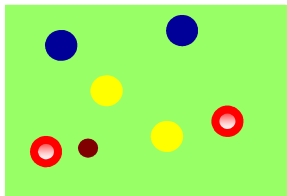


Tactique : 775. Zone-press des milieux en 352

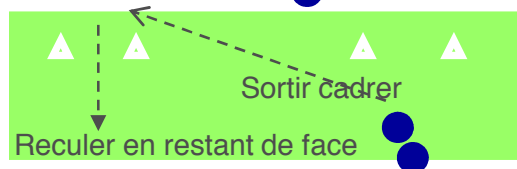
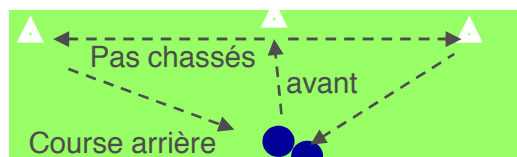
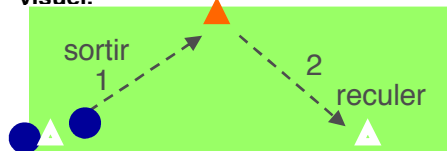
A. Échauffement : 20'

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.



D. Application forme jouée : 10'

Sur 1/2 terrain x largeur de surface 4C4 en zone central et 3C2 devant chaque but : Zone-press et dès récupération chercher rapidement l'attaquant + accompagner + finition

E. Jeux : 30'

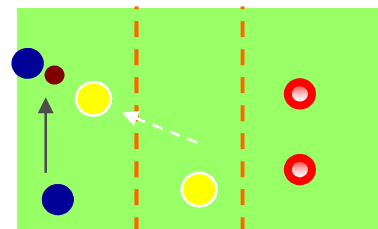
2 équipes de 9 (organisées en 3/4/2) sur 3/4 de terrain. (7' TW - 3' TR) x 3

B. Technique (Zone-press) : 10'

Sur 5mx12m 3x2 joueurs de couleurs différentes. Ceux du milieu défendent en sortant 1 par 1 dans zone adverse, les autres échanges à 2 touches obligatoires. Objectif: Mettre la pression sur le porteur et empêcher la passe entre 2. Changer les positions toutes les 3'. 3 Ateliers

Critères de réalisation :

Monter sur temps de passe, Couverture du partenaire. Monter au bon moment (sur mauvais contrôle ou passe mal assurée). Se déplacer ensemble.



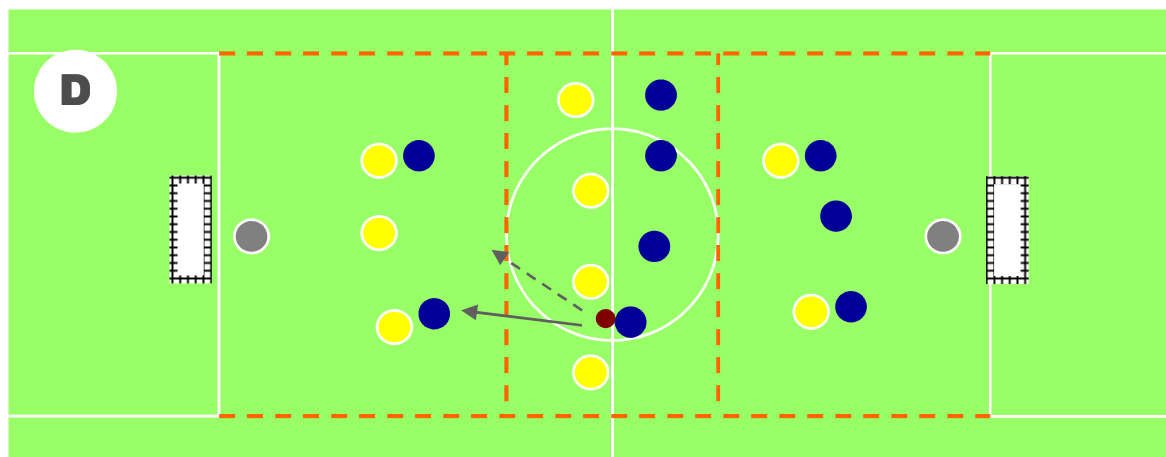
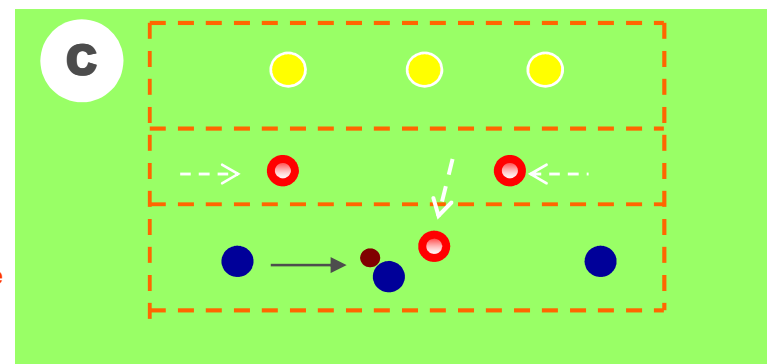
B

C. Mise en situation : 15'

Sur 15m x 30m 3 zones 3 couleurs de 3 : La couleur du milieu joue la Zone-press : 1 joueur peut sortir de la zone. Si récupération stop balle en face + changement de couleur au milieu. 2 ateliers

Critères de réalisation :

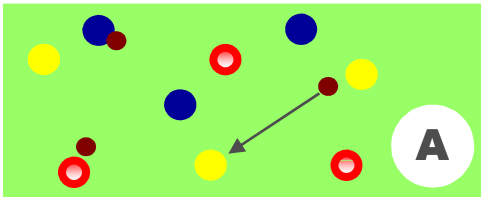
Resserrer les intervalles, monter sur temps de passe en fermant un côté au porteur pour donner une indication défensive aux partenaires. Être sur des appuis dynamiques et être attentif à la situation.



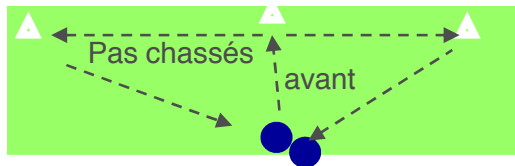
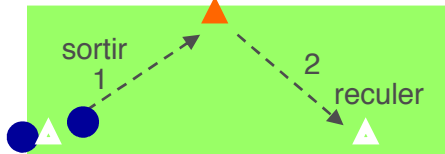
Tactique : 784. Contrôle du joueur entre 2 lignes en 352

A. Échauffement : 15'

1 ballon pour 3 : échanges en contrôle passe + mouvements d'échauffement diverses. Donner et monter sur le porteur (de face, de côté)



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 3/4 terrain avec ligne repère de hauteur du bloc défensif (40m) : 8 jaunes contre 9 bleus + 1 meneur (rouges) neutre (source). Toutes les remises en jeu se font depuis le meneur. Si récupération des jaunes s'appuyer ou pas sur le meneur + marquer dans mini buts. Les jaunes doivent être devant la ligne avant de marquer. Hors jeu signalé à partir de la ligne repère.

E. Jeux : 15'

2 équipes de 9 (organisées en 4/3/2) sur 3/4 de terrain. (5' TW - 2'30' TR) x 2

B. Technique (anticipation défensive) : 15'

Sur mi terrain **Bloc bas** : 4 défenseurs et 2 milieux défensif se déplacent dans la largeur contre 4attaquants un N°10 et 2 milieux qui alimentent à droite et à gauche puis le N°10. Déplacements analytiques ((au ralenti) puis réels **Objectif** :Contrôle du joueur entre 2 lignes sur balle dans les pieds ou sur appel dans le dos du latéral.

Critères de réalisation :

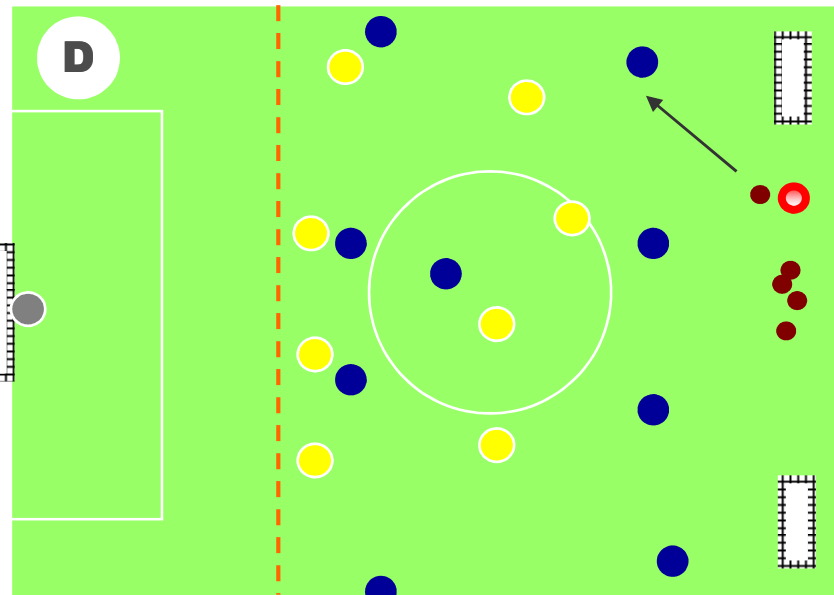
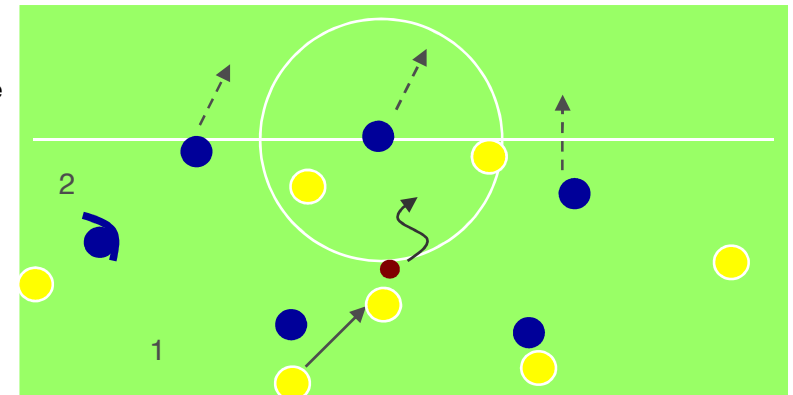
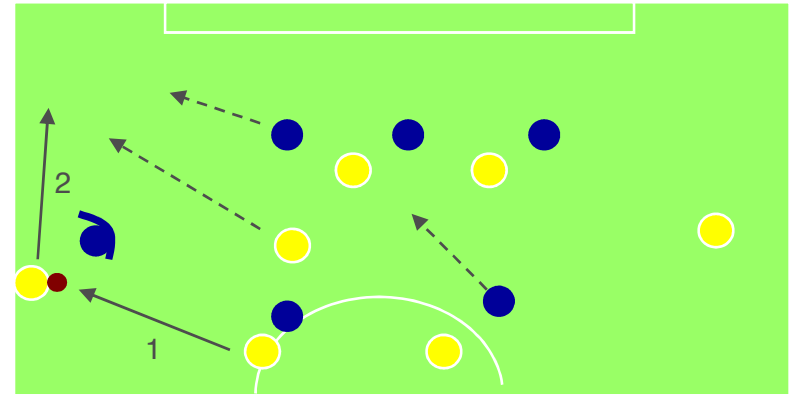
Appuis dynamiques et vitesse de réaction. Position du corps et lecture de la distance. Anticiper sur temps de passe et fermeture des intervalles.

