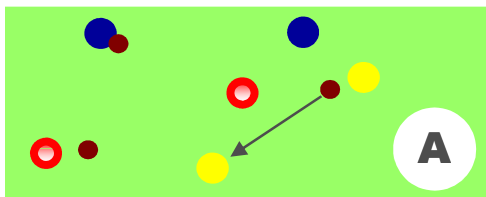
Occuper la largeur et position haute des latéraux au départ pour créer le 2C1 axial.
Coulisser ensemble et ne pas se mettre sur la même ligne du ballon (sécurité).



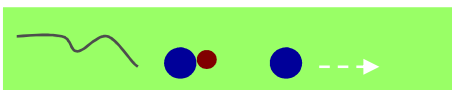
Tactique : 358.le tacle de côté

A. Échauffement : 20'

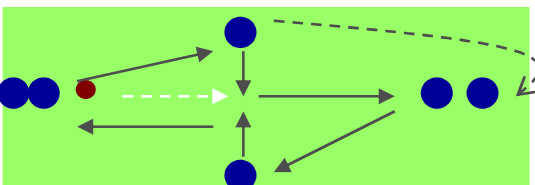
1 ballon pour 2 : échanges en contrôle passe + mouvements d'échauffement : Montée genoux, talons fesse, pas chassés,, se mettre sur le ventre et se relever, s'asseoir vite et se relever.



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'

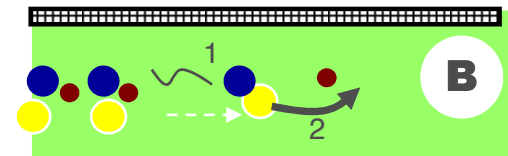
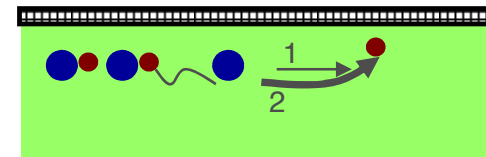
2 équipes de 6 (organisées en 3/3) sur 1/2 de terrain (8' TW - 2'TR) x 2

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.

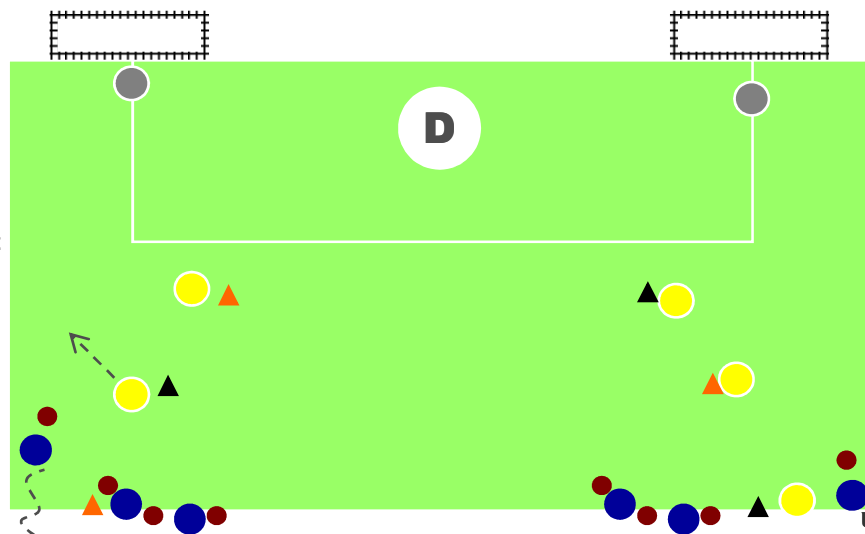
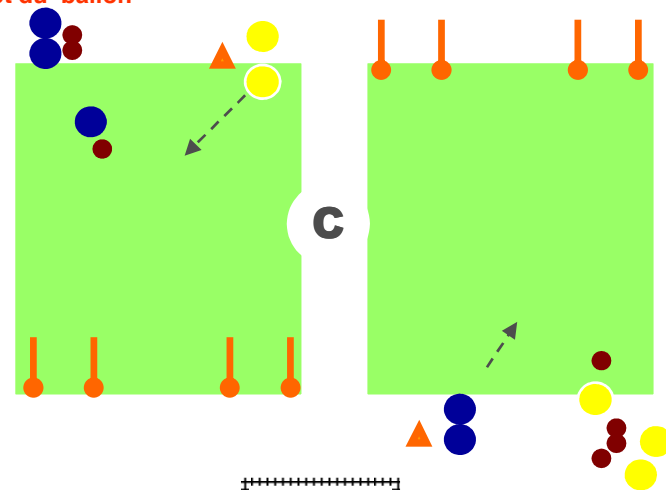


C. Mise en situation : 15'

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 :

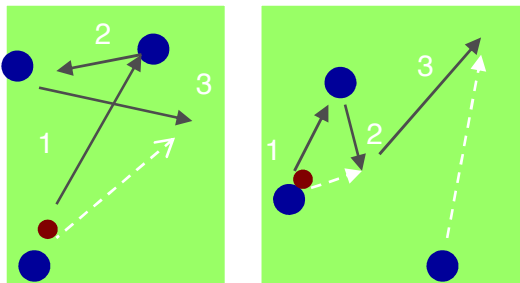
. Contrôler sa vitesse pour ne pas se faire prendre à contre-pied et rester sur le côté en ajustant ses foulées Être à bonne hauteur avant d'intervenir. Ne regarder que le ballon. Ne pas faire de faute. Et passer l'entre jambe en contrôlant avec le bras.



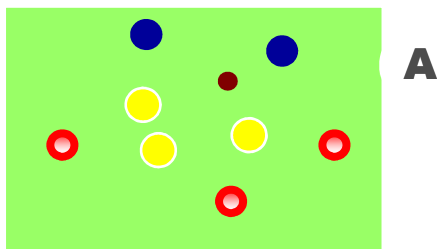
Tactique : 359. Relancer à quatre contre deux

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'

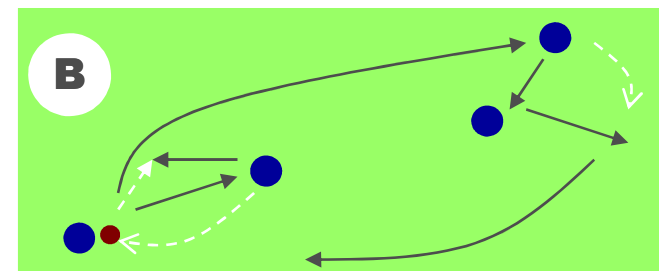
2 équipes de 6 (organisées en 3/3) sur 1/3 de terrain dans Longueur (8' TW - 2'TR) x 2

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.



