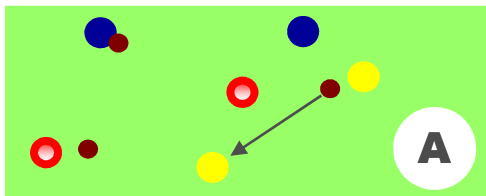


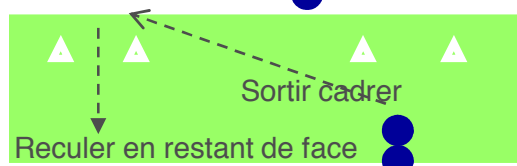
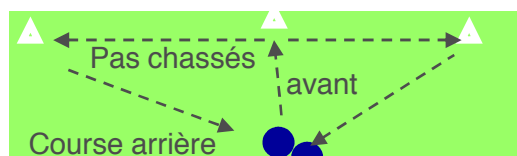
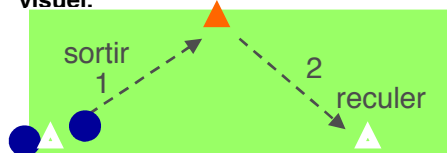
Tactique: 178. Récupération du ballon (Défendre sur attaquant lancé)

A. Échauffement : 20'

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



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



D. Application forme jouée : 15'

Sur 1/2 terrain x largeur de la surface : 3 contre 3 ou 4 contre 4 devant chaque but avec une zone axiale inattaquable. Décrocher dans la zone et se retourner + prendre de la vitesse balle aux pieds : Récupérer et donner aux attaquants qui décroche etc..
Contrainte : responsabilité nominative devant le but.

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 1B/2 conduite en huit entre 2 plots avec thème (4' TW - 4' TP - 4' TW) x 2

B. Technique (recul frein) : 10'

Sur 8m x 20m 9 joueurs : 3 couples attaquant/défenseur et 3 défenseurs neutres (rouge) passent à tour de rôle : avec attaquant qui arrive en pleine course avec son adversaire derrière face au défenseur neutre : 1C2 Chaque couleur passent une fois défenseur neutre pendant 2'

Critères de réalisation :

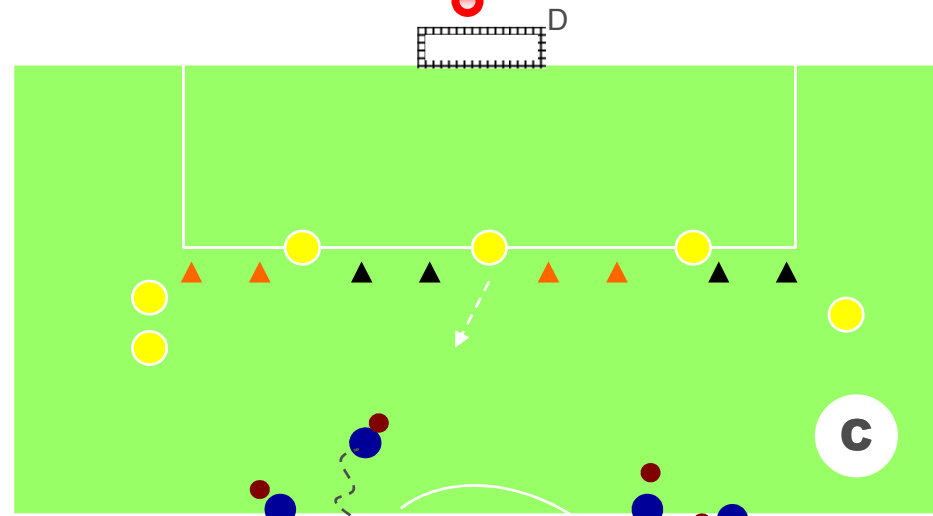
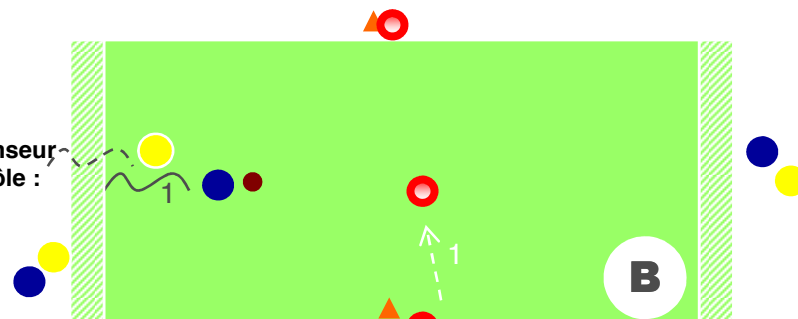
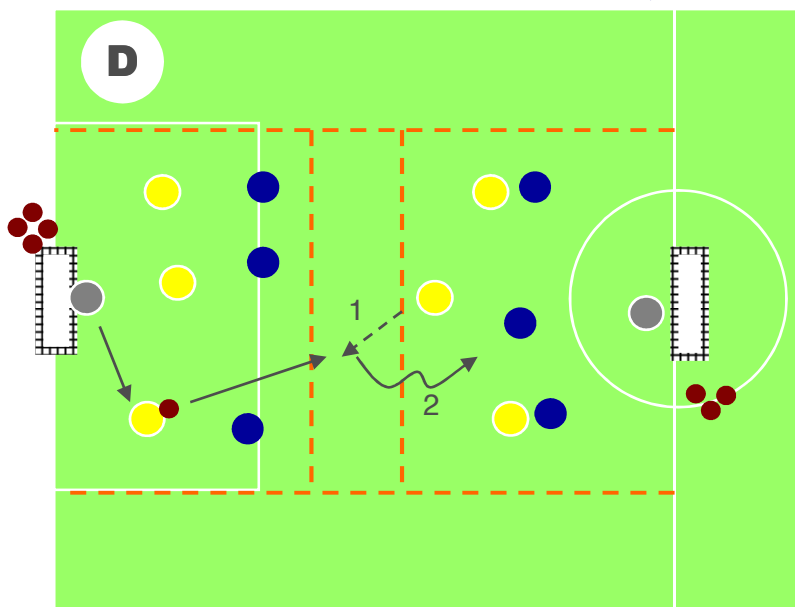
Réduire l'espace défensif au maxi mais quand l'attaquant se rapproche reculer en étant positionné de 3/4 et lui fermer une porte puis passer l'entre jambe, le contrôler avec le bras.

