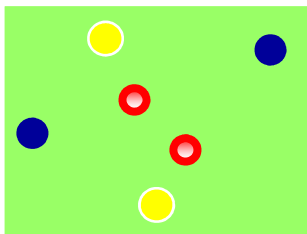


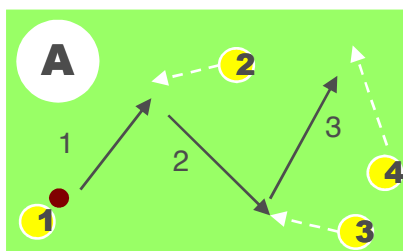
## Tactique : 496. Déséquilibrer un 352 en 442

### 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 : Attirer les excentrés et rechercher un relais dans leurs dos . Faire sortir les défenseurs de l'axe pour créer des espaces + accompagner le bloc équipe.

#### Critères de réalisation :

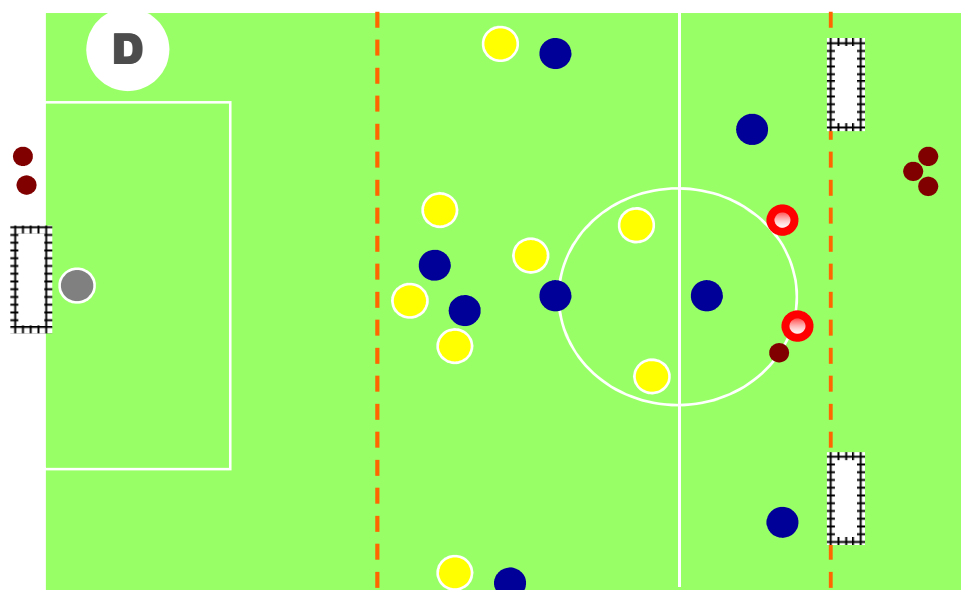
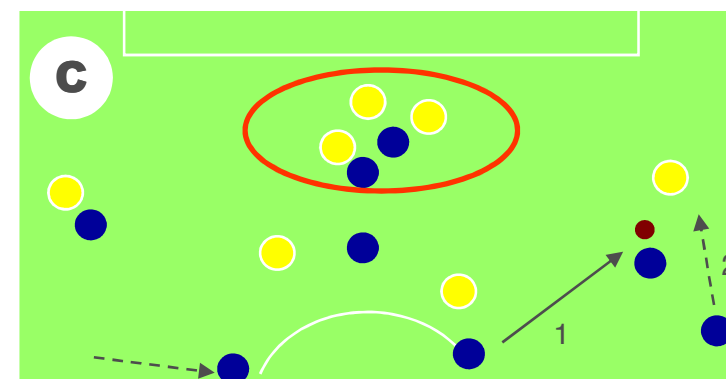
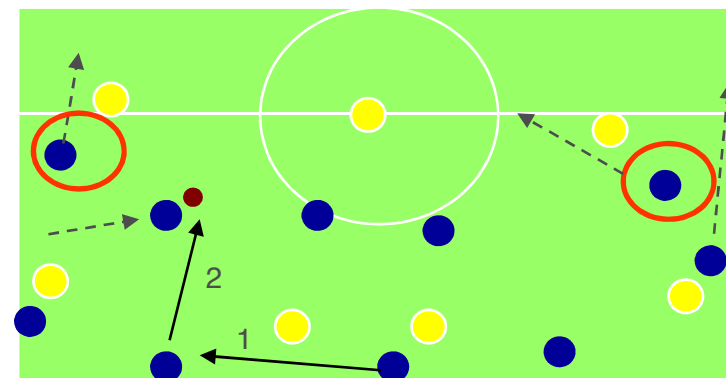
Les attaquants sont placés sur côtés hors champs visuel de leurs défenseurs pour les écarter. Les deux latéraux sont bas pour attirer les excentrés adverses et libérer les milieux côtés qui vont enchaîner vers l'avant avec des attaquants en prise de vitesse vers l'intérieur.

### C. Mise en situation : 15'

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

#### Critères de réalisation :

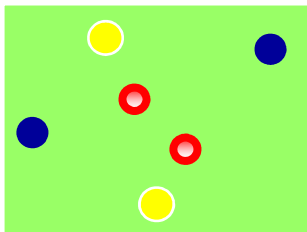
Les excentrés sont très haut et très écartés pour créer de l'espace. Un attaquant propose un appui et un l'autre un appel en profondeur. le N°10 anticipe la déviation. Dès qu'un attaquant est sollicité vers le but Un des 2 milieux défensifs accompagne à la percussio



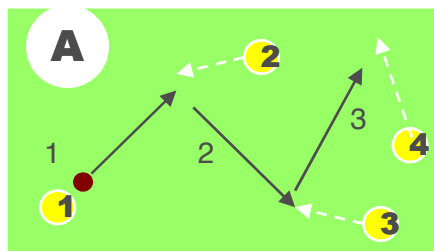
# Tactique : 505. Perturber une défense en mixte

## 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'

Attaque/ défense : 2 lignes de 4 + 2 meneurs neutres contre 3 défenseurs et 5 milieux qui ont 1 touches quand ils jouent avec les bleus : Utiliser la supériorité numérique pour marquer (soit mini but soit sur le grand but pour les jaunes)

## E. Jeux : 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 (déplacements défensifs) : 15'

Sur 1/2 de terrain Bloc bas : 2 lignes de 4 attaquants + 2 meneurs contre 1 libéro + 2 défenseurs au marquage individuel + 2 joueurs excentrés et 2 milieux défensifs qui défendent en zone : Création du décalage à l'intérieur + enclenchement de l'action + finition. Sur bloc haut : Création de décalage sur un côté.

