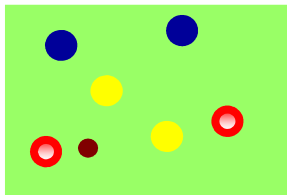


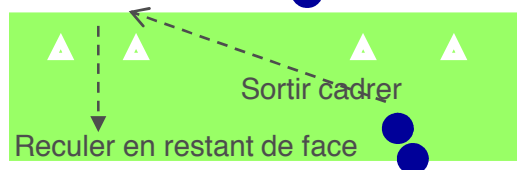
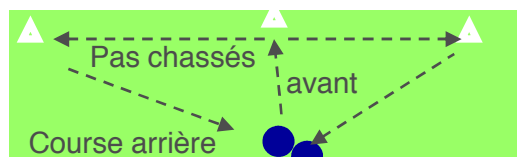
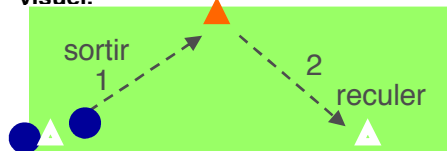
# Tactique : 541. Zone-press des milieux en 442

## A. Échauffement : 20'

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



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

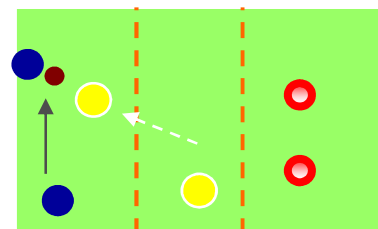


## B. Technique (Zone-press) : 10'

Sur 5mx12m 3x2 joueurs de couleurs différentes. Ceux du milieu défendent en sortant 1 par 1 dans zone adverse, les autres échangent 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.

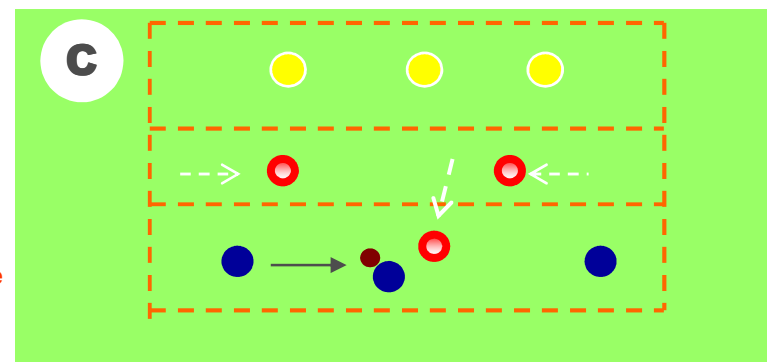


## C. Mise en situation : 15'

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.

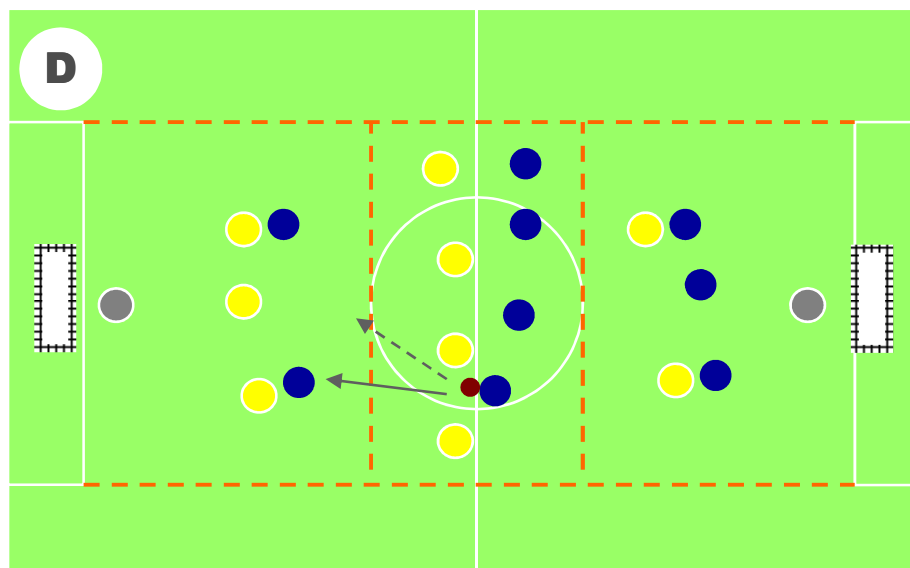


## D. Application forme jouée : 10'

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'

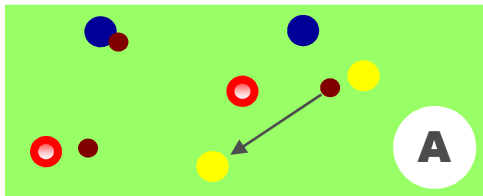
2 équipes de 9 (organisées en 3/4/2) sur 3/4 de terrain. (7' TW - 3' TR) x 3



