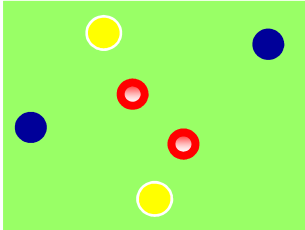


## Tactique : 422. Déplacements coordonnés en 442

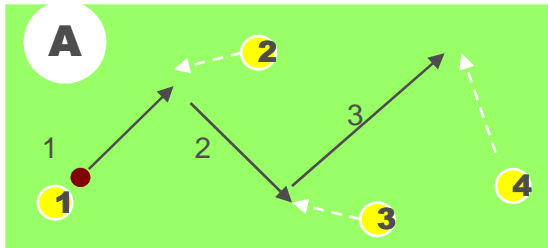
## A. Échauffement : 15'

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 : 20'

Sur 3/4 de terrain 2 zones d'évolution de 35m avec 3 défenseurs contre 4 attaquants + 2 meneurs neutres (2 touches maxi) qui participent sur les 2 buts alternativement. Trouver un joueur lancé et finition + retour en marchant puis idem sur l'autre but ect.

## E. Jeu libre : 15'

3 équipes de 6 s'opposent à tour de rôle sur 1/4 de terrain. L'une chasse l'autre si elle prend un but. En cas d'égalité au bout de 2' l'équipe la + ancienne sort sur le terrain

## B. Technique (jeu à 3) : 10'

Sur 1/2 terrain avec mannequins 3 groupes de 6 joueurs passent à tour de rôle en évolution vers le but 1 B/6  
Objectif : Utiliser un joueur lancé en fixant dans l'axe pour jouer vers l'extérieur (trouver l'attaquant ou le milieu excentré lancé)

Critères de réalisation :

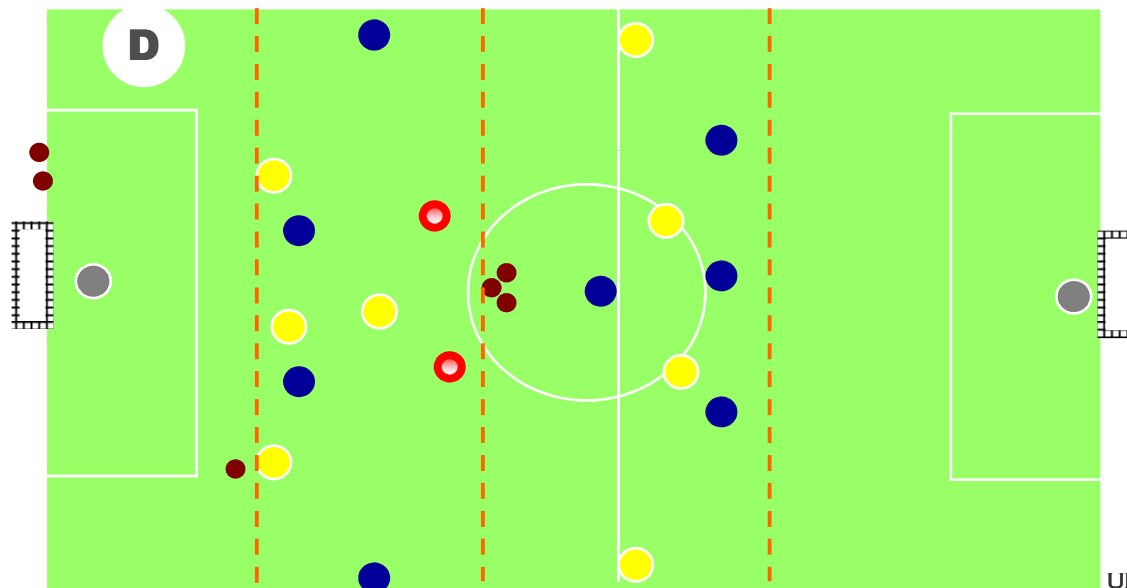
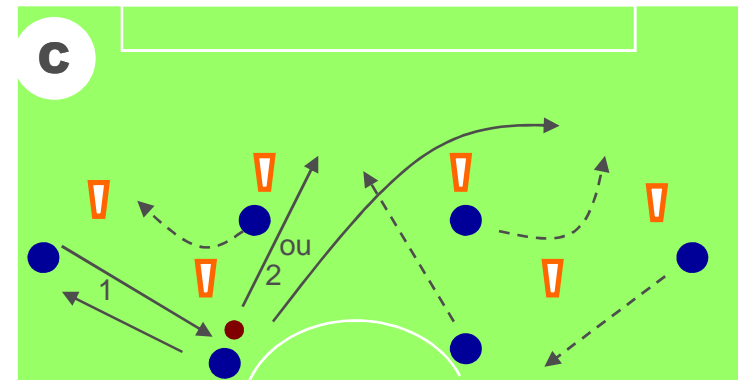
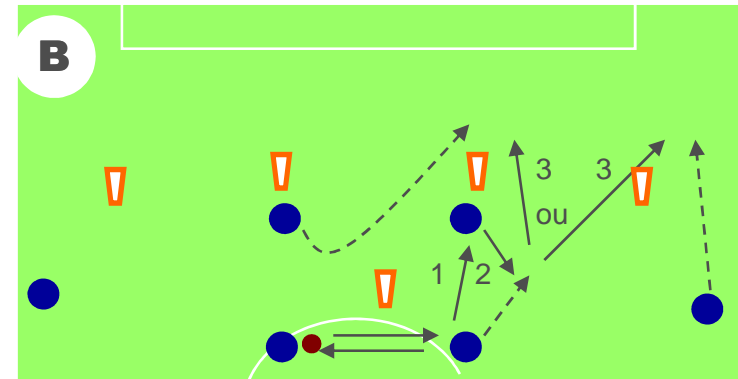
Lecture de jeu par rapport à la position du passeur (la position de son corps et sa manière de contrôler vont indiquer si je dois demander ou non le ballon). Pour ne pas demander dans le même espace.

## C. Mise en situation : 10'

Même organisation : Utiliser un joueur lancé en fixant sur l'extérieur pour jouer vers l'intérieur ou l'opposé (trouver l'attaquant ou le milieu axe lancé)

Critères de réalisation :

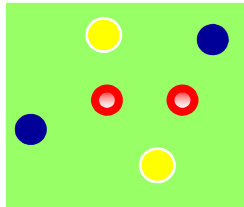
Même critères que précédemment. Les attaquants sont placés de 3/4 en gardent les hanches vers le but. Ne pas perdre le ballon des yeux. Le passeur masque son intention jusqu'au dernier moment.



## Tactique : 414. Maîtrise collective en 352

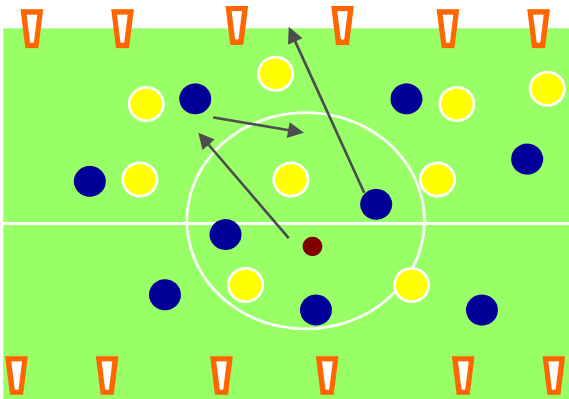
## A. Échauffement : 20'

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



A

Sur largeur du terrain x 35m 9 contre 9 (organisé 3/4/2). Défendre et attaquer 3 portes sur la largeur. But en 1 touche dans la porte.



## D. Application forme jouée : 25'

Sur 3/4 terrain 10 contre 8 (organisé sur 2 ligne de 4) + gardien: Attaquer le but et défendre 2 mini but écartés. Remises en jeu faites par la source (gardien)

## 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 3) : 15'

Sur 1/2 terrain : 10 contre 8 remontée collective du ballon et des joueurs en 2 touches maxi contre adversaire statique avec comme objectif sur bloc bas: Les 3 défenseurs centraux s'écartent et le N6 reste axial. Les excentrés sont positionnés très bas au départ pour créer de l'espace à l'intérieur ou servir de relais et trouver un milieu en appui pour ressortir en sécurité le ballon.