C. Mise en situation : 15'

Sur 4 portes de 1M50 : 1 groupes de défenseurs jaunes répartis entre les portes viennent affronter à tour de rôle l'attaquant qui arrive en conduite. Passer en conduite dans une des trois portes les plus proches de la position de départ du défenseur. Inverser les rôles quand les défenseurs sont passés à toutes les positions de départ.

Critères de réalisation :

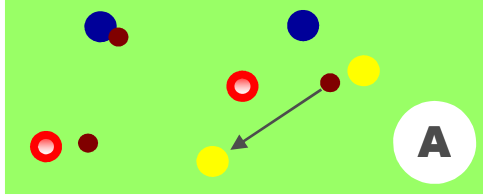
Même critères que précédemment avec de la détermination et de l'agressivité



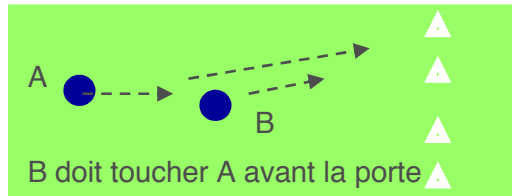
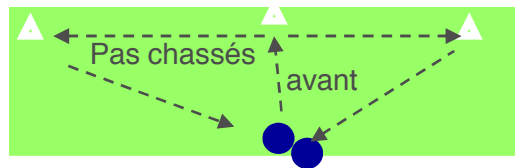
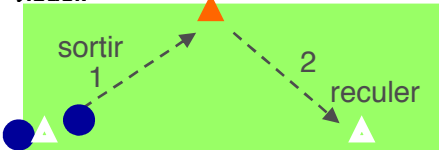
Tactique: 190. Récupération du ballon (Deux contre trois axial , principes)

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 : 15'

Sur 1/2 terrain x largeur de la surface : 2 contre 2 devant chaque but et 2C2 + meneur neutre en zone centrale. Trouver un décalage en zone centrale pour venir faire 3C2 devant le but .Le meneur joker peut décrocher pour aider à la relance. Variante passe dans l'intervalle + 3C2.