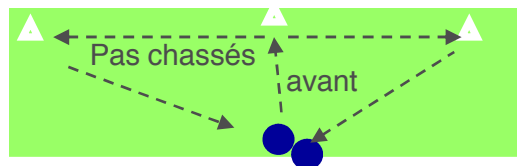
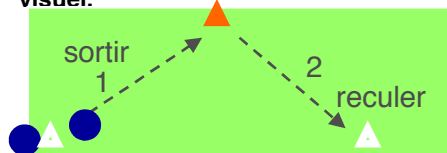
# Tactique : 542. Défendre en 442 contre milieu en losange

## 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.



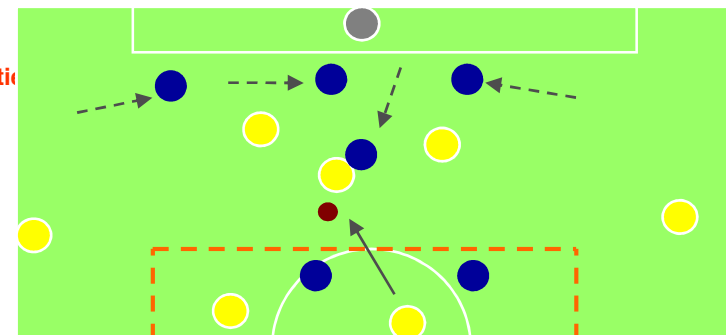
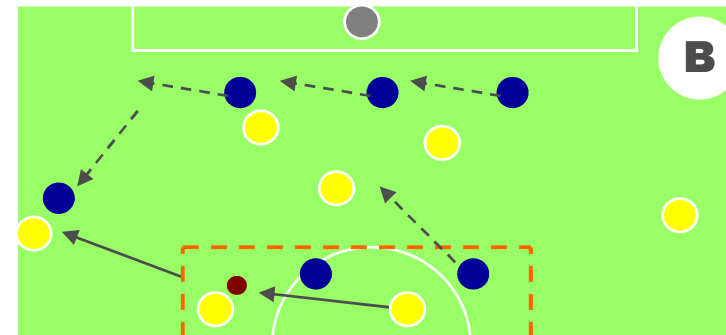
## B. Technique (compensation) : 15'

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.

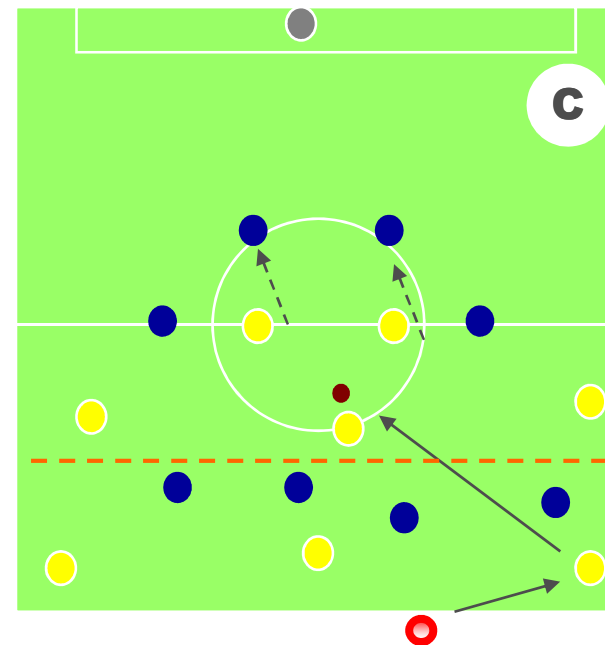


## C. Mise en situation : 15'

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.

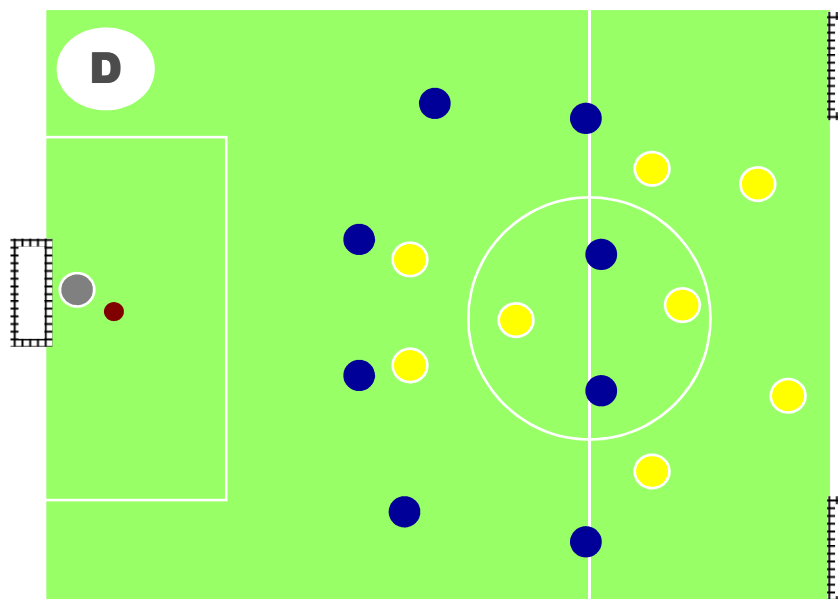


## D. Application forme jouée : 25'

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 - buts sur les côtés avec participation instantané du latéral côté ballon uniquement.

