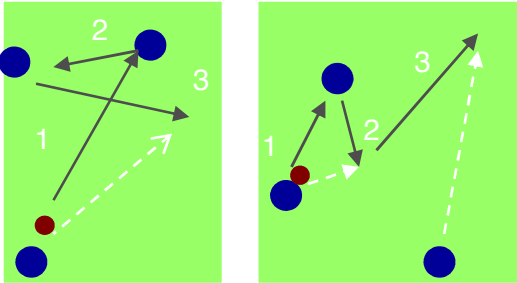


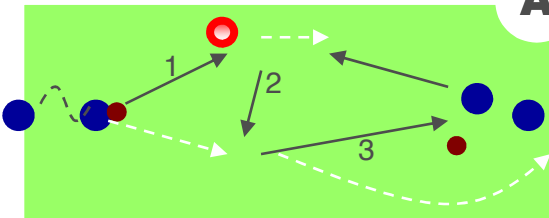
# Tactique : 175. Récupération du ballon (Position défensive de base)

## A. Échauffement : 20'

1 ballon pour 3 : révision des jeux à 2, à 3



2 groupe de 3 face à face sur 15m avec un pivot fixe. 1-2 et passe et va en face etc.. Changer le pivot après un aller retour: 4 façons de donner: intérieur croisé, ouvert. .Extérieur du pied droit ou gauche



## D. Application forme jouée : 15'

Sur 1/2 terrain en largeur 6C6 : A la perte de balle 1. Reconstituée le bloc derrière la ligne du ballon pour resserrer l'espace en profondeur et « ciblé » un joueur (1C1) 2. Protéger l'axe du but (ligne ballon/but) 3. Délaisser la partie opposée du terrain pour resserrer l'espace en largeur.

## E. Jeu libre : 30'

3 équipes de 6 2 équipes en opposition 6 contre 6 (organisées en 2 lignes de 3 sur largeur du terrain) L'autre en attente sur le côté jonglerie imposée (4' TW - 4' TR- 4'TW) x 2

## B. Technique (1C1 défensif) : 15'

Sur 7 x 20 : 1 contre 1 2 Ateliers de travail . Passage à tour de rôle bleus puis jaunes. Avec sensibilisation de la ligne ballon/but. Plein axe, puis sur un côté.

### Critères de réalisation :

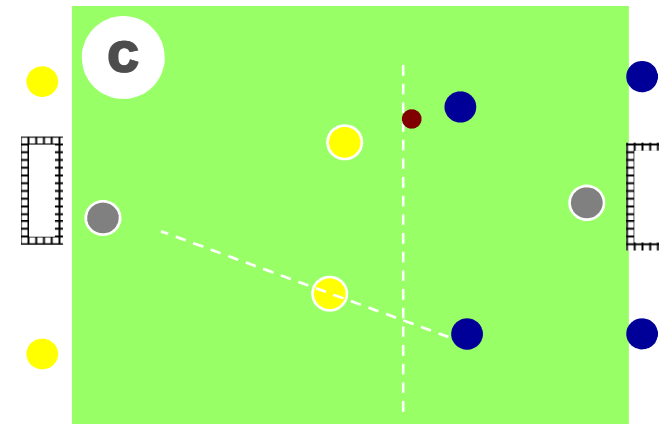
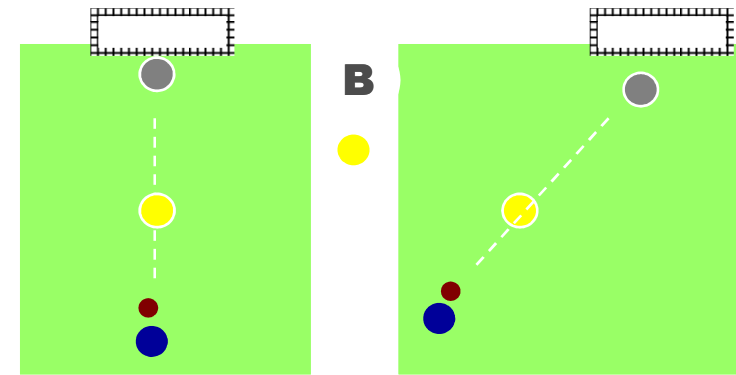
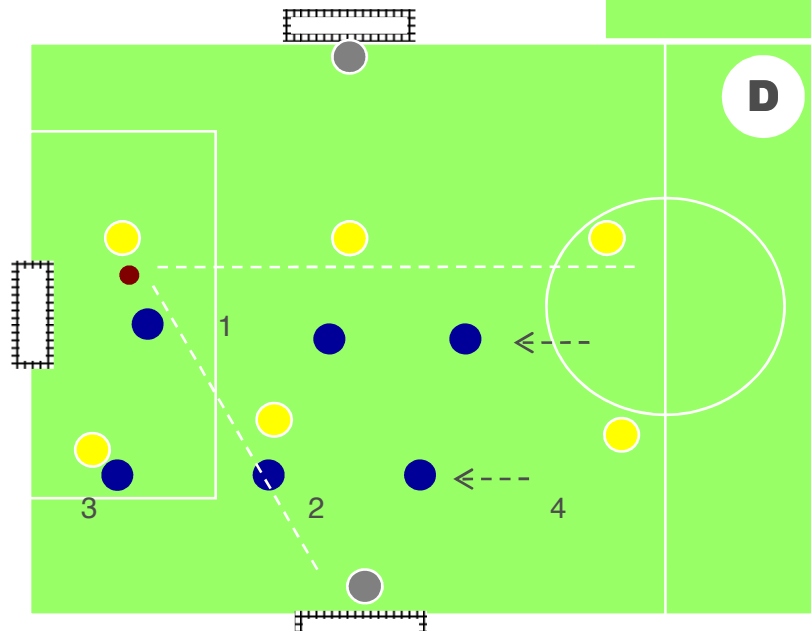
Se placer dans la ligne ballon but . Réduire l'espace défensif. Abaisser son centre de gravité en étant fléchi sur la pointe près à tourner à droite ou à gauche puis « fermer une porte » et avancer en passant l'entre jambe et en raffûtant avec le bras. Ne pas lâcher prise.

## C. Mise en situation : 15'

Sur 20m x 15m 2 buts mobiles avec gardiens . 2C2 devant chaque but avec 2 soutiens. Sensibiliser sur la position du défenseur sur le non porteur. Alternativement les jaunes et les bleus attaquent.

### Critères de réalisation :

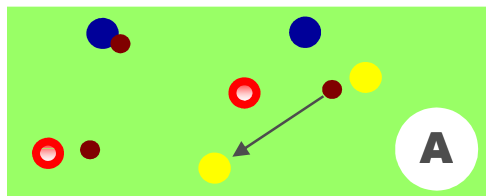
.Contrôler le déplacement du non porteur en gardant le repère de la ligne du ballon et de la ligne attaquant/ but/ partenaire. Assurer la couverture en cas de dribble.