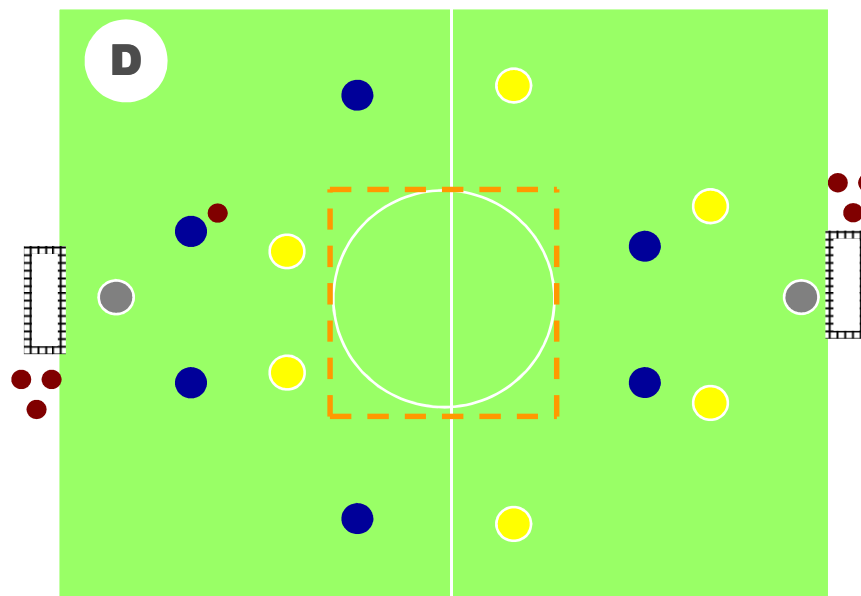
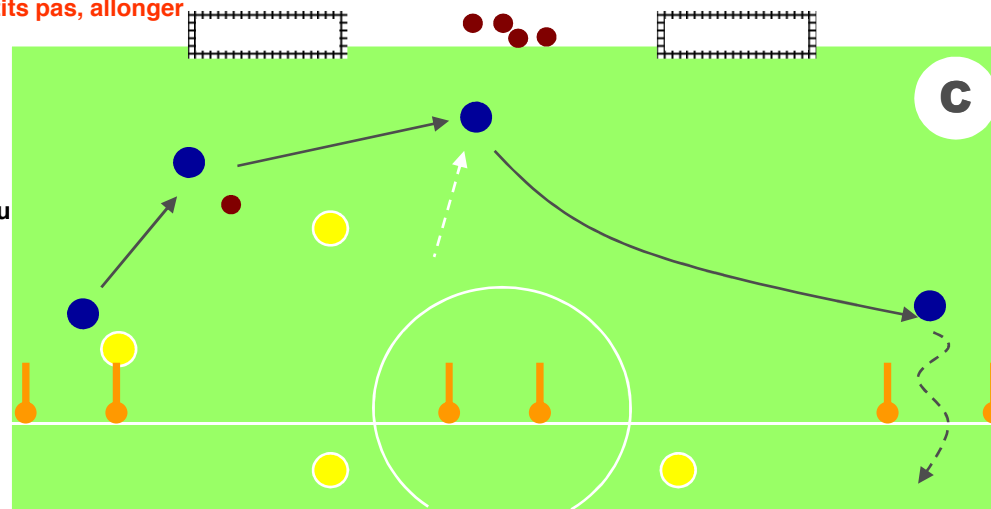
C. Mise en situation : 15'

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 :

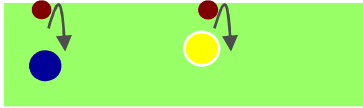
Occuper la largeur et position basses des latéraux pour créer le 2C1 sur uncôté.
Coulisser ensemble et ne pas se mettre sur la même ligne.



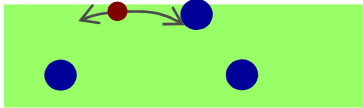
Tactique : 346. Relance de la tête en opposition

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.

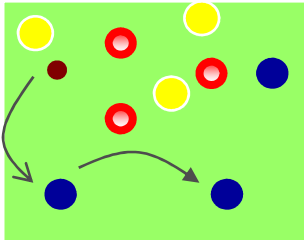


2B/3 Jonglerie à 3, avec un contrôle, renvoi de face, oblique.



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 :

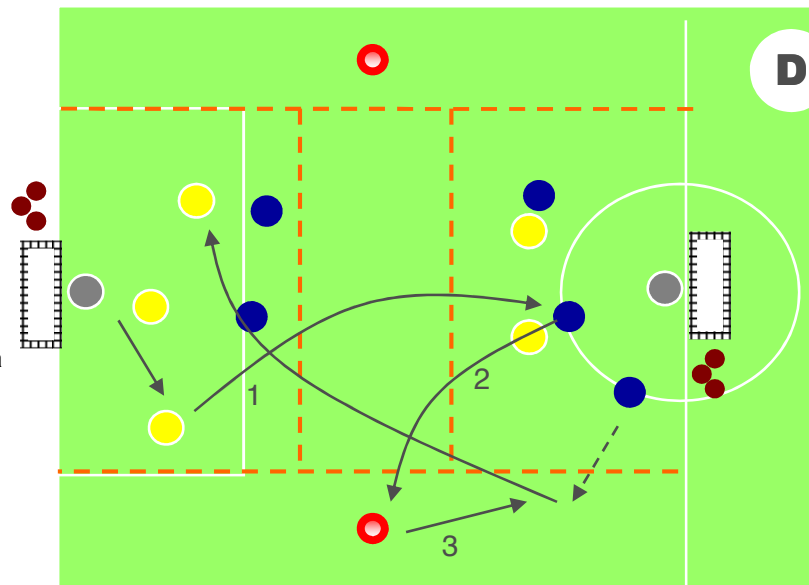
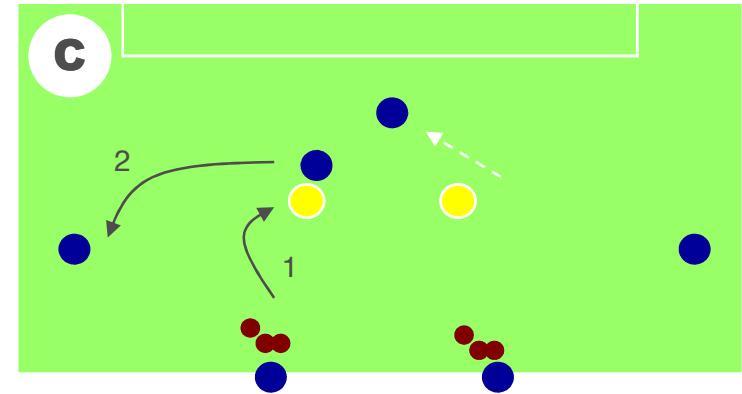
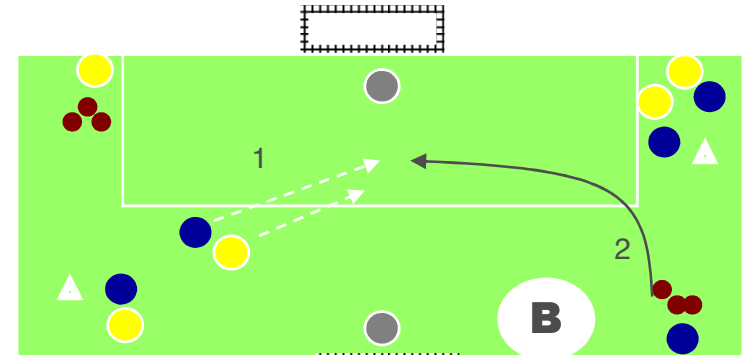
Appréciation de la trajectoire et maîtrise des appuis
Passer le bras devant l'attaquant pour contrôler sa course.. Relance dans la direction d'où vient le ballon le plus loin possible .