## E. Jeux : 15'

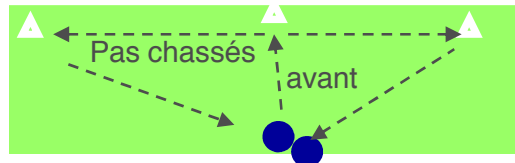
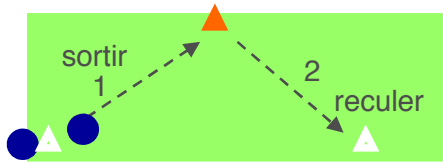
2 équipes de 8 sur 1/2 terrain. TW : 5' TR: 2'30 X 2



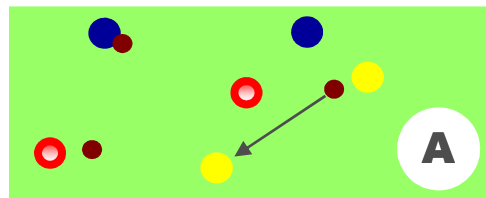
## Tactique : 543. Défendre en 442 contre 3421

### 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 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 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'

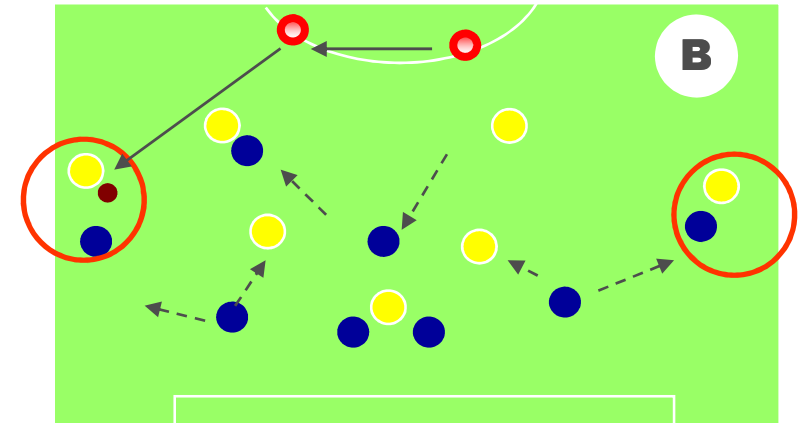
3 équipes de 6 sur 1/4 de terrain dans longueur. L'équipe qui marque chasse l'autre et celle en attente la remplace. En cas d'égalité au bout de 2' : la plus ancienne sur le terrain sort

### 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.

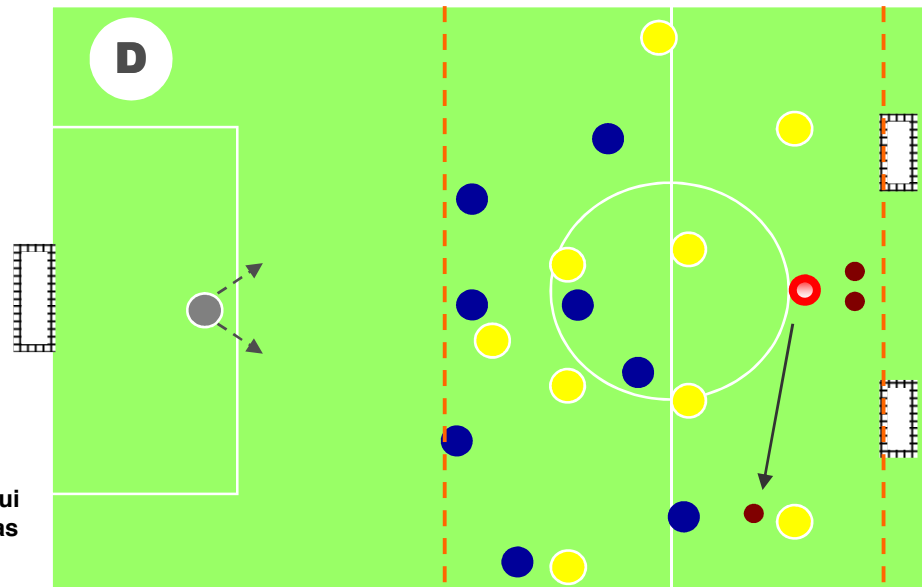
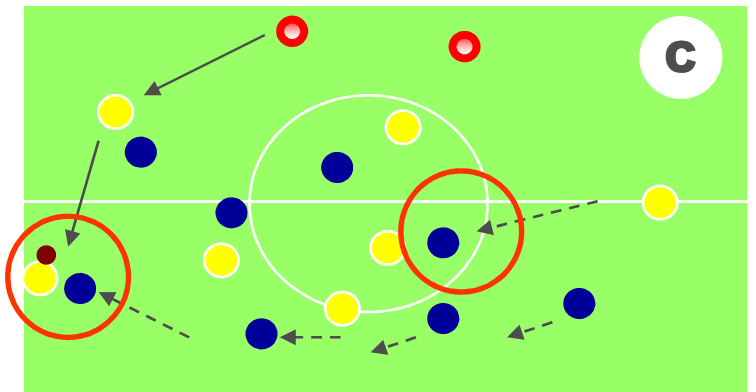


