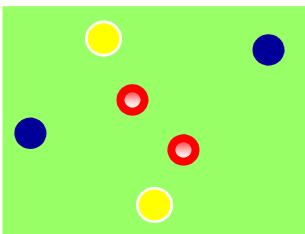


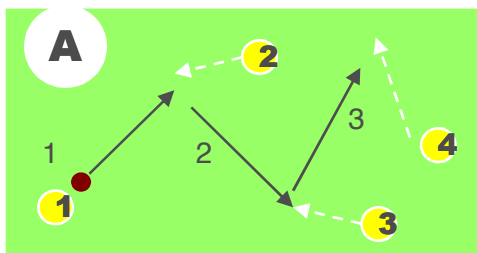
Tactique : 730. Déséquilibrer un 442 en 352

A. Échauffement : 20'

Sur 12m x 12m : 4 contre 2 : La couleur qui perd le ballon passe défenseur



1 ballon pour 4 : Chaque joueur à un numéro de 1 à 4. Contrôle et passe en suivant l'ordre des numéros . Donner uniquement sur la demande.



D. Application forme jouée : 25'

Sur 3/4 de terrain : zones d'évolution de 40m avec 3 appuis/ soutiens/sources neutres + 7 attaquants contre 8 défenseurs jaunes (sur 2 lignes de 4). Attaquer le but et défendre les 2 mini buts écartés. Les joueurs neutres ont 1 touche dès qu'il joue avec les jaunes et ne passent pas la médiane et ne peut pas marquer.

E. Jeu libre : 15'

3 équipes de 6: 6C6 (organisées en 2 lignes de 3) sur 1/3 de terrain dans longueur : une chasse l'autre ou si au bout de 2' changement par ordre chronologique.

B. Technique (jeu à 2, à 3) : 15'

Sur 1 but **Bloc bas** . 7C6 . Échanges entre les 2 milieux défensifs + trouver le n°10 entre 2 ligne qui enchaîne vers l'avant. Les attaquants demandent dans la profondeur et les excentrés arrivent en soutien + finition.

Critères de réalisation :

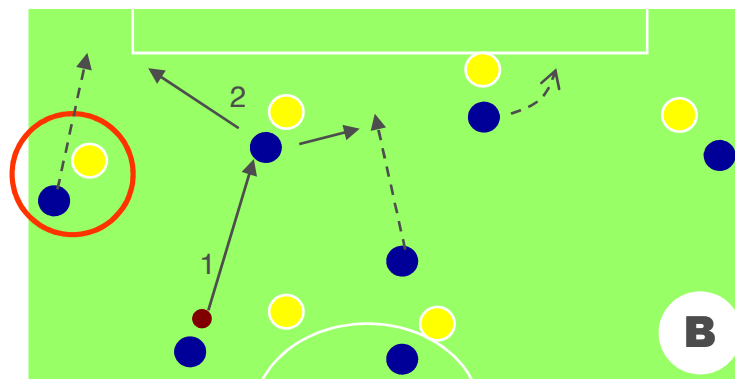
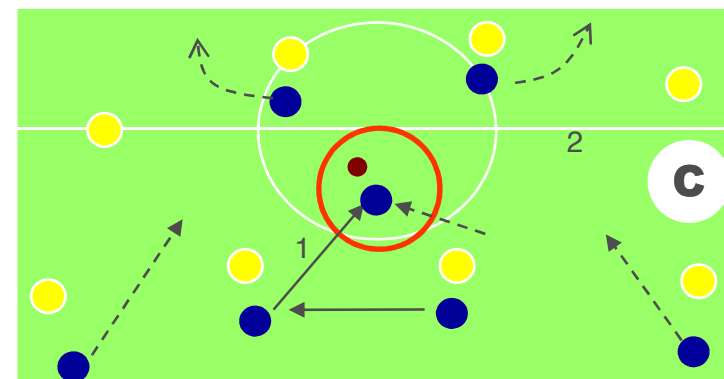
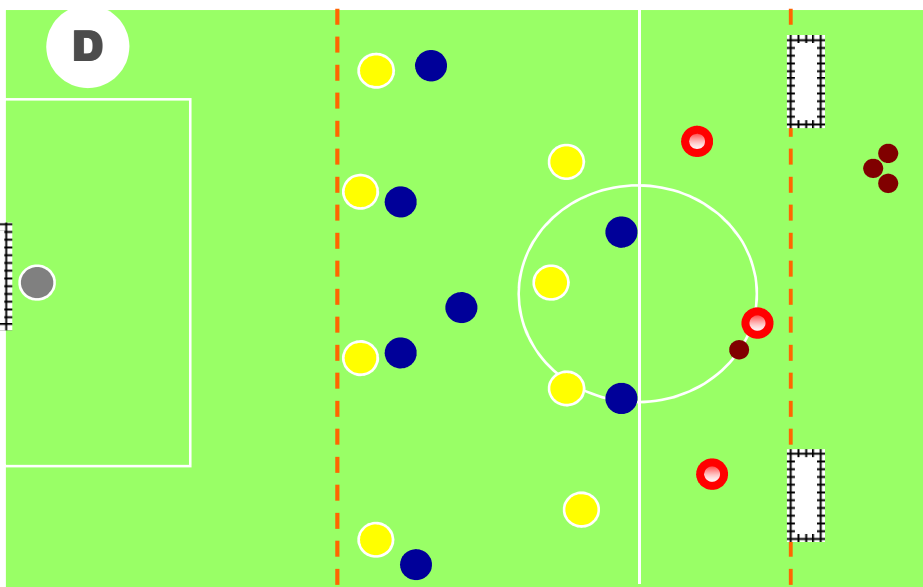
Les deux milieux défensifs sont bas pour attirer les milieux adverses et libérer le n°10 dans leurs dos. Les attaquants sont orienté de 3/4 et hors champs visuel de leurs défenseurs

C. Mise en situation : 15'

Même organisation **Bloc haut** . 7C6 . Échanges entre les 2 milieux défensifs + trouver un attaquant en appui pour déviation sur milieu lancé + finition .

Critères de réalisation :

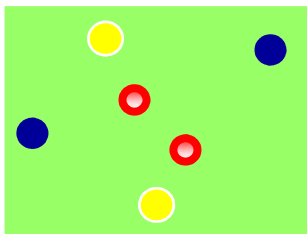
Les excentrés sont très haut et très écartés pour créer de l'espace. Un attaquant propose un appui et l'autre un appel en profondeur. le N°10 anticipe la déviation. Dès qu'un attaquant est sollicité vers le but Un des 2 milieux défensifs accompagne à la percussio



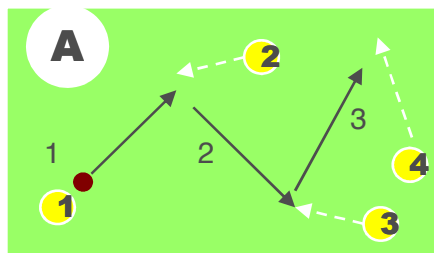
Tactique : 731. Déséquilibrer un 343 en 352

A. Échauffement : 20'

Sur 12m x 12m : 4 contre 2 : La couleur qui perd le ballon passe défenseur



1 ballon pour 4 : Chaque joueur à un numéro de 1 à 4. Contrôle et passe en suivant l'ordre des numéros . Donner uniquement sur la demande.