C. Mise en situation : 15'

Sur mi terrain **Bloc haut** : Même organisation . Passe entre 2 ligne pour N°10 qui prend de la vitesse balle aux pieds Déplacements analytiques ((au ralenti) puis réels **Objectif** :Contrôle de la profondeur (recul frein) et retour des milieux.

Critères de réalisation :

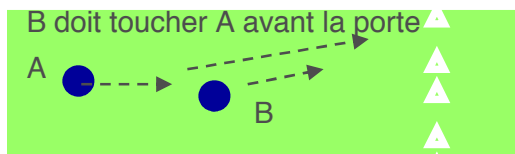
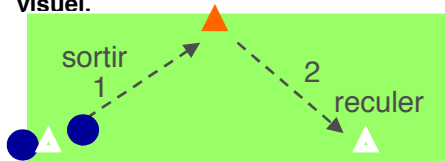
Prendre la bonne décision rapidement : anticiper la passe en compensation immédiate ou reculer et contrôler la profondeur.



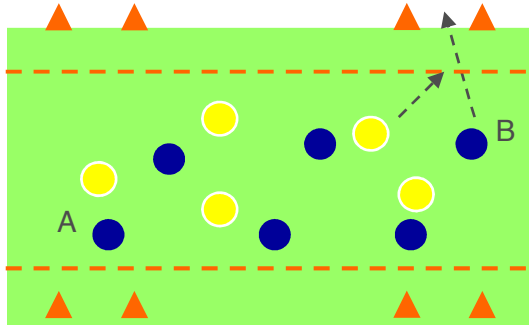
Tactique : 785. Contrôle des appels profonds en 352

A. Échauffement : 20'

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



6 contre 6 sur 40mx30m 2 portes à attaquer et 2 portes à défendre : Jeu des prénoms. A appelle B qui sprint dans une porte sans se faire toucher = 1 point. Repartir de sa zone défensive. Inattaquable dans les zones devant porte.



D. Application forme jouée : 10'

Sur 3/4 terrain : 8C8 (organisées sur 2 lignes de 4) au-delà de la médiane. Les jaunes conservent et essaient de trouver en profondeur un joueur lancé sans être hors jeu + finition sur le but. Les bleus défendent haut et marquent dans 1 des 3 mini buts

E. Jeux : 30'

2 équipes de 9 (organisées en 4/2/3) sur 3/4 terrain (TW: 7' - TR:3' -) x 3

B. Technique (anticipation défensive) : 15'

Sur 3/4 de terrain x largeur de surface. 4 défenseurs et 2 milieux défensifs contre 6 attaquants sur 2 lignes de 3. a) Analytique : Déplacement du ballon droite/ gauche + appel en profondeur: attitudes des défenseurs.

Critères de réalisation :

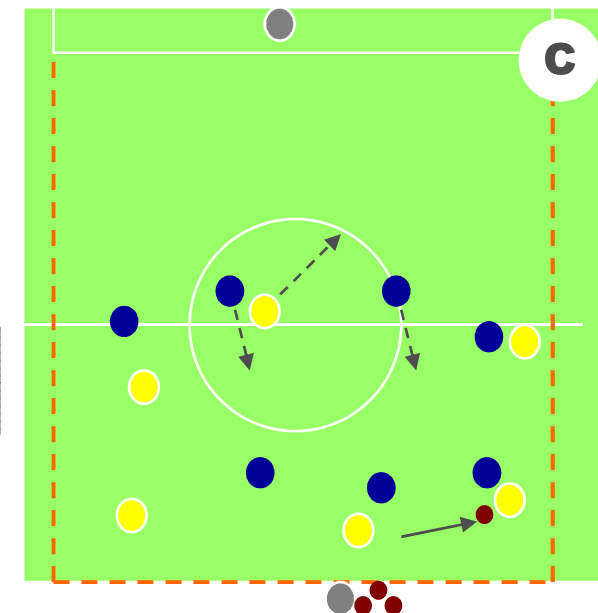
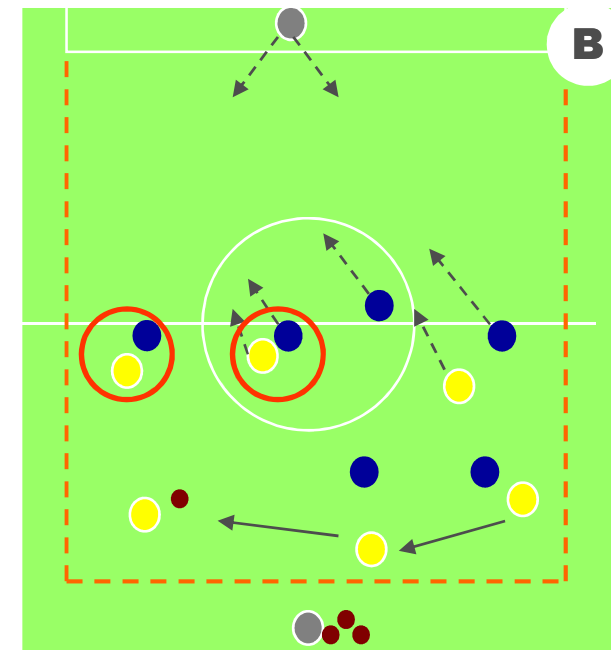
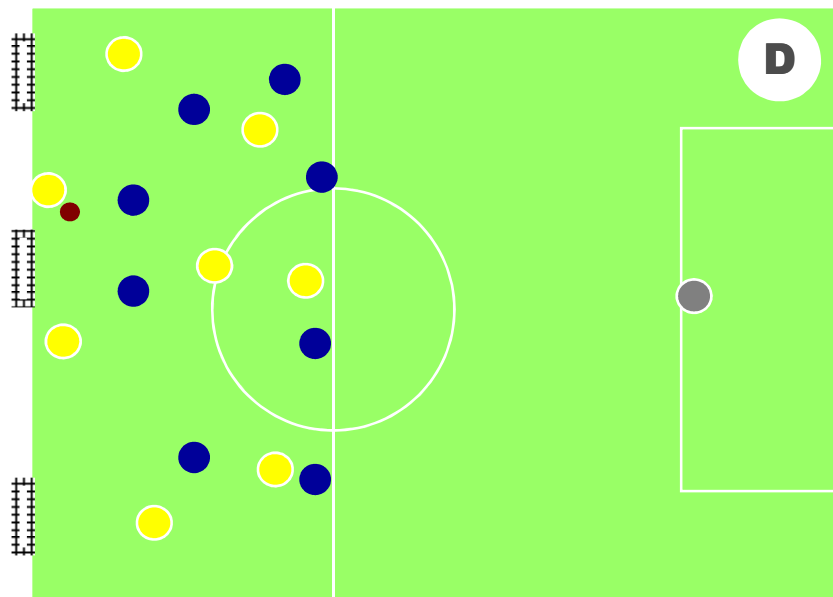
Le porteur peut jouer long sans contrainte : recul rapide des défenseurs les plus éloignés et contrôle des attaquants les + proche du porteur (se mettre dans la course et rester au contact (faire corps/ obstacle) et utiliser le bras . Le gardien est près à anticiper les ballons axiaux très profond.

C. Mise en situation : 15'

Même organisation mais ajouter un milieu défensif. Si le porteur est cadré : contrôler et lâché sur appel profond pour ne pas reculer.

Critères de réalisation :

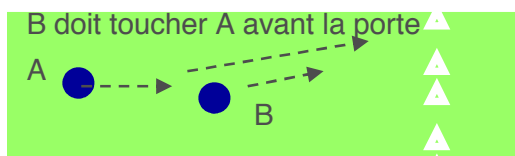
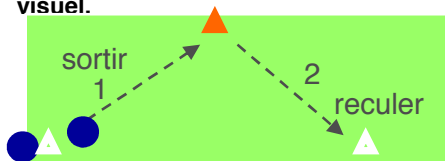
Être sur des appuis dynamiques et positionné de 3/4 pour réagir (avancer ou reculer suivant la situation). Si le porteur tarde à donner : s'arrêter pour que l'attaquant se mette tout seul hors jeu



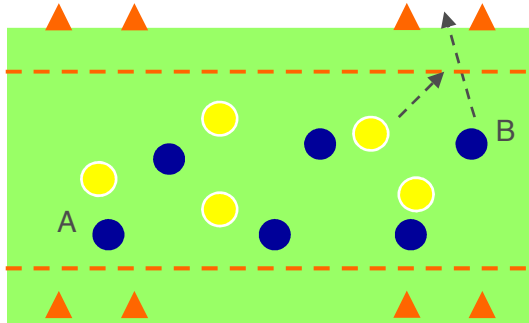
Tactique : 786. Contrôle des décrochages en 352

A. Échauffement : 15'

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



6 contre 6 sur 40mx30m 2 portes à attaquer et 2 portes à défendre : Jeu des prénoms. A appelle B qui sprint dans une porte sans se faire toucher = 1 point. Repartir de sa zone défensive. Inattaquable dans les zones devant porte.



D. Application forme jouée : 15'

Sur 3/4 terrain : 7 attaquants et 3 meneurs contre 4 défenseurs et 4 milieux sur zone de 40m attaquent 2 mini-butts et défendent le grand but. Les meneurs ont 1 touche lorsqu'ils sont avec les bleus (après récupération).

E. Jeux : 15'

2 équipes de 9 (organisées en 4/2/3) sur 3/4 terrain (TW: 5' - TR: 2'20 -) x 2

B. Technique (anticipation défensive) : 15'

Sur 1/2 terrain x largeur de surface Sur bloc bas : 3 défenseurs contre 2 attaquants et 3 meneurs contre 2 milieux défensifs qui échangent pour trouver un attaquant en décrochage. Objectif : L'attaquant ne se retourne pas sur un décrochage droit, ou en diagonale.