### Critères de réalisation :

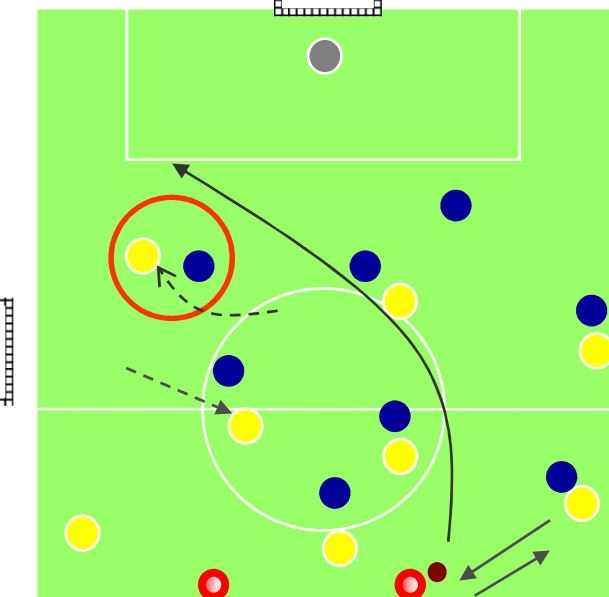
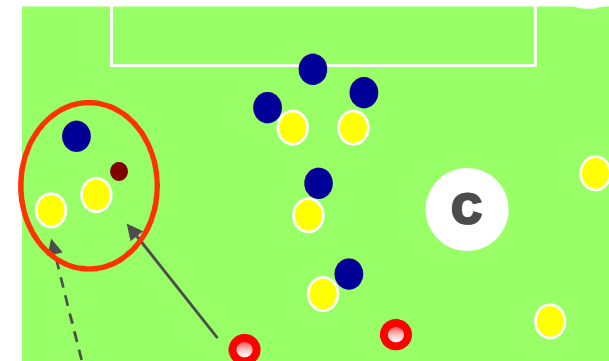
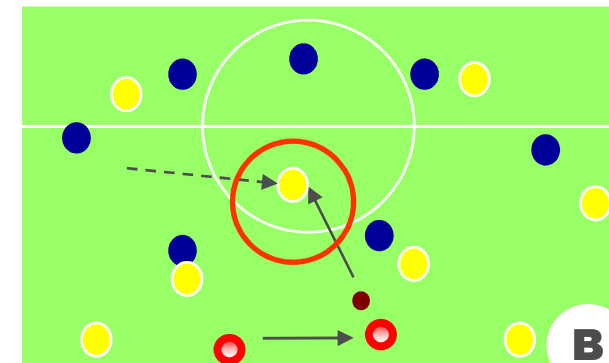
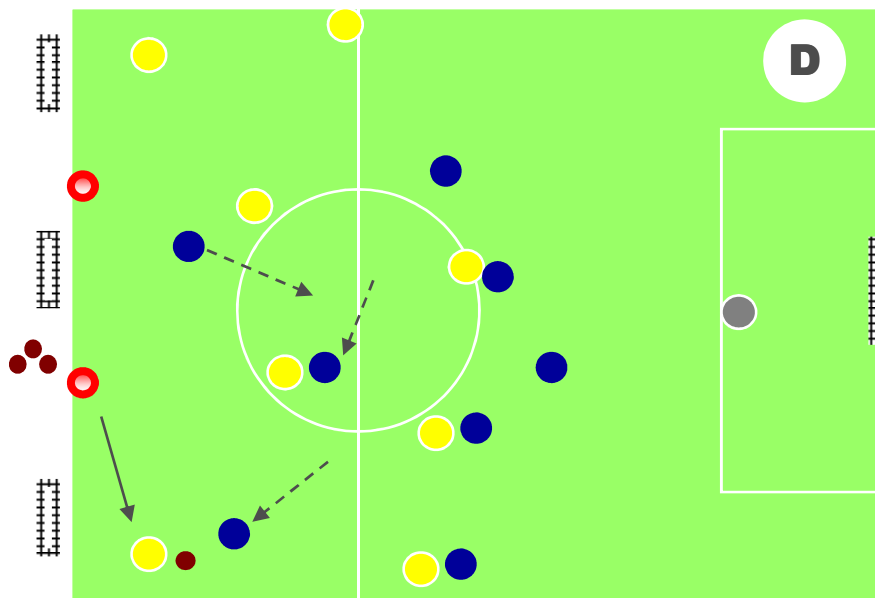
Sur bloc bas : Les attaquants ont une position très écartés pour mobiliser les 5 défenseurs. Un excentré rentre vers l'intérieur pour se mettre dans le dos des milieux défensifs adverse. Passe masquée entre 2. Si l'excentré adverse suit : passe dans l'espace sur le côté pour l'attaquant. Sur bloc haut : les attaquants se rapprochent le + possible de l'axe et les milieux défensifs se superposent pour libérer l'espace sur les côtés + arrivée du latéral pour 2C1+ centre et finition.

## C. Mise en situation : 15'

Même organisation mais position du bloc à mi terrain. Fixer et renverser sur l'attaquant positionné dans le dos des axiaux et de l'excentré opposé

### Critères de réalisation :

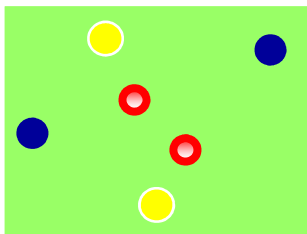
L'excentré opposé rentre intérieur pour attirer son adversaire. Appui et remise amortie pour diagonale en 1 touche sur attaquant de 3/4 en course vers l'avant + arrivée du bloc et finition.