D. Application forme jouée : 25'

Sur 3/4 de terrain : zones d'évolution de 40m avec 3 appuis/ soutiens/sources neutres + 7 attaquants contre 8 défenseurs jaunes (sur 2 lignes de 4). Attaquer le but et défendre les 2 mini buts écartés. Les joueurs neutres ont 1 touche dès qu'il joue avec les jaunes et ne passent pas la médiane et ne peut pas marquer.

E. Jeu libre : 15'

3 équipes de 6: 6C6 (organisées en 2 lignes de 3) sur 1/3 de terrain dans longueur : une chasse l'autre ou si au bout de 2' changement par ordre chronologique.

B. Technique (anticipation offensive) : 15'

Sur 1 but Bloc bas . 8C7. Objectif : Rechercher dans le dos des excentrés adverses pour faire sortir les défenseurs de l'axe + accompagner le bloc équipe.

Critères de réalisation :

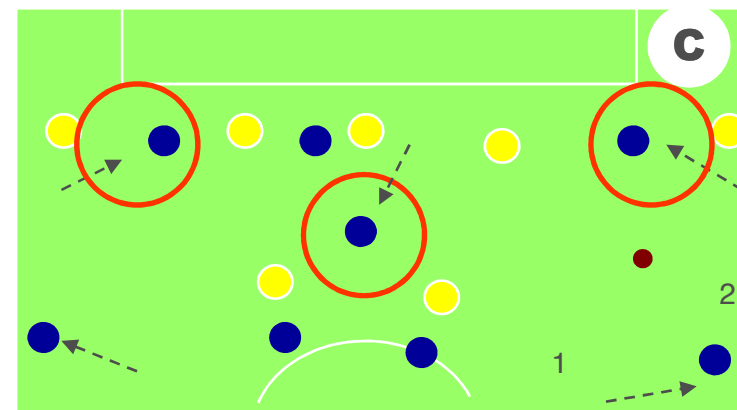
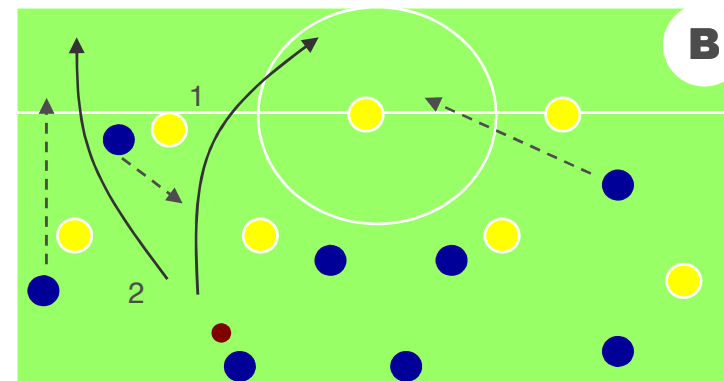
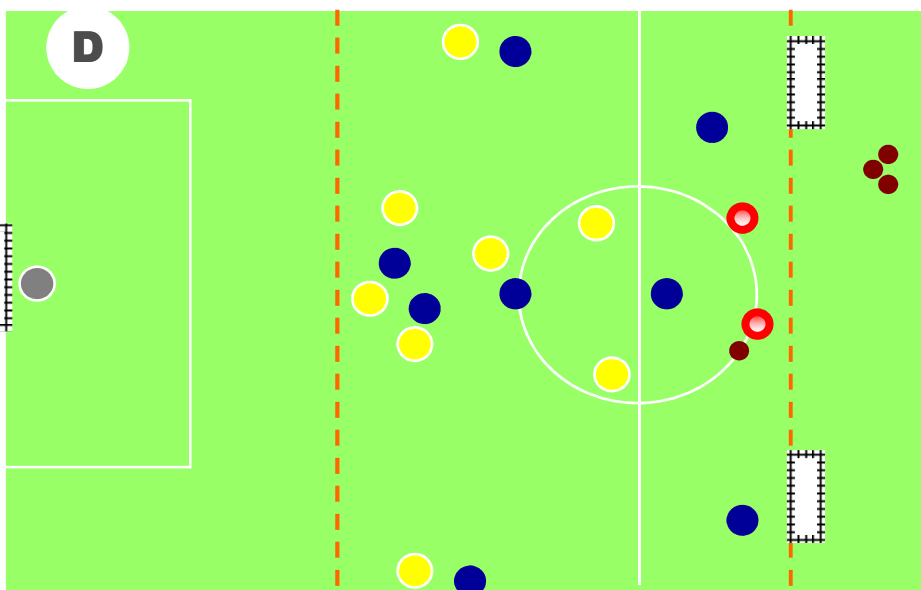
Les deux milieux défensifs sont bas pour attirer les milieux adverses et libérer le n°10 dans leurs dos. Les attaquants sont orienté de 3/4 et hors champs visuel de leurs défenseurs

C. Mise en situation : 15'

Même organisation Bloc haut . 8C7 . Échanges entre 2 milieux défensifs + trouver un milieu excentré

Critères de réalisation :

Les excentrés sont très haut et très écartés pour créer de l'espace. Un attaquant propose un appui et un l'autre un appel en profondeur. le N°10 anticipe la déviation. Dès qu'un attaquant est sollicité vers le but Un des 2 milieux défensifs accompagne à la percussio

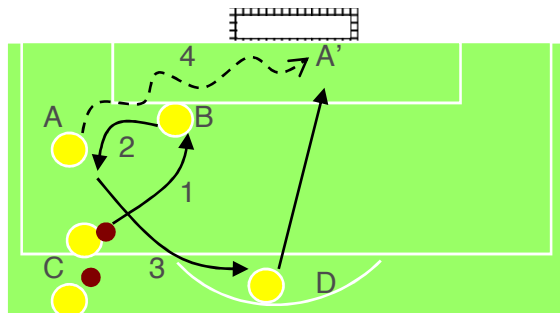


Tactique : 732. Combinaisons coup franc offensif

A. Échauffement : 20'

A) Sur 12m x 12m : 7 contre 2 1 touche : La couleur qui perd le ballon passe défenseur 3 ateliers

B) 1 B/J : échanges à la main: C donne à B qui donne à A qui donne à D tendue en bras roulé puis court vers le but et défend avec toutes les parties de son corps. D réceptionne et pose le ballon au sol rapidement (derrière médiane) et tir tendu a raz de terre dans le but . B prend la place de A, C la place de D et D de B. A récupère un ballon et va au départ. Etc..



Variante 1: D essaie de piquer son ballon et A ne peut se servir de ses mains.

Variante 2: Mettre un gardien dans le but (qui ne sort pas de ses 5m50). Idem mais D marque de la tête et A prend la place de B. etc.. Changement de gardien après chaque but .