### C. Mise en situation : 15'

**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 :

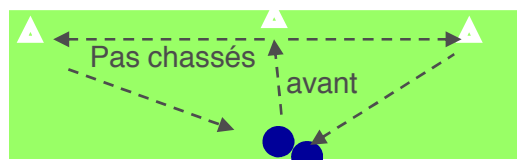
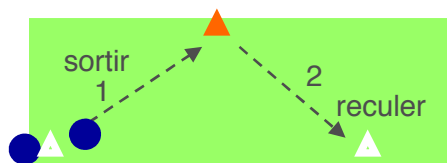
**Sur bloc mi - terrain** : Les milieux ferment l'axe en se rapprochant et sortent sur le porteur à tour de rôle pour l'empêcher de jouer et les défenseurs sont orientés de 3/4 pour anticiper la profondeur mais ne reculent pas si porteur bloqué.  
 Rôle du gardien



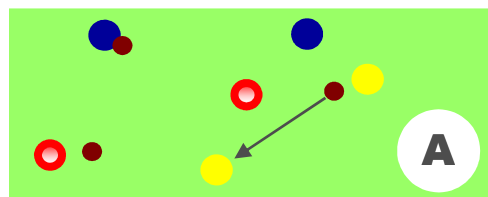
# Tactique : 544. Défendre en 442 contre 433

## 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  $\frac{3}{4}$  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 :

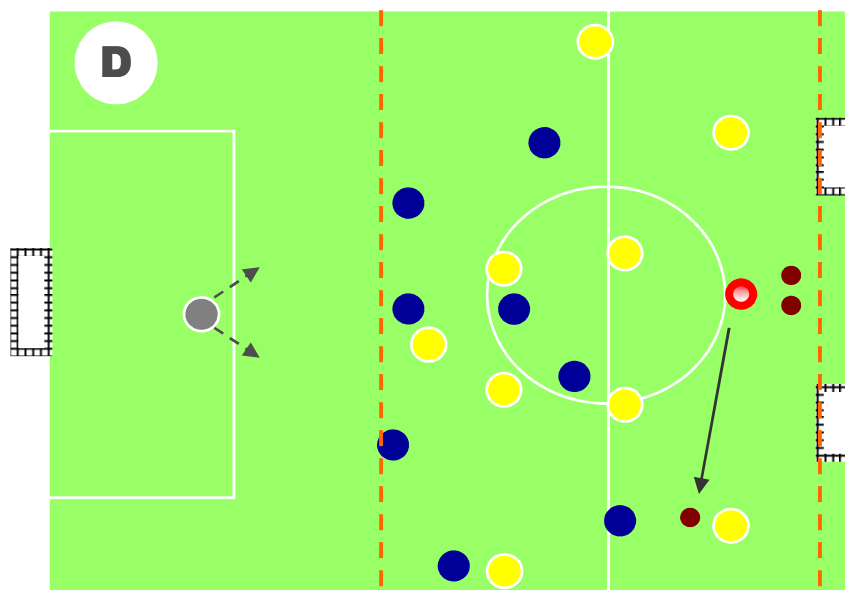
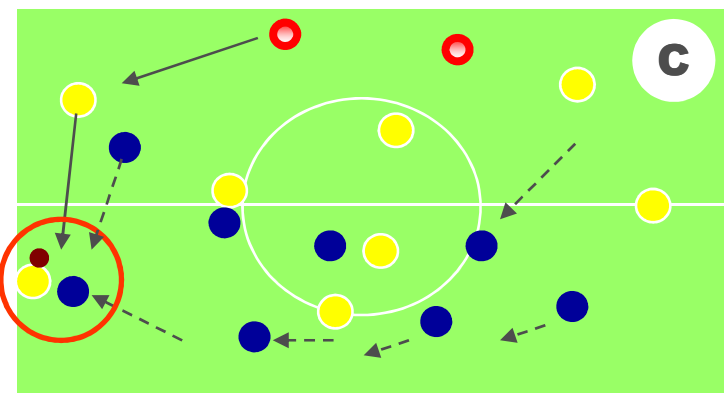
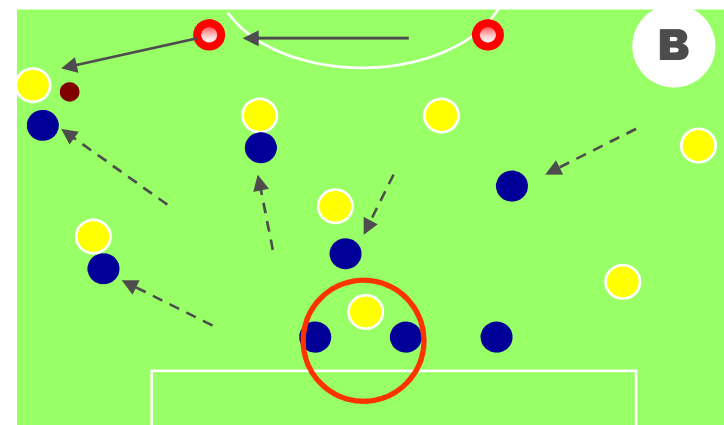
**Sur bloc bas** : Remplacement rapide des milieux derrière la ligne du ballon. Les latéraux sortent sur les ailiers ou viennent en fermeture à l'opposé .Les axiaux ne sortent pas de l'axe.