Critères de réalisation :

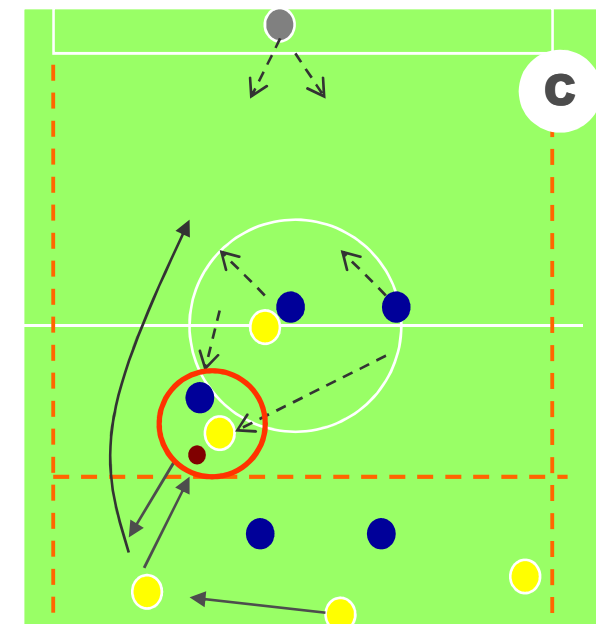
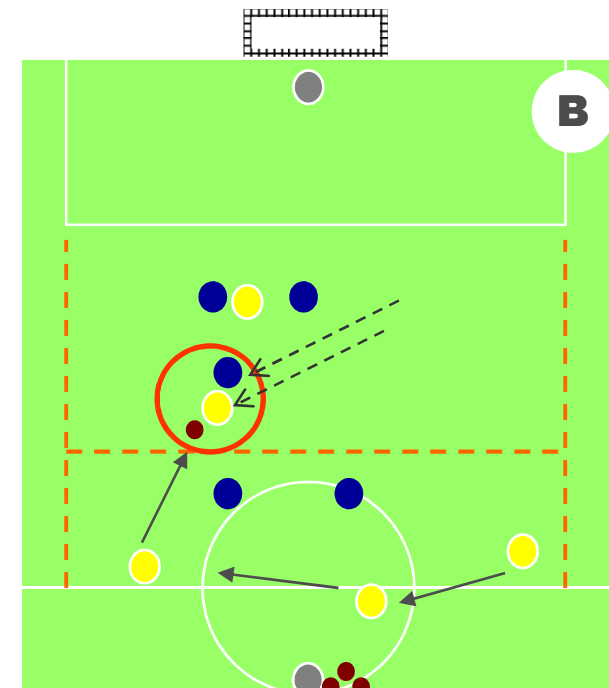
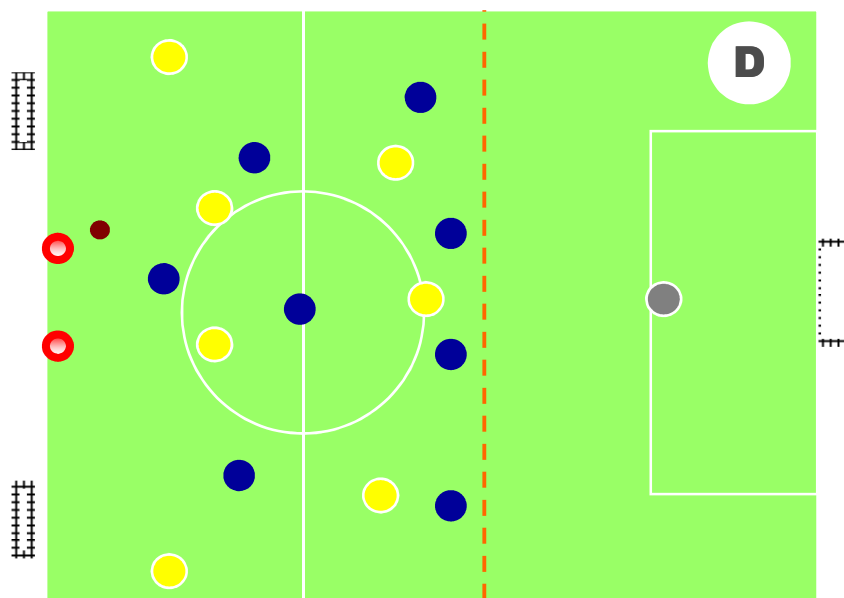
Sur bloc bas : Le porteur ne peut pas jouer vers l'avant : les défenseurs restent en placent. Le porteur peut jouer vers l'avant : Sur décrochage droit ou diagonal le défenseur reste au contact de l'attaquant jusqu'au bout de l'action et garde la position où il se trouve.

C. Mise en situation : 15'

Même organisation mais bloc haut : Mêmes situation que précédemment mais l'attaquant peu remiser pour jeu long du milieu : anticipation de la profondeur

Critères de réalisation :

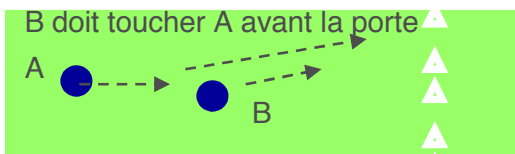
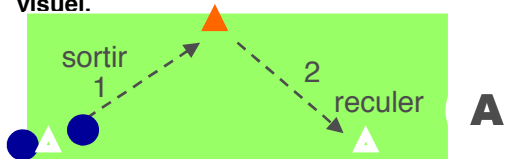
Sur bloc haut : Le porteur ne peut pas jouer vers l'avant : les défenseurs restent en placent. Le porteur peut jouer vers l'avant : Sur décrochage droit le défenseur reste au contact de l'attaquant et les 2 autres reculent. Sur décrochage diagonal les défenseurs se parlent et c'est le plus près qui vient serrer le marquage, les 2 autres reculent.



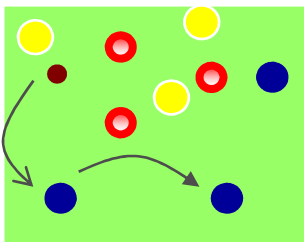
Tactique : 787. Défendre sur pivot aérien en 352

A. Échauffement : 15'

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



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 ¼ terrain : Attaque /défense 8C8 (organisées sur 2 lignes de 4) . Attaquer et défendre un but et 3 mini buts. Si les jaunes trouvent un joueur en pivot avant marquer = 3 points. Les bleus marquent en 1 touche dans un des 3 mini buts.

E. Jeux : 15'

2 équipes de 8 (organisées en 4/4) sur ½ terrain (TW: 5' - TR:2'20 -) x 2

B. Technique (anticipation défensive) : 15'

Sur ¾ de terrain x largeur de surface 6C6 bloc mi-terrain : 4 défenseurs et 2 milieux contre 6 attaquants sur 2 lignes de 3. a) Analytique : Placements et déplacements de la ligne défensive et des 3 milieux sur passe longue et déviation d'un pivot adverse puis dynamique.

Critères de réalisation :

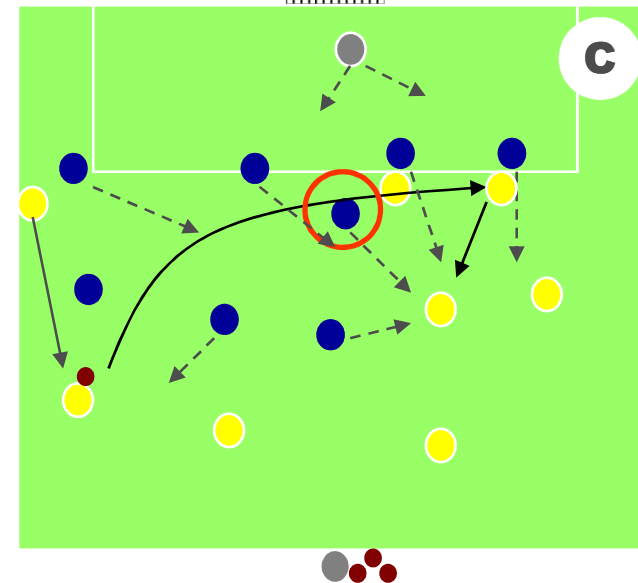
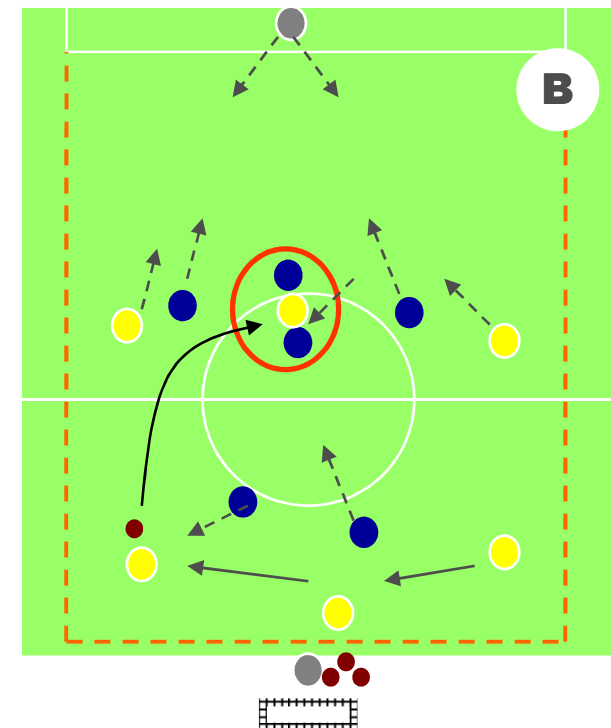
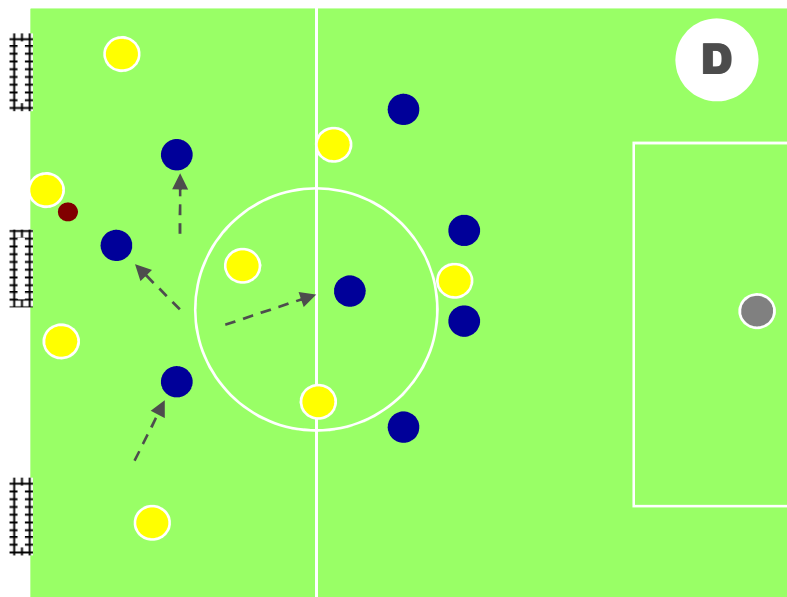
Bloc mi-terrain : Les latéraux se rapprochent de l'axe et un défenseur se place devant le pivot pour gêner son déplacement et couper la trajectoire + un défenseur se place derrière et serre le marquage et le bloque : recul rapide des défenseurs latéraux pour anticiper la déviation dans la profondeur. Les milieux dépasser par le ballon se retournent et anticipent le 2ème ballon. Le gardien anticipe sur ballon trop long.

C. Mise en situation : 15'

Même organisation mais 8C8. **bloc bac :** Recherche du pivot en remise après diagonale. Objectif: Serrer les lignes et anticiper sur le point de chute du ballon + rôle du gardien.

Critères de réalisation :

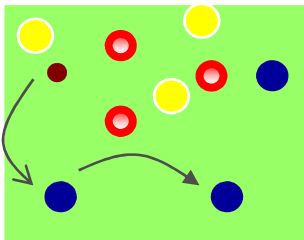
Les défenseurs se resserrent et un milieux se positionne devant le pivot pour couper la trajectoire et protéger l'axe sur 2ème ballon.