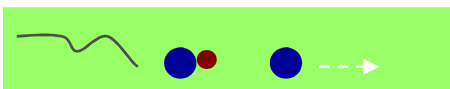
# Tactique : 176. Récupération du ballon (le tacle de face)

## A. Échauffement : 20'

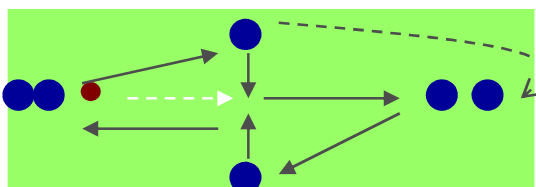
1 ballon pour 2 : échanges en contrôle passe + mouvements d'échauffement : Montée genoux, talons fesse, pas chassés,, se mettre sur le ventre et se relever, s'asseoir vite et se relever.



1 B/2 : 1 avance en conduite et l'autre recule position fléchi avec des appuis dynamiques de face, de côté. Inverser les rôles sur le retour. Idem mais au moment où le porteur arrête le ballon avec semelle celui qui recule avant et pousse le ballon.



1 ballon pour 6: passe et suit avec accélération



## D. Application forme jouée : 20'

Devant un but avec gardien 6 attaquants et 6 défenseurs  
Duel 1C1 à tour d rôle en partant depuis des positions différentes. Le défenseur sort dès que l'attaquant pousse le ballon. Changer à chaque fois de poste. Au bout de 7' inverser les statuts.

## E. Jeux libre : 30'

3 équipes de 6 2 équipes en opposition 6 contre 6 (organisées en 2 lignes de 3 sur largeur du terrain)  
L'autre en attente sur le côté 1B/ joueur jonglage 2 touches obligatoires (5' TW - 5' TR- 5'TW) x 2

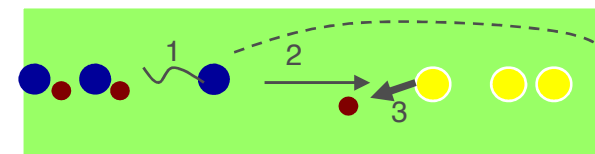
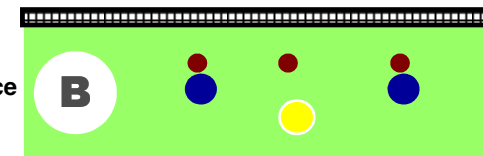
## B. Technique (tacle de face) : 15'

a) Devant filet 1 ballons/joueur : a) Sans élan tacle le ballon de face vers le filet . Puis avec 3 ou 4 pas d'élan Puis enfin après avoir poussé légèrement son ballon devant soi.

b) 2 groupes de 3 face à face : Conduire et pousser trop loin son ballon vers partenaire qui avance et tacle de face ballon. Puis inverser les rôle.

### Critères de réalisation :

Ne pas décoller les pieds du sol. Se lancer vers l'arrière en allongeant la jambe légèrement sur le côté. Utiliser les 2 pieds.  
Apprécier le moment où l'adversaire ne peut plus toucher le ballon pour déclencher le tacle.

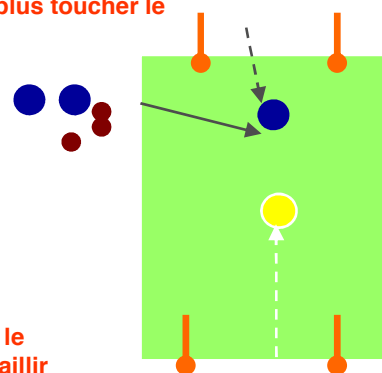


## C. Mise en situation : 15'

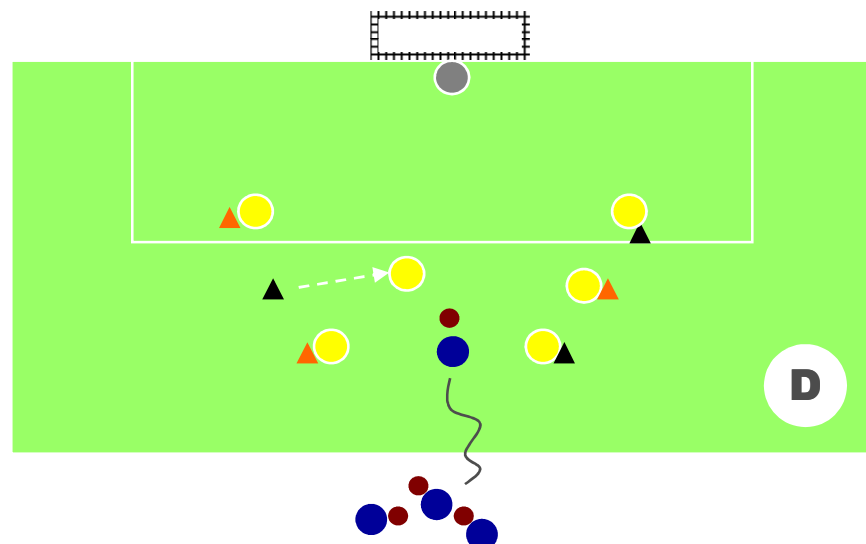
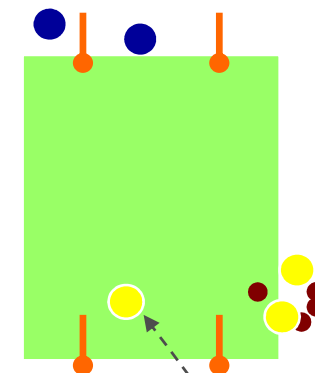
1C1 sur 5m x12m avec 1 porte de 3m à défendre et à attaquer: Objectif tacle le ballon dans la porte ou empêcher que l'attaquant passe la porte en conduite.

### Critères de réalisation :

Réduire l'espace sur le temps de passe + être fléchi et sur la pointe des pieds + feinte avec le haut du corps pour appâter (ne pas subir) et jaillir au bon moment.



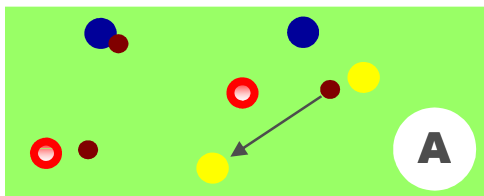
C



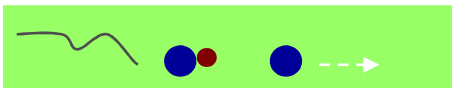
# Tactique : 177. Récupération du ballon (le tacle de côté)

## A. Échauffement : 20'

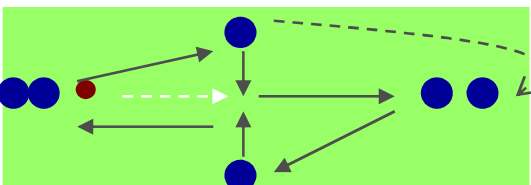
1 ballon pour 2 : échanges en contrôle passe + mouvements d'échauffement : Montée genoux, talons fesse, pas chassés,, se mettre sur le ventre et se relever, s'asseoir vite et se relever.