## 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

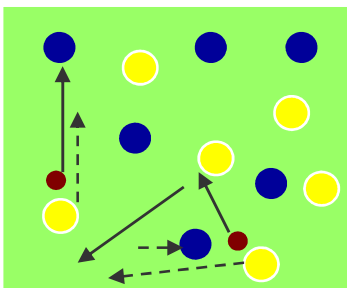


## Tactique : 545. Défendre en 442 contre 352

### 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'

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 :

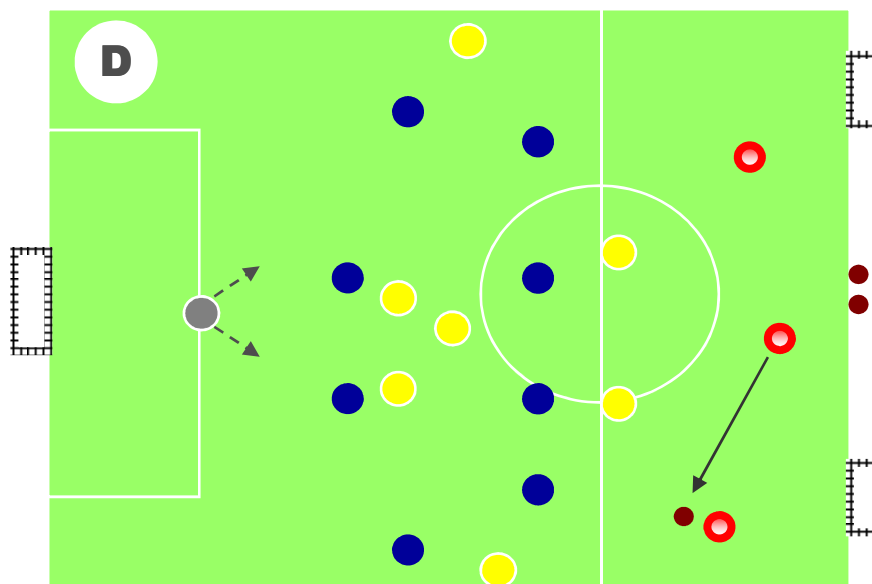
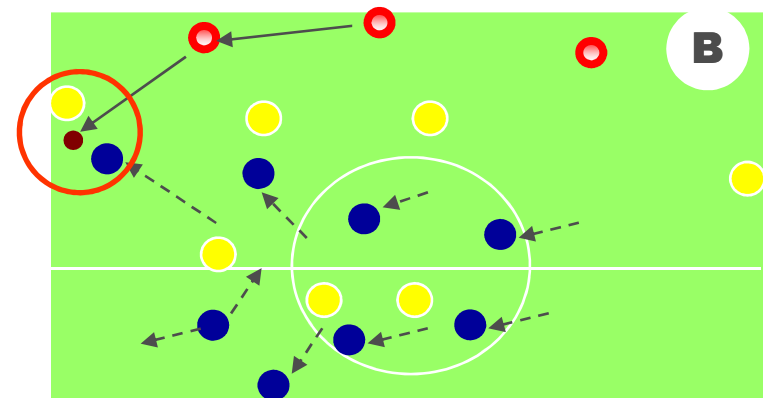
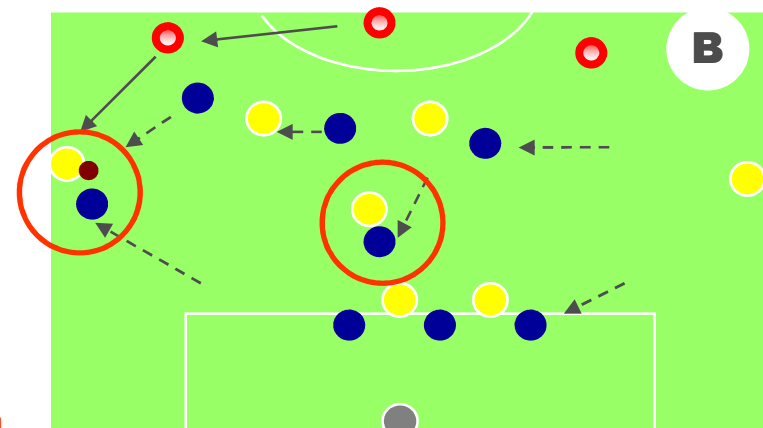
**Sur bloc bas** : Les latéraux montent sur les excentrés adverses (ferme l'extérieur) et rentre en fermeture à tour de rôle. Les milieux se rapprochent de l'axe pour rétablir l'égalité numérique puis un milieu intérieur surveille l'attaquant entre 2 ligne (N°10) et l'excentré côté ballon monte sur l'axial 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 + coulisser 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 coulisser côté ballon, un axial décroche en couverture pour contrôler la profondeur et le latéral contrôle dans le dos de l'excentré.