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 :

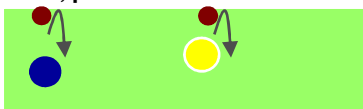
Appréciation vite la trajectoire. Prendre du recul pour attaquer le ballon (Ne pas reculer sur les talons). Ne pas mettre la main sur l'adversaire mais passer le bras dessus son épaule juste avant de frapper le ballon.



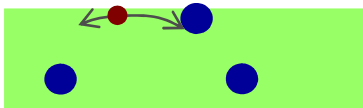
Tactique : 347. Jeu de tête sur CPA

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.

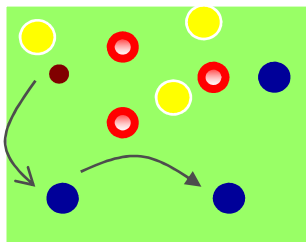


2B/3 Jonglerie à 3, avec un contrôle, renvoi de face, oblique.



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

E. Jeux libre: 15'

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

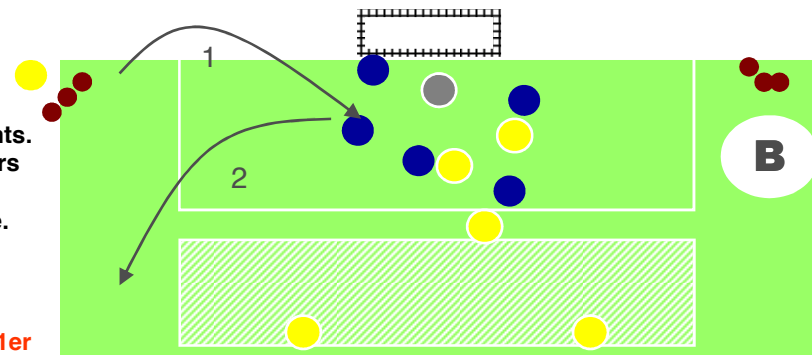
B. Technique (tête de face) : 15'

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

Critères de réalisation :

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

Détermination et jeu de corps.

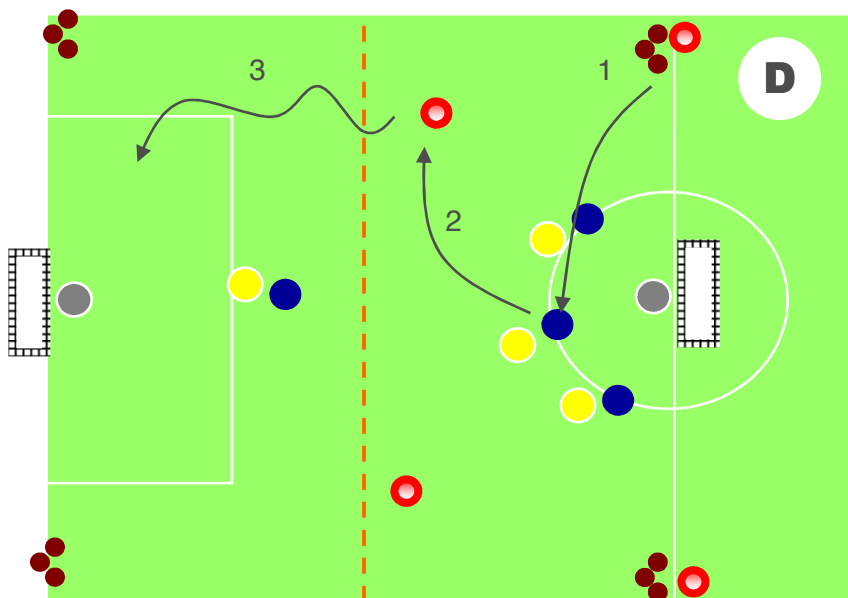
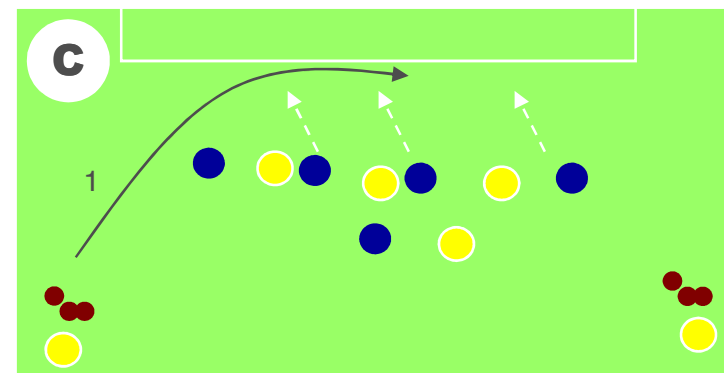


C. Mise en situation : 15'

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

Critères de réalisation :

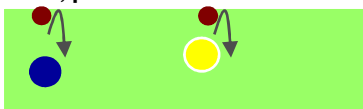
Ne pas être trop haut au départ puis dès que le tireur se prépare monter très vite pour faire reculer les attaquants. Puis anticiper vers le but.