D. Application forme jouée : 25'

Jeux des CF: Sur 1/2 terrain : 7C7 avec 1 joker (1 touche) neutre derrière la médiane qui joue avec l'équipe qui défend quand elle récupère le ballon. Chaque équipe tire 4 CF avec l'action qui continue tant que le ballon n'est pas sorti. Si but: sur CF: 3 points et but sur contre = 1 point

E. Jeu libre : 15'

3 équipes de 5 + Gardiens Sur 2X la surface : 5C5 l'équipe qui marque en 1er chasse l'autre. En cas d'égalité, c'est la dernière équipe entrée qui reste. Temps de match maxi : 2'

B. Technique (anticipation offensive) : 15'

Sur un but **CF proche et face au but** : 2 joueurs au ballon (un gaucher et un droitier). 3 joueurs à la limite près à courir vers le but. Et 2 joueurs devant le mur qui gêne la sortie des défenseurs et masque la frappe. Passe pour l'autre qui bloc semelle + frappe brosse en contournant le mur.

Critères de réalisation :

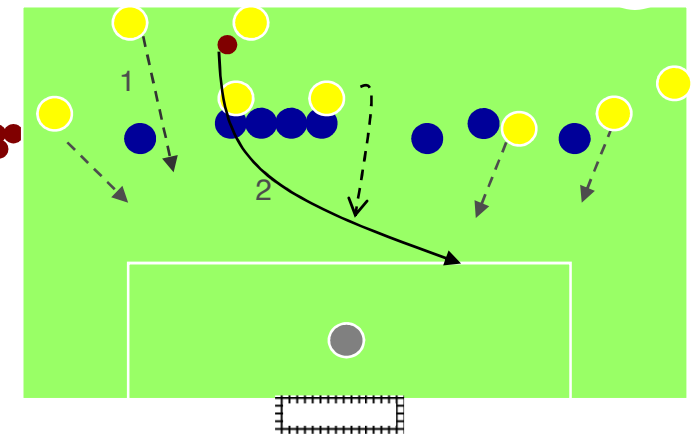
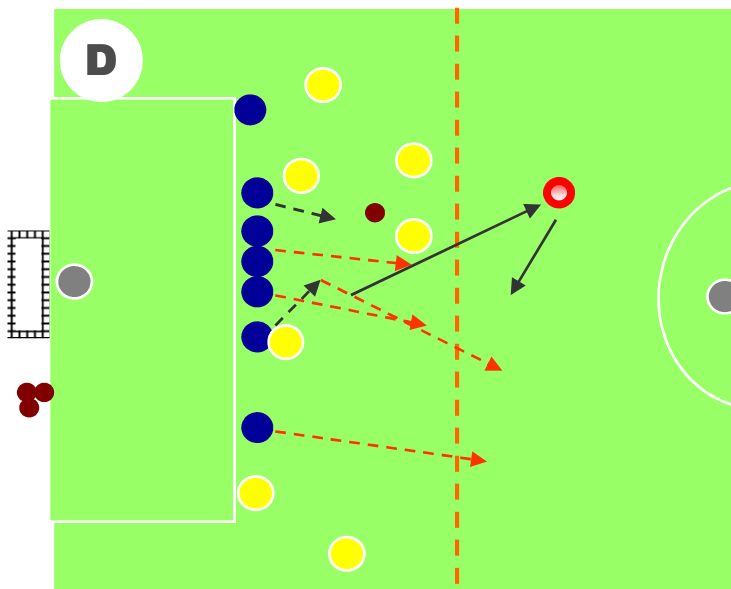
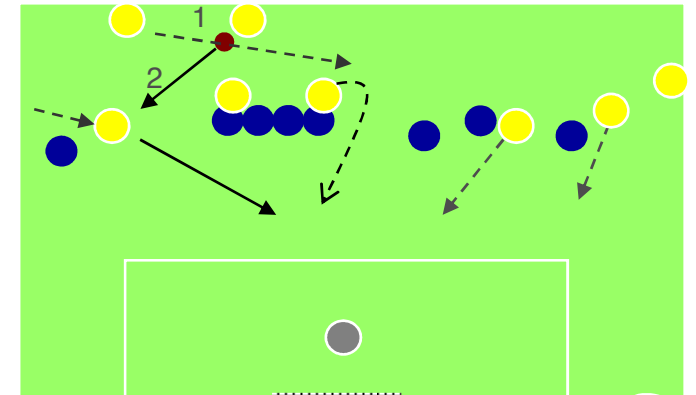
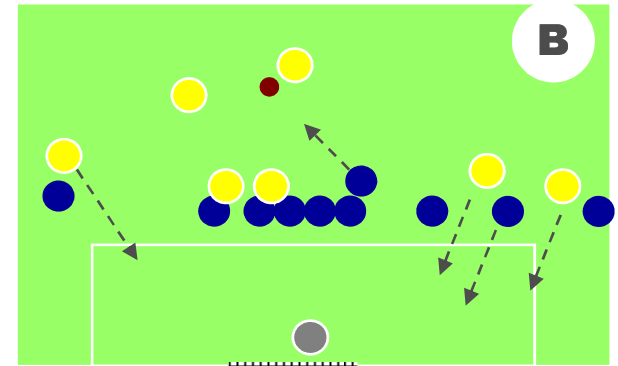
CF proche face au but : Regarder de quel côté est le voltigeur adverse pour savoir qui bloc le ballon pour l'autre. Courir vers le but avant le départ de la frappe.

C. Mise en situation : 15'

CF au-delà de 20m un peu sur côté: 2 joueurs au ballon 2 joueurs de part et d'autre du mur et 3 joueurs près à courir vers le but côté opposé et un joueur près à remiser côté ballon. Recherche de diversion pour jeu à 3 en contournant le but ou en recherchant jeu de tête pour des joueurs qui arrivent lancés .

Critères de réalisation :

Sur CF lointain : La course de diversion donne le signal au tireur.

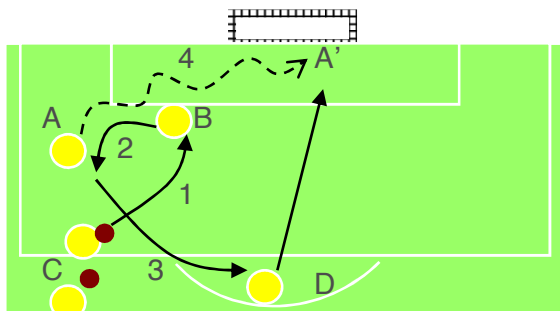


Tactique : 733. Combinaisons sur touches offensives

A. Échauffement : 20'

A) Sur 12m x 12m : 4 contre 2 : La couleur qui perd le ballon passe défenseur
3 ateliers

B) 1 B/J : échanges à la main: C donne à B qui donne à A qui donne à D tendue en bras roulé puis court vers le but et défend avec toutes les parties de son corps. D réceptionne et pose le ballon au sol rapidement (derrière médiane) et tir tendu a raz de terre dans le but . B prend la place de A, C la place de D et D de B. A récupère un ballon et va au départ. Etc..



Variante 1: D essaie de piquer son ballon et A ne peut se servir de ses mains.