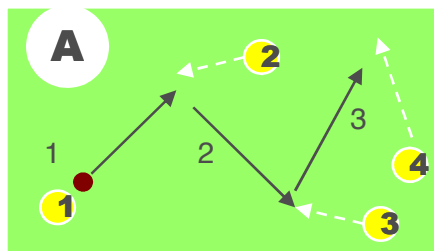
## Tactique : 497. Déséquilibrer un 343 en 442

### 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'

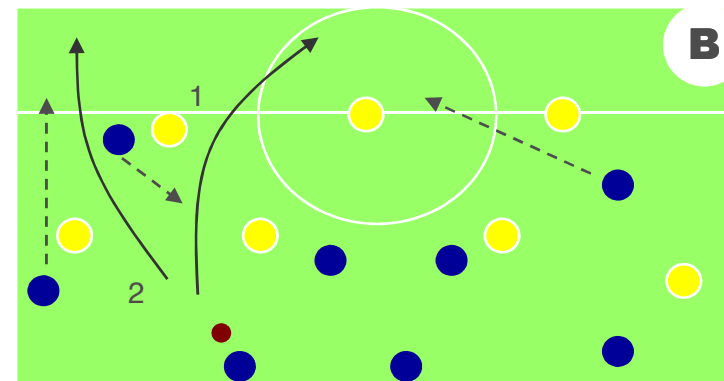
3 équipes de 6: 6C6 (organisées en 2 lignes de 3) sur 1/3 de terrain dans longueur : une chasse l'autre ou si au bout de 2' changement par ordre chronologique.

### 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

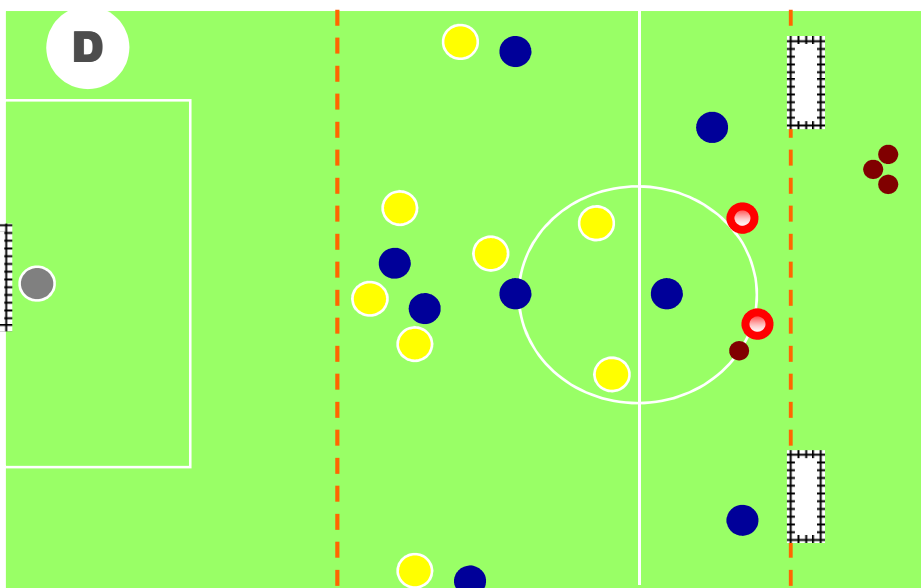
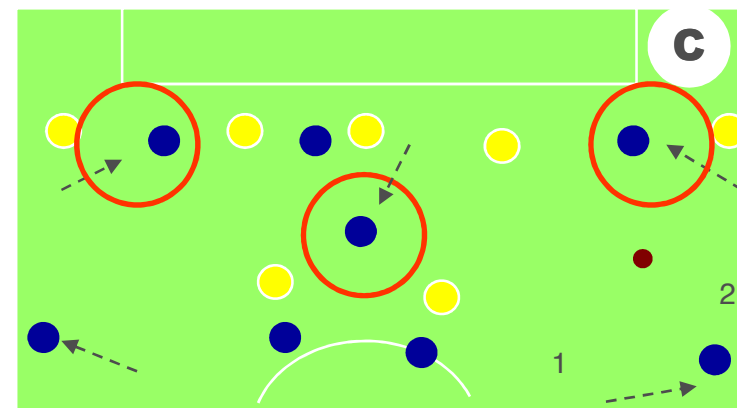