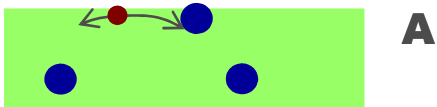
Tactique : 348. Jeu de tête du latéral

A. Échauffement : 20'

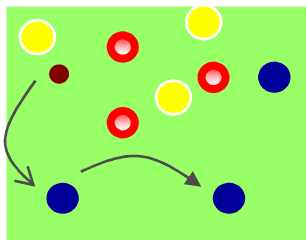
sur 1/2 terrain 1 B/J : Jonglerie libre, pied tête puis que de la tête. Passemment de jambe sur ballon arrêté intérieur, extérieur, Sans ballon courir + appel 1 pied en simulant la passe de basket, puis un lancé de hand.



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



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'

3 couleurs de 4 joueurs s'opposent à tour de rôle toutes les 5' : Sur 2x 20m x 20m : 1 C1 sur les côtés + 2 appuis neutres en zone centrale . Relance du gardien pour remise de la tête des appuis vers latéraux (ne pas gêner la relance) centre devant le but pour le couple opposé attaquant/défenseur qui entre vers le but. Se replacer dans sa zone après l'action. Changer de poste toutes les 5'.

E. Jeux libre: 15'

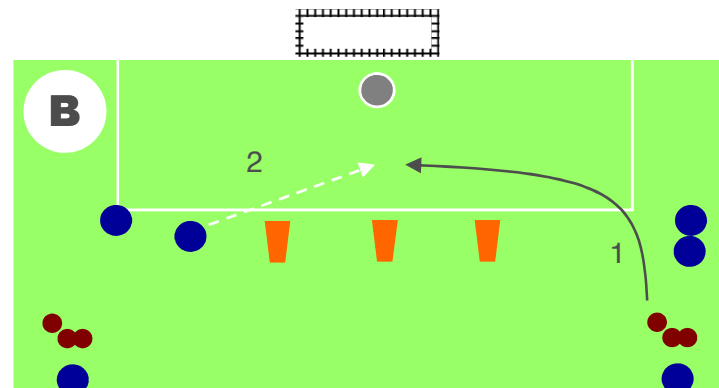
2 équipes de 6 (organisées en 3/3) sur 1/3 de terrain dans Longueur (5' TW - 2'30TR) x 2

B. Technique (tête de face) : 15'

Sur 1 but . 6 joueurs 2 sources (fixes) et 4 joueurs en situation à droite et à gauche : a) Relance de la tête après course vers l'intérieur sur ballon donné par-dessus mannequin au 1er poteau.

Critères de réalisation :

Appréciation de la trajectoire et maîtrise des appuis .
Relance dans la direction d'où vient le ballon le plus loin possible.

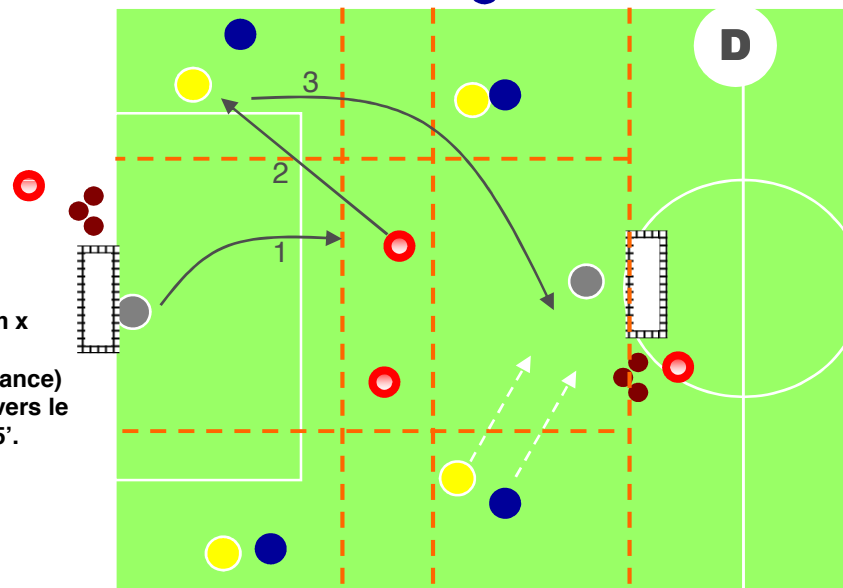
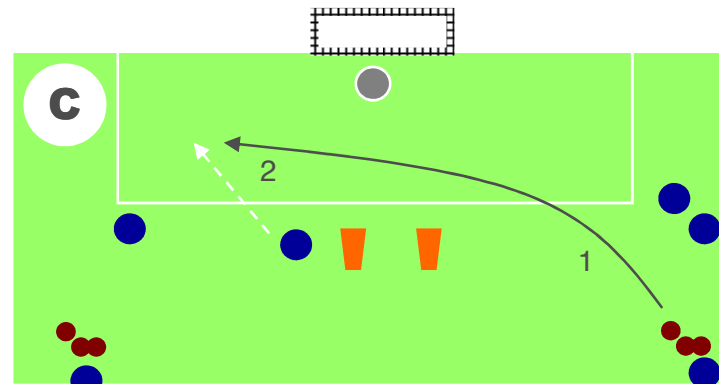


C. Mise en situation : 15'

Même organisation mais ballon donné au 2ème poteau pour jeu de tête après course oblique vers l'arrière.

Critères de réalisation :

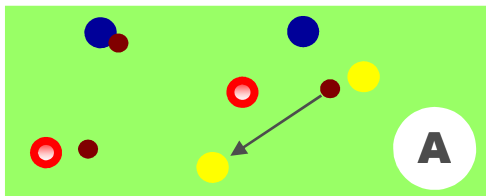
Ne pas reculer sur les talons. Mais conserver les hanches vers la ligne de but. Ne pas perdre le ballon des yeux et dévier à peine la course du ballon vers l'arrière, ne pas vouloir le frapper fort.