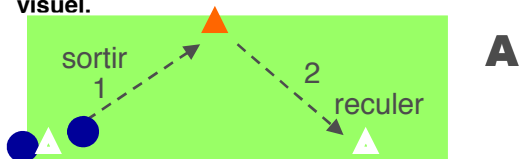
Tactique : 788. Pressing et compensation en 352

A. Échauffement : 15'

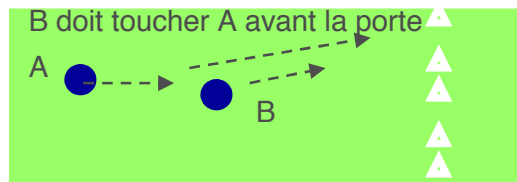
Sur 20m x 20m : 3 couleurs 3 : 2C1 (2 Ateliers)
 Conservation du ballon à 6C3 La couleur qui perd le ballon 2 fois de suite passe au milieu



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



A



D. Application forme jouée : 15'

Sur ½ terrain + 10m 3 zones : gardien dans un but et 2 buts mobiles couchés : 8 + 2 appuis (ailliers neutres 2 touches maxi) contre 2 lignes de 4 bleus qui pressent sur remise en jeu du gardien. Quand le ballon sort remise en jeu idem etc.. Règle: les bleus doivent être sur 2 zones pour défendre. Récupérer et finir l'action par un tir. Les jaunes marque en 1 touche dans but mobile à partir de la médiane.

E. Jeu libre : 15'

Sur ½ terrain : 9C9 (organisées 3/4/2):
 Attaque/ défense à tour de rôle

B. Technique (pressing) : 15'

10C 8 (4 défenseurs et 4 milieux) dans partie offensive.
 Sur relance du gardien adverse : pressing sur un côté (défini à l'avance). Placements et déplacements sur la couverture latérale.

Critères de réalisation :

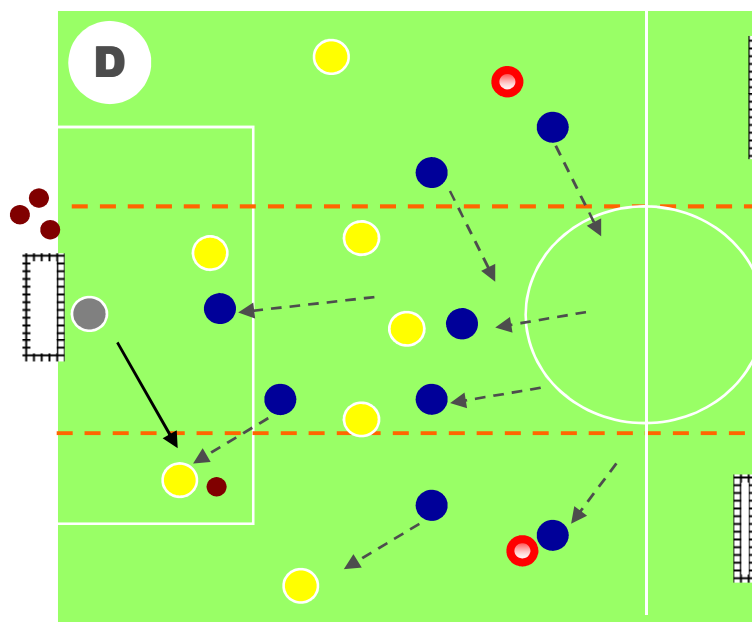
Pressing sur relance côté droit adverse: Un attaquant se met volontairement sur l'axial gauche adverse pour fermer un côté. Le milieu à l'opposé anticipe et rentre un peu. L'autre attaquant laisse l'axial recevoir le ballon et sort vite (explosif) sur la relance du gardien en fermant l'intérieur. L'excentré attend la passe et sort sur le latéral droit en fermant l'extérieur + les milieux avancent en réduction d'espace avec le latéral côté ballon.

C. Mise en situation : 15'

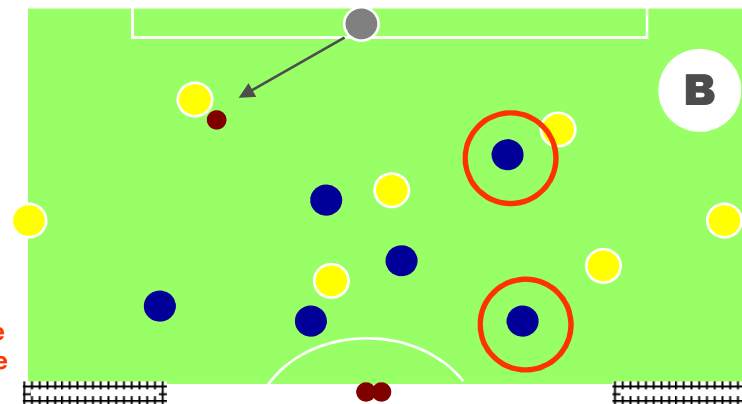
10C6 (2 défenseurs et 4 attaquants et 2 attaquants). L'axial conduit sur le côté donne au latéral qui lui remet + jeu long par-dessus pressing. Placements et déplacements sur compensation avec retour croisé et couverture latérale.

Critères de réalisation :

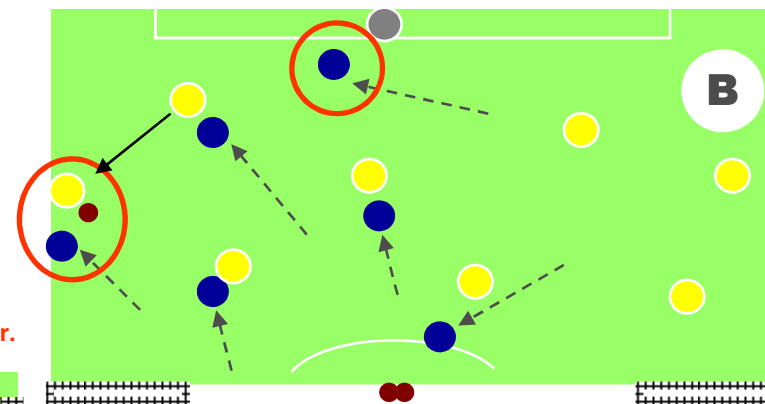
Les défenseurs anticipent la profondeur. Le latéral et le milieu opposé courent en direction du point de chute pour compenser.



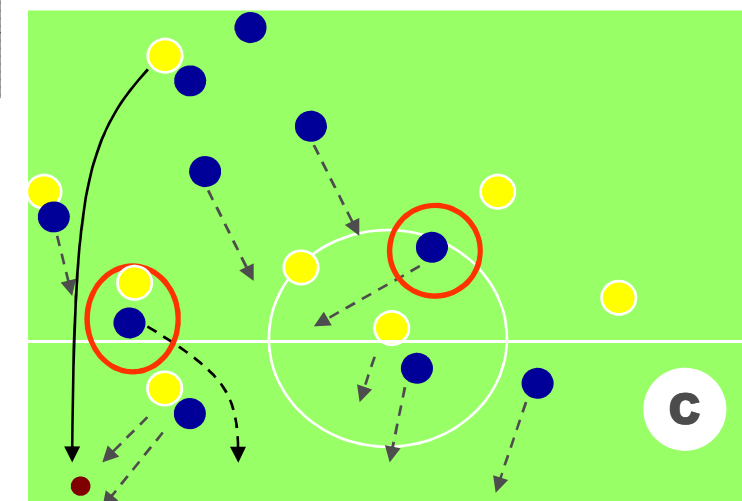
D



B



B

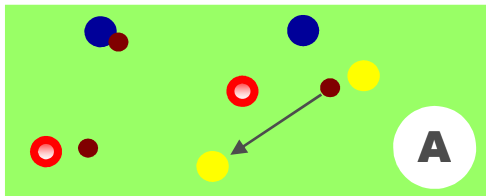


C

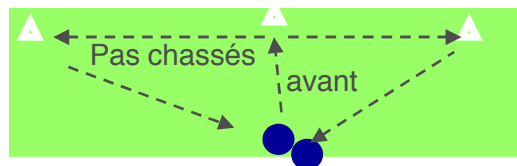
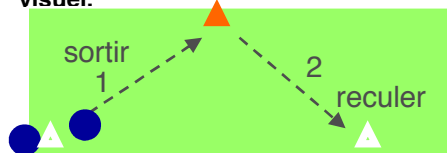
Tactique : 776. Défendre en 352 contre milieu en losange

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 : 25'

Sur 3/4 terrain : 2 lignes de 4 contre 2/1/3/2 : défendre le but en maintenant bloc mi terrain et en avançant sur le porteur + marquer dans les mini-but sur les côtés avec participation instantané du latéral côté ballon uniquement.

E. Jeux : 15'

2 équipes de 8 sur 1/2 terrain. TW : 5' TR: 2'30 X 2

B. Technique (compensation) : 15'

Sur 1/2 terrain bloc à 40m : 4 défenseurs et 2 milieux défensifs contre 2 attaquants + n°10 et 4 milieux :

- a) Contrôle de la largeur + sortie sur porteur et couverture de l'axe par un milieu défensif
- b) Contrôle du joueur entre 2 lignes et couverture des autres défenseurs.

Critères de réalisation :

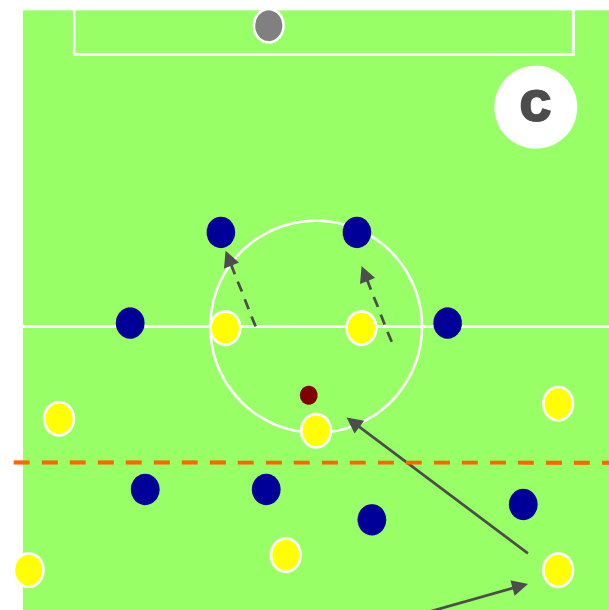
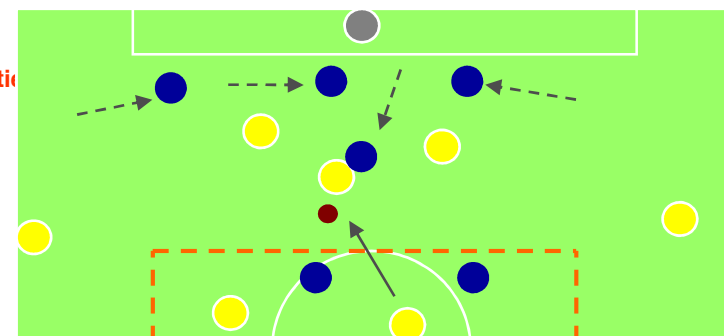
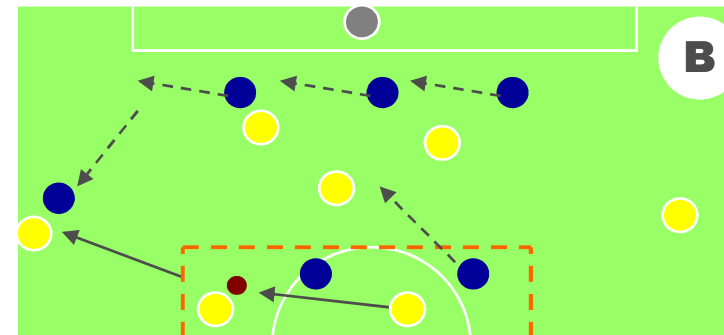
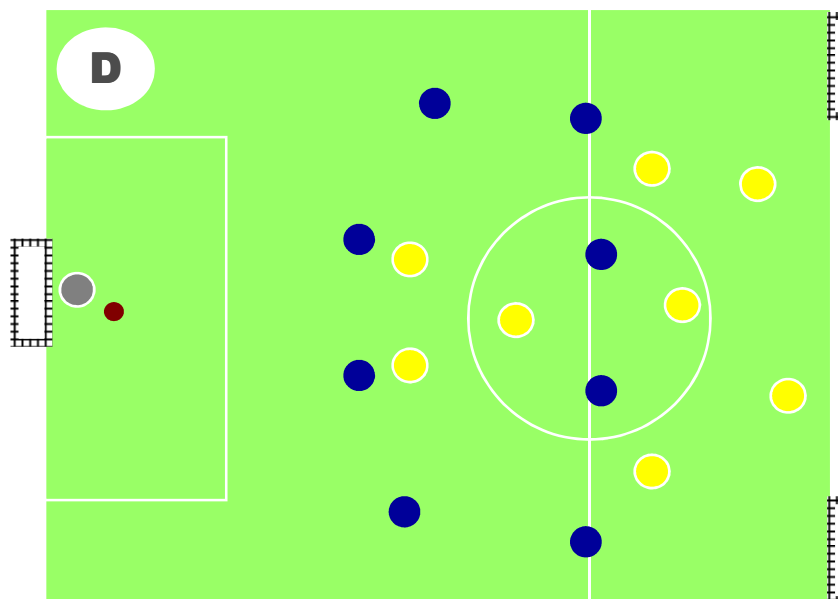
Orientation des appuis (en ligne) Ne pas être placé complètement derrière l'attaquant. Conserver les bonnes distances entre joueurs. , appuis dynamiques et vitesse de sortie sur le porteur. Communication et anticipation.