### C. Mise en situation : 15'

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

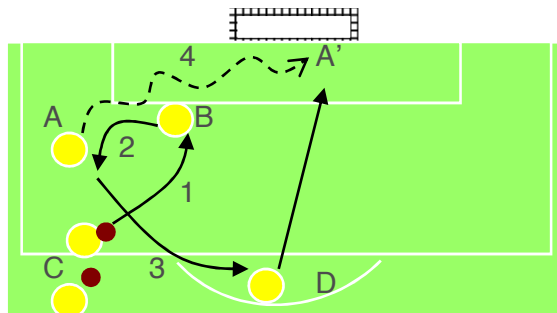


# Tactique : 498. Combinaisons coup franc offensif

## 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 :**

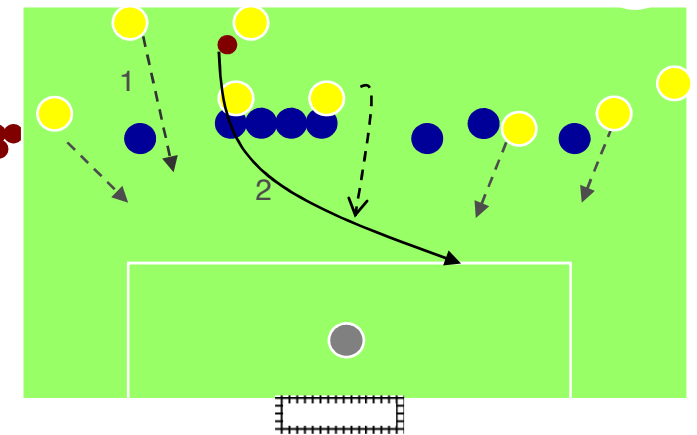
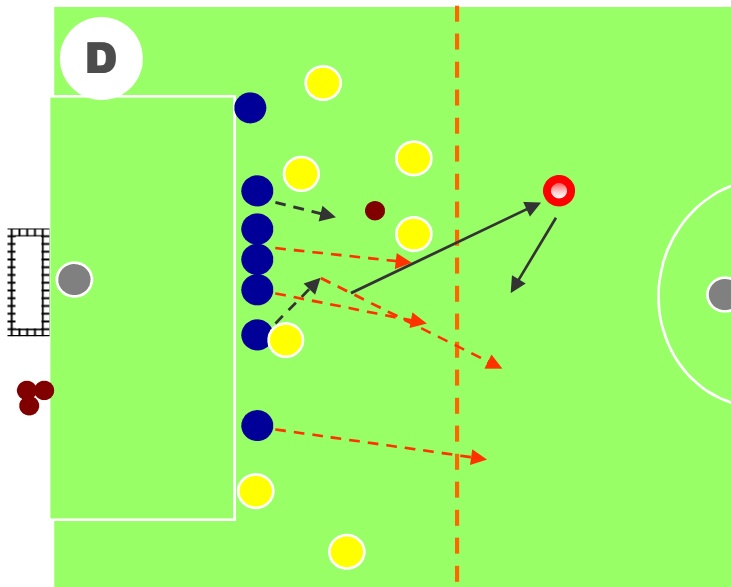
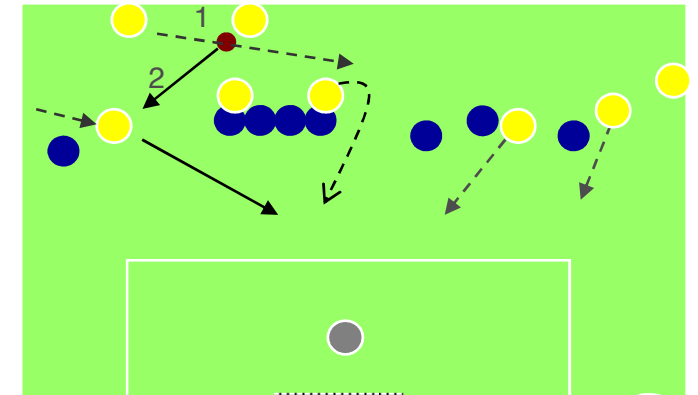
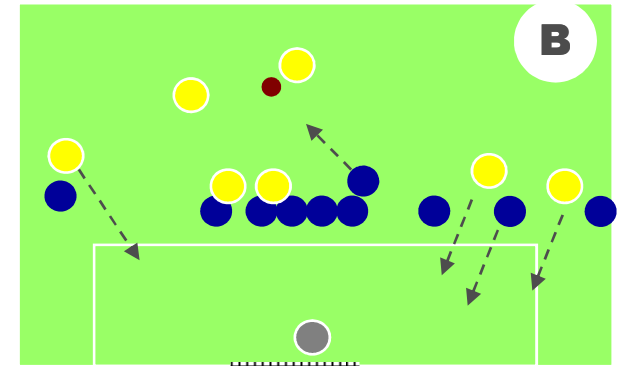
**CF proche face au but :** Regarder de quel côté est le voltigeur adverse pour savoir qui bloc le ballon pour l'autre. Courrir vers le but avant le départ de la frappe.

## 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.

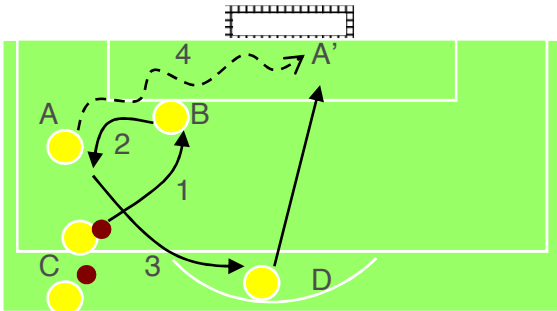


# Tactique : 499. Combinaisons sur touches offensives

## 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 suit disponible.

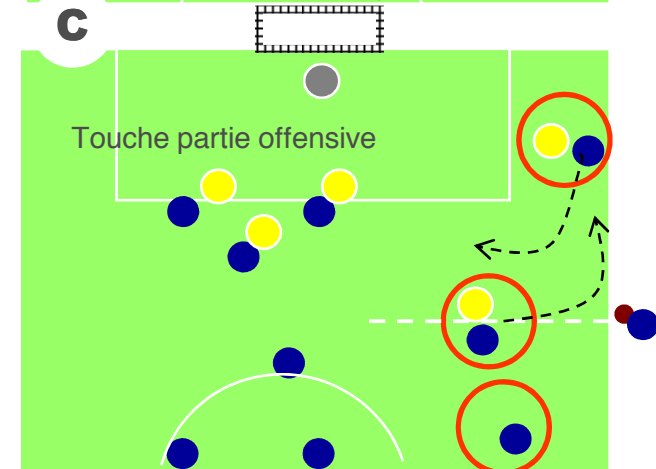
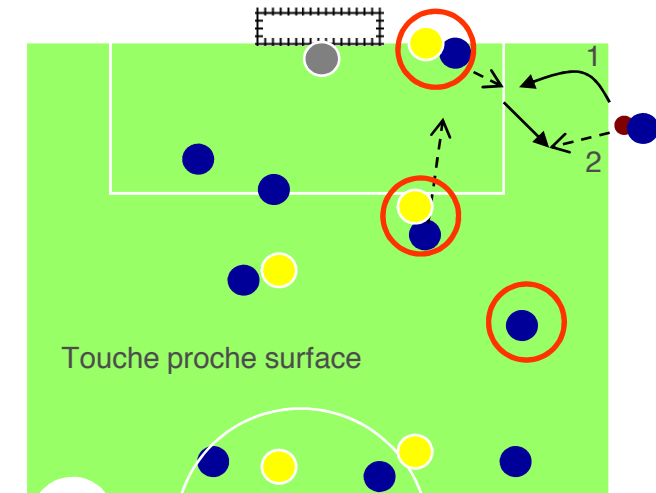
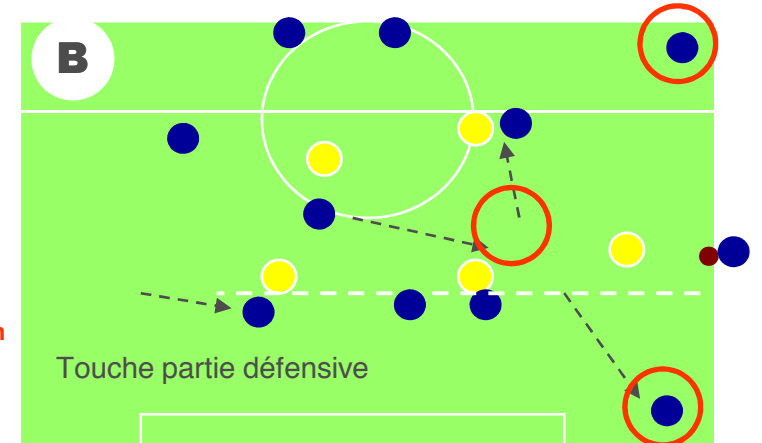
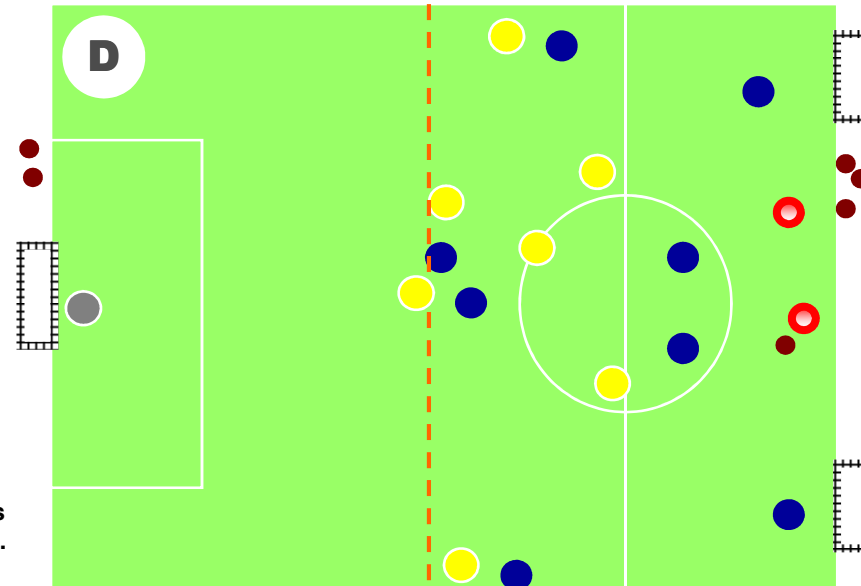
## C. Mise en situation : 15'