1 B/2 : 1 avance en conduite et l'autre recule position fléchie avec des appuis dynamiques de face, de côté. Inverser les rôles sur le retour. Idem mais au moment où le porteur arrête le ballon avec semelle celui qui recule avant et pousse le ballon.



1 ballon pour 6: passe et suit avec accélération



## D. Application forme jouée : 15'

Sur le côté devant un but avec gardien : 3 défenseurs à 3 postes (angles d'attaque différents) défendent à tour de rôle sur un attaquant qui part en conduite le long de la ligne. : Pousser le ballon hors du terrain et éviter que l'attaquant marque. Les défenseurs changent de position après chaque passage. Atelier à droite et à gauche. Inverser les statuts au bout de 7'.

## E. Jeux libre : 30'

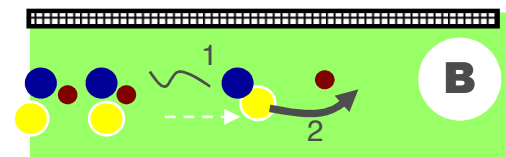
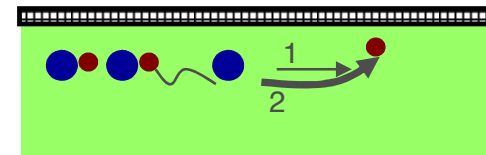
3 équipes de 6 2 équipes en opposition 6 contre 6 (organisées en 2 lignes de 3 sur largeur du terrain) L'autre en attente sur le côté 1B/ joueur jonglage 2 touches obligatoires (5' TW - 5' TR- 5'TW) x 2

## B. Technique (tacle de côté) : 20'

- a) Devant filet 1 ballons/joueur en colonne : a) ballon à l'arrêt tacle le ballon avec l'extérieur du bon pied vers le filet b) de l'intérieur en ramenant la balle et en se relevant. Idem en poussant son ballon devant soi.
- d) 1ballon pour 2 1 conduit et pour trop son ballon l'autre tacle.

### Critères de réalisation :

Ne pas décoller les pieds du sol. Lancer le corps vers l'arrière en allongeant la jambe légèrement sur le côté. Être à bonne distance et apprécier le moment où l'adversaire perd le contact du ballon pour déclencher le tacle.

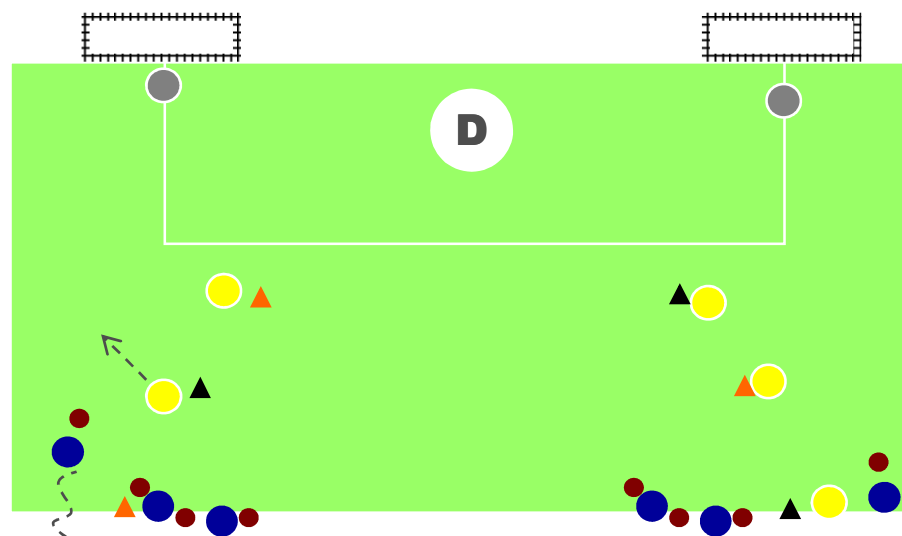
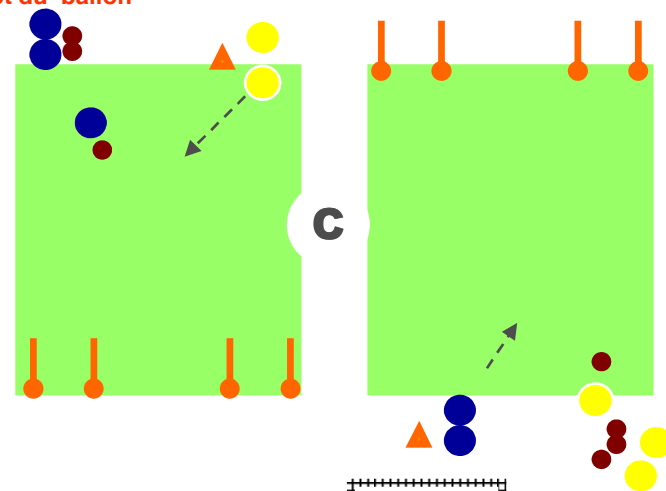


## C. Mise en situation : 15'

1C1 sur 7m x15m avec 2 portes de 2m à défendre : Objectif empêcher l'attaquant de passer dans la porte en conduite ou récupérer et repartir stop balle derrière ligne .

### Critères de réalisation :

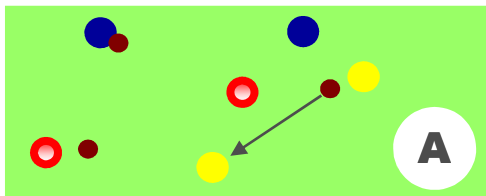
. Contrôler sa vitesse pour ne pas se faire prendre à contre-pied et rester sur le côté en ajustant ses foulées Être à bonne hauteur avant d'intervenir. Ne regarder que le ballon. Ne pas faire de faute. Et passer l'entre jambe en contrôlant avec le bras.