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 1B/2 conduite en huit entre 2 plots avec thème (4' TW - 4' TR- 4'TW) x 2

B. Technique (2 contre 3) : 10'

Sur 1 but et 15m x 25m 14 joueurs : 8 attaquants et 6 défenseurs sur 25m x 10m : L'attaquant du milieu part en conduite avec 2 partenaires à droite et à gauche 2C3 : Attitude des défenseurs.

Critères de réalisation :

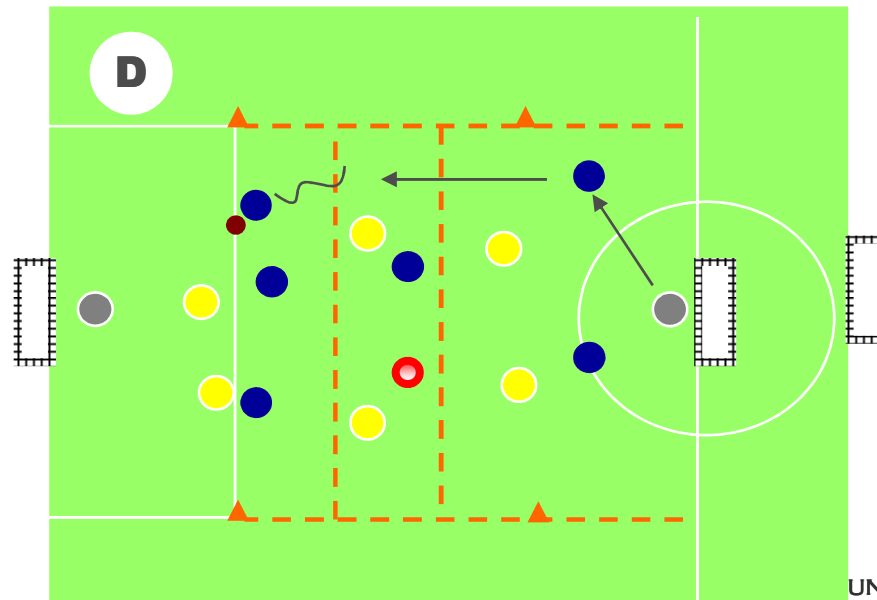
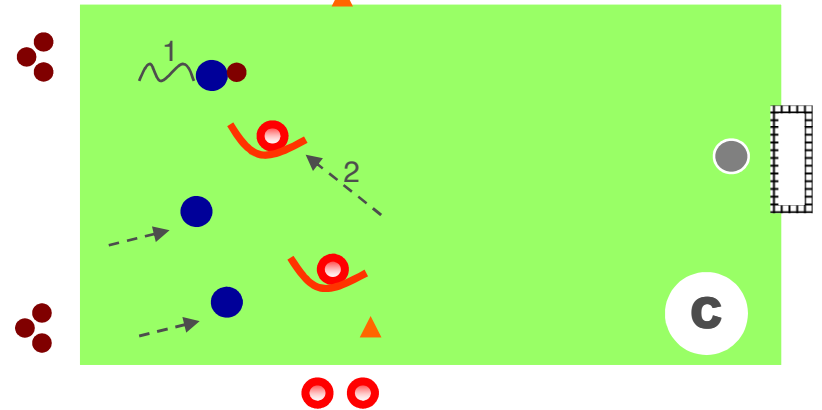
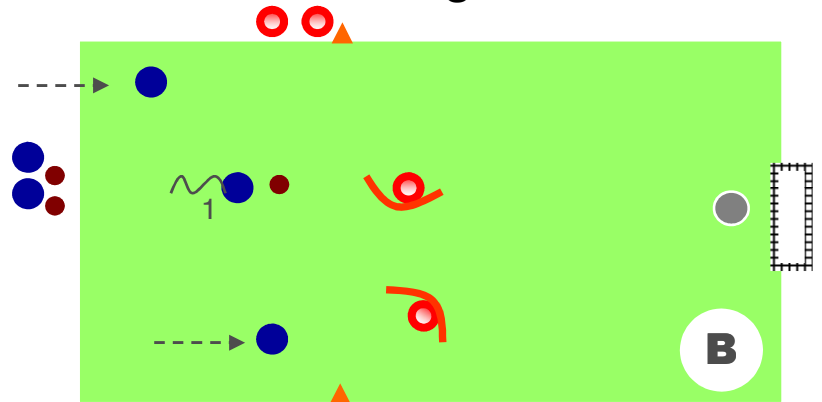
Réduire l'espace défensif au maxi + recul frein : Les épaules des défenseur sont orientées vers l'extérieur. Ne pas vouloir récupérer le ballon tout de suite mais gagner du temps. Anticiper la passe en profondeur et mettre corps obstacle

C. Mise en situation : 15'

Sur 1 but et 15m x 25m 14 joueurs : 8 attaquants et 6 défenseurs sur 25m x 10m : Un attaquant à droite ou à gauche part en conduite avec 2 partenaires 2C3 : Attitude des défenseurs.