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.

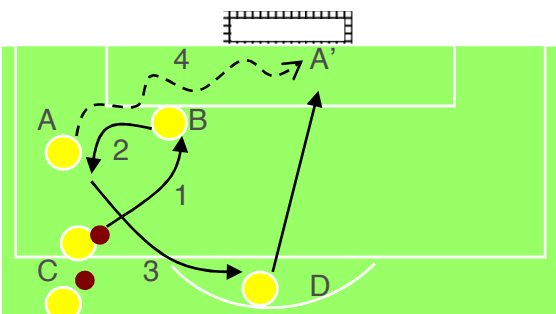


# Tactique : 500. Combinaisons sur corners offensifs

## 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.

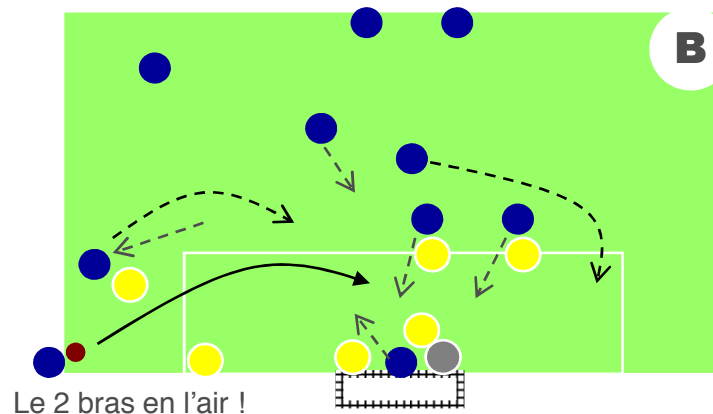
### Critères de réalisation :

**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

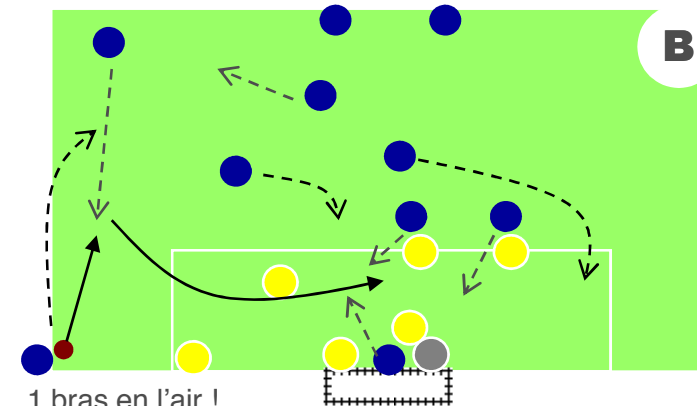
**Corner indirect :** Même organisation mais le tireur passe lente pour le latéral qui arrive par surprise pour frapper en 1 touche sortant pied droit. Le tireur se replace en couverture.

### Critères de réalisation :

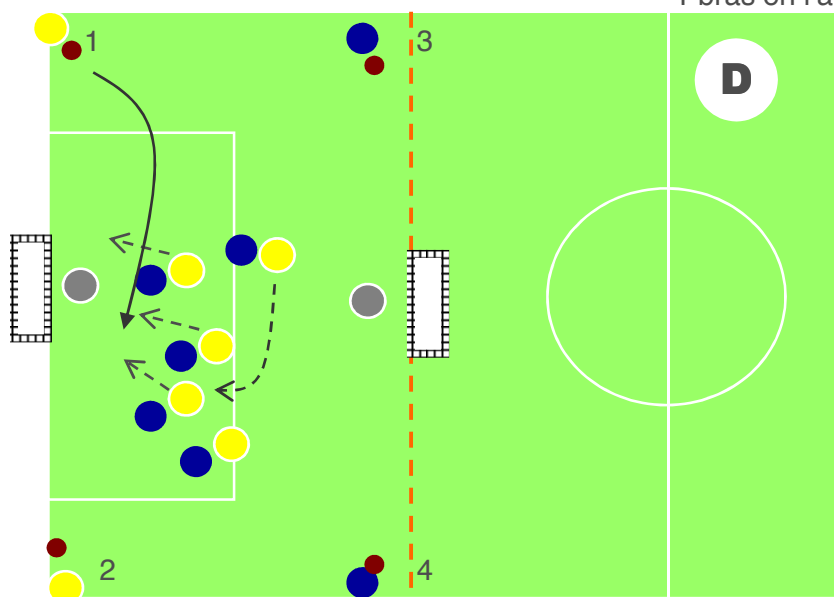
**Sur 2ème poteau :** Anticiper la remise en reculant légèrement pour attaquer le ballon ensuite.