Critères de réalisation :

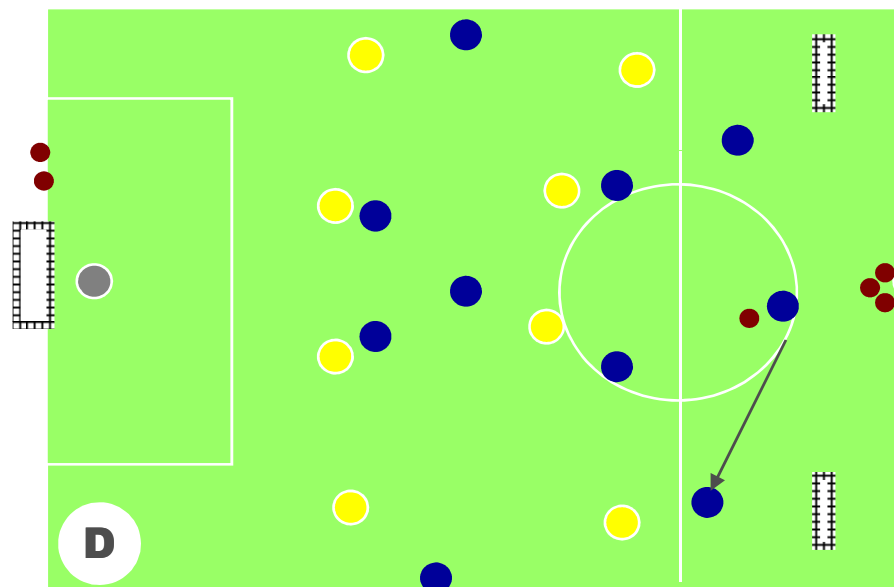
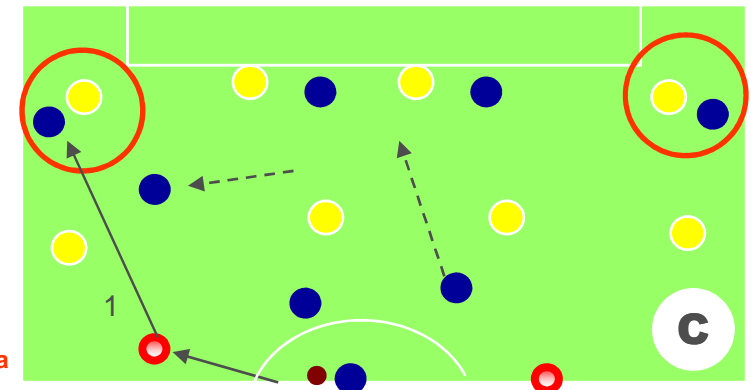
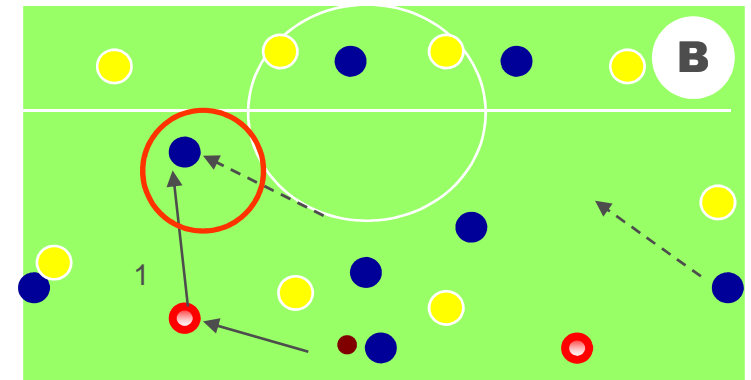
L'avant centre reste axial et les ailiers sont haut au départ et écartés au maximum. Proposer systématiquement 1 soutien et 1 appui au porteur. Coulisser côté ballon pour être proche les uns des autres. Recul des défenseurs pour reprise d'espace quand le ballon ressort + accompagner la remontée.

## C. Mise en situation : 15'

Même principes mais 1/2 terrain offensif Objectif bloc haut: Les 2 excentrés sont très hauts. : Occuper les côtés.

Critères de réalisation :

Même critères que précédemment. Les milieux viennent en soutien ou à la percussive pour combiner sur les côtés et apporter la densité devant le but. Le N6 reste axial et assure la compensation avec les 3 axiaux restent en couverture..

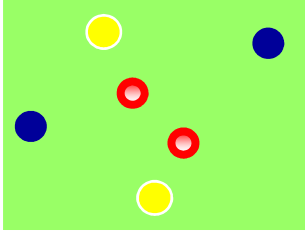


## Tactique : 424. Déplacements coordonnés en 352

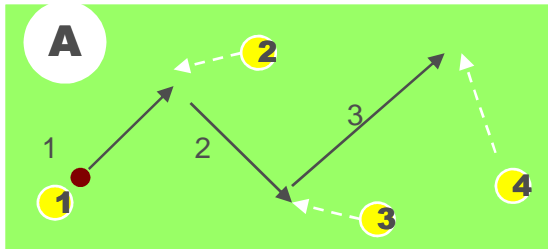
## A. Échauffement : 15'

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. Puis jeu à 2, à 3



## D. Application forme jouée : 25'

Sur 1/2 terrain 7 contre 3 + gardien : 3 défenseurs contre 2 attaquants, un N10 et 2 excentrés + 2 meneurs (participent sur les 2 buts avec 2 touches maxi sans passer devant les attaquants). Alternativement 1 action sur un but puis sur l'autre. Objectif : trouver un déséquilibre sur un côté + finition. Après chaque action les joueurs se repositionne derrière la ligne.

## E. Jeu libre : 15'

3 équipes de 6 s'opposent à tour de rôle sur 1/4 de terrain. L'une chasse l'autre si elle prend un but. En cas d'égalité au bout de 2' l'équipe la + ancienne sort sur le terrain

## B. Technique (jeu à 3) : 10'

Sur 1/2 terrain avec mannequins 2 groupes de 7 joueurs passent à tour de rôle en évolution vers le but Objectif sur bloc bas : Rechercher un attaquant en appui, remise et passe pour milieu offensif ou attaquant sortent + recherche jeu en profondeur ou diagonal

Critères de réalisation :

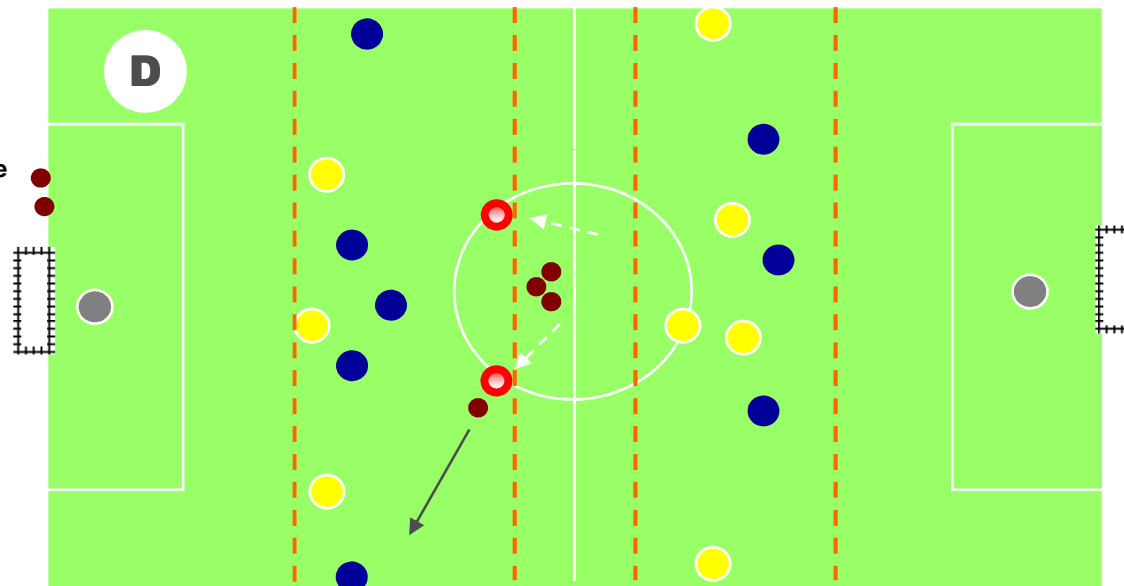
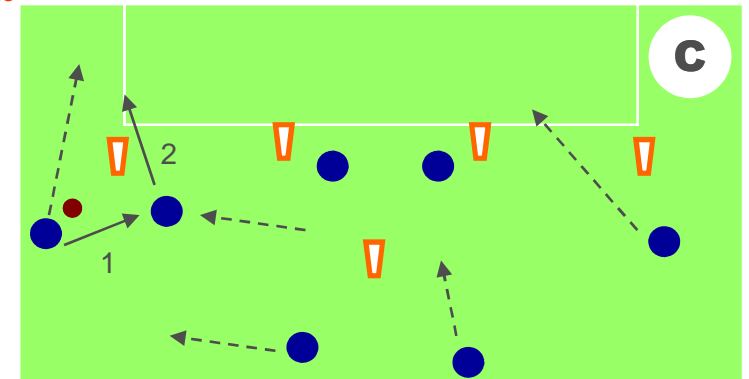
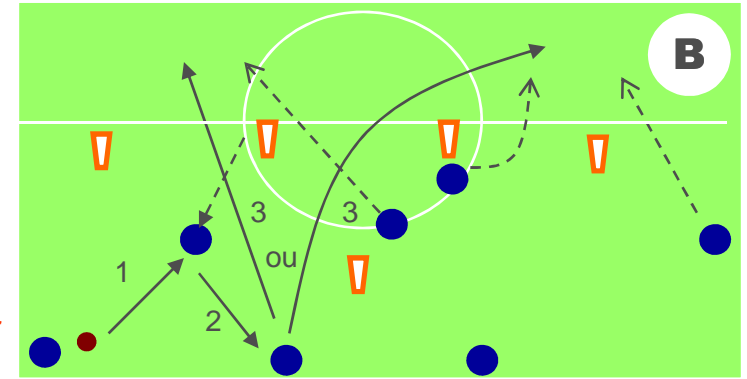
Les attaquants restent proches et axiaux, le N10 se met entre 2 lignes et les excentrés s'écartent au maximum. Lecture de jeu par rapport à la position du passeur (la position de son corps et sa manière de contrôler vont indiquer si je dois demander ou non le ballon). Anticipation à l'opposé de l'excentré ou du n°10 et de l'autre attaquant qui plongent dans le dos Règle: Densité sur centre = 3 joueurs dans la surface et un joueur à la ramasse.

## C. Mise en situation : 10'

Même organisation mais un latéral remplace un milieu Objectif bloc haut: Relation à 2, à 3 avec la participation active de l'excentré pour jeu sur les côtés et centre.

Critères de réalisation :

Même critères que précédemment. Mais un milieu reste toujours en place en couverture pour rééquilibrer la participation du latéral.