Variante 2: Mettre un gardien dans le but (qui ne sort pas de ses 5m50). Idem mais D marque de la tête et A prend la place de B. etc..
Changement de gardien après chaque but .

D. Application forme jouée : 25'

Jeux attaque/ défense: Sur 3/4 terrain avec médiane: 8C7+ 2 jokers neutres (qui jouent en 2 touches maxi et ne passent pas la médiane). Attaquer le grand but et défendre les mini buts. Chaque remise en jeu se fait par une touche à la médiane.

E. Jeu libre : 15'

3 équipes de 5 + Gardiens Sur 2X la surface : 5C5 l'équipe qui marque en 1er chasse l'autre. En cas d'égalité, c'est la dernière équipe entrée qui reste.
Temps de match maxi : 2'

B. Technique (touche offensive) : 15'

Touche dans son camp : 10C5. Objectif : Ne pas perdre le ballon et renverser à l'opposé en gardant la maîtrise à 4 défenseurs et 2 milieux défensifs contre 3 attaquants et 2 milieux adverses sur touche basse. C'est le latéral qui fait la touche.

Critères de réalisation :

La ligne des défenseurs est située à 5m derrière la ligne du ballon . L'axial côté touche décroche pour servir de soutien . Le latéral opposé se rapproche de l'axe. Les 2 milieux sont sur la ligne du ballon : un demande et libère l'autre vient latéralement en étant orienté face au jeu. Celui qui vient de faire la touche se rend tout de suite disponible.

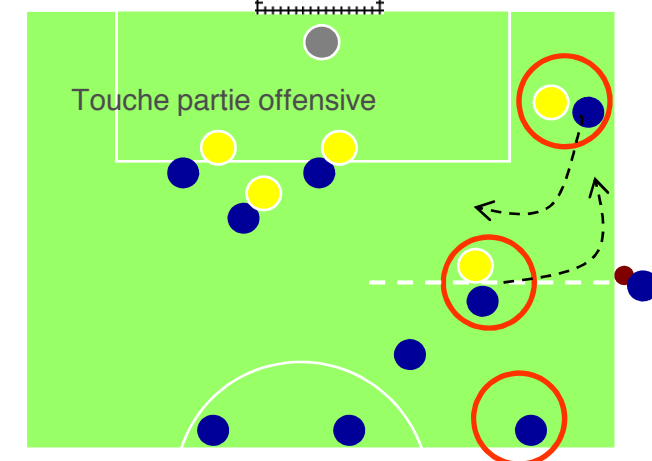
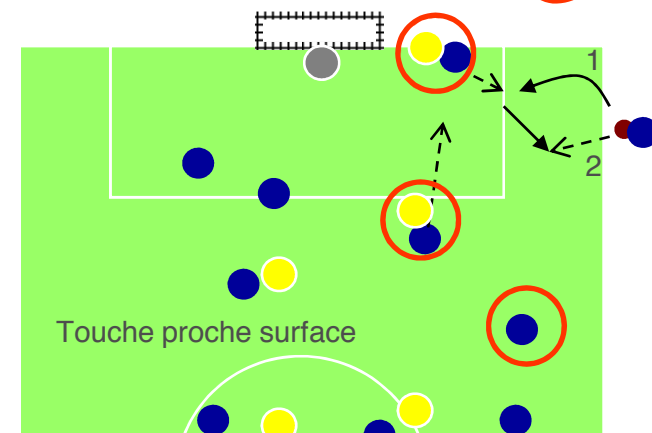
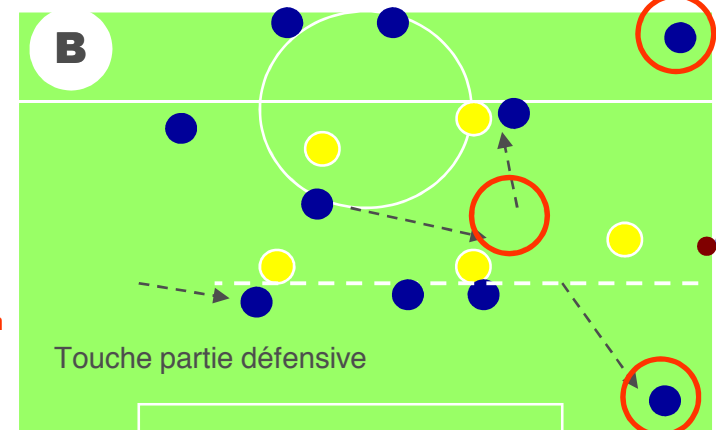
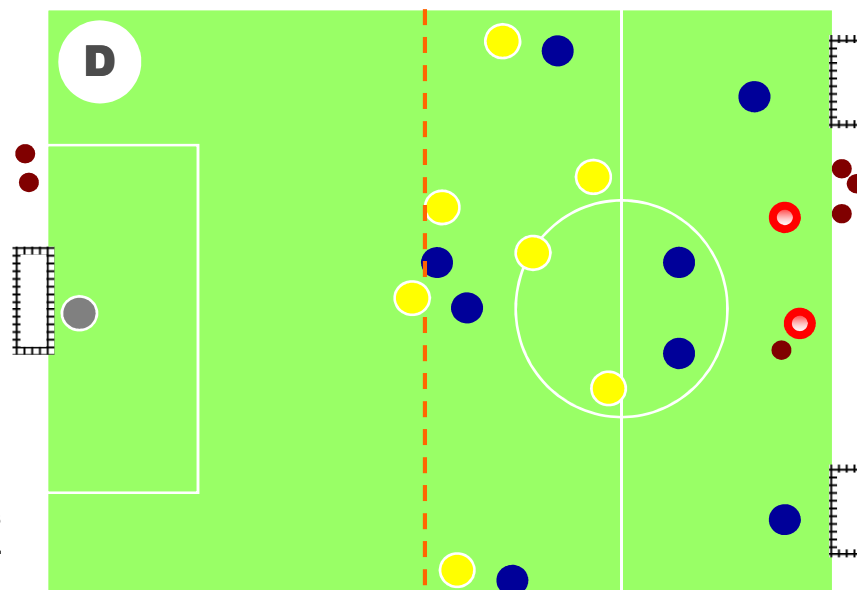
C. Mise en situation : 15'

1) **Touche dans le camps adverse** (le long de la surface) : C'est l'excentré qui fait la touche. Recherche touche longue ou remise pour celui qui fait la touche + centre. C'est le latéral qui reste en couverture (+3 systématique)

2) **Touche dans le camps adverse** (hors surface) : C'est le latéral qui fait la touche. Appel contrariés entre un excentré et un milieu. C'est l'autre milieu reste en couverture.

Critères de réalisation :

La demande se fait quand le lanceur est près ! Le lancer est tendu et au niveau des pieds (pas de rebond avant!). Synchronisation.