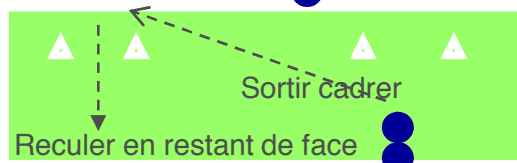
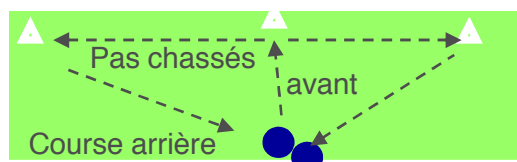
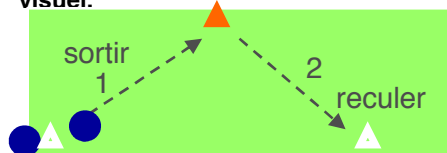
Tactique: 349. Défendre sur attaquant lancé

A. Échauffement : 20'

1 ballon pour 2 : échanges en contrôle passe + mouvements d'échauffement divers.



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



D. Application forme jouée : 15'

Sur 1/2 terrain x largeur de la surface : 3 contre 3 ou 4 contre 4 devant chaque but avec une zone axiale inattaquable. Décrocher dans la zone et se retourner + prendre de la vitesse balle aux pieds : Récupérer et donner aux attaquants qui décroche etc..
Contrainte : responsabilité nominative devant le but.

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 (recul frein) : 10'

Sur 8m x 20m 9 joueurs : 3 couples attaquant/défenseur et 3 défenseurs neutres (rouge) passent à tour de rôle : avec attaquant qui arrive en pleine course avec son adversaire derrière face au défenseur neutre : 1C2 Chaque couleur passent une fois défenseur neutre pendant 2'

Critères de réalisation :

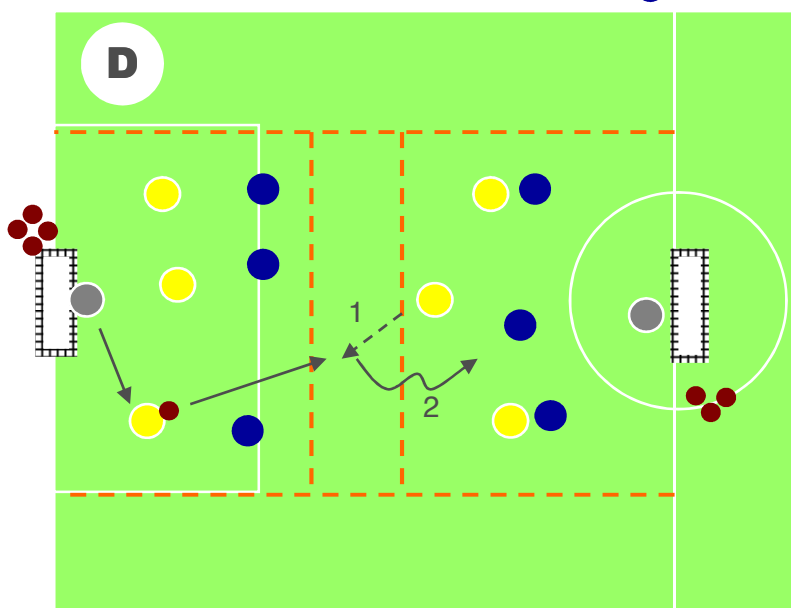
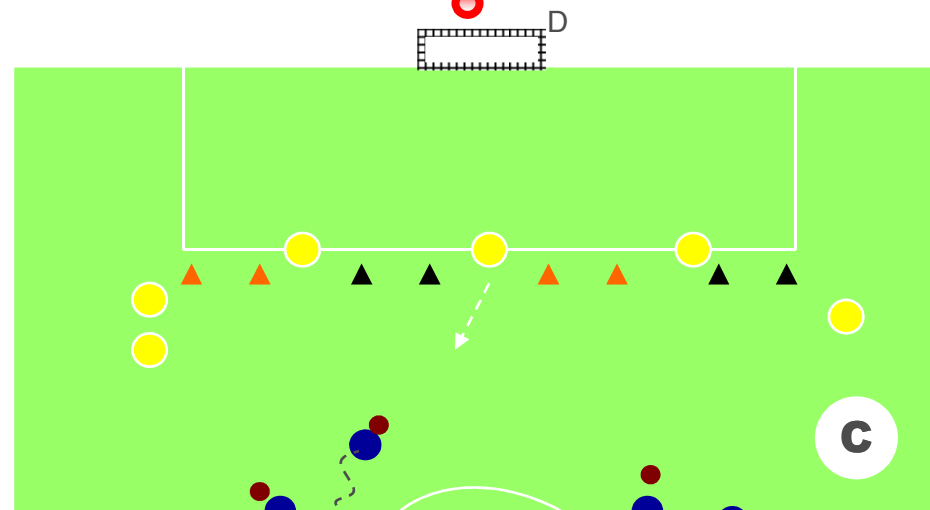
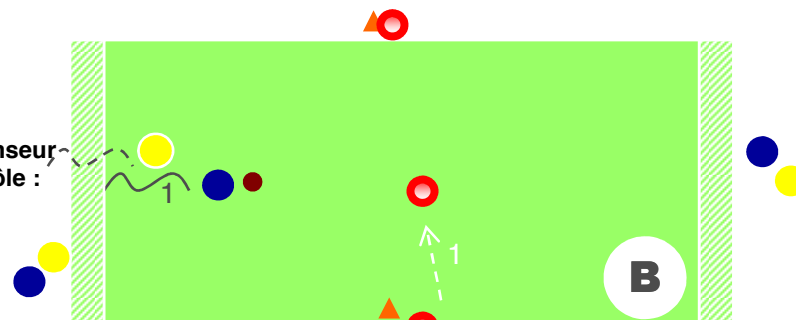
Réduire l'espace défensif au maxi mais quand l'attaquant se rapproche reculer en étant positionné de 3/4 et lui fermer une porte puis passer l'entre jambe, le contrôler avec le bras.

C. Mise en situation : 15'

Sur 4 portes de 1M50 : 1 groupes de défenseurs jaunes répartis entre les portes viennent affronter à tour de rôle l'attaquant qui arrive en conduite. Passer en conduite dans une des trois portes les plus proches de la position de départ du défenseur. Inverser les rôles quand les défenseurs sont passés à toutes les positions de départ.