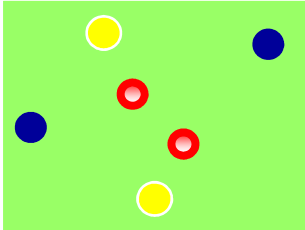


## Tactique : 425. Déplacements coordonnés en 343

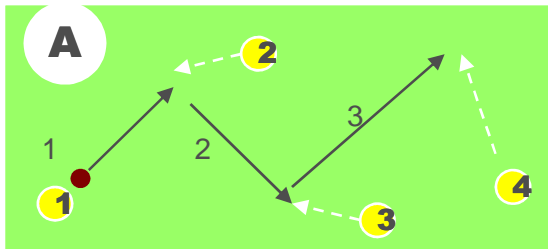
## A. Échauffement : 15'

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 : 25'

Sur ¼ de terrain : zones d'évolution de 40m avec 3 appuis/ soutien/sources neutres + 7 attaquants contre 2 lignes de 4 défenseurs. Attaquer le but et défendre les 2 mini but. Les joueurs neutres ont 1 touche dès qu'ils sont avec les jaunes et ne passent pas la médiane.

## E. Jeu libre : 15'

3 équipes de 6 une chasse l'autre sur ¼ de terrain. TW : 2' maxi

## B. Technique (jeu à 3) : 10'

Sur ½ terrain avec mannequins 3 groupes de 5 joueurs + 2 milieux neutres (restent à chaque action) passent à tour de rôle en évolution vers le but 1 B/7 a) : Utiliser l'attaquant de retrait le + près pour fixer et jouer vers l'extérieur ou à l'opposé sur des joueurs lancés. b) Utiliser l'attaquant de retrait le + éloigné pour rechercher le jeu en déviation pour joueurs lancés

Critères de réalisation :

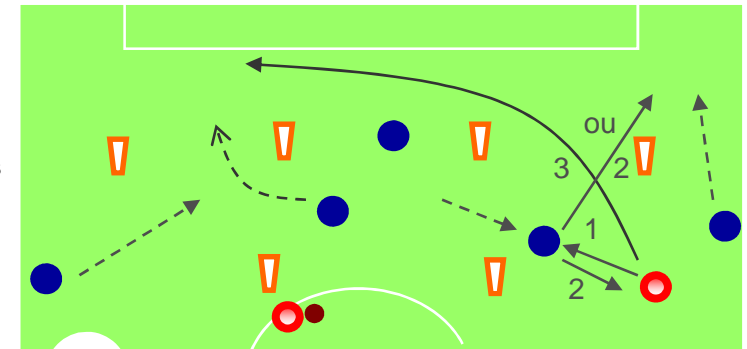
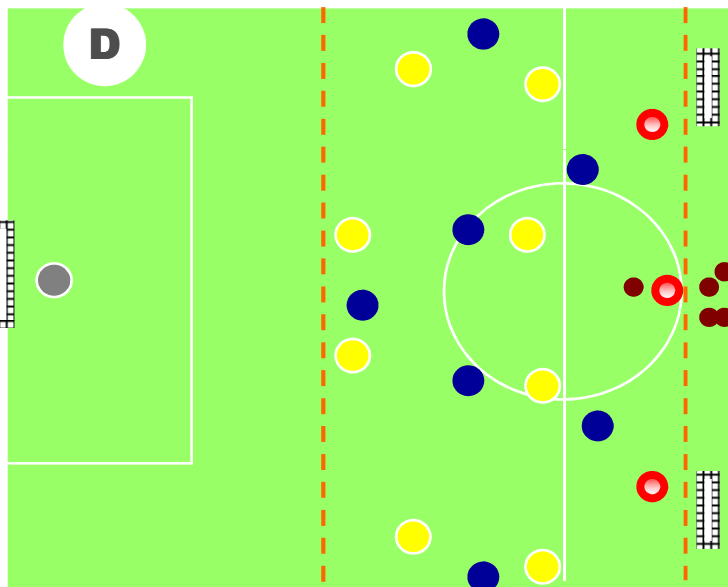
Lecture de jeu par rapport à la position du passeur (la position de son corps et sa manière de contrôler vont indiquer si je dois demander ou non le ballon). Pour ne pas demander dans le même espace. Anticipation des joueur à l'opposé. Le passeur masque son intention jusqu'au dernier moment. Respecter la densité et l'occupation du but à la percussive.

## C. Mise en situation : 10'

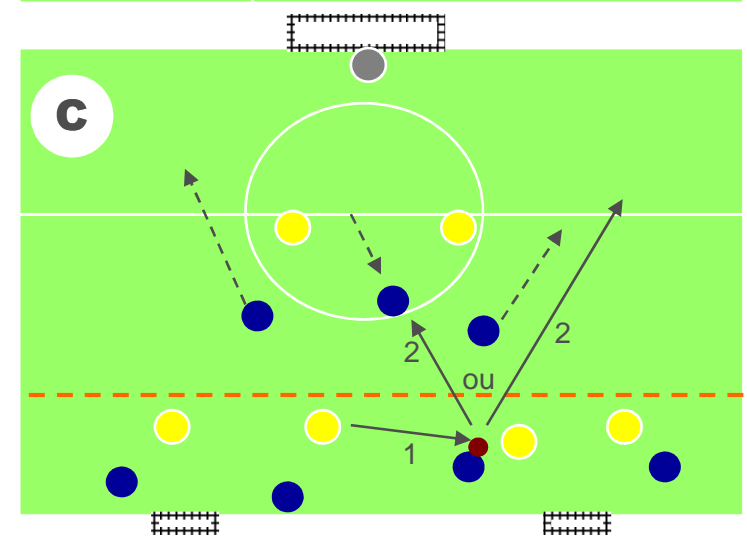
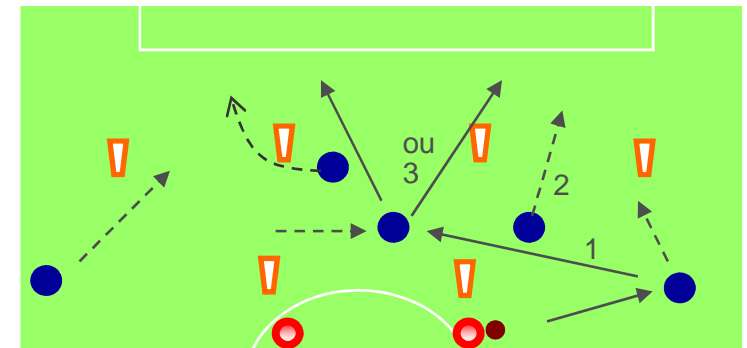
Sur ¼ de terrain dans longueur 4C4 + 3 attaquants en attente contre 2 défenseurs sur l'autre ¼: Récupération + attaque rapide sur but mobile. Positionnent et déplacements coordonnés sur bloc bac. (Remplacer les 5 joueurs en attente)

Critères de réalisation :

Lecture de jeu offensive; L'avant centre se présente en appuis et les attaquants de retrait plongent dans les espaces.



B



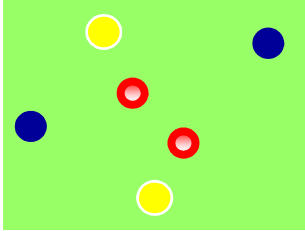
C

## Tactique : 423. Déplacements coordonnés en 433

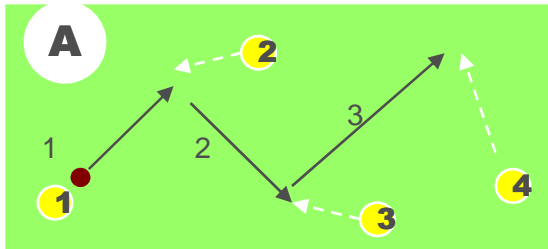
## A. Échauffement : 15'

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. Puis jeu à 2, à 3



## D. Application forme jouée : 25'

Sur 1/2 terrain 6 contre 4 + gardien : 3 défenseurs et 1 milieu défensif contre 4 attaquants + 2 meneurs (participent sur les 2 buts avec 2 touches maxi sans passer devant les attaquants). Alternativement 1 action sur un but puis sur l'autre. Objectif : trouver un déséquilibre sur un côté + finition. Après chaque action les joueurs se repositionne derrière la ligne.

## E. Jeu libre : 15'

3 équipes de 6 2 équipes en opposition 6 contre 6 (organisées en 2 lignes de 3 sur largeur)

## B. Technique (jeu à 3) : 10'

Sur 1/2 terrain avec mannequins 3 groupes de 6 joueurs passent à tour de rôle en évolution vers le but 1 B/6 **Objectif sur bloc bas ou mi-terrain** : Relation à 2, à 3 entre l'ailier et les milieux pour jeu profondeur ou diagonal. (fixation et renversement).