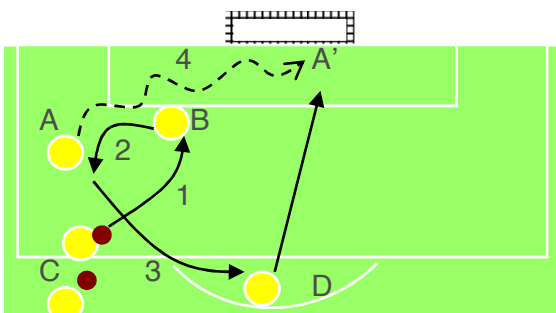


Tactique : 734. Combinaisons sur corners offensifs

A. Échauffement : 20'

A) Sur 12m x 12m : 7 contre 2 1 touche : La couleur qui perd le ballon passe défenseur 3 ateliers

B) 1 B/J : échanges à la main: C donne à B qui donne à A qui donne à D tendue en bras roulé puis court vers le but et défend avec toutes les parties de son corps. D réceptionne et pose le ballon au sol rapidement (derrière médiane) et tir tendu a raz de terre dans le but . B prend la place de A, C la place de D et D de B. A récupère un ballon et va au départ. Etc..

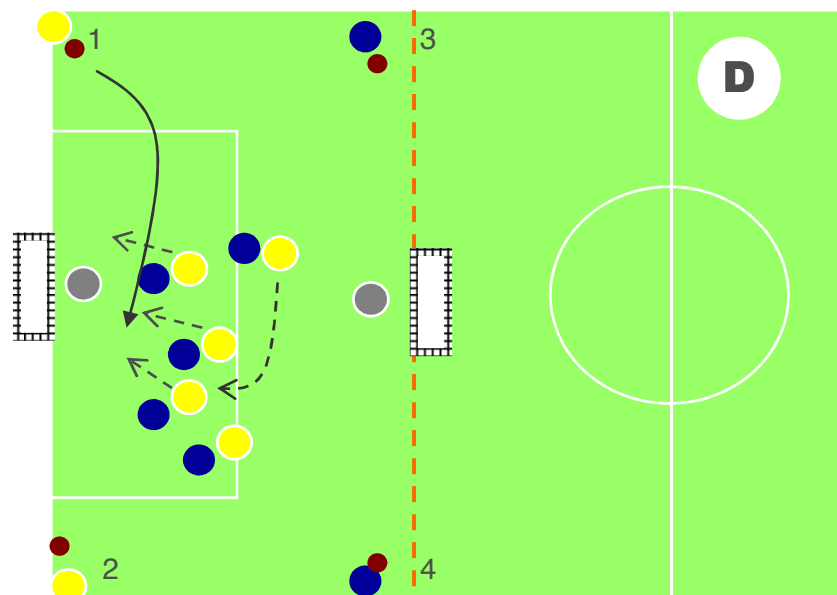


Variante 1: D essaie de piquer son ballon et A ne peut se servir de ses mains.

Variante 2: Mettre un gardien dans le but (qui ne sort pas de ses 5m50). Idem mais D marque de la tête et A prend la place de B. etc.. Changement de gardien après chaque but .

D. Application forme jouée : 25'

Jeux des CF: Sur 1/2 terrain : 7C7 avec 1 joker (1 touche) neutre derrière la médiane qui joue avec l'équipe qui défend quand elle récupère le ballon. Chaque équipe tire 4 CF avec l'action qui continue tant que le ballon n'est pas sorti. Si but: sur CF: 3 points et but sur contre = 1 point



E. Jeu libre : 15'

3 équipes de 5 + Gardiens Sur 2X la surface : 5C5 l'équipe qui marque en 1er chasse l'autre. En cas d'égalité, c'est la dernière équipe entrée qui reste. Temps de match maxi : 2'

Corner direct: Toujours 2 joueurs en couverture vers médiane + Le latéral côté corner ou un milieu. **Signal :** 2 bras en l'air = le tireur va rechercher 1er poteau. 1 bras en l'air = 2ème poteau.

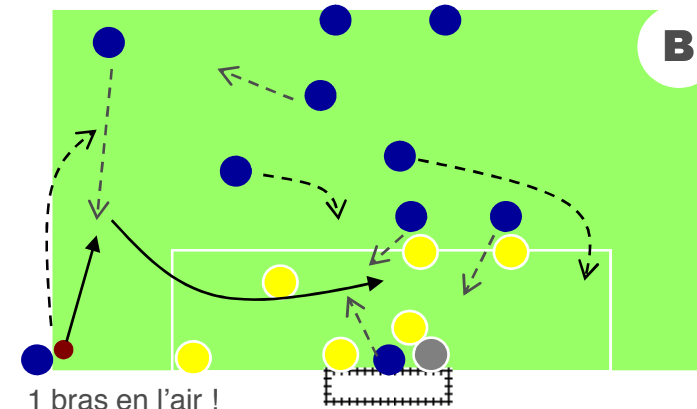
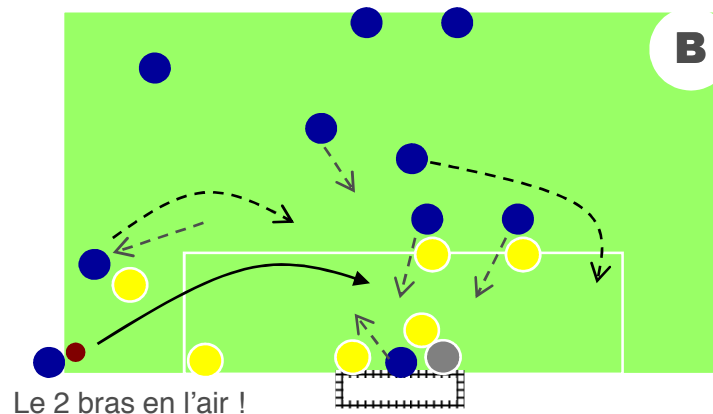
Critères de réalisation :

Sur 1er poteau : Un joueur vient solliciter corner à 2 et faire sortir un défenseur de l'axe puis se replace à la ramasse avec un autre. Un attaquant est dans le but devant le gardien pour gêner et jaillir 1er poteau. 2 attaquants plongent plein axe et un autre ferme 2ème poteau. Le tireur **frappe fort** et rentrant pied gauche

Corner indirect : Même organisation mais le tireur passe lente pour le latéral qui arrive par surprise pour frapper en 1 touche sortant pied droit. Le tireur se replace en couverture.

Critères de réalisation :

Sur 2ème poteau : Anticiper la remise en reculant légèrement pour attaquer le ballon ensuite.



Tactique : 735. Combinaisons coup franc excentrés offensifs

A. Échauffement : 20'

A) Sur 12m x 12m : 7 contre 2 1 touche : La couleur qui perd le ballon passe défenseur 3 ateliers

B) 1 B/J : échanges à la main: C donne à B qui donne à A qui donne à D tendue en bras roulé puis court vers le but et défend avec toutes les parties de son corps. D réceptionne et pose le ballon au sol rapidement (derrière médiane) et tir tendu a raz de terre dans le but . B prend la place de A, C la place de D et D de B. A récupère un ballon et va au départ. Etc..

B. Technique (anticipation offensive) : 15'

Sur ½ terrain CF excentré éloigné (+30m): Placements et déplacements des attaquants sur CF excentré éloigné du but.