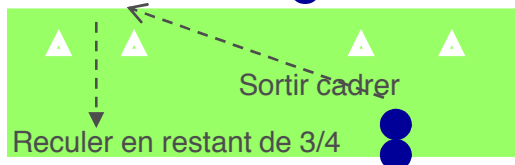
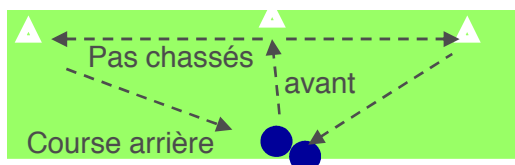
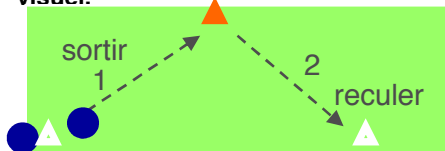
# Tactique : 185. Récupération du ballon (Prise à deux)

## A. Échauffement : 20'

1 ballon pour 2 : échanges en contrôle passe + mouvements d'échauffement diversés.



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



## D. Application forme jouée : 20'

Sur 40mx40m 2 buts mobiles et 3 zones. 4C4 en zone axiale et 1C1 sur côtés. Passer à l'ailier + 1C1 ou 2C2 sur le côté. Venir rétablir l'égalité numérique sur les côtés. Celui qui à centrer ou passer reste en zone excentrée.

## E. Jeu libre : 30'

3 équipes de 6 2 équipes en opposition 6 contre 6 (organisées en 2 lignes de 3 sur largeur du terrain) L'autre en attente : 1 B/2 : conduite en huit sur 2 plots ou jonglerie pied droit puis pied gauche 2 touches obligatoires etc.. (5' TW - 5' TR- 5'TW) x 2

## B. Technique (Prise à 2) : 10'

- a) Sur le côté : Le latéral monte en réduction d'espace et ferme l'intérieur. Le milieu vers le latéral et commande le latéral la fermeture extérieur + prise à 2.
- b) Dans l'axe le milieu se retourner et vient faire « la pince » sur l'attaquant :

### Critères de réalisation :

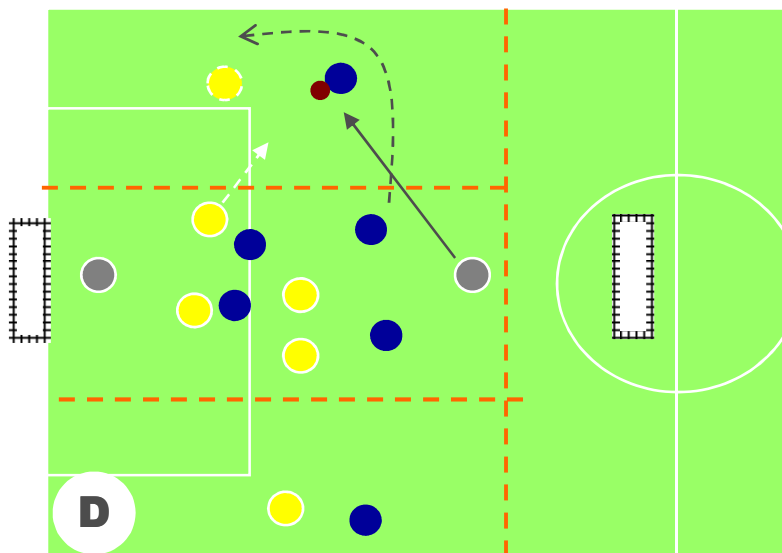
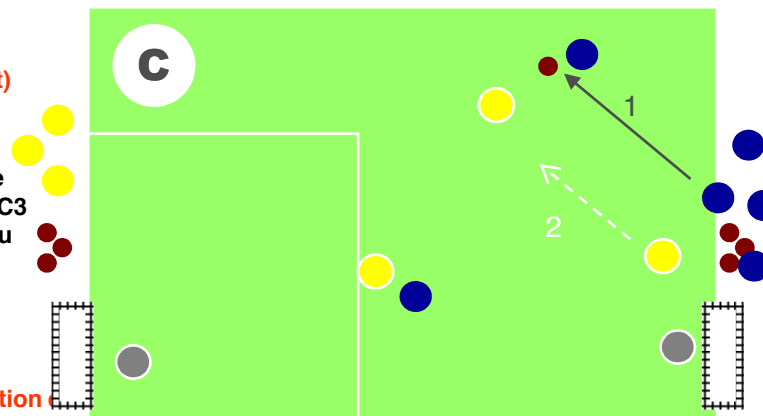
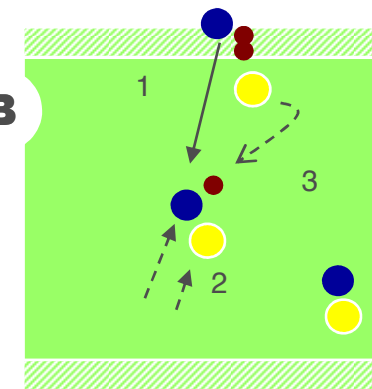
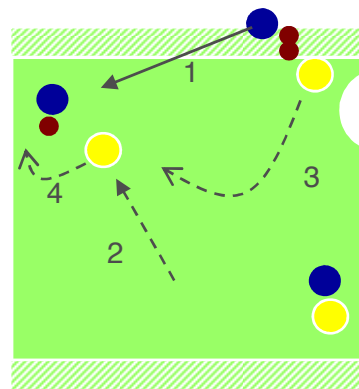
**Sur plongée :** Position de ¾ du latéral + réduction d'espace défensif et fermer la porte intérieur. Contrôler la plongée du milieu sans se faire déborder par la prise de balle + l'enfermer contre la ligne sans faute. Retour du latéral vers l'intérieur en couverture dès la passe. **Sur dédoublement :** Se parler et se passer le marquage au bon moment en contrôlant la vitesse de course du milieu (tourner vers le but)

## C. Mise en situation : 15'

Sur le côté 2 groupes de 6 face à face passent à tour de rôle attaquants ou défenseurs dans un sens et dans l'autre en 3C3 après passe du milieu sur ailier : prise à 2 et récupération du ballon + finition sur l'autre but en 2 touches maxi.

### Critères de réalisation :

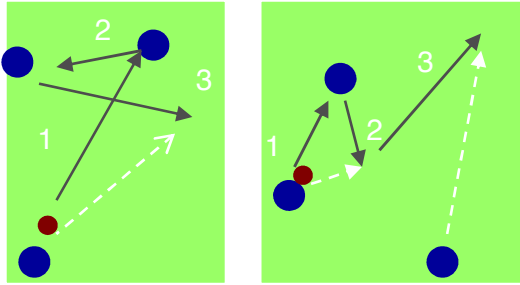
Apprécier la vitesse de course de l'attaquant et communication lecture défensive de la situation + attitude vu précédemment.