C. Mise en situation : 15'

Bloc haut : Contrôle de la profondeur par les axiaux (recul) sur passe entre . Position des latéraux un peu à l'intérieur pour couper certaine trajectoire de passe et éviter de laisser les axiaux 1C1.

Critères de réalisation :

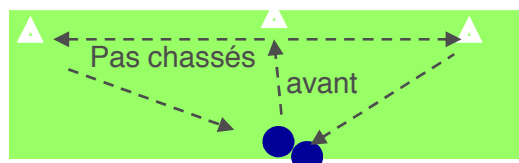
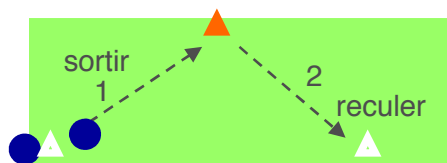
Ne pas être « sur les talons ». Anticiper les trajectoires. Les latéraux ne vont plus chercher les milieux. Reculer dès que le porteur peu lire la profondeur.



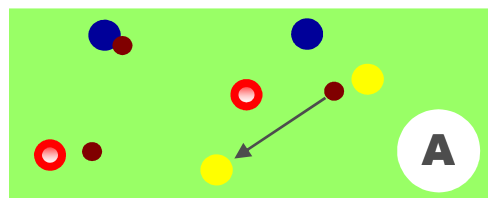
Tactique : 777. Défendre en 352 contre 3421

A. Échauffement : 20'

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



1 ballon pour 3 : échanges en contrôle passe + mouvements d'échauffement diverses. a) Celui qui fait la passe monte sur le porteur sans prendre le ballon. b) Celui qui fait la passe monte sur le 3ème en essayant d'intercepter le ballon.



D. Application forme jouée : 25'

Sur 3/4 de terrain : Dans zone de 40m 2 mini -buts à attaquer et le grand but à défendre. 8C9 + 1 meneur neutre qui a 1 touche dès qu'il joue avec les bleus (après récupération). Hors jeu signalé derrière la zone des 40 m.

E. Jeu libre : 15'

3 équipes de 6 sur 1/4 de terrain dans longueur. L'équipe qui marque chasse l'autre et celle en attente la remplace. En cas d'égalité au bout de 2' : la plus ancienne sur le terrain sort

B. Technique (Défendre en avançant) : 15'

Sur 1/2 terrain **bloc bas**: 4 défenseurs et 4 milieux contre 3 attaquants et 4 milieux adverses + 2 meneurs (2 touches maxi)
Objectifs : Les excentrés bloquent les côtés La ligne des défenseurs se resserrent et les 2 lignes restent très compactes.

Critères de réalisation :

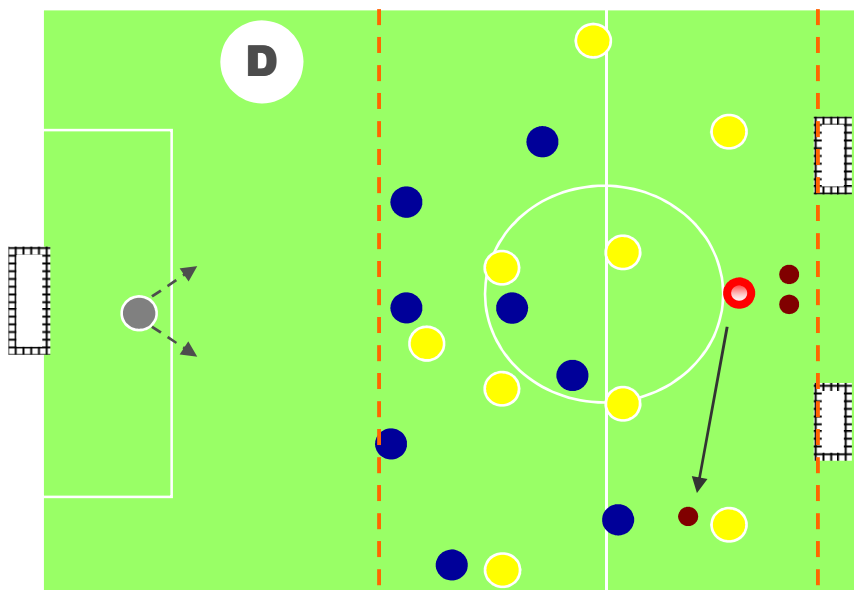
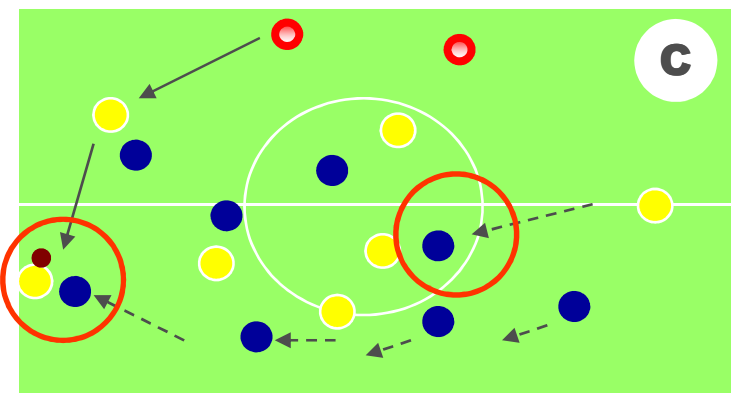
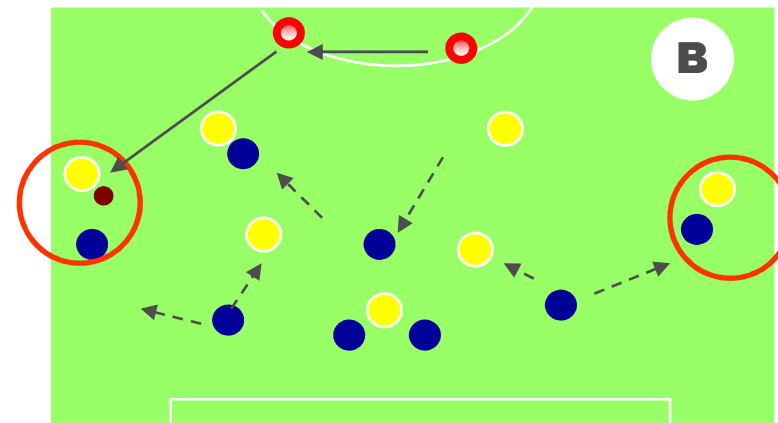
Sur bloc bas : Remplacement rapide derrière la ligne du ballon des excentrés. Les latéraux se rapprochent de l'intérieur pour anticiper sur les attaquants qui décrochent ou couper les trajectoires de passes. Les milieux défensifs couvrent l'axe et montent sur le porteur à tour de rôle à l'intérieur.

C. Mise en situation : 15'

Bloc mi-terrain Même organisation **Objectifs**: La ligne des défenseurs coulissent sur toute la largeur pour ne pas faire reculer les milieux.

Critères de réalisation :

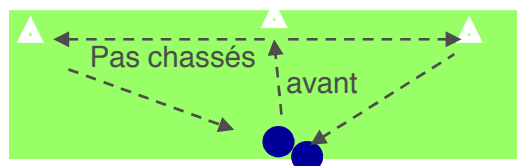
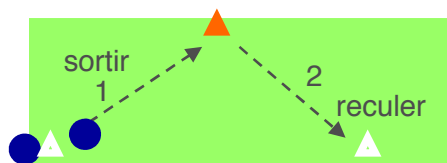
Sur bloc mi - terrain : Les milieux ferment l'axe en se rapprochant et sortent sur le porteur à tour de rôle pour l'empêcher de jouer et les défenseurs sont orientés de 3/4 pour anticiper la profondeur mais ne reculent pas si porteur bloqué.
Rôle du gardien



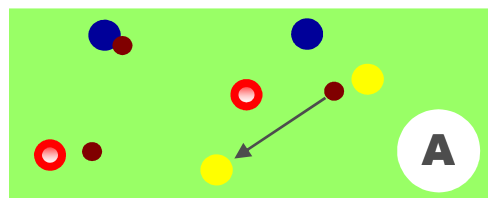
Tactique : 778. Défendre en 352 contre 442

A. Échauffement : 20'

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



1 ballon pour 3 : échanges en contrôle passe + mouvements d'échauffement divers. a) Celui qui fait la passe monte sur le porteur sans prendre le ballon. b) Celui qui fait la passe monte sur le 3ème en essayant d'intercepter le ballon.



D. Application forme jouée : 25'

Sur $\frac{3}{4}$ de terrain : Dans zone de 40m 2 mini -buts à attaquer et le grand but à défendre. 8C9 + 1 meneur neutre qui a 1 touche dès qu'il joue avec les bleus (après récupération). Hors jeu signalé derrière la zone des 40 m.

E. Jeu libre : 15'

3 équipes de 6 sur $\frac{1}{4}$ de terrain dans longueur. L'équipe qui marque chasse l'autre et celle en attente la remplace. En cas d'égalité au bout de 2' : la plus ancienne sur le terrain sort

B. Technique (défendre en avançant) : 15'

Sur $\frac{1}{2}$ terrain **bloc bas**: Travail des 2 lignes de 4 contre 3 attaquants et 3 milieux et 2 latéraux adverses + 2 meneurs (2 touches maxi) **Objectifs** : L' excentré gauche sort sur le latéral adverse et L'autre rentre en couverture vers l'intérieur. Les milieux axiaux se déplacent en piston . Les défenseurs axiaux protègent l'axe du but.