Critères de réalisation :

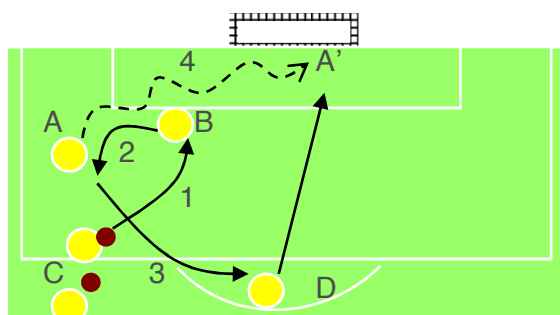
CF excentré éloigné : Rechercher soit jeu diagonal pour remise devant le but pour des joueurs lancés soit passe pour un appel sur le côté + centre et finition.

C. Mise en situation : 15'

CF excentré proche du but Même organisation Objectifs: rechercher direct un joueur lancés ou le joueur qui plonge le long de la ligne qui rentre en conduite dans surface.

Critères de réalisation :

CF excentré bas: Se déplacer latéralement avant de plonger. Trajectoire rentrante et rapide pour déviation



Variante 1: D essaie de piquer son ballon et A ne peut se servir de ses mains.

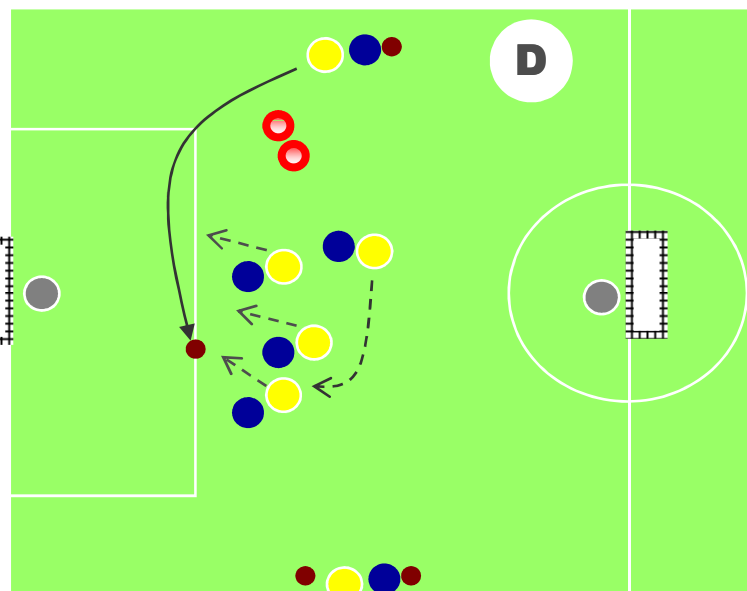
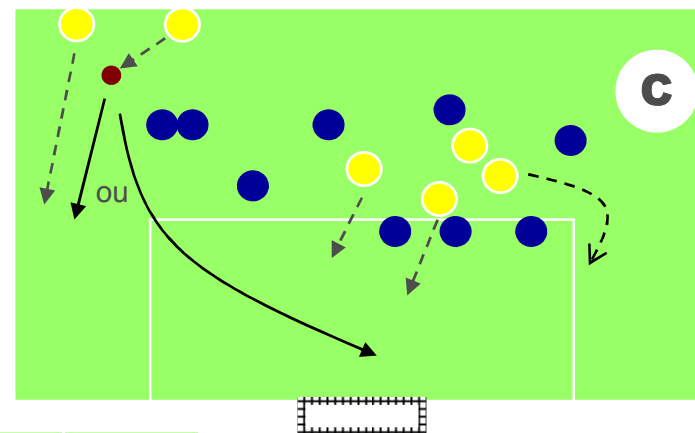
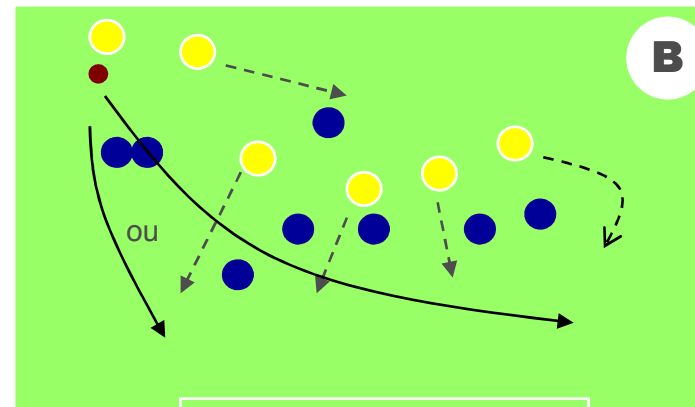
Variante 2: Mettre un gardien dans le but (qui ne sort pas de ses 5m50). Idem mais D marque de la tête et A prend la place de B. etc.. Changement de gardien après chaque but .

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 récupère 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'

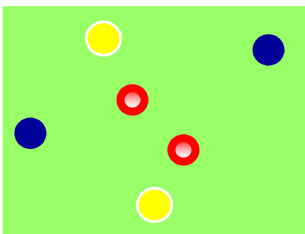
3 équipes de 5 + Gardiens Sur 2X la surface : 5C5 l'équipe qui marque en 1er chasse l'autre. En cas d'égalité, c'est la dernière équipe entrée qui reste. Temps de match maxi : 2'



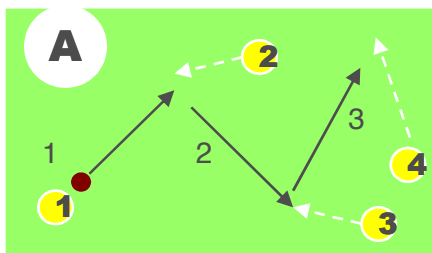
Tactique : 736. Perturber une défense à 3

A. Échauffement : 15'

Sur 12m x 12m : 4 contre 2 : La couleur qui perd le ballon passe défenseur



1 ballon pour 4 : Chaque joueur à un numéro de 1 à 4. Contrôle et passe en suivant l'ordre des numéros . Donner uniquement sur la demande.



D. Application forme jouée : 15'

Sur 3/4 de terrain : zones d'évolution de 40m avec 2 appuis/ soutiens/sources neutres + 8 attaquants contre 8 défenseurs jaunes (organisé 3/3/2). Attaquer le but et défendre les 2 mini buts serrés. Les joueurs neutres ont 1 touche dès qu'ils jouent avec les jaunes et ne passent pas la médiane et ne peut pas marquer.

E. Jeu libre : 15'

3 équipes de 6: 6C6 (organisées en 2 lignes de 3) sur 1/3 de terrain dans longueur : une chasse l'autre ou si au bout de 2' changement par ordre chronologique.