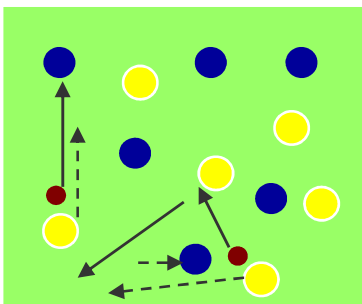


## Tactique : 546. Défendre en 442 contre 343

### 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 ¾ 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** :

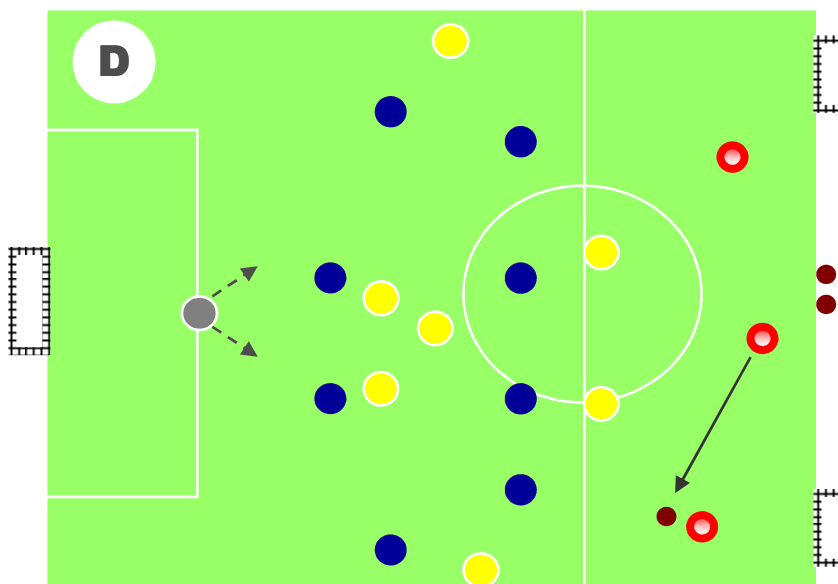
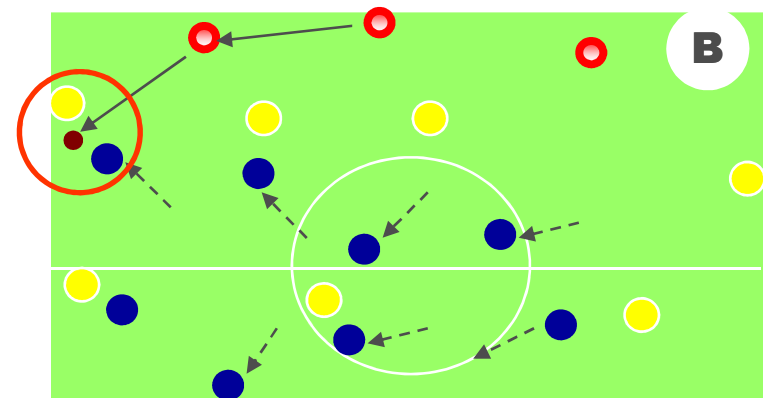
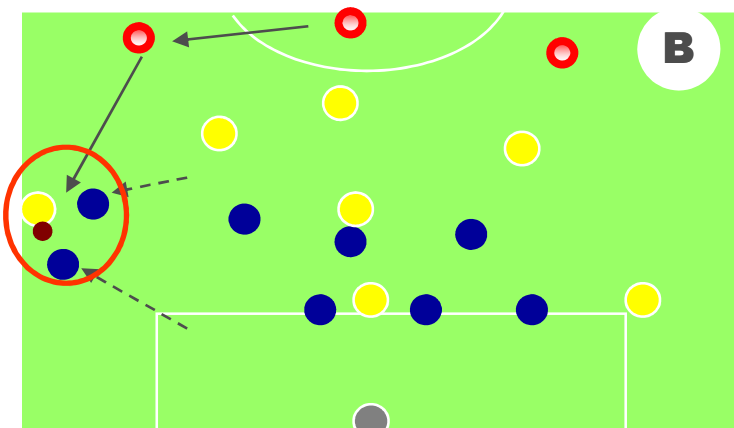
**Sur bloc bas** : Les latéraux montent sur les ailiers adverses (ferme l'intérieur) et les milieux excentrés viennent faire la prise à 2. Les milieux se rapprochent de l'axe pour rétablir l'égalité numérique le bloc coulisse côté ballon sans reculer. Les 2 lignes restent compact (ne pas reculer)