Critères de réalisation :

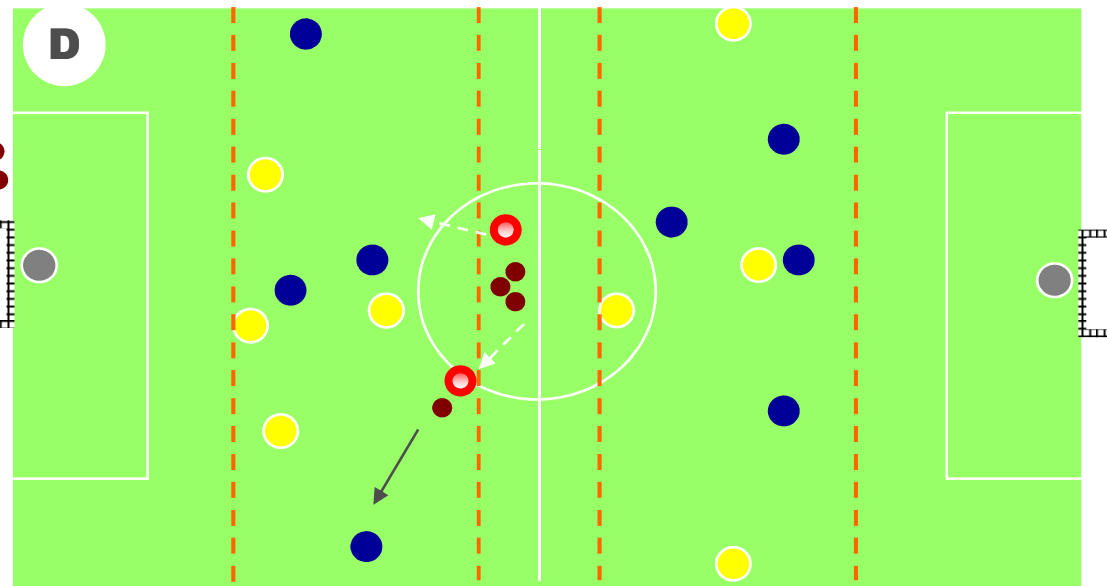
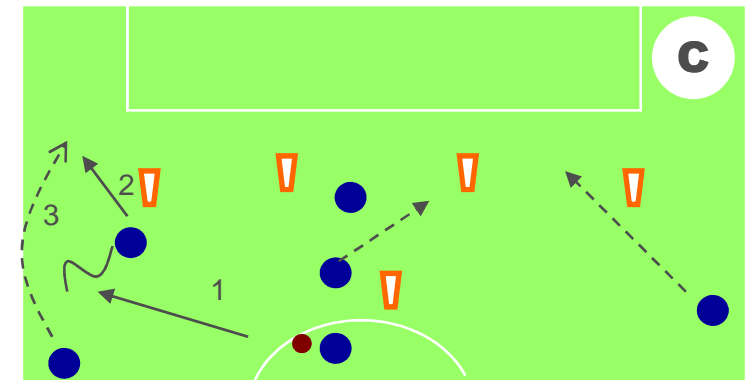
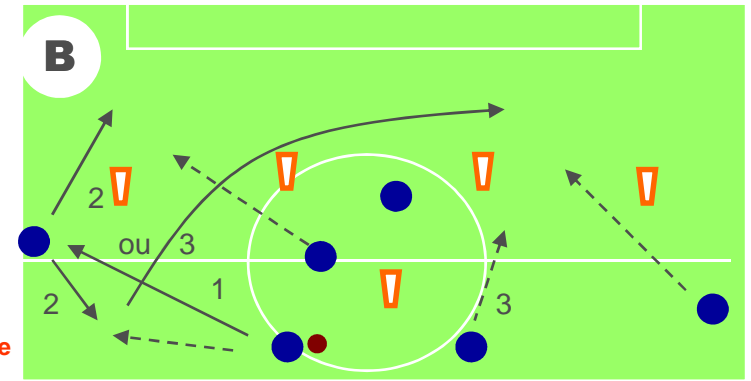
L'avant centre reste axial et les ailiers s'écartent au maximum. Lecture de jeu par rapport à la position du passeur (la position de son corps et sa manière de contrôler vont indiquer si je dois demander ou non le ballon). Anticipation à l'opposé de l'ailier et du milieu. **Règle** : Densité sur centre = 3 joueurs dans la surface et un joueur à la ramasse.

## C. Mise en situation : 10'

Même organisation mais un latéral remplace un milieu **Objectif bloc haut** : Relation à 2, à 3 avec la participation active du latéral pour jeu sur les côtés et centre.

Critères de réalisation :

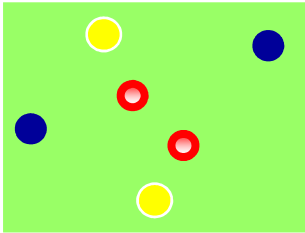
Même critères que précédemment. Mais un milieu reste toujours en place en couverture pour rééquilibrer la participation du latéral.



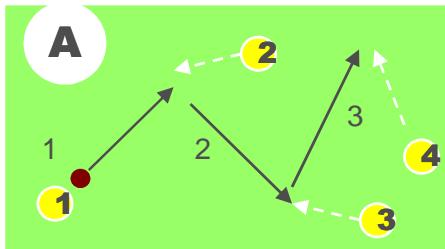
## Tactique : 420. Animation offensive en 352

## 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 appel, varier les demandes.



## D. Application forme jouée : 15'

Sur ¼ de terrain : zones d'évolution de 40m avec 3 appuis/ soutiens/sources neutres + 8 attaquants contre 8 défenseurs jaunes (sur 2 lignes de 4). Attaquer le but et défendre les 2 mini buts. Les joueurs neutres ont 1 touche dès qu'ils jouent avec les jaunes et ne passent pas la médiane.

## E. Jeu libre : 15'

3 équipes de 6 s'opposent à tour de rôle sur ¼ de terrain. L'une chasse l'autre si elle prend un but. En cas d'égalité au bout de 2' l'équipe la + ancienne sort sur le terrain

## B. Technique (jeu à 3) : 15'

Sur ½ terrain a) **bloc haut**: 2 attaquants 5 milieux contre 6 défenseurs. Le n10 va sur le côté faire un jeu à 2 avec l'ex centré, un milieu défensif reste en couverture avec la possibilité de ressortir le ballon si c'est bloqué et rechercher l'opposé b) **bloc mi-terrain**: Trouver le N10 dans le dos d'un attaquant qui décroche ou jeu en diagonal pour un attaquant qui s'écarte + percussion.

Critères de réalisation :

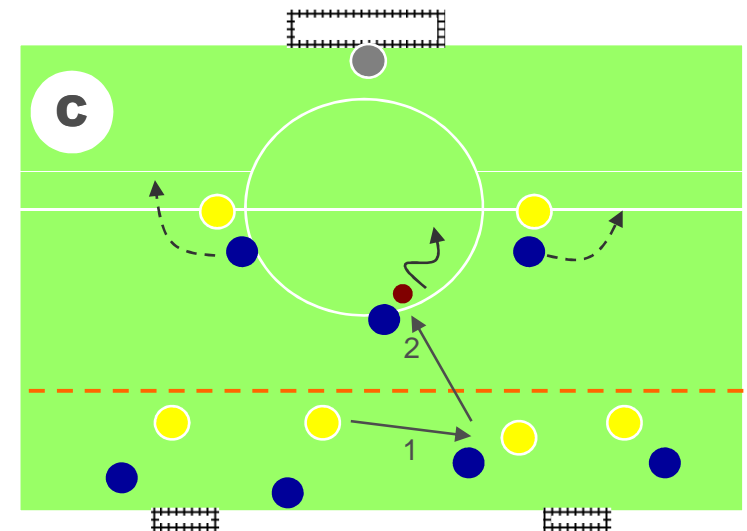
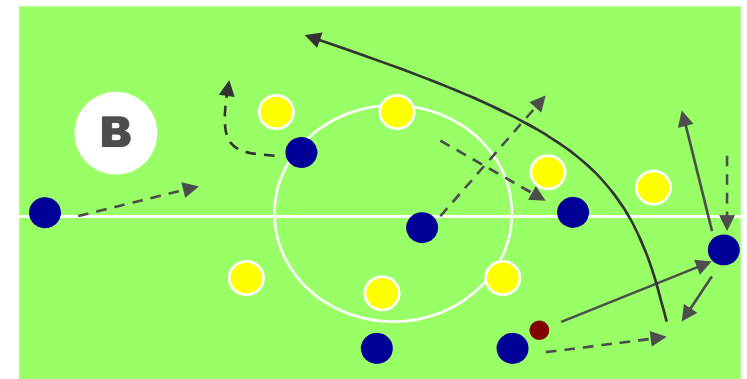
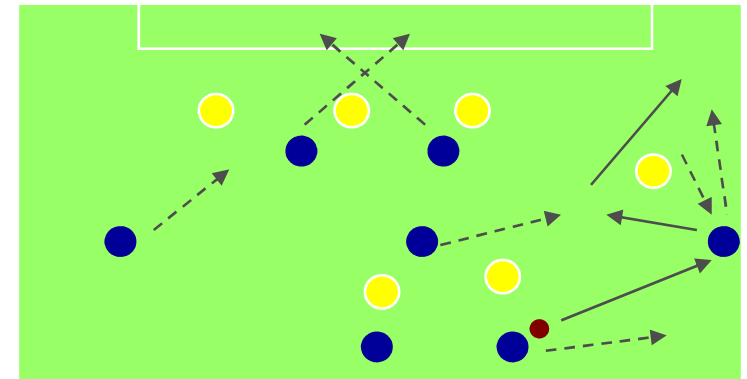
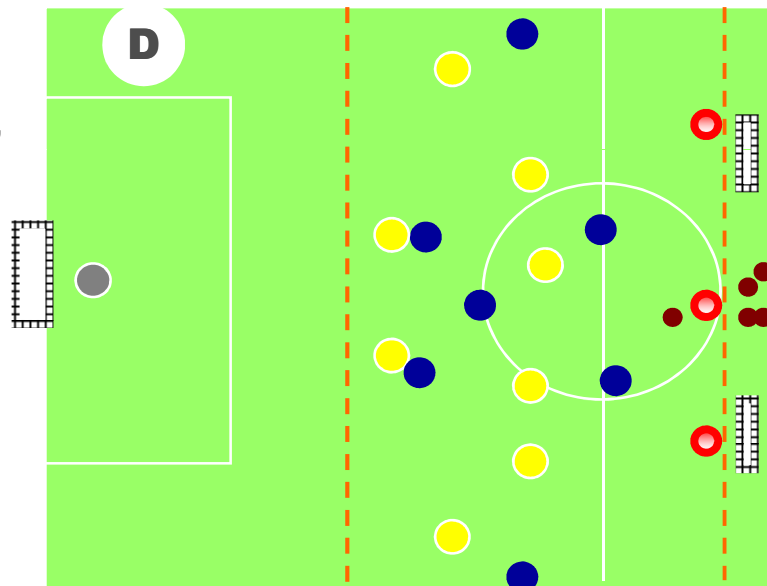
Les attaquants se déplacent toujours d'abord à l'opposé du ballon et restent proches. Les excentrés vont chercher très haut un maximum d'espace avant de décrocher en bord de ligne ou fermer dans l'axe. Les 2 milieux défensifs sont bas pour attirer les milieux adverses et le N10 voyage dans leurs dos : il plonge, sert de rel ais et oriente vers l'avant dès qu'il est seul.