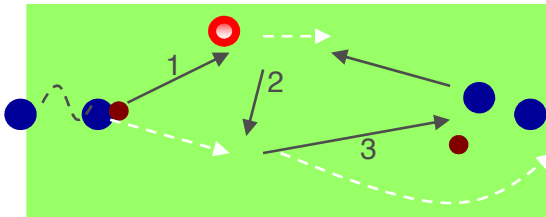
# Tactique : 186. Déséquilibre, égalité numérique (1 contre 1 défensif face au but)

## A. Échauffement : 20'

1 ballon pour 3 : révision des jeux à 2, à 3



2 groupe de 3 face à face sur 15m avec un pivot fixe. 1-2 et passe et va en face etc.. Changer le pivot après un aller retour: 4 façons de donner: intérieur croisé, ouvert. .Extérieur du pied droit ou gauche



## D. Application forme jouée : 20'

Sur ½ t terrain et largeur de surface : 2 buts espacés 40m : 3 contre 3 avec 3 appuis offensif (2 touches maxi: But en 1 touche Changer les appuis toutes les 3'.

## E. Jeu libre : 25'

3 équipes de 6 2 équipes en opposition 6 contre 6 (organisées en 2 lignes de 3 sur largeur du terrain) L'autre en attente sur le côté jonglerie imposée (4' TW - 4' TR- 4'TW) x 2

## B. Technique (1C1 défensif) : 10'

Sur 7 x 20 : 1 contre 1 2 Ateliers de travail . Passage à tour de rôle bleus puis jaunes. Départ du duel sur une passe.

### Critères de réalisation :

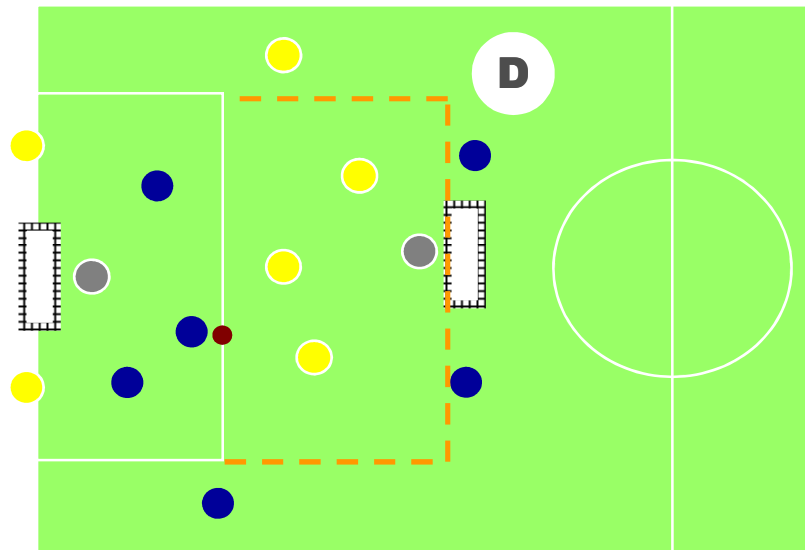
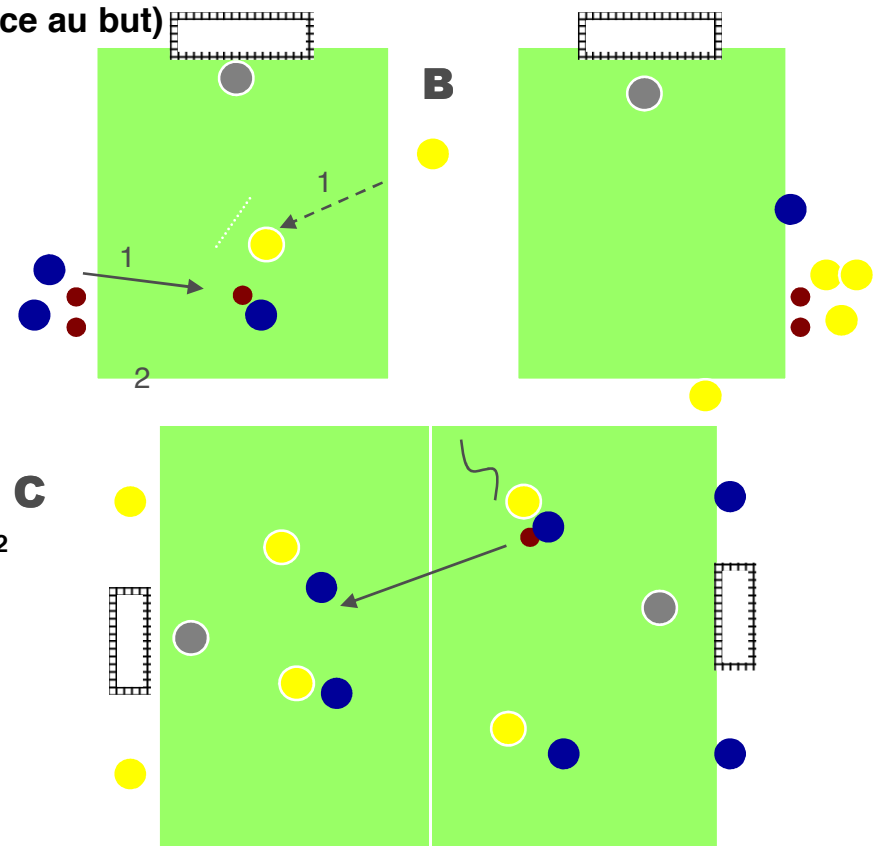
Réduire l'espace défensif pendant le temps de passe. Abaisser son centre de gravité en étant fléchi sur la pointe près à tourner à droite ou à gauche puis « fermer une porte » et avancer en passant l'entre jambe et en raffûtant avec le bras. Ne pas lâcher prise.

## C. Mise en situation : 15'

Sur 20m x 15m 2 buts mobiles avec gardiens . 2C2 devant chaque but avec 2 soutiens. Marquage individuel: récupérer et transmettre aux attaquants. Changer les rôles au bout de 3'

### Critères de réalisation :

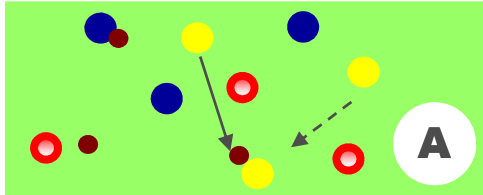
.Être agressif sans faire de fautes. Retrouver les attitudes vu précédemment.



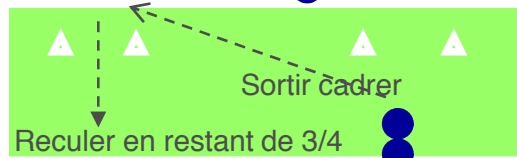
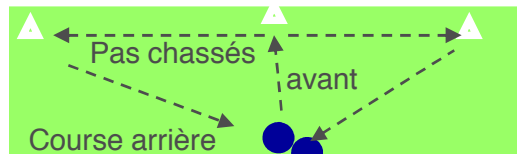
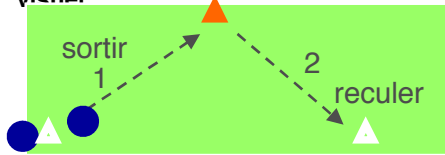
# Tactique : 188. Occupation du terrain (Contrôle du décrochage)

## A. Échauffement : 20'

1 ballon pour 3 : échanges en contrôle passe + mouvements d'échauffement divers. Finir par : 1 passe à 2 et 3 monte sur temps de passe.