Le 2 bras en l'air !



1 bras en l'air !



# Tactique : 501. 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 :

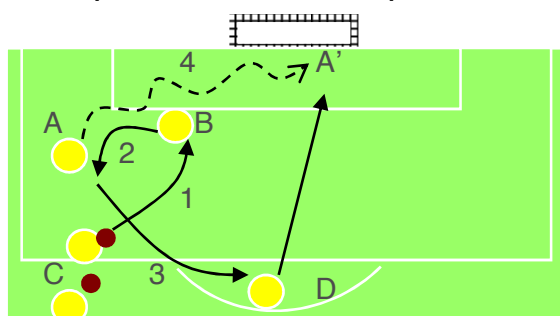
CF excentré éloigné : Rechercher soit jeu diagonal pour remise devant le but pour des joueurs lancés soit passe pour un appel sur le côté + centre et finition.

## 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.

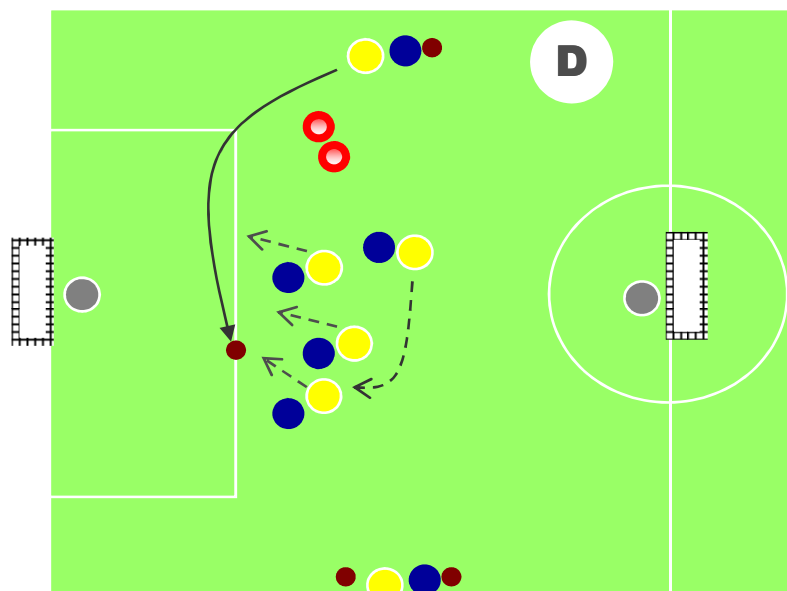
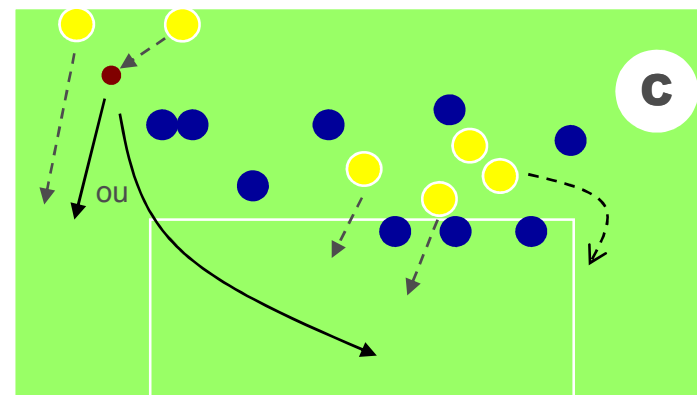
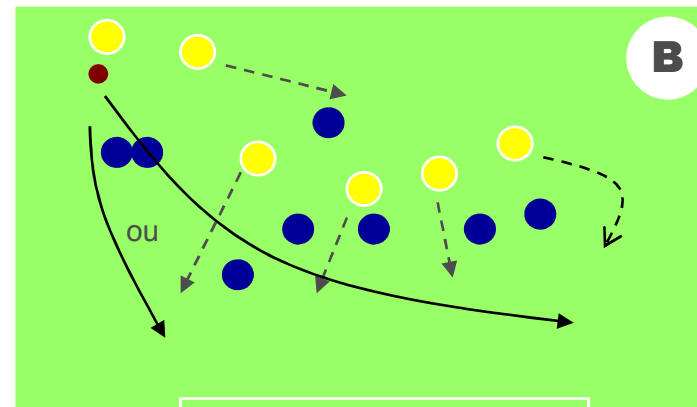
Variante 2: Mettre un gardien dans le but (qui ne sort pas de ses 5m50). Idem mais D marque de la tête et A prend la place de B. etc.. Changement de gardien après chaque but .

## D. Application forme jouée : 25'

Jeu des coup francs : 5C5 devant le but 2 centreaux 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'

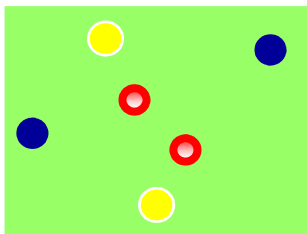
3 équipes de 5 + Gardiens Sur 2X la surface : 5C5 l'équipe qui marque en 1er chasse l'autre. En cas d'égalité, c'est la dernière équipe entrée qui reste. Temps de match maxi : 2'



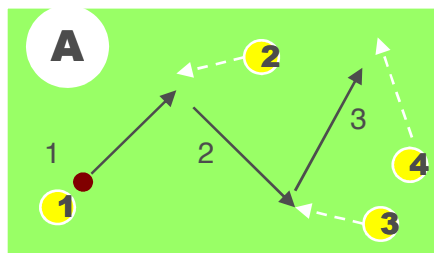
## Tactique : 502. Perturber une défense à 3