## C. Mise en situation : 15'

Sur ¼ de terrain dans longueur 4C4 + 3 attaquants en attente contre 2 défenseurs sur l'autre ¼: Récupération + attaque rapide sur but mobile. Positionnent et déplacements coordonnés sur bloc bac. (Remplacer les 5 joueurs en attente)

Critères de réalisation :

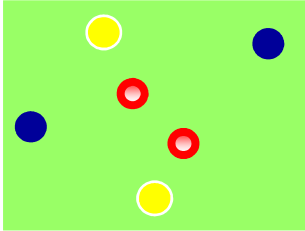
Lecture de jeu offensive; L'avant centre se présente en appuis et les attaquants de retrait plongent dans les espaces.



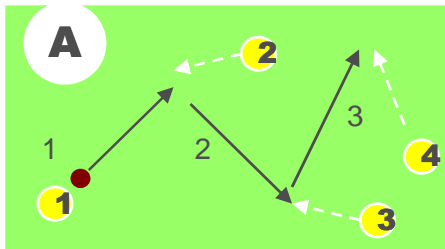
## Tactique : 421. Animation offensive en 343

## 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 appel , varier les demandes.



## D. Application forme jouée : 15'

Sur ¼ de terrain : zones d'évolution de 40m avec 2 appuis/ soutiens/sources neutres + 8 attaquants contre 8 défenseurs jaunes (sur 2 lignes de 4). Attaquer le but et défendre les 2 mini buts. Les joueurs neutres ont 1 touche dès qu'ils jouent avec les jaunes et ne passent pas la médiane.

## E. Jeu libre : 15'

3 équipes de 6 s'opposent à tour de rôle sur ¼ de terrain. L'une chasse l'autre si elle prend un but. En cas d'égalité au bout de 2' l'équipe la + ancienne sort sur le terrain

## B. Technique (jeu à 3) : 15'

Sur ½ terrain a) **bloc haut**: 3 attaquants 3 milieux et 2 latéraux contre 7 défenseurs . Fixer d'un côté et passer de l'autre avec la participation active du latéral. b) **bloc mi-terrain**: Trouver le N10 entre 2 lignes contrôle orienté ou remise + recherche ailier ou avant centre lancé.

Critères de réalisation :

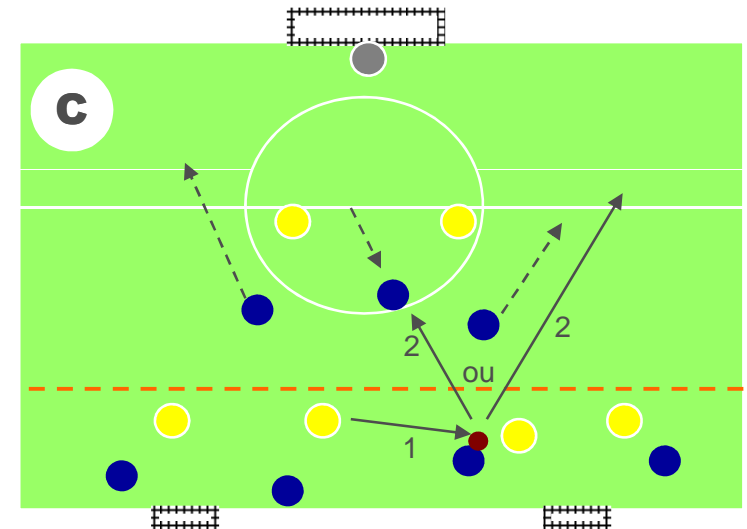
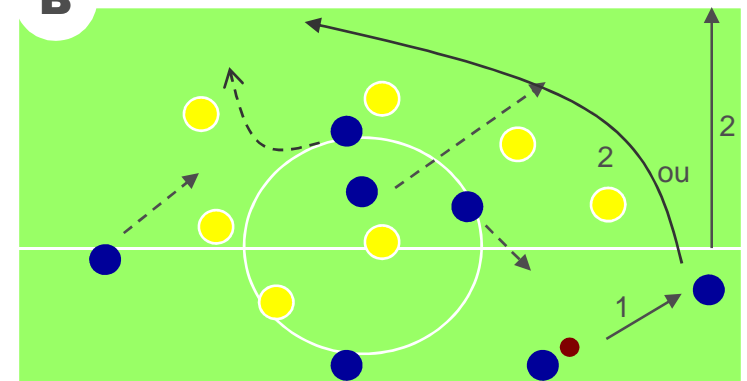
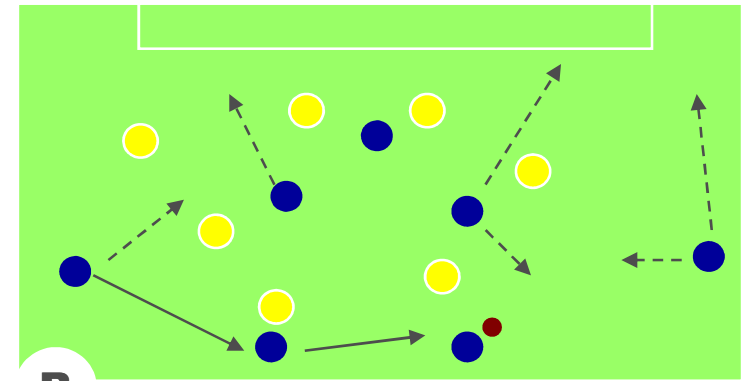
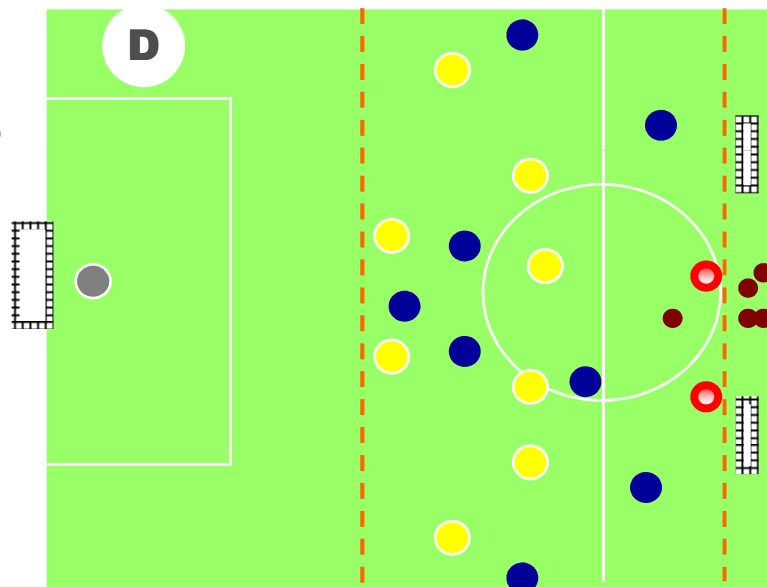
Les ailiers sont écartés au maxi et ne sont pas sur la même ligne que l'avant centre . Les milieux sont superposés. L'ailier rentrent sur percussion à l'opposé. Lecture de jeu par rapport à la position du passeur (la position de son corps et sa manière de contrôler vont indiquer si je dois demander ou non le ballon) pour ne pas demander dans le même espace.

## C. Mise en situation : 15'

Sur ¼ de terrain dans longueur 4C4 + 3 attaquants en attente contre 2 défenseurs sur l'autre ¼: Récupération + attaque rapide sur but mobile. Positionnement et déplacements coordonnés sur bloc bac. (Remplacer les 5 joueurs en attente)

Critères de réalisation :

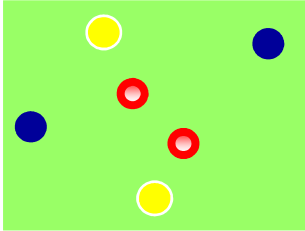
Lecture de jeu offensive; L'avant centre se présente en appuis et les attaquants de retrait plongent dans les espaces.



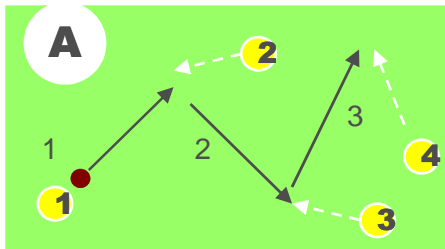
## Tactique : 419. Animation offensive en 433

## 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 appel, varier les demandes.



## D. Application forme jouée : 15'

Sur ¼ de terrain : zones d'évolution de 40m avec 2 appuis/ soutiens/sources neutres + 8 attaquants contre 8 défenseurs jaunes (sur 2 lignes de 4). Attaquer le but et défendre les 2 mini buts. Les joueurs neutres ont 1 touche dès qu'ils jouent avec les jaunes et ne passent pas la médiane.