Critères de réalisation :

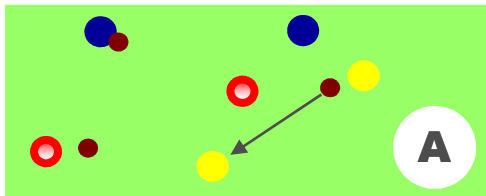
Lecture défensive et réduction d'espace rapide + tourner les épaules en fonction de l'orientation et de la course du porteur. (Couper la relation entre 2 ou contrôle le non porteur).



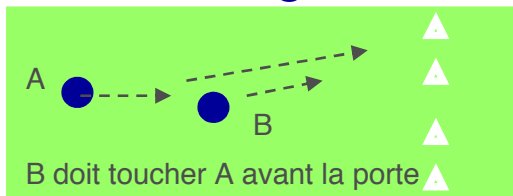
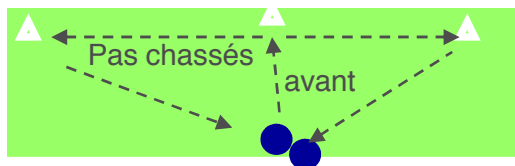
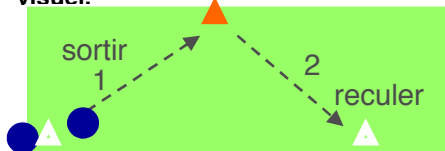
Tactique: 191. Récupération du ballon (défendre sur les centres)

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 : 15'

Sur 1/2 terrain x largeur de la surface : 3 couples d'attaquants passent à tour de rôle devant le but et à la dernière passe contre 2 groupe de 3 défenseurs. 3C2 à la suite d'une passe en profondeur à droite ou à gauche sur signal de E + centre. Contrainte : ressortir de la surface après chaque action et marquer dans mini buts si récupération. 3 passages/ couple

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 1B/2 conduite en huit entre 2 plots avec thème (4' TW - 4' TR- 4'TW) x 2

B. Technique (1 contre 2) : 10'

Sur 2 buts rapprochés avec gardiens 2 groupes face à face passent en 1C1 à tour de rôle attaquant/défenseur d'un but sur l'autre sur débordement en conduite et centre. Empêcher l'attaquant de marquer. Changer de côté.

Critères de réalisation :