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



## D. Application forme jouée : 20'

Même organisation mais bloc haut. Objectif des jaunes : s'appuyer sur attaquant + jeu dans le dos après remise ou contrôle et passe dans l'intervalle + finition sur un des buts. Hors jeu signalé. Objectif des défenseurs: Contrôle du décrochage et protection de la profondeur.

## E. Jeux libre : 30'

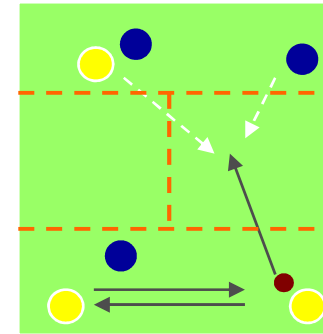
3 équipes de 6 2 équipes en opposition 6 contre 6 (organisées en 2 lignes de 3 sur largeur du terrain) L'autre en attente sur le côté 1B/ joueur jonglage 2 touches obligatoires (5' TW - 5' TR- 5'TW) x 2

## B. Technique (synchronisation défensive) : 10'

a) Sur 21mx12m 3 zones : 2C1 dans chaque zone + une zone de décrochage entre : échanges + passe à l'attaquant qui décroche droit. Puis croisé : contrôle du décrochage (analytique) qui vient serrer, comment. Objectif: l'attaquant ne se retourne pas avec le ballon. Ne pas faire de faute.

### Critères de réalisation :

Lecture et prise de décision rapide, appuis dynamiques. Présence athlétique : faire sentir sa présence (épaules, entre jambe, bras) Serrer et se détacher à l'instant du contrôle puis recoller, toujours voir le ballon.

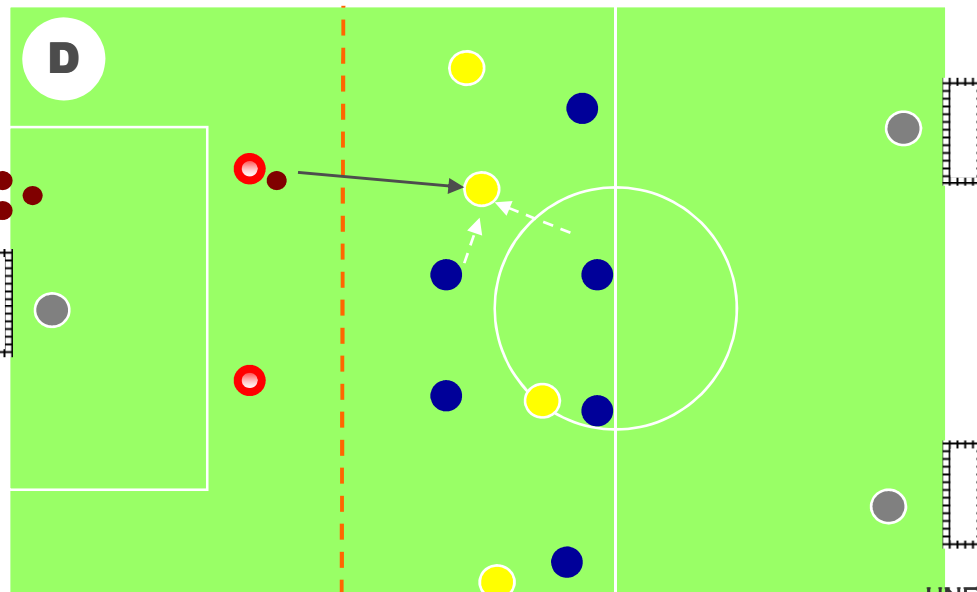
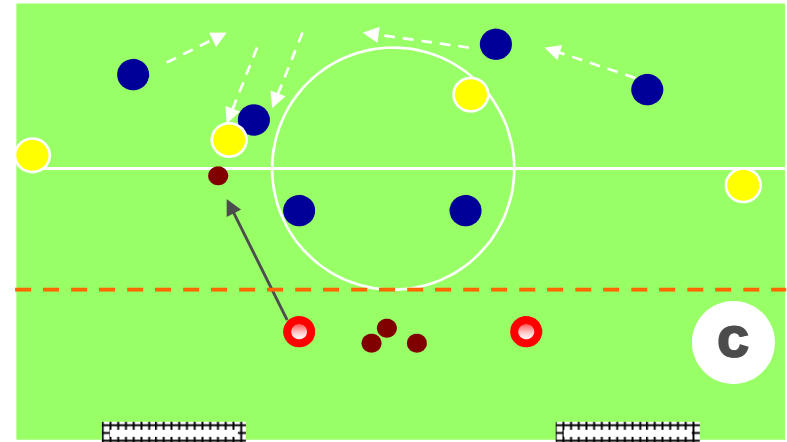


## C. Mise en situation : 15'

A mi terrain (30m) 6 défenseurs contre 4 attaquants + 2 meneurs neutres derrière zone. Recherche des attaquants en appui qui se retournent et jouent vers l'avant pour stop balle. Si récupération jeu à 3 + but en 1 touche (buts couchés).

### Critères de réalisation :

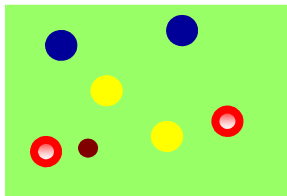
Ne pas être coller à l'attaquant au départ pour passer devant si possible ou venir vite « à la colle ».