Critères de réalisation :

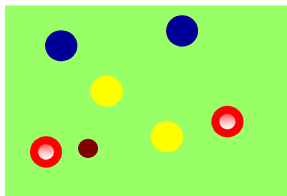
Même critères que précédemment avec de la détermination et de l'agressivité



Tactique : 350. Défendre sur une- deux

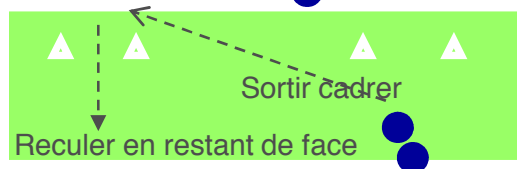
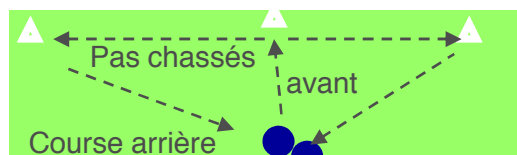
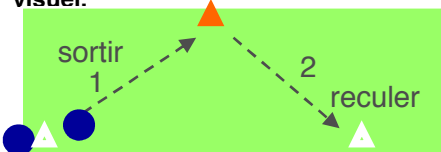
A. Échauffement : 20'

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



A

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



B. Technique (contrôle du 1-2) : 10'

Sur 5m x 15 : 1 contre 1 + 2 appuis latéraux neutres (1 touche). Conduite + dribble ou une deux et stop balle. Le défenseur qui récupère marque en stop balle derrière ligne opposée en se servant ou non d'un appui. Inverser les rôles 1 fois sur 2

Critères de réalisation :

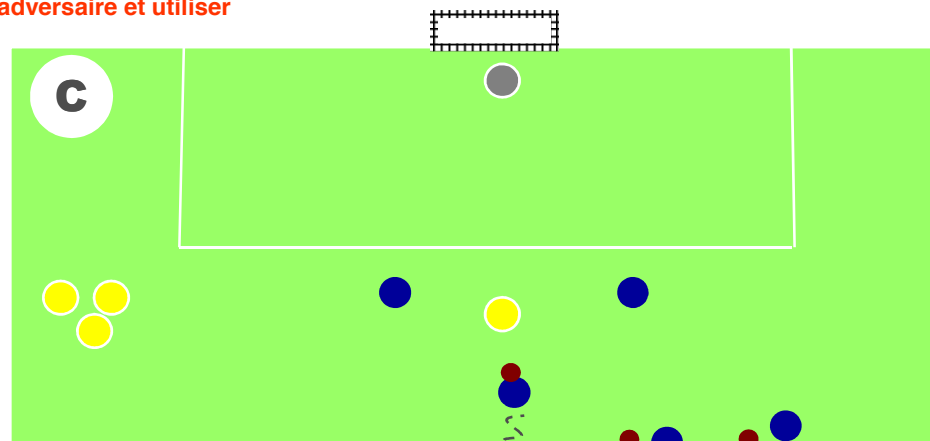
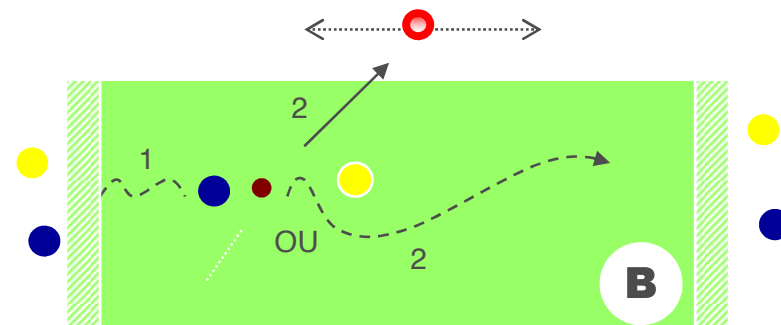
Se mettre de $\frac{3}{4}$ et ne pas se faire attirer par la course du ballon mais en se tournant vite et suivre son joueur jusqu'au bout. Utiliser les bras pour ralentir le passage de l'adversaire et utiliser sa vitesse.

C. Mise en situation : 15'

Idem sur un but avec Gardien : 5 attaquants bleus et 3 défenseurs jaunes passent à tour de rôle. L'attaquant passe appui après son duel etc.. Éliminer et marquer. Le défenseur doit affronter pas reculer dans la surface.

Critères de réalisation :

Ne regarder que le ballon et reculer jambes fléchies avec des petits pas dynamiques jusqu'à la limite de la surface puis envoyer la jambe libre pour sortir le ballon. Ne pas faire faute !

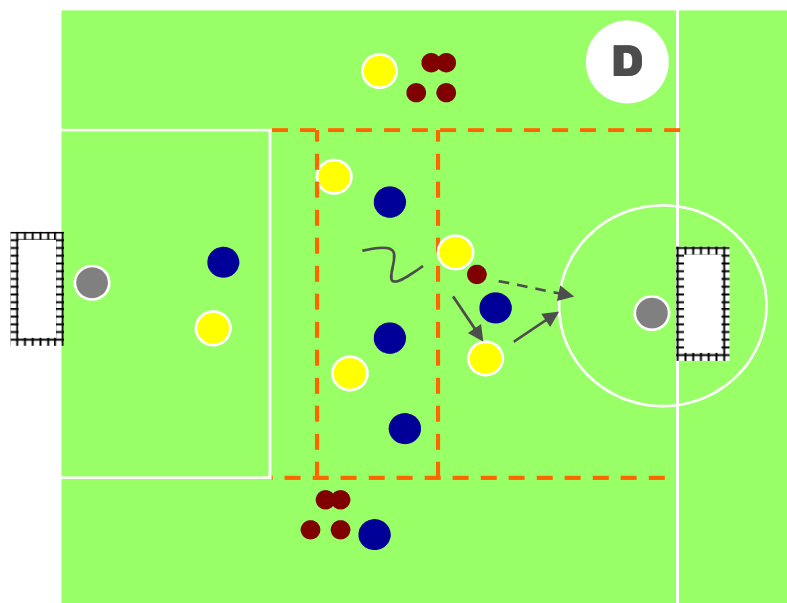


D. Application forme jouée : 15'

Sur $\frac{1}{2}$ terrain X largeur de surface 2 buts 3 zones : 1C1 devant chaque but et 3C3 en zone médiane et 2 joueurs en attente (sources). Après 2 passes mini ou interception sortir en conduite de la zone et venir faire le 2C1 devant le but. Contrainte : l'attaquant devant le but n'a qu'une touche sur le 1er contact. Puis il est remplacé par le joueur en attente.