### 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'

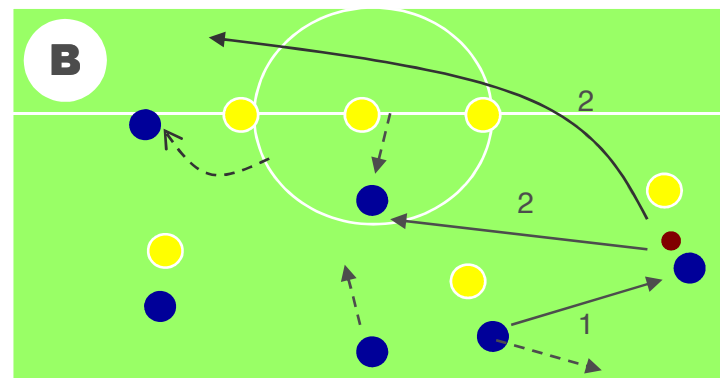
3 équipes de 6: 6C6 (organisées en 2 lignes de 3) sur 1/3 de terrain dans longueur : une chasse l'autre ou si au bout de 2' changement par ordre chronologique.

### 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

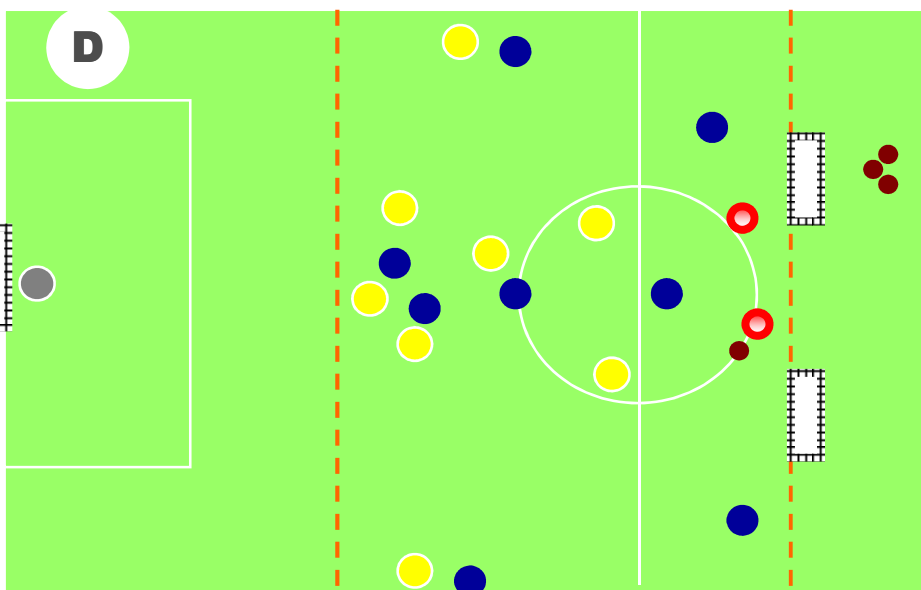
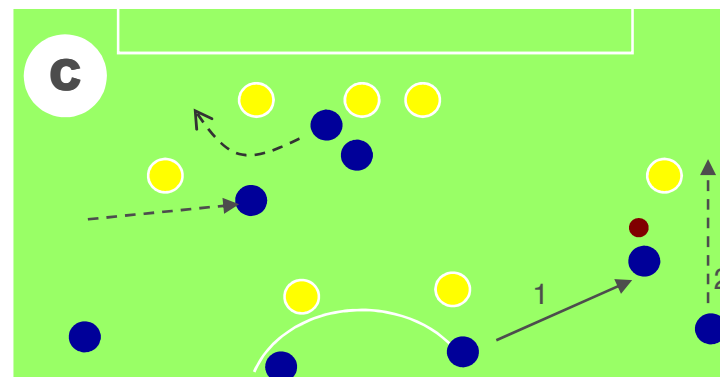


### C. Mise en situation : 15'

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.

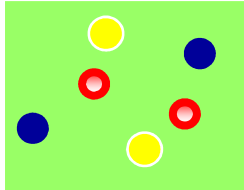




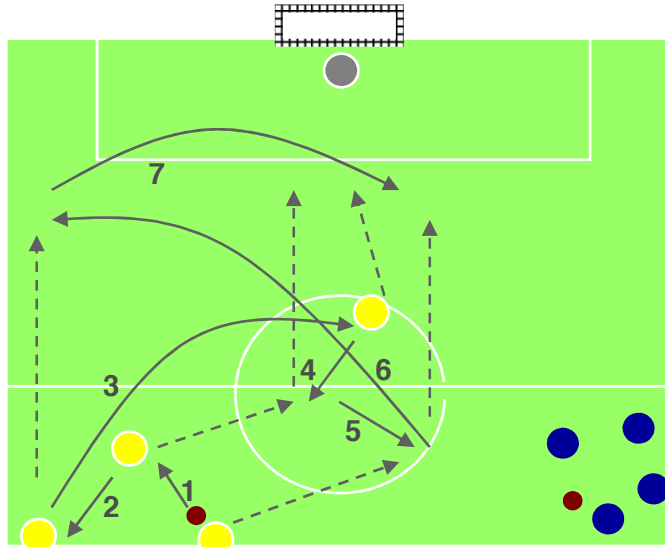
## Tactique : 503. Perturber une défense à 4

### 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'

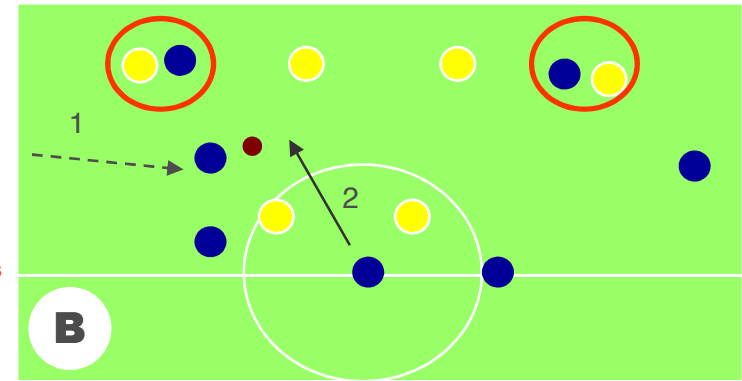
2 équipes de 8 sur ½ terrain: TW :5' TR:2'30 x 2