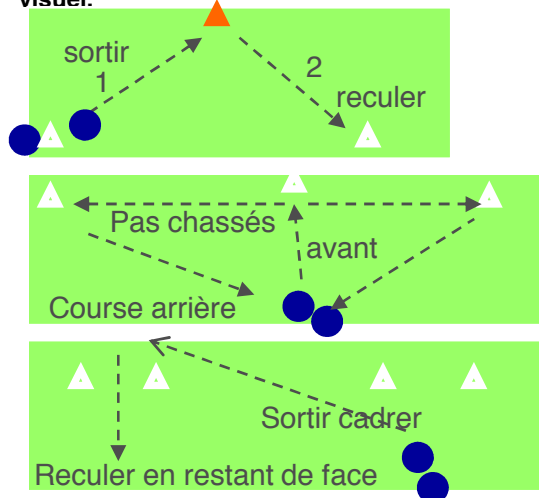
# Tactique : 193. Récupération du ballon (Zone-press des milieux)

## 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.



## D. Application forme jouée : 10'

Sur 1/2 terrain x largeur de surface 4C4 en zone central et 1C1 devant chaque but : Zone-press et dès récupération chercher rapidement l'attaquant + finition

## E. Jeux libre : 30'

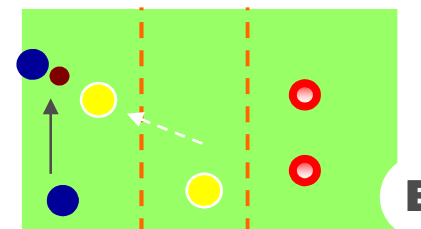
3 équipes de 6 2 équipes en opposition 6 contre 6 (organisées en 2 lignes de 3 sur largeur du terrain) L'autre en attente sur le côté 1B/ joueur jonglage 2 touches obligatoires (5' TW - 5' TR- 5'TW) x 2

## 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'.

### 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.

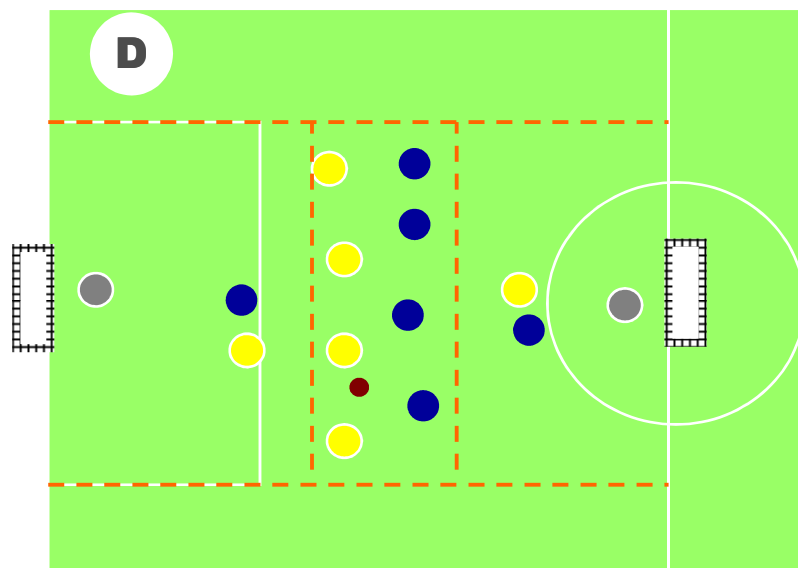
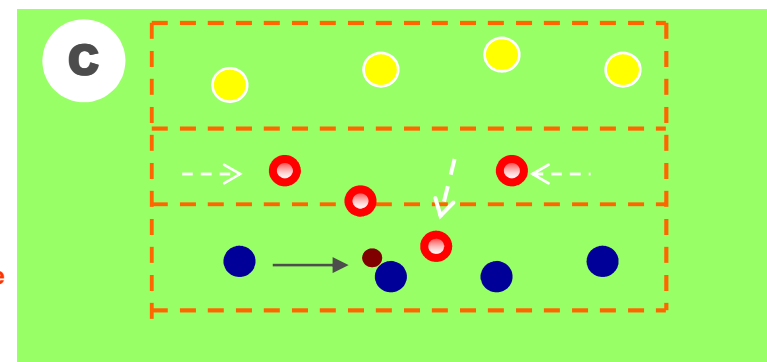


## C. Mise en situation : 15'

Sur 15m x 30m 3 zones 4 couleurs de 3 : La couleur du milieu joue la Zone-press : 2 joueurs peuvent sortir de leur zone en même temps. Si récupération stop balle en face + changement de couleur au milieu.

### Critères de réalisation :

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

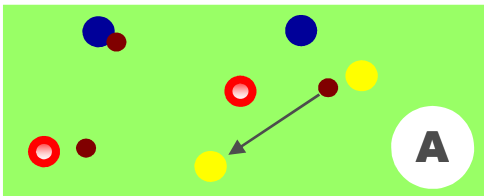




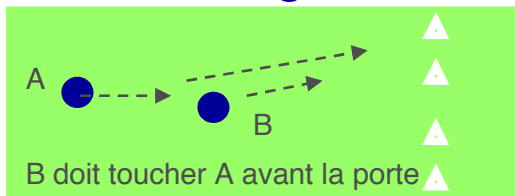
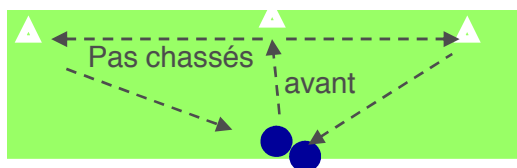
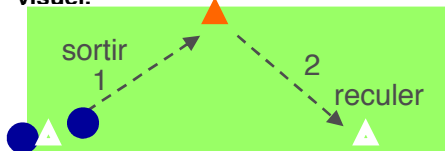
# Tactique : 194. Occupation du terrain (Principes de la zone)

## 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 (principes de zone) : 10'

Sur 12mx15m 2 zones 2 défenseurs contre 1 attaquants en ZA + 1 milieu contre 2 attaquants avec 1 ballon en ZB : Échanges au ralenti pour voir position analytique du marquage alterné des 2 défenseurs sur l'attaquant sans ballon + passe à l'attaquant ou infiltration balle aux pieds : stop balle.

### Critères de réalisation :

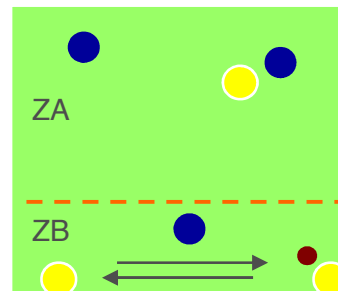
Se parler en se passant le marquage de l'attaquant sans reculer ou se faire attirer. Assurer la couverture et réagir au changement. Le milieu qui est dépassé revient derrière la ligne du ballon