E. Jeu libre : 20'

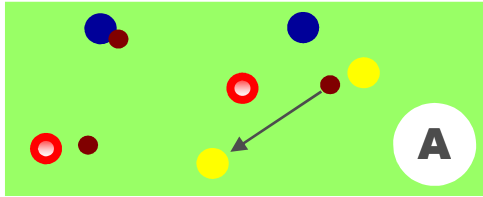
2 équipes de 6 (organisées en 3/3) sur $\frac{1}{3}$ de terrain dans Longueur (5' TW - 2'30TR) x 2



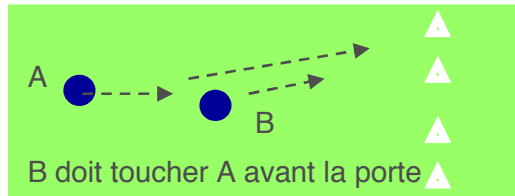
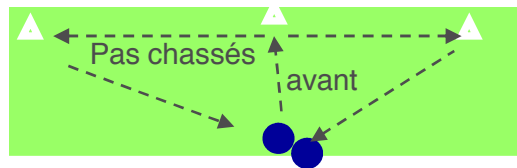
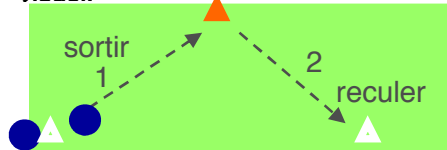
Tactique: 351. Recul frein

A. Échauffement : 20'

1 ballon pour 2 : échanges en contrôle passe + mouvements d'échauffement diversés.



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



D. Application forme jouée : 15'

Sur 1/2 terrain x largeur de la surface : 2 contre 1 devant chaque but et 3C3 en zone centrale. Passe à un attaquant pour 2C1 devant le but avec un défenseur qui revient et prend la place à celui devant le but après l'action.

E. Jeu 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 (recul frein) : 10'

Sur 8m x 20m 9 joueurs : 3 couples attaquant/défenseur et 3 défenseurs neutres (rouge) passent à tour de rôle : avec attaquant qui arrive en pleine course avec son adversaire derrière face au défenseur neutre : 1C2 Chaque couleur passent une fois défenseur neutre pendant 2'. Hors jeu à partir de la ligne des cônes

Critères de réalisation :

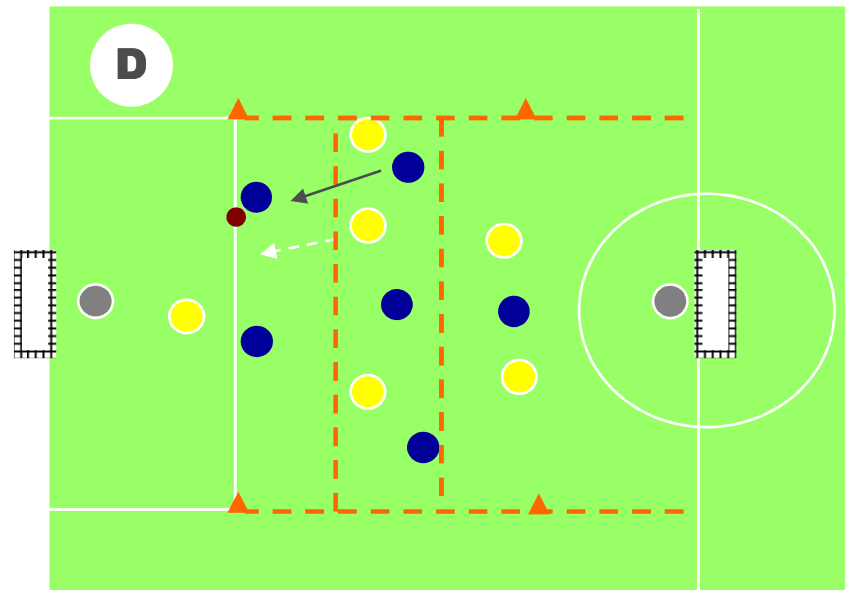
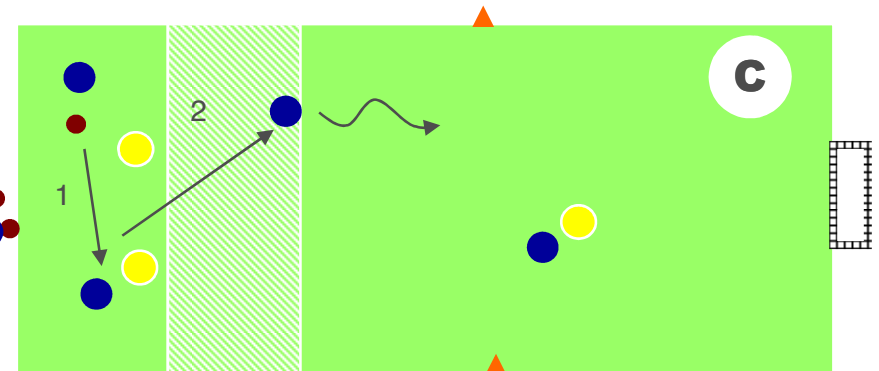
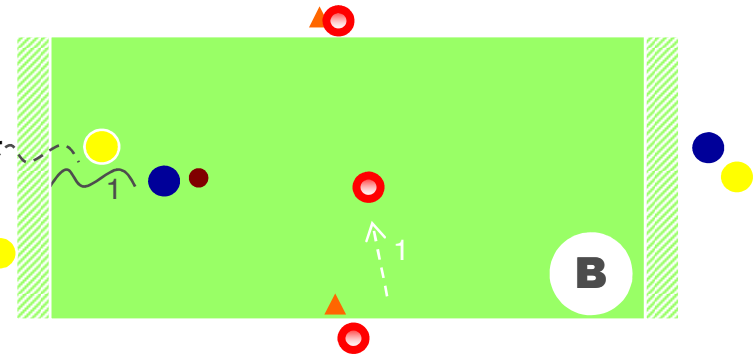
Réduire l'espace défensif au maxi mais quand l'attaquant se rapproche anticiper le recul et ralentir pour amortir sa vitesse, « fermer une porte » puis contrôler avec le bras.