### 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.

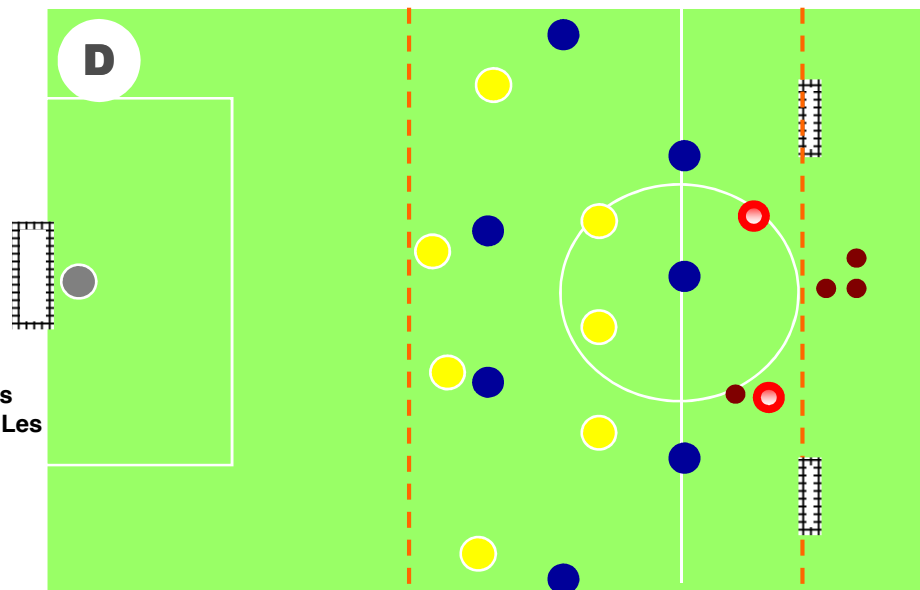
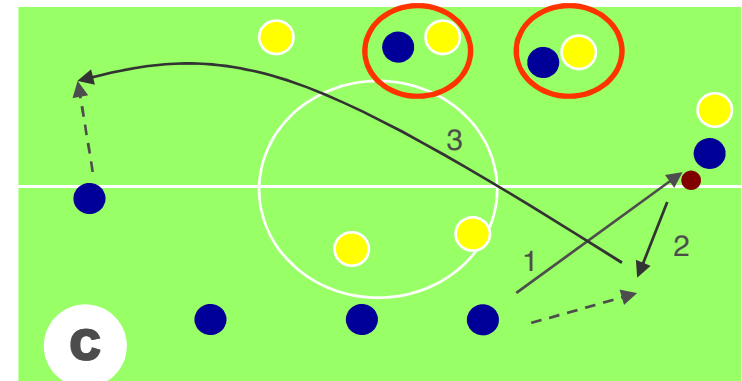


### C. Mise en situation : 15'

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 :

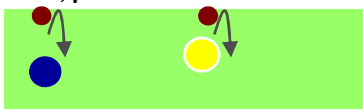
Les 2 attaquants se déplacent côté ballon pour attirer les défenseurs Fixation sur excentré + remise amortie pour que le milieu joue en 1 en diagonal sur excentré opposé qui anticipe.



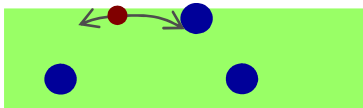
## Tactique : 504. Perturber une défense en zone

### A. Échauffement : 15'

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

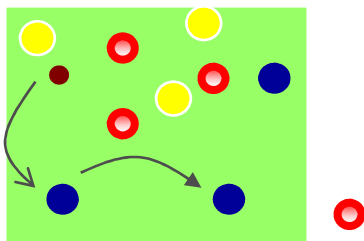


2B/3 Jonglerie à 3, avec un contrôle, renvoi de face, oblique.



A

Sur 20m x 20m : 3 couleurs 3 : 2C1 (2 Ateliers)  
Conservation main /tête/main : Passe à la main pour déviation de la tête pour un 3ème à la main etc. La couleur qui perd le ballon défend. Défendre sans toucher l'adversaire. Ne pas courir avec le ballon dans les mains



### D. Application forme jouée : 15'

Sur 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'

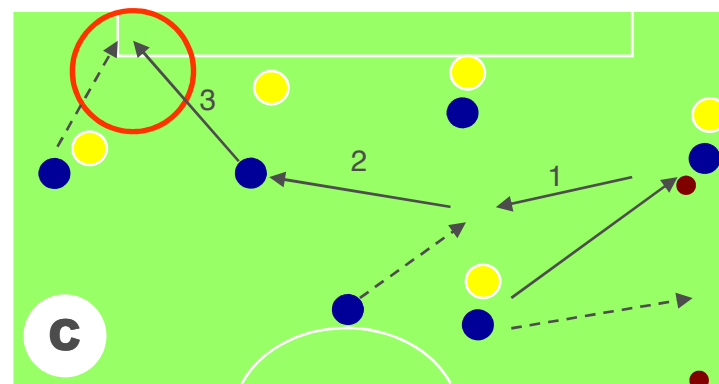
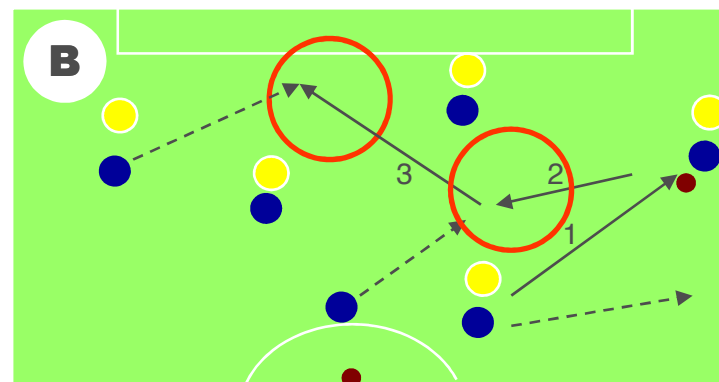
3 couleurs de 5 joueurs s'opposent à tour de rôle sur ¼ de terrain + 2 jokers neutres qui jouent une match sur 2. L'équipe qui marque reste l'autre sort. En cas d'égalité au bout de 2'c'est la + ancienne qui sort

### 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.