### 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.

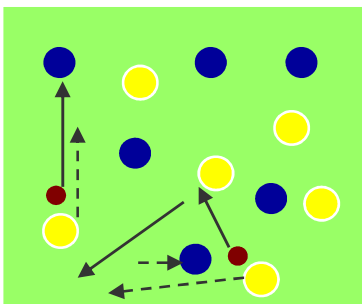


## Tactique : 547. Mise en place sur coup franc défensif (442)

### 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 :

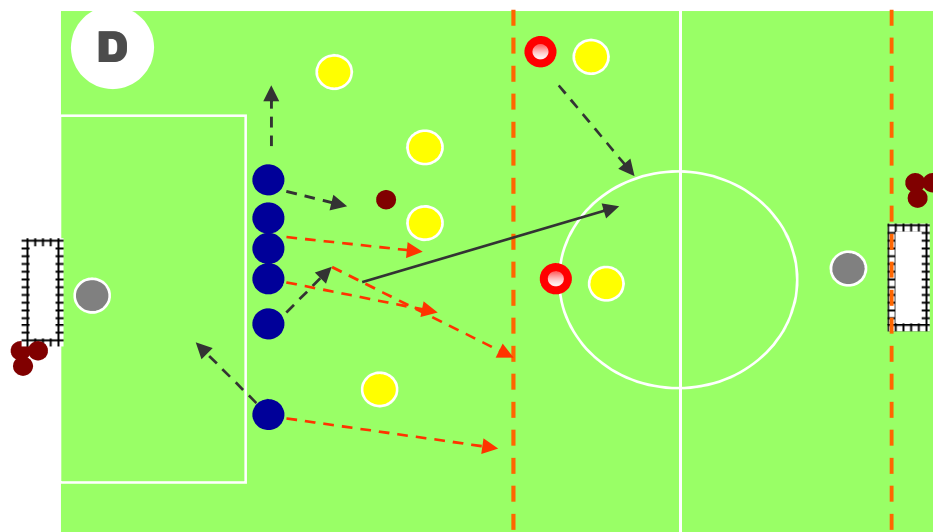
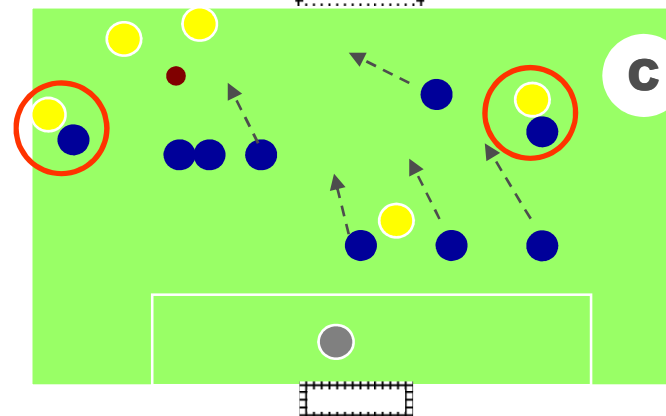
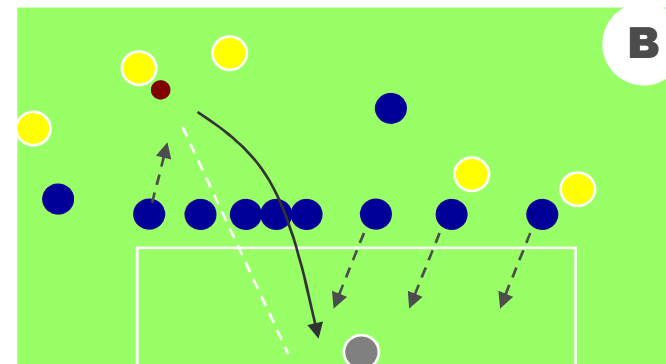
CF proche : Se mettre sur la pointe des pieds et avancer d'un pas dès que la balle est frappée. Anticiper pour les autres joueurs le renvoi du gardien en courant vers le but en même temps que la frappe.