## E. Jeu libre : 15'

3 équipes de 6 s'opposent à tour de rôle sur ¼ de terrain. L'une chasse l'autre si elle prend un but. En cas d'égalité au bout de 2' l'équipe la + ancienne sort sur le terrain

## B. Technique (jeu à 3) : 15'

Sur ½ terrain a) **bloc haut**: 3 attaquants 3 milieux et 2 latéraux contre 7 défenseurs. Fixer d'un côté et passer de l'autre avec la participation active du latéral. b) **bloc mi-terrain**: Trouver le N10 entre 2 lignes contrôle orienté ou remise + recherche ailier ou avant centre lancé.

Critères de réalisation :

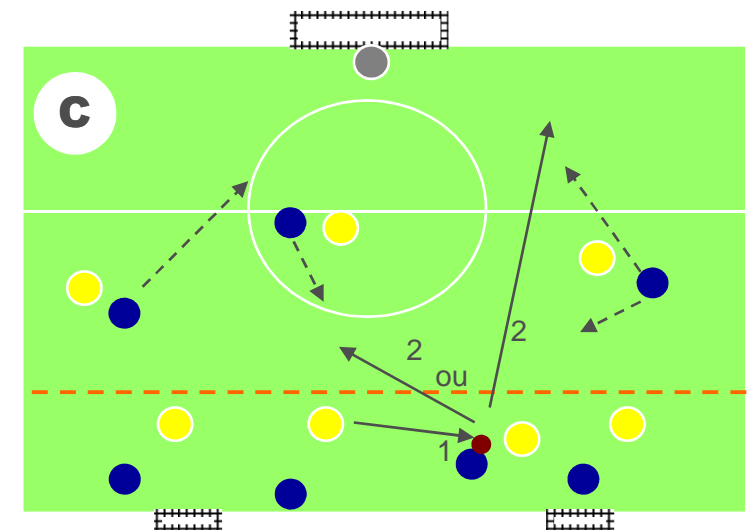
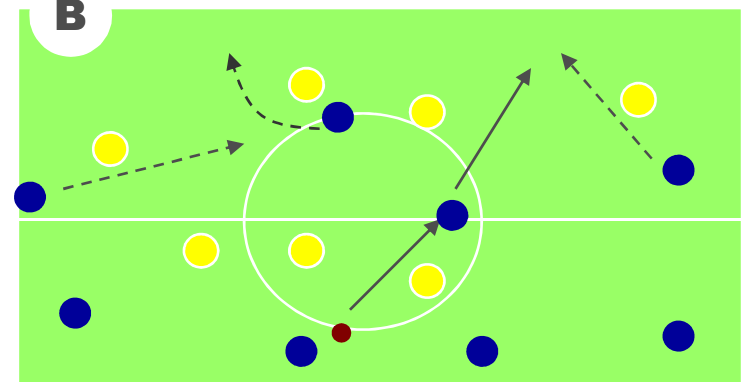
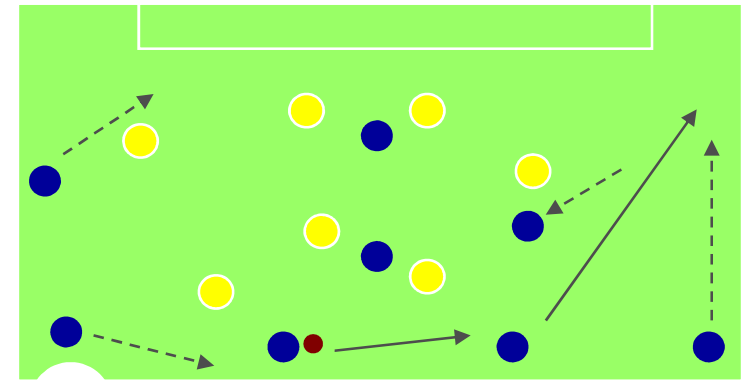
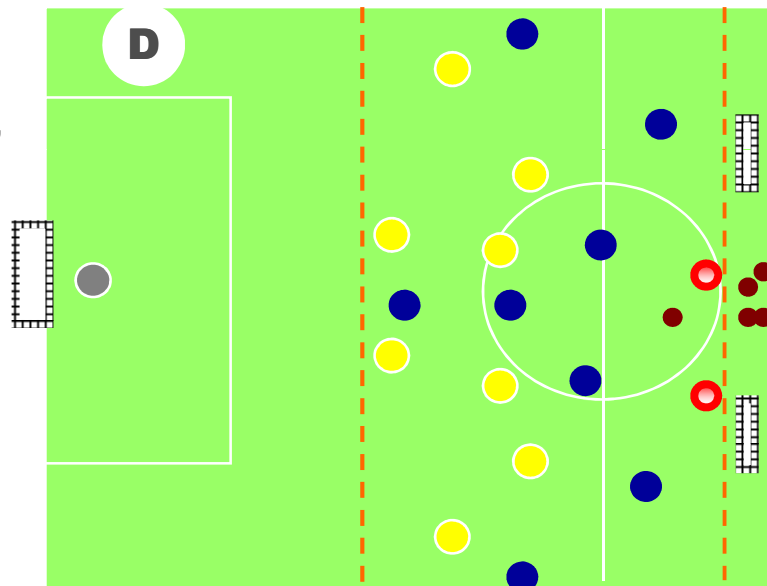
Les ailiers sont écartés au maxi et ne sont pas sur la même ligne que l'avant centre. Les milieux sont superposés. L'ailier rentrent sur percussive à l'opposé. Lecture de jeu par rapport à la position du passeur (la position de son corps et sa manière de contrôler vont indiquer si je dois demander ou non le ballon) pour ne pas demander dans le même espace.

## C. Mise en situation : 15'

Sur ¼ de terrain dans longueur 4C4 + 3 attaquants contre 3 défenseurs en attente devant la médiane (**Bloc bas**). Récupération + attaque rapide sur but mobile. Positionnent et déplacements coordonnés sur attaque rapide. (Remplacer les 5 joueurs en attente après chaque action)

Critères de réalisation :

Les attaquants ne sont pas alignés. L'attaquant le plus éloigné se met hors champ visuel des défenseurs Lecture de jeu offensive : l'attaquant le + éloigné se présente en appuis et l'autre plongent dans l'espace. Les milieux sortent vite et accompagnent l'action.

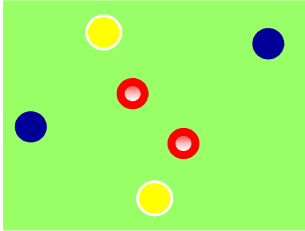




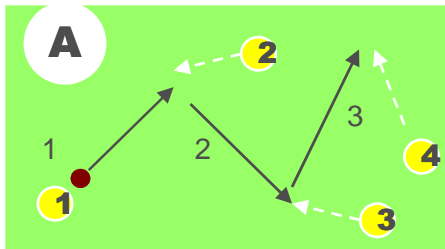
## Tactique : 418. Animation offensive en 442

## 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 appel, varier les demandes.



## D. Application forme jouée : 15'

Sur ¼ de terrain : zones d'évolution de 40m avec 1 appui/ soutien/source neutre + 8 attaquants contre 7 défenseurs jaunes (organisés 4/3). Attaquer le but et défendre les 2 mini buts. Le joueur neutre a 1 touche dès qu'il joue avec les jaunes et ne passent pas la médiane.

## E. Jeu libre : 15'

3 équipes de 6 s'opposent à tour de rôle sur ¼ de terrain. L'une chasse l'autre si elle prend un but. En cas d'égalité au bout de 2' l'équipe la + ancienne sort sur le terrain

## B. Technique (jeu à 3) : 15'

Sur ½ terrain a) **bloc haut**: 2 lignes de 4 contre 7 défenseurs et le gardien. Fixer d'un côté et passer de l'autre avec la participation active du latéral. b) **bloc mi-terrain**: s'appuyer sur attaquant pour trouver un excentré lancé ou l'autre attaquant.

Critères de réalisation :