Critères de réalisation :

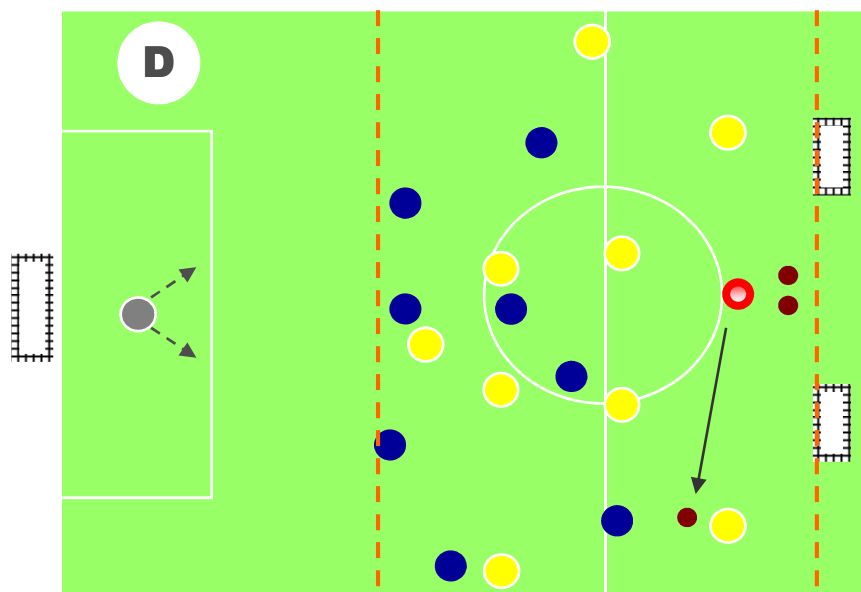
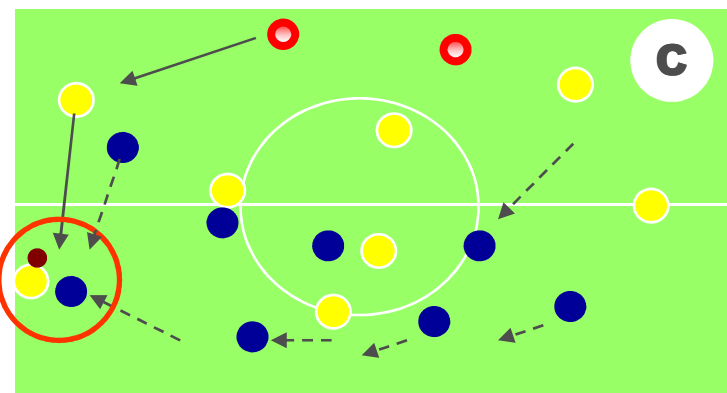
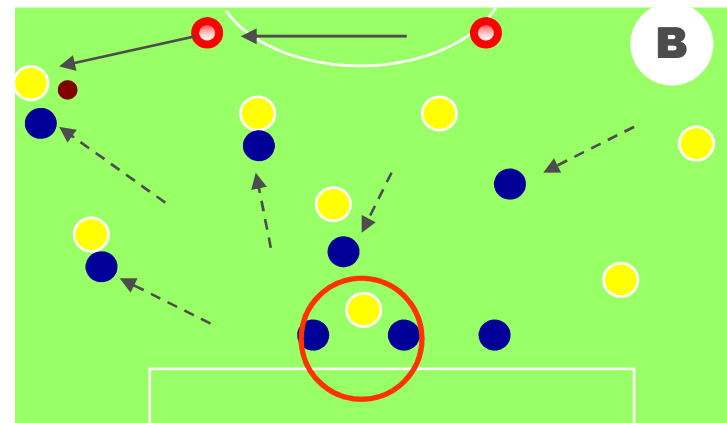
Sur bloc bas : Remplacement rapide des milieux derrière la ligne du ballon. Les latéraux sortent sur les ailiers ou viennent en fermeture à l'opposé .Les axiaux ne sortent pas de l'axe.

C. Mise en situation : 15'

Bloc mi-terrain Même organisation **Objectifs**: La ligne des défenseurs coulissent sur toute la largeur pour ne pas faire reculer les milieux.

Critères de réalisation :

Sur bloc mi - terrain :Les milieux ferment l'axe en se rapprochant et sortent sur le porteur à tour de rôle pour empêcher le jeu vers l'avant . Les défenseurs sont orientés de $\frac{3}{4}$ pour anticiper la profondeur mais ne reculent pas si le porteur est bloqué. Le milieu qui est dépassé par le ballon se retourne pour venir faire « la pince » **Rôle du gardien**

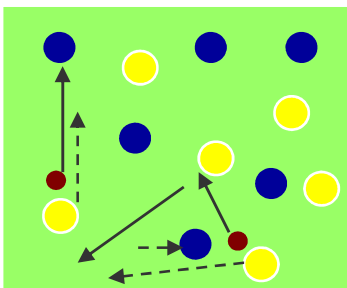


Tactique : 779. Défendre en 352 contre 433

A. Échauffement : 20'

A) 5' de course sans ballon + mouvements (jambes tendues avant, arrière, talons fesse avant arrière, montée de genoux, pas chassés avant arrière, croisés, skipping, blocage recul ou avance + sollicitation articulaires bras et hanches.

B) Sur 20mx 20m 2 ballons / 14 joueurs (2 couleurs) : Le porteur passe à un joueur d'une autre couleur et le presse sans récupérer le ballon. Variante : Le joueur qui est pressé recherche un appui pour le 1-2 avec accélération



C) Conservation 7C7 : main/ tête (interception adaptée à la réception) 1 à 2 passes = 1 point. Variante: 2 touche de balle

D. Application forme jouée : 25'

Sur ¼ terrain attaque/défense Gardien + 2 ligne de 4 contre 2 attaquants et 5 milieux + 3 appuis neutres **Objectifs**: mise en application des principes ci-dessus et dès la récupération rechercher les appuis + marquer dans les mini buts en 1 touche.

E. Jeu libre : 15'

3 équipes de 6 sur ¼ de terrain dans longueur. L'équipe qui marque chasse l'autre et celle en attente la remplace. En cas d'égalité au bout de 2' : la plus ancienne sur le terrain sort

B. Technique (défendre en avançant) : 15'

Sur ½ terrain **bloc bas**: Placements et déplacement des 2 lignes contre 2 attaquants, 2 excentrés et 3 milieux. **Objectifs**: défendre en avançant et protéger l'axe du but.

Critères de réalisation :

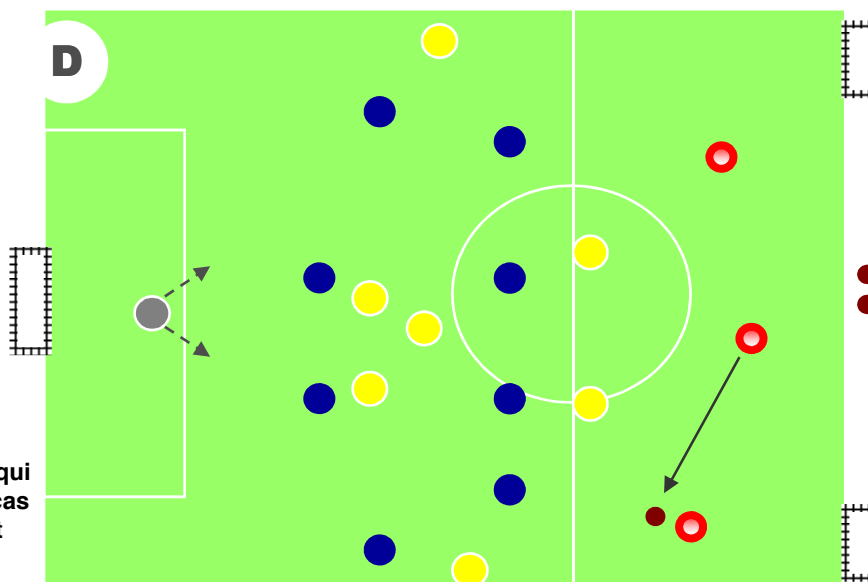
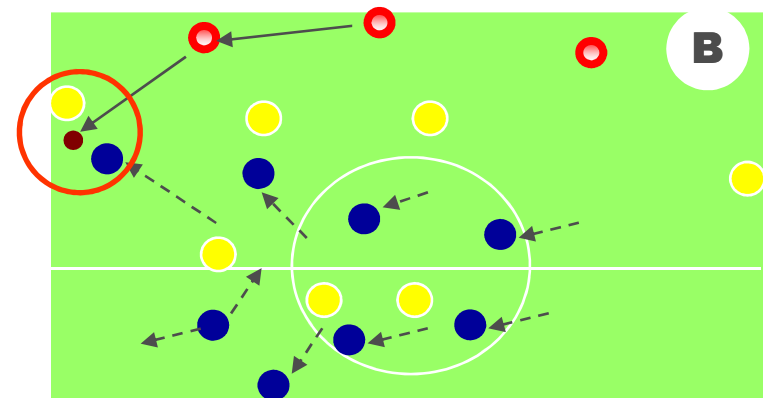
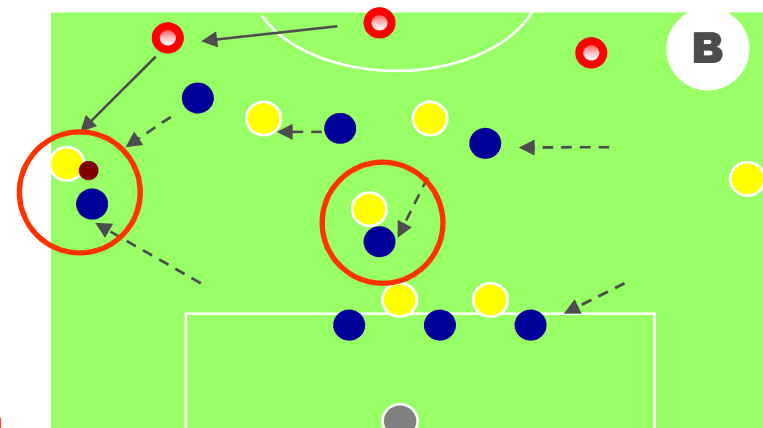
Sur bloc bas : Les latéraux montent sur les excentrés adverses (ferme l'extérieur) et rentre en fermeture à tour de rôle. Les milieux se rapprochent de l'axe pour rétablir l'égalité numérique puis un milieu intérieur surveille l'attaquant entre 2 ligne (N°10) et l'excentré côté ballon monte sur l'axial adverse pour l'empêcher de jouer long, quand il est dépassé par la passe, il revient faire la prise à deux (pince). Les défenseurs axiaux restent dans l'axe.

C. Mise en situation : 15'

Bloc mi-terrain Même organisation **Objectifs**: Placements et déplacements des 2 lignes **Objectif**: Remplacement immédiat des 4 milieux derrière la ligne du ballon + coulissent côté ballon et font la zone-press pour éviter de faire sortir les latéraux ou faire reculer le bloc équipe.