### 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.



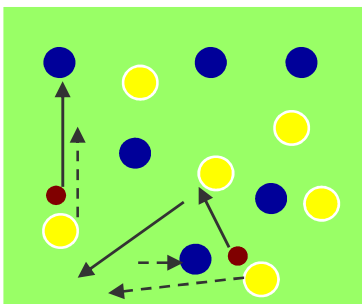


## Tactique : 548. Corner défensif (442)

### 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 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 sorti. **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 :

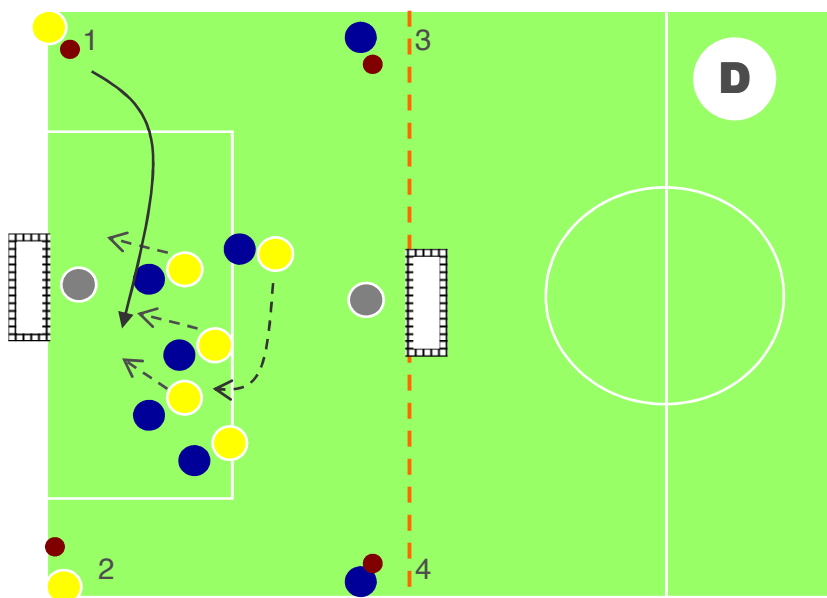
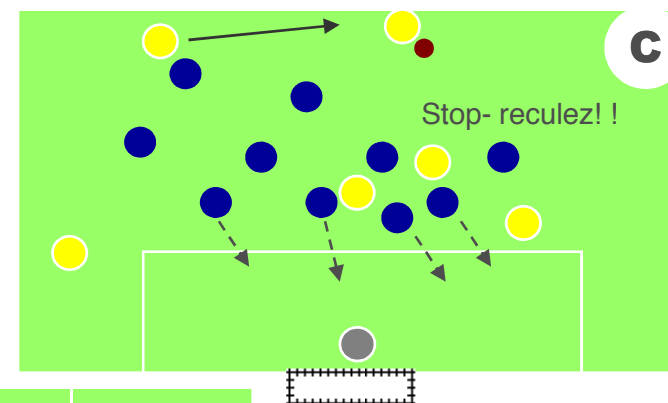
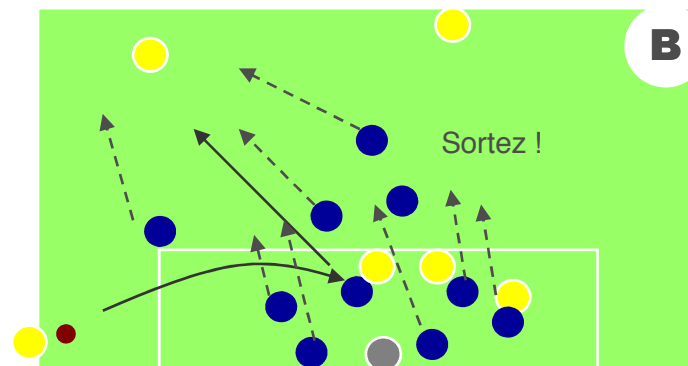
**Corner défensifs** : Toute l'équipe revient : 1 joueur libre pour couper trajectoires 1er poteau (ne pas sortir de l'axe du but). 1 joueur au 1er poteau et 1 au deuxième libre. Les autres au marquage + 1 joueur libre à la ramasse. Si corner à deux 1 joueur lâche marquage et sort vite avec 1 joueur 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.



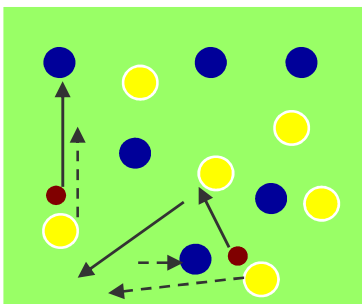


## Tactique : 549. CF excentrés défensifs (442)

### 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.