## C. Mise en situation : 15'

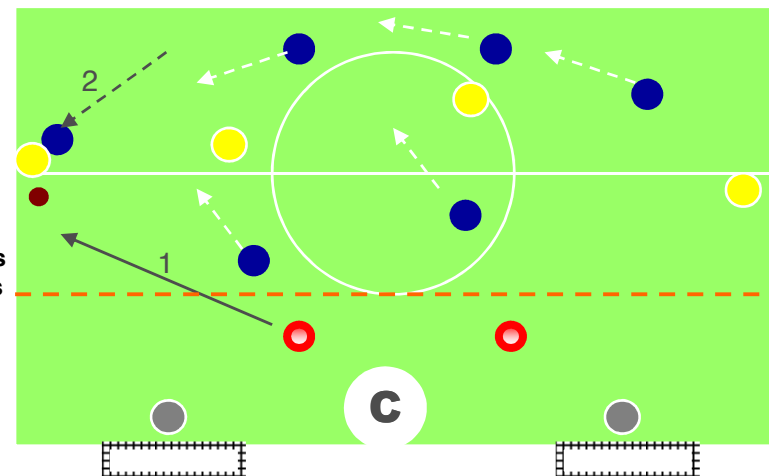
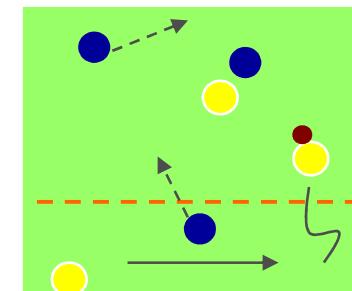
Sur mi terrain 4 défenseurs et 2 milieux se déplacent dans la largeur et la profondeur contre 4 attaquants et 2 meneurs neutres. 1. Déplacements analytiques ((au ralenti) puis réels Récupérer le ballon et transmettre aux meneurs pour jeu à 3, ressortir en marquer en 1 touche dans buts couchés.

### Critères de réalisation :

Sortir sur temps de passe et réduction des intervalles. Montée et descente synchronisées des 2 lignes. Communication . Serrer puis éclater sur récupération.



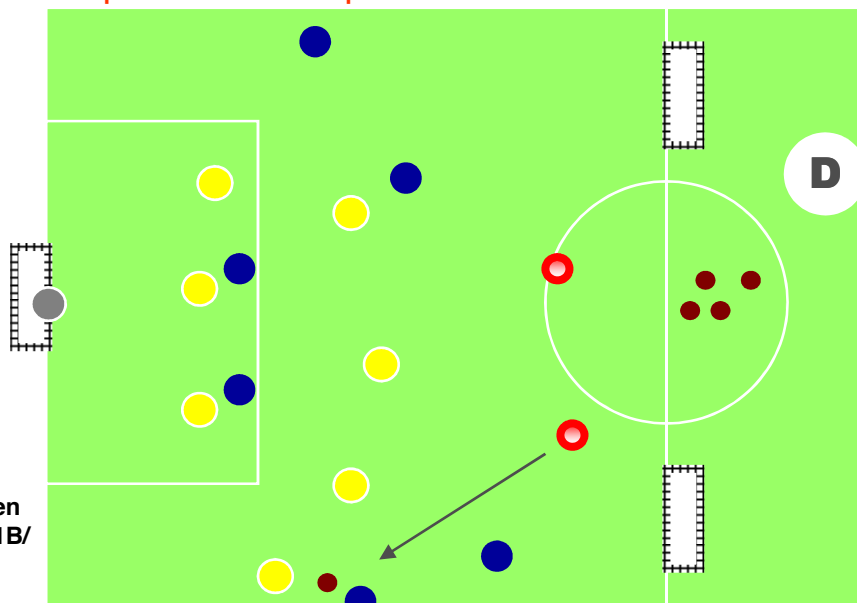
B



C

## D. Application forme jouée : 20'

Sur 1/2 terrain avec 2 buts couchés sur médiane : 7 jaunes contre 6 bleus + 2 meneurs (rouges) (1 touche) . Toutes les remises en jeu se font pour les depuis les meneurs. Si récupération des jaunes s'appuyer sur un meneur et marquer dans but couché.



D

## E. Jeux libre : 30'

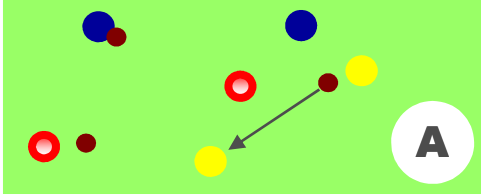
3 équipes de 6 2 équipes en opposition 6 contre 6 (organisées en 2 lignes de 3 sur largeur du terrain) L'autre en attente sur le côté 1B/ joueur jonglage 2 touches obligatoires(5' TW - 5' TR- 5'TW) x 2



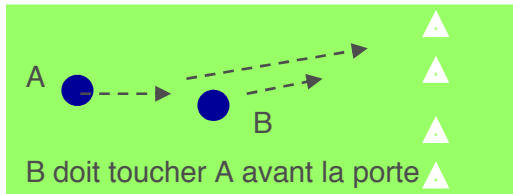
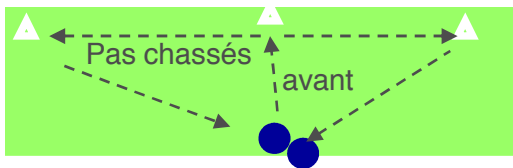
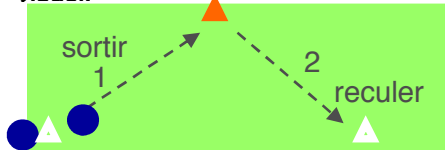
# Tactique : 195. Occupation du terrain (Principes de l'individuel)

## A. Échauffement : 20'

1 ballon pour 2 : échanges en contrôle passe + mouvements d'échauffement diversés.



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



## D. Application forme jouée : 10'

Sur 3/4 terrain x largeur de surface : 6C6 + marquage individuel nominatif+ 1 libéro par équipe (2 touches de balle maxi et ne passe pas la médiane). Contrainte : Seul le libéro peut compenser le déséquilibre individuel.

## E. Jeux libre : 30'

3 équipes de 6 2 équipes en opposition 6 contre 6 (organisées en 2 lignes de 3 sur largeur du terrain) L'autre en attente sur le côté 1B/ joueur jonglage 2 t obligatoires (5' TW - 5' TR- 5'TW) x 2

## B. Technique (Contrôle du décrochage) : 15'

Sur 1/2 terrain : 4 défenseurs contre 3 attaquants + 3 meneurs offensifs : Déplacement analytique dans la largeur + réel. Placements et déplacements du libéro, marquage individuel et distance en fonction de la position du ballon.

### Critères de réalisation :

Le libéro se positionne dans l'espace défensif côté ballon pour assurer la couverture. + le porteur peu jouer long + sa position est basse (Ne pas être dans sa surface) . Pour les autres défenseurs : + le ballon est près + le marquage est serré. Responsabilité individuel de son adversaire. Gagner son duel.

## C. Mise en situation : 15'

Sur 1/2 terrain : 4 défenseurs contre 3 attaquants en ZA et 3 milieux contre 4 en ZB . Gestion des Situations de déséquilibre (axe et côté) et du jeu en profondeur : attitudes et positions.

### Critères de réalisation :

Le libéro assure la couverture côté ballon et le latéral opposé surveille le jeu diagonal. Si le latéral est éliminer, le libéro compense et le latéral revient en couverture.