Critères de réalisation :

Sur bloc mi-terrain : Les milieux excentrés côté ballon montent sur les excentrés adverses (ferme l'intérieur) et rentre en fermeture à tour de rôle. La ligne des défenseurs coulisse côté ballon, un axial décroche en couverture pour contrôler la profondeur et le latéral contrôle dans le dos de l'excentré.

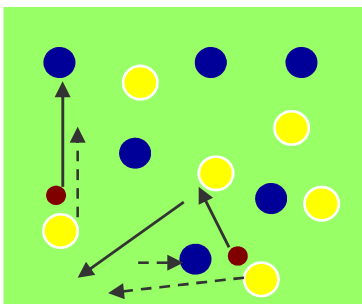


Tactique : 780. Défendre en 352 contre 343

A. Échauffement : 20'

A) 5' de course sans ballon + mouvements (jambes tendues avant, arrière, talons fesse avant arrière, montée de genoux, pas chassés avant arrière, croisés, skipping, blocage recul ou avance + sollicitation articulaires bras et hanches.

B) Sur 20mx 20m 2 ballons / 14 joueurs (2 couleurs) : Le porteur passe à un joueur d'une autre couleur et le presse sans récupérer le ballon. Variante : Le joueur qui est pressé recherche un appui pour le 1-2 avec accélération



C) Conservation 7C7 : main/ tête (interception adaptée à la réception) 1à passes = 1 point. Variante: 2 touche de balle

D. Application forme jouée : 25'

Sur ¼ terrain attaque/défense Gardien + 2 ligne de 4 contre 2 attaquants et 5 milieux + 3 appuis neutres **Objectifs**: mise en application des principes ci-dessus et dès la récupération rechercher les appuis + marquer dans les mini buts en 1 touche.

E. Jeu libre : 15'

3 équipes de 6 sur ¼ de terrain dans longueur. L'équipe qui marque chasse l'autre et celle en attente la remplace. En cas d'égalité au bout de 2' : la plus ancienne sur le terrain sort

B. Technique (défendre en avançant) : 15'

Sur ½ terrain **bloc bas**: Placements et déplacement des 2 lignes de 4 contre 3 attaquants, et 4 milieux. **Objectifs**: défendre en avançant et protéger les côtés.

Critères de réalisation :

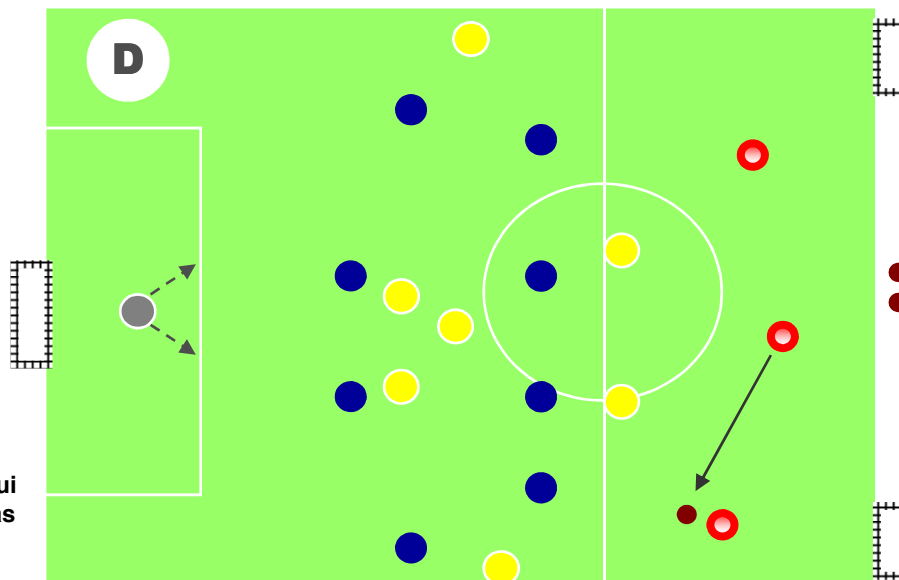
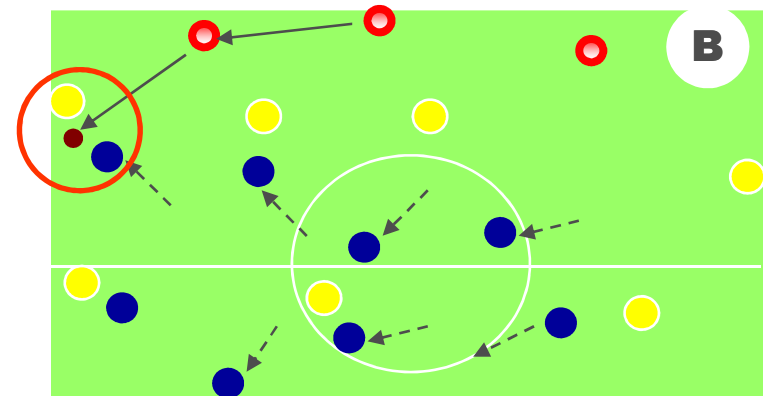
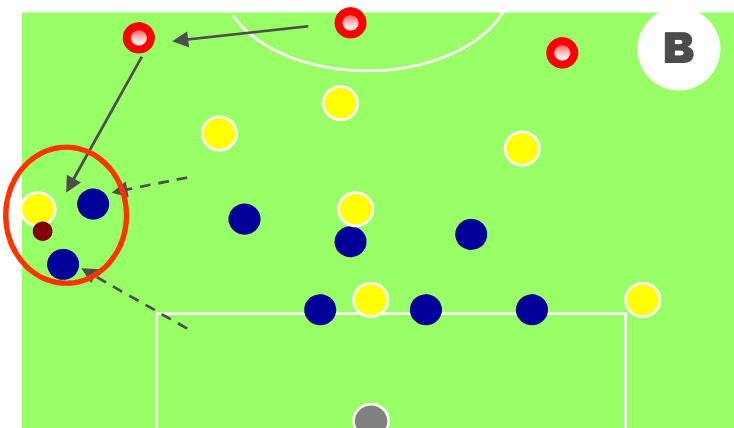
Sur bloc bas : Les latéraux montent sur les ailiers adverses (ferme l'intérieur) et les milieux excentrés viennent faire la prise à 2. Les milieux se rapprochent de l'axe pour rétablir l'égalité numérique le bloc coulisse côté ballon sans reculer. Les 2 lignes restent compact (ne pas reculer)

C. Mise en situation : 15'

Bloc mi-terrain Même organisation **Objectifs**: Placements et déplacements des 2 lignes **Objectif**: Remplacement immédiat des 4 milieux derrière la ligne du ballon + coulissent côté ballon et font la zone-press pour éviter de faire sortir les latéraux ou faire reculer le bloc équipe.

Critères de réalisation :

Sur bloc mi-terrain : Les milieux excentrés côté ballon montent sur les milieux côtés adverses (ferme l'extérieur) et rentre en fermeture à tour de rôle. La ligne des défenseurs coulisse côté ballon, un axial décroche en couverture pour contrôler la profondeur et le latéral contrôle dans le dos de l'excentré.

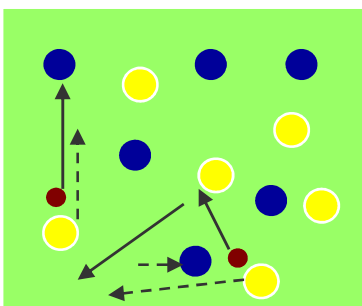


Tactique : 781. Mise en place sur coup franc défensif

A. Échauffement : 20'

A) 5' de course sans ballon + mouvements (jambes tendues avant, arrière, talons fesse avant arrière, montée de genoux, pas chassés avant arrière, croisés, skipping, blocage recul ou avance + sollicitation articulaires bras et hanches.

B) Sur 20mx 20m 2 ballons / 14 joueurs (2 couleurs) : Le porteur passe à un joueur d'une autre couleur et le presse sans récupérer le ballon. Variante : Le joueur qui est pressé recherche un appui pour le 1-2 avec accélération



C) Conservation 7C7 : main/ tête (interception adaptée à la réception) 1 à passes = 1 point. Variante: 2 touche de balle

D. Application forme jouée : 25'

Jeux des coup francs: 6C6 à tour de rôle en position défensive sur un CF axial Objectifs: Appliquer les consignes + enchaîner vers action sur le but adverse en se servant de 2 appuis neutres en attente derrière ligne. Idem sur l'autre but en inversant les rôles. Si but encaisser : 3 coup francs défensifs de suite. L'action s'arrête lorsque le ballon sort des limites.

E. Jeu libre : 15'

3 équipes de 6 sur ¼ de terrain dans longueur. L'équipe qui marque chasse l'autre et celle en attente la remplace. En cas d'égalité au bout de 2' : la plus ancienne sur le terrain sort

B. Technique (défendre en avançant) : 15'

Sur un but CF proche : Tout le monde revient. Mur à 5 ou 4 en fonction de la densité adverse. Placement : 1 joueur tout de suite devant le ballon. Homme base dans l'alignement poteau ballon puis se décale d'un joueur vers l'extérieur. Les 2 joueurs les + grands de taille en position de 2ème et 3ème. Le voltigeur se place du côté le + proche en distance du ballon.

Critères de réalisation :

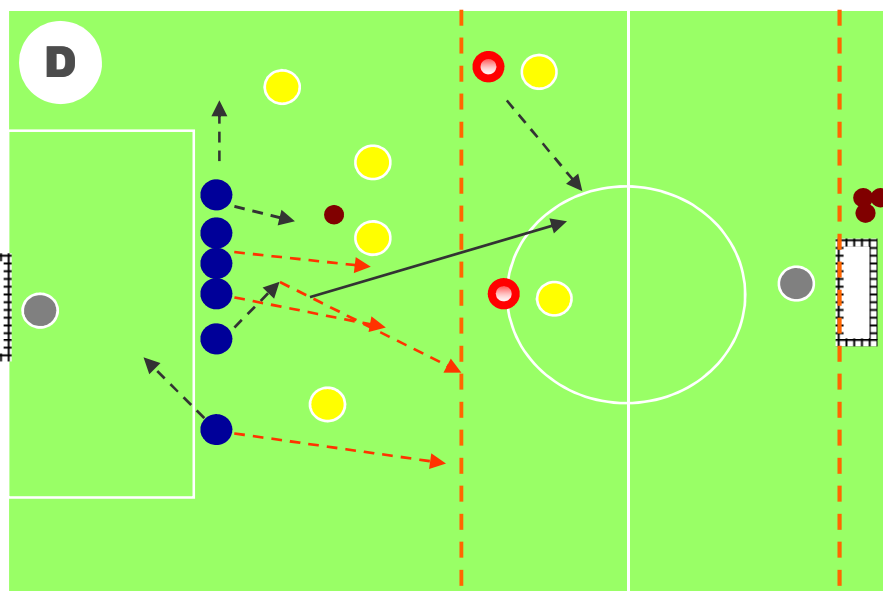
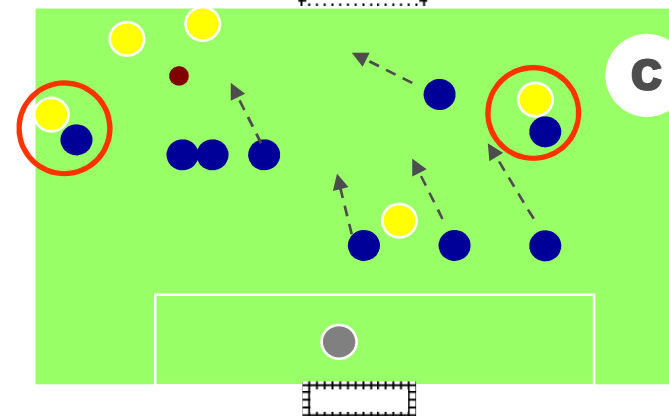
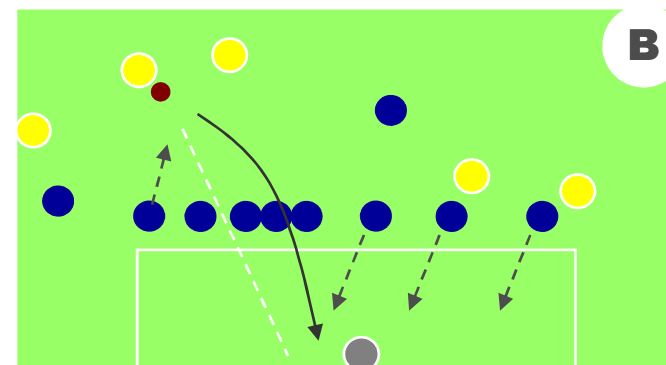
CF proche : Se mettre sur la pointe des pieds et avancer d'un pas dès que la balle est frappée. Anticiper pour les autres joueurs le renvoi du gardien en courant vers le but en même temps que la frappe.