B. Technique (anticipation offensive) : 15'

Sur 1 but **Bloc bas** . 6C6. Objectif : Placement de départ : un attaquant se place entre 2 lignes et l'autre dans l'espace opposé pour sortir du champs visual des défenseurs et créer des angles de passes. Utilisation du jeu à l'opposé ou de l'appui entre les lignes pour enclencher l'action vers l'avant

Critères de réalisation :

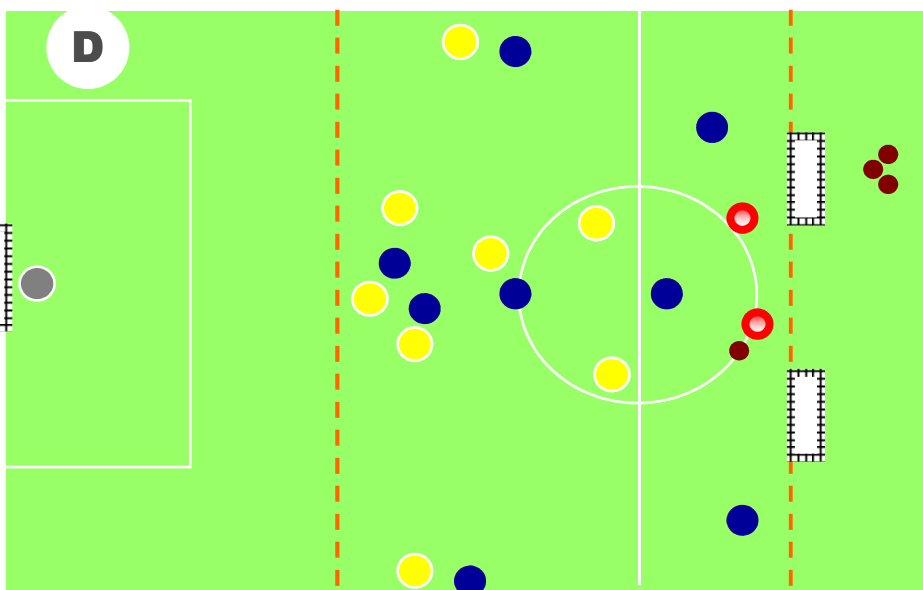
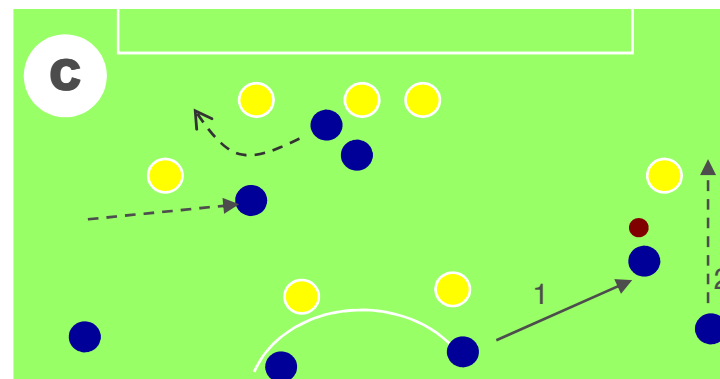
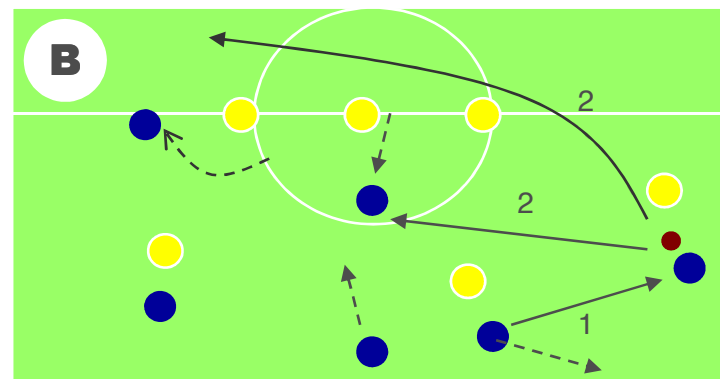
Les deux milieux défensifs sont bas pour attirer les milieux adverses et libérer le n°10 dans leurs dos. Les attaquants sont orienté de 3/4 et hors champs visual de leurs défenseurs

C. Mise en situation : 15'

Ajouter 2 latéraux et 1 défenseur de + **Bloc haut** . 8C7 . Échanges entre les 2 milieux défensifs + trouver un milieu excentré puis arrivée du latéral pour créer le 2C1 sur le côté.

Critères de réalisation :

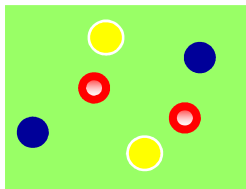
Les 2 attaquants et l'excentré opposé se rapprochent pour attirer les défenseurs dans l'axe et libérer le côté .



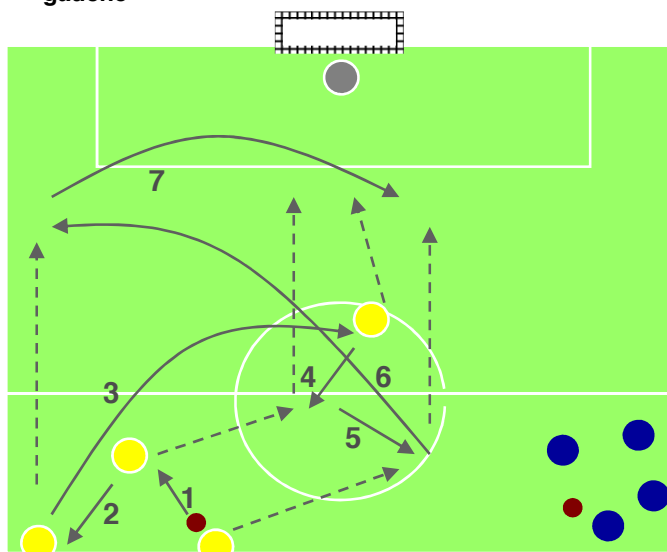
Tactique : 737. Perturber une défense à 4

A. Échauffement : 15'

Sur 12m x 12m : 4 contre 2 : La couleur qui perd le ballon passe défenseur



Sur ¼ de terrain : 1B/4 : évolution vers le but: double jeu à 3 + centre et finition. A droite, à gauche



D. Application forme jouée : 15'

Sur ¼ de terrain : zones d'évolution de 40m avec 2 appuis/soutiens/sources neutres + 7 attaquants contre 7 défenseurs jaunes (organisés 4/3). Attaquer le but et défendre les 2 mini buts écartés. Les joueurs neutres ont 1 touche dès qu'il joue avec les jaunes et ne passent pas la médiane et ne peut pas marquer.

E. Jeu libre : 15'

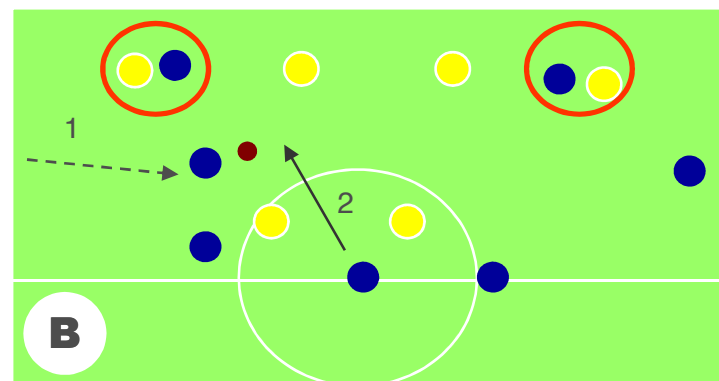
2 équipes de 8 sur ½ terrain: TW :5' TR:2'30 x 2

B. Technique (anticipation offensive) : 15'

Sur bloc haut : 4 attaquants et 3 milieux contre 6 défenseurs sur 2 lignes (4/2) : Recherche du joueur entre 2 lignes pour décalage axial.