C. Mise en situation : 15'

5 attaquants / 3 défenseurs passent à tour de rôle sur 6m x 20m + but avec gardien: 3 zones : 2C2 en ZA et 1C1 en ZC avec 1 attaquant entre 2 : échanges rapides + passe au joueur entre 2 + 2C1 sur le but avec 1 défenseur qui revient. Changer les statuts au bout de 5'

Critères de réalisation :

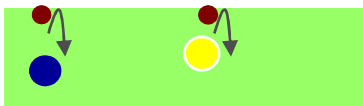
Lecture défensive rapide et contrôle de l'attaquant puis recul frein en coupant la relation pour éviter le décalage entre le porteur et l'attaquant. Sorite sur porteur dès que le partenaire est revenu à distance



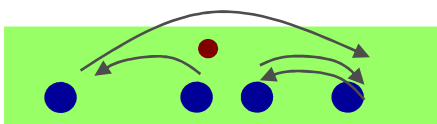
Tactique : 352. Jeu de tête en recul

A. Échauffement : 20'

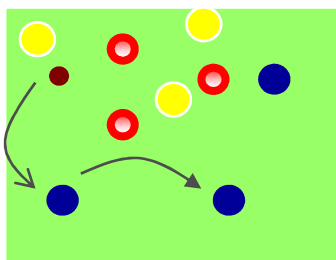
sur ½ terrain 1 B/J : Jonglerie libre, pied tête puis que de la tête. Passement de jambe sur ballon arrêté intérieur, extérieur, Sans ballon courir + appel 1 pied en simulant la passe de basket, puis un lancé de hand.



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 :

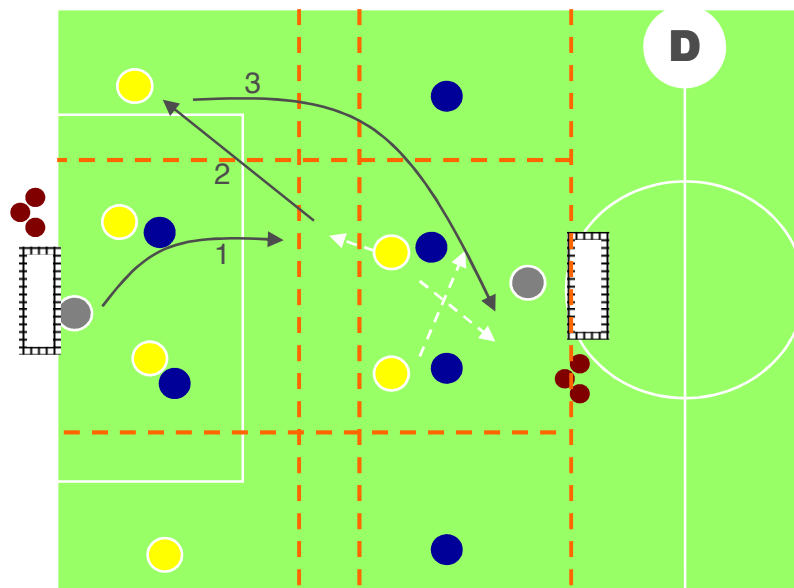
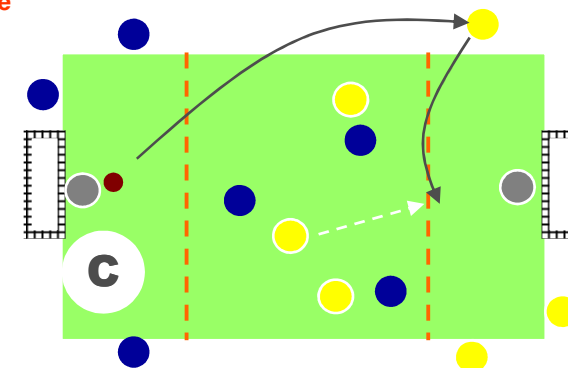
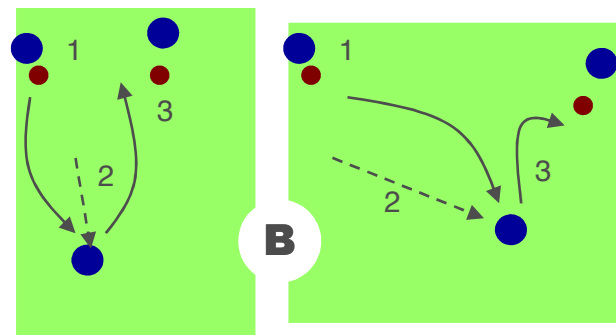
Apprécier la longueur de la trajectoire et adapté son type de recul (course arrière ou pas chassés) Ne pas être sur les talons. Dynamisme des appuis.

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 :

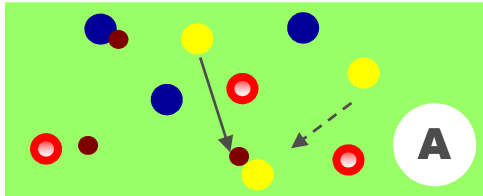
.Se démarquer et utiliser les appuis . Passer devant , courage et détermination . Tête vers l'arrière interdit ! Utiliser les bras mais pas les main pour se protéger.



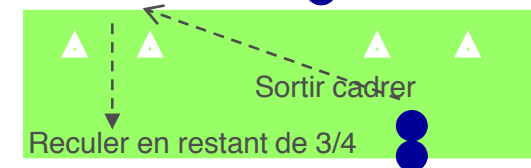
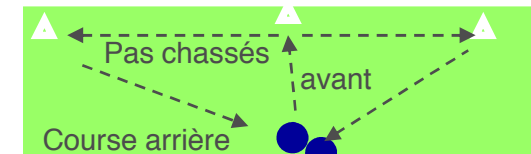
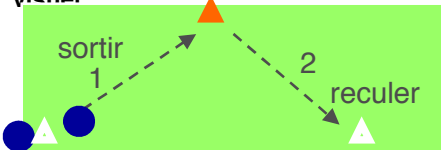
Tactique : 353. Contrôle du décrochage

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'

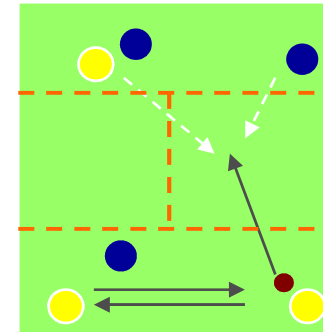
2 équipes de 6 (organisées en 3/3) sur 1/3 de terrain dans Longueur (5' TW - 2'30TR) x 2

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.



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 ».