C. Mise en situation : 15'

CF au-delà de 20m : Mur à 2 + 2 voltigeurs qui sortent vite en direction du frappeur éventuel les autres : marquage des joueurs en retrait du mur + 3 défenseurs placés sur les 16m50. Objectifs: Attirer les attaquants pour les mettre hors jeu au moment de la frappe. Attention combinaisons

Critères de réalisation :

Sur CF lointain : Si les attaquants ne viennent pas vers surface. Ne pas sortir mais courir vers le but.

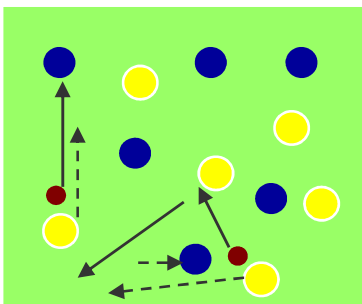


Tactique : 782. Corner défensif

A. Échauffement : 20'

A) 5' de course sans ballon + mouvements (jambes tendues avant, arrière, talons fesse avant arrière, montée de genoux, pas chassés avant arrière, croisés, skipping, blocage recul ou avance + sollicitation articulaires bras et hanches.

B) Sur 20mx 20m 2 ballons / 14 joueurs (2 couleurs) : Le porteur passe à un joueur d'une autre couleur et le presse sans récupérer le ballon. Variante : Le joueur qui est pressé recherche un appui pour le 1-2 avec accélération



C) Conservation 7C7 : main/ tête (interception adaptée à la réception) 1à passes = 1 point. Variante: 2 touche de balle

D. Application forme jouée : 25'

Jeu des corners : 4 tireurs (sources) et 5C5 devant buts espacés de 40m **Objectifs**: E appelle un numéro + frappe sur le but et duel + enchaînement tant que le ballon n'est pas sortie. **Contrainte** : nouveau corner si le ballon sorti par la défense derrière son propre but.

E. Jeu libre : 15'

3 équipes de 6 sur ¼ de terrain dans longueur. L'équipe qui marque chasse l'autre et celle en attente la remplace. En cas d'égalité au bout de 2' : la plus ancienne sur le terrain sort

B. Technique (corner défensif) : 15'

Corner: Placements et déplacements sur corner défensif

Critères de réalisation :

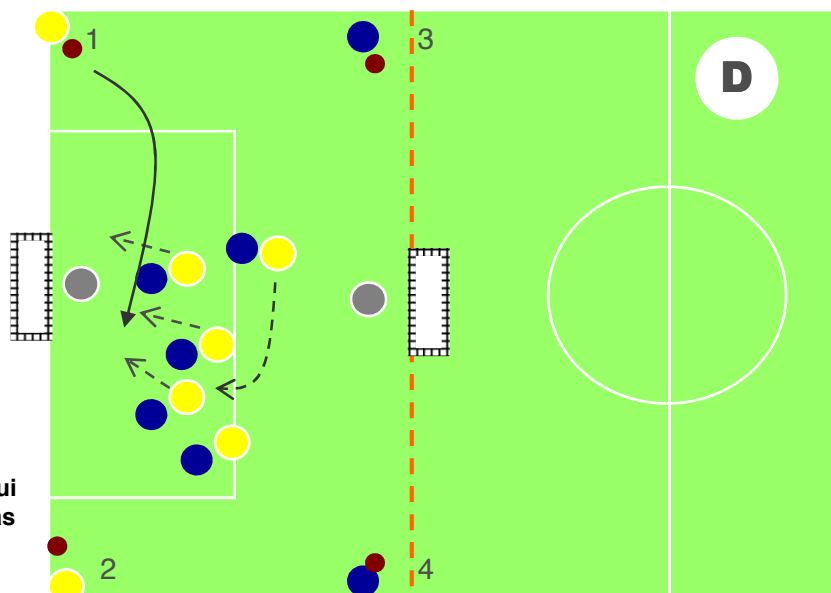
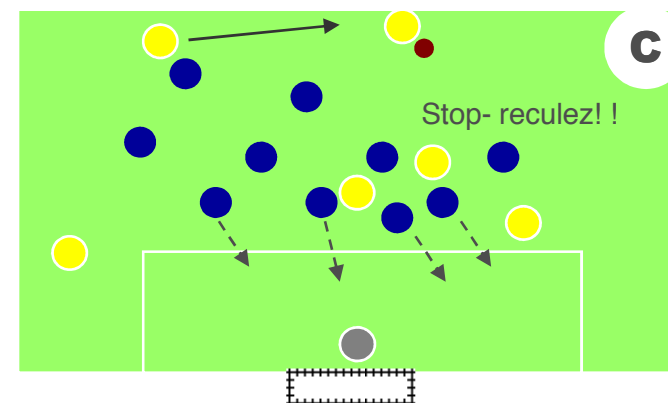
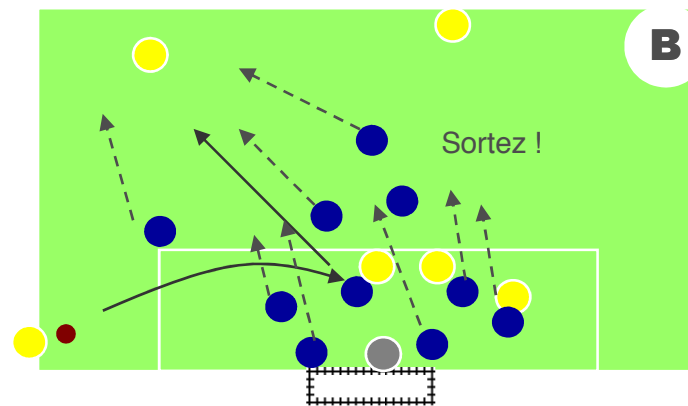
Corner défensifs : Toute l'équipe revient : 1 joueur libre pour couper trajectoires 1er poteau (ne pas sortir de l'axe du but). 1 joueur au 1er poteau et 1 au deuxième libre. Les autres au marquage + 1 joueur libre à la ramasse. Si corner à deux 1 joueur lâche marquage et sort vite avec 1 joueur libre. Dès renvoi sortir des 5m50 systématiquement. Sur renvoi long un joueur crie « sortez! » puis « stop » dès qu'un adversaire va pouvoir jouer vers l'avant, léger recul du bloc pour anticiper la profondeur.

C. Mise en situation : 15'

Corner: Placements et déplacements sur renvoi défensif

Critères de réalisation :

Corner défensifs : Dès renvoi sortir des 5m50 systématiquement. Sur renvoi long un joueur crie « sortez! » puis « stop » dès qu'un adversaire va pouvoir jouer vers l'avant, léger recul du bloc pour anticiper la profondeur.

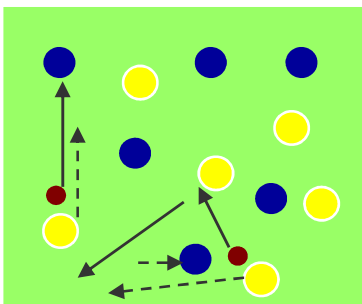


Tactique : 783. CF excentrés défensifs

A. Échauffement : 20'

A) 5' de course sans ballon + mouvements (jambes tendues avant, arrière, talons fesse avant arrière, montée de genoux, pas chassés avant arrière, croisés, skipping, blocage recul ou avance + sollicitation articulaires bras et hanches.

B) Sur 20mx 20m 2 ballons / 14 joueurs (2 couleurs) : Le porteur passe à un joueur d'une autre couleur et le presse sans récupérer le ballon. Variante : Le joueur qui est pressé recherche un appui pour le 1-2 avec accélération



C) Conservation 7C7 : main/ tête (interception adaptée à la réception) 1 à passes = 1 point. Variante: 2 touche de balle

D. Application forme jouée : 25'

Jeu des coup francs : 5C5 devant le but 2 centreurs pour chaque équipe et 2 joueurs neutres(mur) qui participent lorsque l'équipe qui défend récupèrent le ballon (2 touches). 2 CF excentrés par équipe de suite en terminant l'action tant que le ballon n'est pas sorti. Si le ballon passe au dessus du but ou qu'il y a but 1CF excentré de + pour les attaquants

E. Jeu libre : 15'

3 équipes de 5 sur 40mx2 . L'équipe qui marque chasse l'autre et celle en attente la remplace. En cas d'égalité au bout de 2' : la plus ancienne sur le terrain sort. L'équipe qui gagne 2 match de suite est vainqueur.

B. Technique (défendre en avançant) : 15'

Sur ½ terrain CF excentré éloigné (+30m): Les défenseurs sont positionnés très bas au départ, dès que les attaquants arrivent pour se placer : ressortir avant que le tireur s'élançe. Objectif : attirer les attaquants pour les faire ressortir et casser leur courses d'élan vers le but juste avant la frappe.

Critères de réalisation :

CF excentré éloigné : 1Joueur devant le ballon tout de suite . Remplacement de toutes l'équipe . Homme libre (ligne 1er poteau et trajectoire) . La ligne défensive très basse. Puis sortir quand le tireur se prépare pour faire courir d'abord les attaquants dans l'autre sens. Puis reculer à nouveau pour anticiper la profondeur rapidement pour pouvoir attaquer le ballon.

C. Mise en situation : 15'

CF excentré bas Même organisation Objectifs: Marquage individuel + homme libre coupe trajectoire 1er poteau.

Critères de réalisation :

CF excentré bas: Joueur devant le ballon . Remplacement de toutes l'équipe . 2 joueurs au mur (uniquement si 2 joueurs au ballon). La ligne défensive se place en retrait de 5m de la ligne du mur. Marquage strict 1C1. sentir avec les bras l'adversaire + 1 homme libre prêt à décrocher juste avant la course d'élan du tireur pour attaquer trajectoire 1er poteau et gardien qui anticipe 2ème poteau.