Critères de réalisation :

Les 2 attaquants se placent entre les défenseurs pour les mobiliser tous les 4 et libérer un excentré qui rentre intérieur dans le dos des milieux adverses.

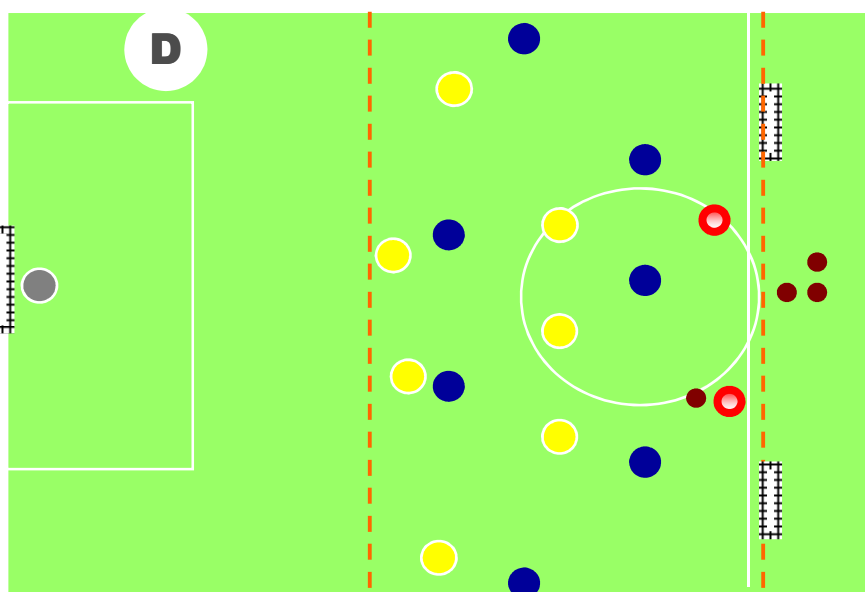
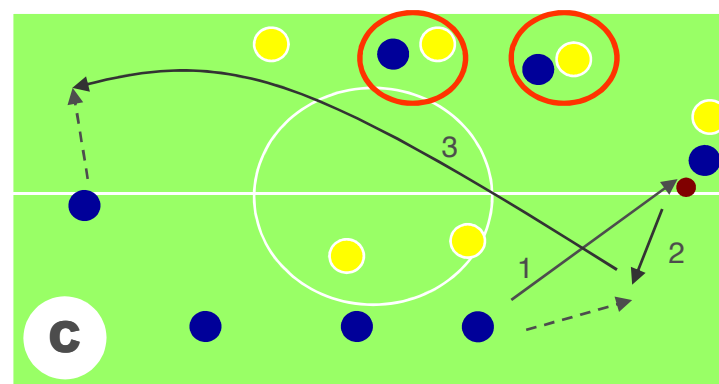


C. Mise en situation : 15'

Sur mi-terrain : 4 attaquants et 3 milieux contre 6 défenseurs sur 2 lignes (4/2) : Recherche de la fixation côté et du renversement.

Critères de réalisation :

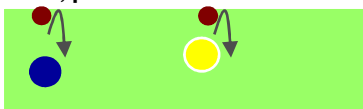
Les 2 attaquants se déplacent côté ballon pour attirer les défenseurs Fixation sur excentré + remise amortie pour que le milieu joue en 1 en diagonal sur excentré opposé qui anticipe.



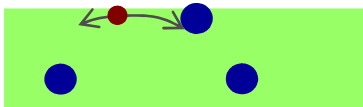
Tactique : 738. Perturber une défense en zone

A. Échauffement : 15'

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.

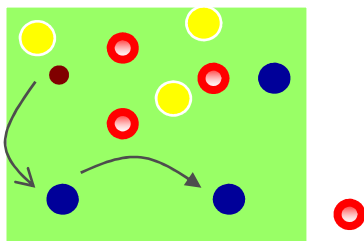


2B/3 Jonglerie à 3, avec un contrôle, renvoi de face, oblique.



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 ¾ de terrain : zones d'évolution de 40m avec 2 appuis/soutiens/sources neutres + 8 attaquants contre 7 défenseurs jaunes (organisés 4/3). Attaquer le but et défendre les 2 mini buts écartés. Les joueurs neutres ont 1 touche dès qu'il joue avec les jaunes et ne passent pas la médiane et ne peut pas marquer.

E. Jeu libre : 15'

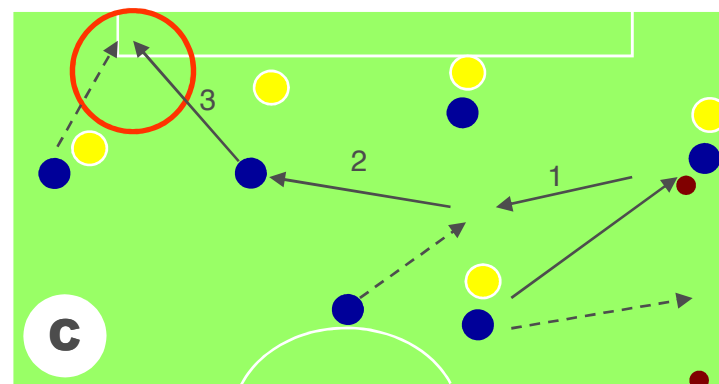
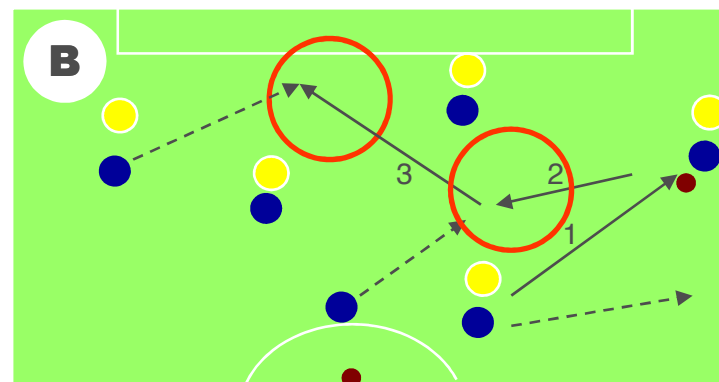
3 couleurs de 5 joueurs s'opposent à tour de rôle sur ¼ de terrain + 2 jokers neutres qui jouent un match sur 2. L'équipe qui marque reste l'autre sort. En cas d'égalité au bout de 2'c'est la + ancienne qui sort

B. Technique (anticipation offensive) : 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.