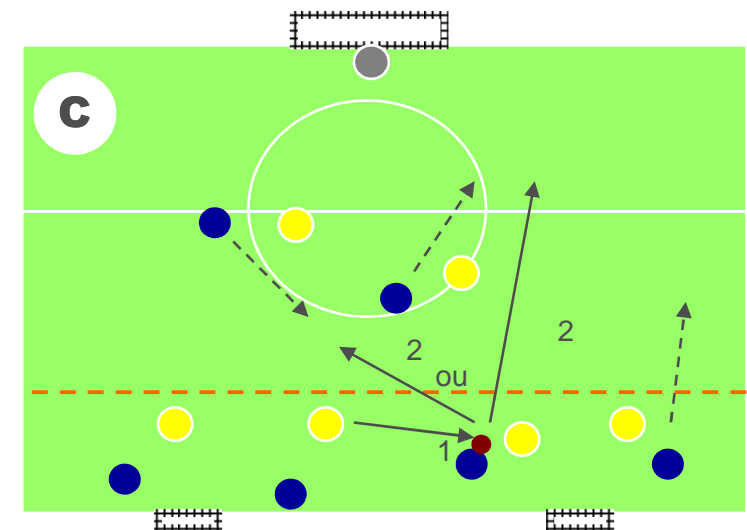
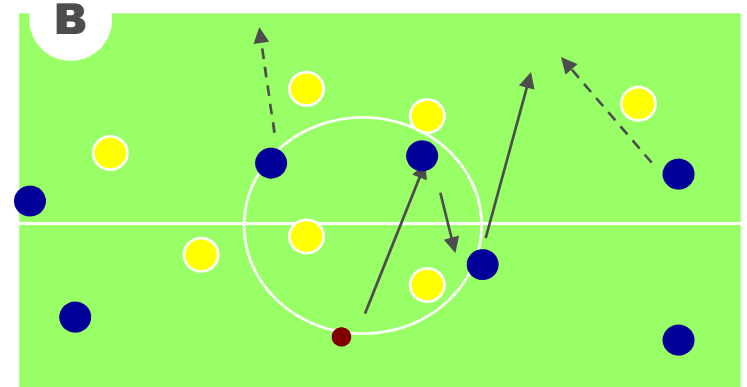
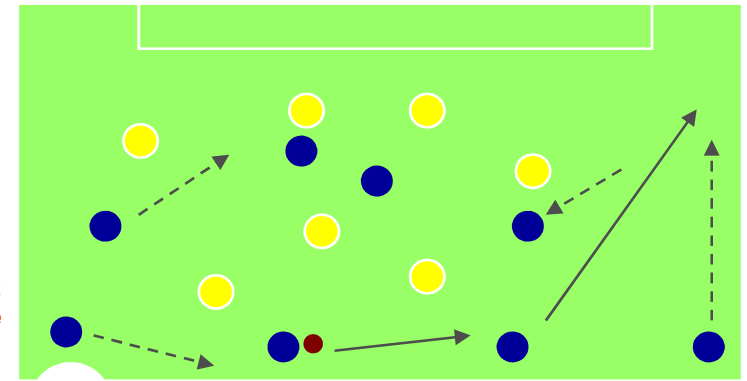
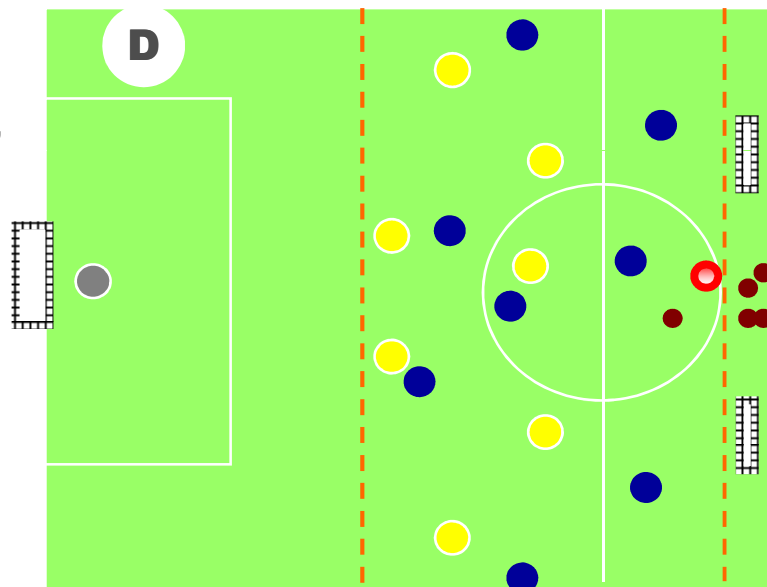
Les attaquants axiaux restent très proches. Les milieux défensifs sont superposés. Les excentrés rentrent sur percussion à l'opposé. Lecture de jeu par rapport à la position du passeur (la position de son corps et sa manière de contrôler vont indiquer si je dois demander ou non le ballon) pour ne pas demander dans le même espace.

## C. Mise en situation : 15'

Sur ¼ de terrain dans longueur 4C4 + 2 attaquants contre 2 défenseurs en attente devant la médiane (**Bloc bas**). Récupération + attaque rapide sur but mobile. Positionnent et déplacements coordonnés sur attaque rapide. (Remplacer les 4 joueurs en attente après chaque action)

Critères de réalisation :

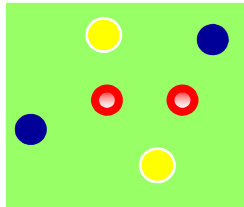
Les 2 attaquants ne sont pas sur la même ligne. L'attaquant le plus éloigné se met hors champ visuel des défenseurs Lecture de jeu offensive : l'attaquant le + éloigné se présente en appuis et l'autre plongent dans l'espace. Les milieux sortent vite et accompagne l'action.



## Tactique : 417. Maîtrise collective en 343

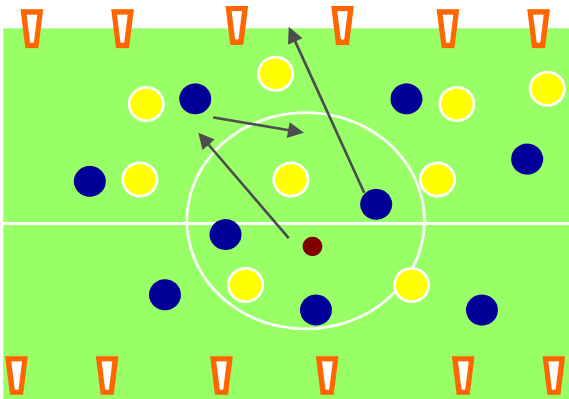
## A. Échauffement : 20'

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



A

Sur largeur du terrain x 35m 9 contre 9 (organisé 3/4/2). Défendre et attaquer 3 portes sur la largeur. But en 1 touche dans la porte.



## D. Application forme jouée : 25'

Sur 3/4 terrain 9 + 1 appui/soutien contre 8 (organisé sur 2 ligne de 4) + gardien : Attaquer le but et défendre 2 mini but écartés. Remises en jeu faites par la source (gardien)

## 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 3) : 15'

Sur 1/2 terrain : 9 contre 8+ 1 appui/soutien neutre : remontée collective du ballon et des joueurs en 2 touches à partir d'une relance du gardien objectif sur bloc bas: Les excentrés montent très haut pour libérer de l'espace, les défenseurs centraux recherchent les milieux défensifs en relais ou les appuis profond pour milieux qui se présentent en soutiens.

Critères de réalisation :

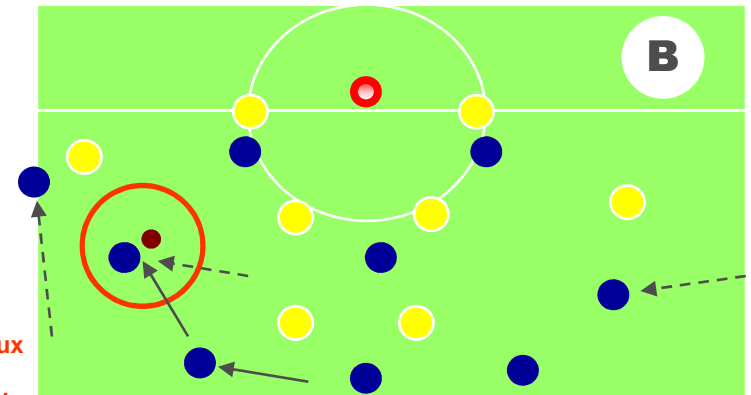
Les axiaux sont écartés au départ. Grande disponibilité des milieux défensifs orientés de 3/4 et positionné assez bas pour orienter vers l'avant en sécurité. L'excentré opposé rentre vers l'intérieur quand le jeu s'oriente sur un côté.

## C. Mise en situation : 15'

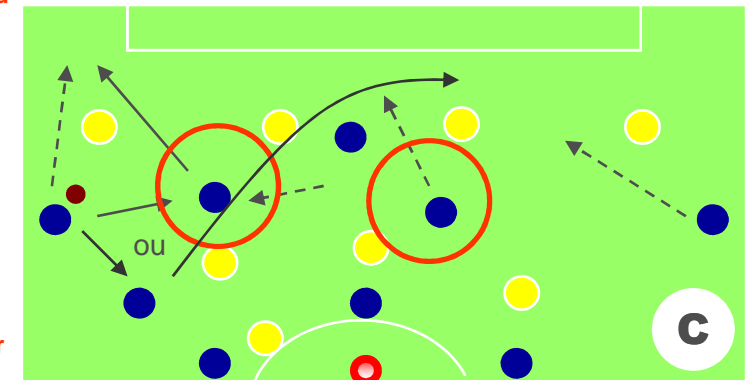
Même organisation mais 1/2 terrain offensif Objectif bloc haut: Les 2 attaquants de soutien proposent appel et décrochage et l'avant-centre fixe la défense centrale : Fixer sur les côtés et rechercher jeu en déviation, jeu à 2, à 3.

Critères de réalisation :

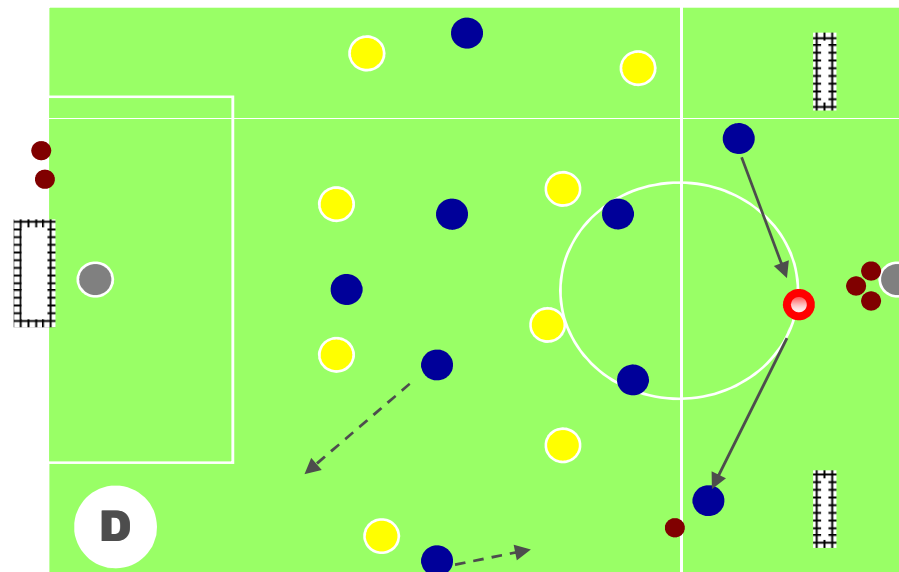
Grande disponibilité des attaquants et des joueurs excentrés pour servir d'appui demander vers le but, anticiper l'intention du porteur. (la position de son corps et sa manière de contrôler vont indiquer si je dois demander ou non le ballon et à quel moment). Anticipation à l'opposé de l'excentré



B



C

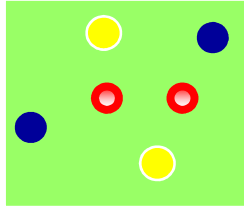


D

## Tactique : 415. Maîtrise collective en 433

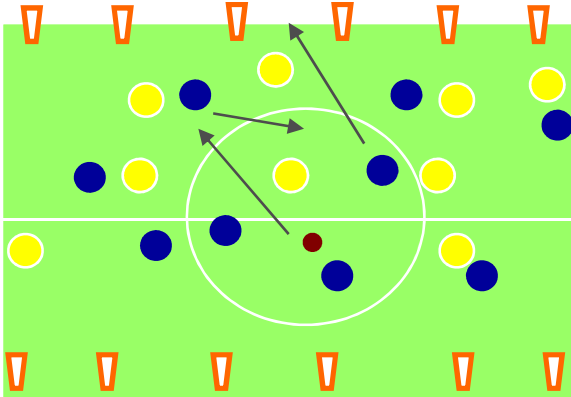
## A. Échauffement : 20'

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



A

Sur largeur du terrain x 35m 9 contre 9 (organisé 4/2/3). Défendre et attaquer 3 portes sur la largeur. But en 1 touche dans la porte.



## D. Application forme jouée : 25'

Sur 3/4 terrain 10 contre 8 (organisé en 3/3/2) + gardien: Attaquer le but et défendre 2 mini but

## 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 3) : 15'

Sur 1/2 terrain : 10 contre 8 remontée collective du ballon et des joueurs en 2 touches maxi contre adversaire statique avec comme **objectif sur bloc bas**: Être proche les uns des autres et aller fixer sur un côté pour passer de l'autre. 4 ballons consécutifs partent du gardien de la même équipe. Puis inversement des rôles avec les 2 axiaux qui changent d'équipe.

Critères de réalisation :

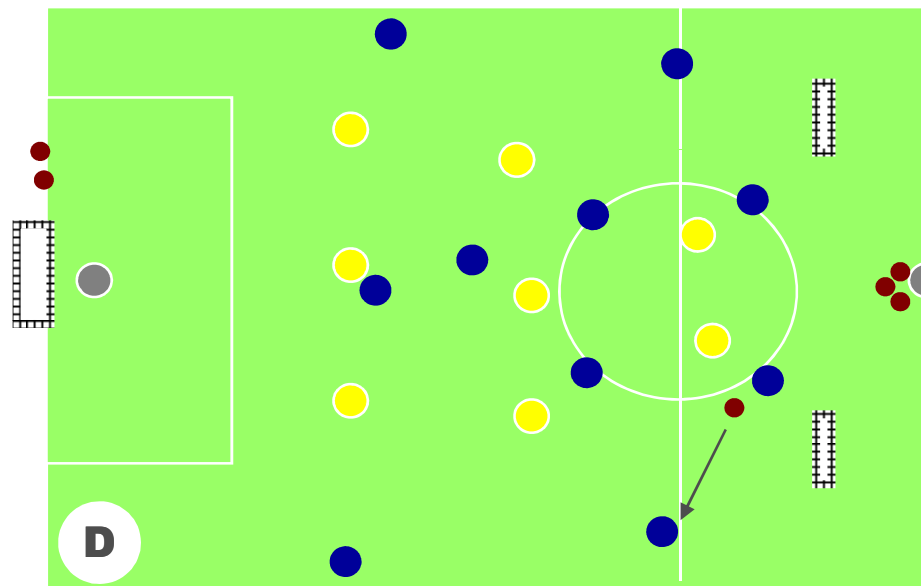
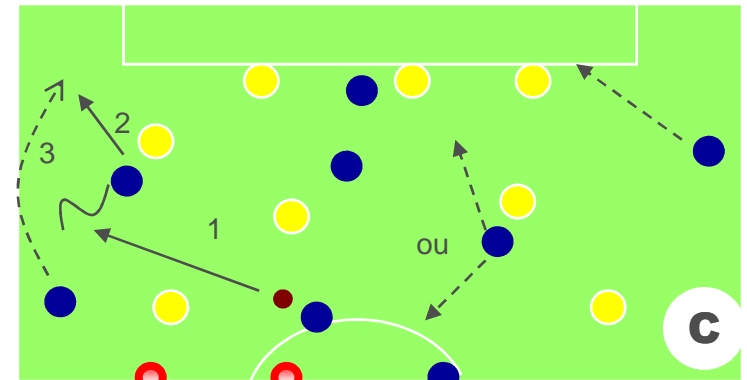
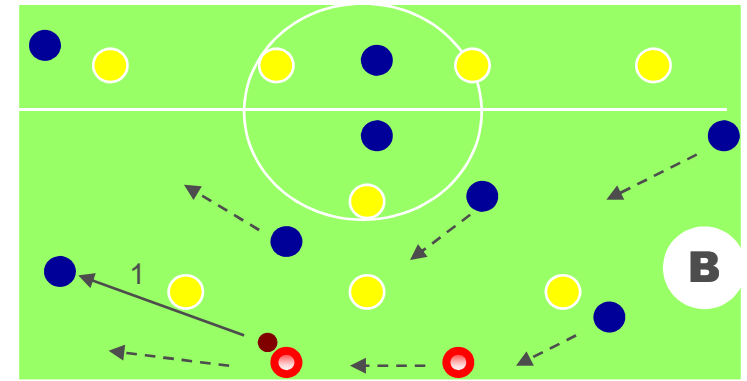
L'avant centre reste axial et les ailiers sont haut au départ et écartés au maximum. Proposer systématiquement 1 soutien et 1 appui au porteur. Coulisser côté ballon pour être proche les uns des autres. Recul des défenseurs pour reprise d'espace quand le ballon ressort + accompagner la remontée.

## C. Mise en situation : 15'

Même principes mais 1/2 terrain offensif **Objectif bloc haut**: Relations à 2, à 3 avec la participation active du latéral pour jeu sur les côtés et centre.

Critères de réalisation :

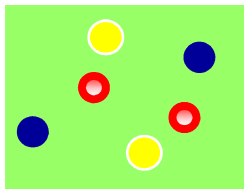
Même critères que précédemment. Passer sur les côtés. Attention ! : 3 défenseur et un milieu reste toujours en place en couverture pour assurer la compensation. + densité sur percussion..



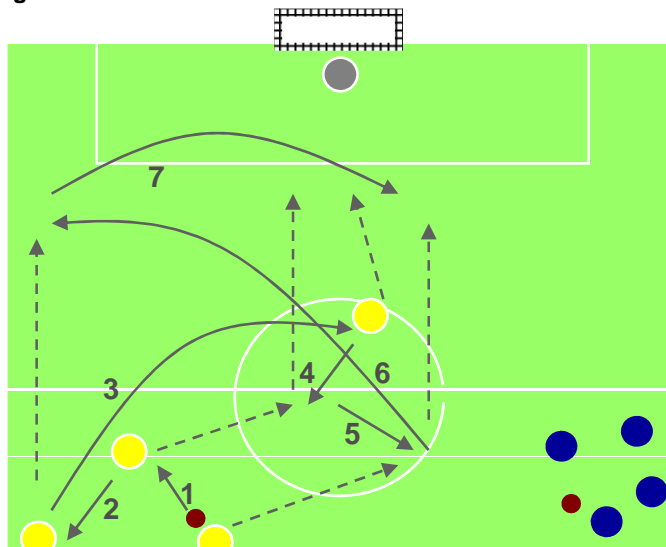
**Tactique** : 416. Maîtrise collective en 442

**A. Échauffement** : 20'

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



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



**D. Application forme jouée** : 25'

Sur 3/4 de terrain 2 zones d'évolution de 35m avec 3 défenseurs contre 4 attaquants + 2 meneurs neutres (2 touches maxi) qui participent sur les 2 buts alternativement. Trouver un joueur lancé et finition + retour en marchant puis idem sur l'autre but ect.

**E. Jeu libre** : 15'

Sur 1/2 terrain 2 équipes de 8 ( 2 lignes de 4).  
TW: 5' TR 2'30 x 2

**B. Technique (jeu à 3)** : 15'

Sur largeur du terrain x30m 8 contre 8 ( sur 2 lignes de 4). Défendre et attaquer 3 portes sur la largeur. But en 1 touche dans la porte.

Critères de réalisation :

Occupation du terrain. Recherche du jeu entre 2 et du jeu à 2, à 3. Fixer et renverser sans perdre le ballon. Être patient et disponible, proche les uns des autres. Se parler

**C. Mise en situation** : 15'

Sur 1/2 terrain : 8 contre 6 + 2 appuis /soutiens neutres (attaquants). Ressortir le ballon à partir d'une relance à la main du gardien en synchronisant les relations défenseurs/milieux.

Critères de réalisation :

Placements de départ. Rôles de soutien des défenseurs axiaux, libération d'espaces et prise d'espaces des milieux intérieurs pour servir de relais.