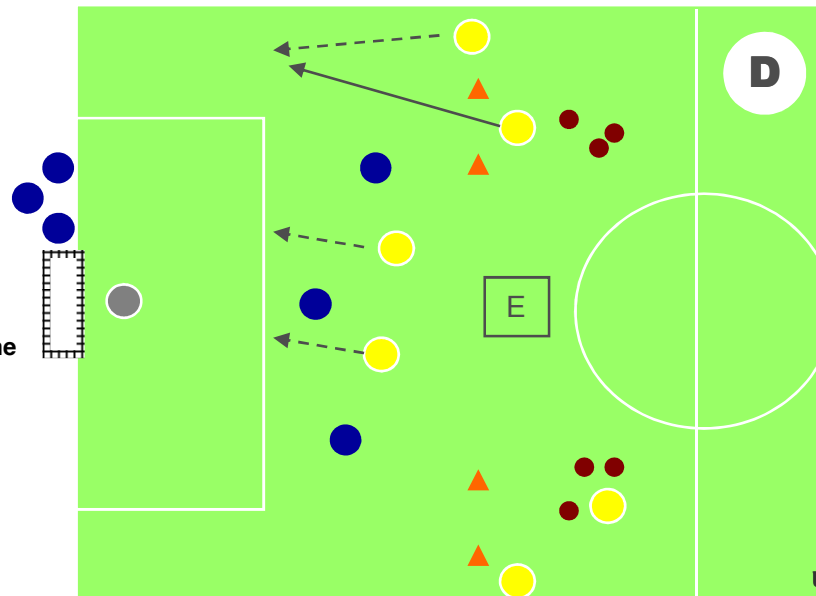
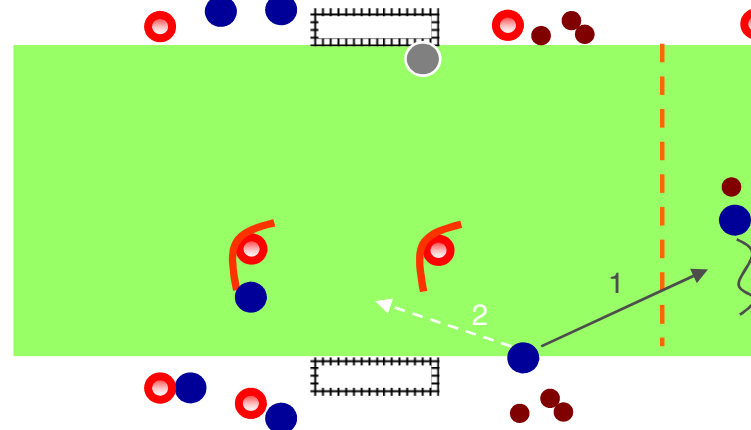
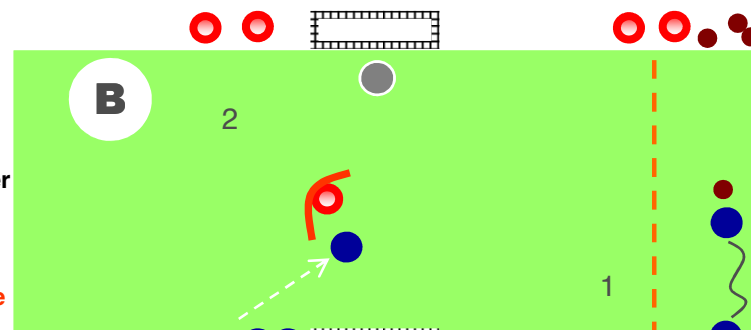
Réduire l'espace défensif + marquage serré en regardant que l'attaquant sans se faire attirer par le centreur. Jeu corps en écartant les bras écartés et appuis dynamiques et de ¾. Ne pas se faire devancé par l'attaquant aller à l'impact juste avant le centre pour le perturber.

C. Mise en situation : 15'

Même organisation mais départ après une passe + 2C2 sur centre à tour de rôle attaquant/défenseur d'un but sur l'autre. Communication rapide et marquage serré. Changer de côté.

Critères de réalisation :

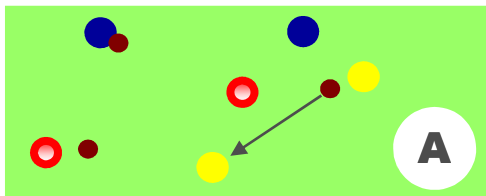
Lecture défensive des déplacements de départ rapide + réduction d'espace et marquage serré 1C1 mettre de l'impact et ne pas faire de faute : Ne regarder que l'adversaire passer devant sur la reprise.



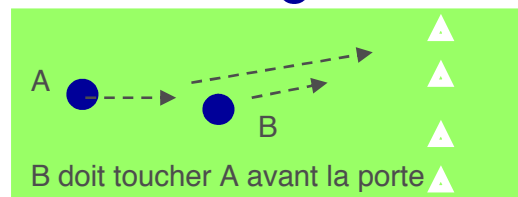
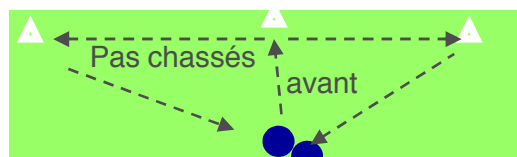
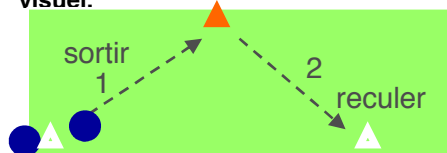
Tactique: 192. Récupération du ballon (défendre sur un contre)

A. Échauffement : 20'

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



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



B. Technique (1 contre 2) : 10'

7 attaquants/5 défenseurs sur 1 but + 2 portes à 10m de la surface : relance du jeu à 2C1 pour décalage et but en conduite dans une porte + contre : E donne le signal : Départ en conduite sur le côté + 2C2 devant le but.

Critères de réalisation :

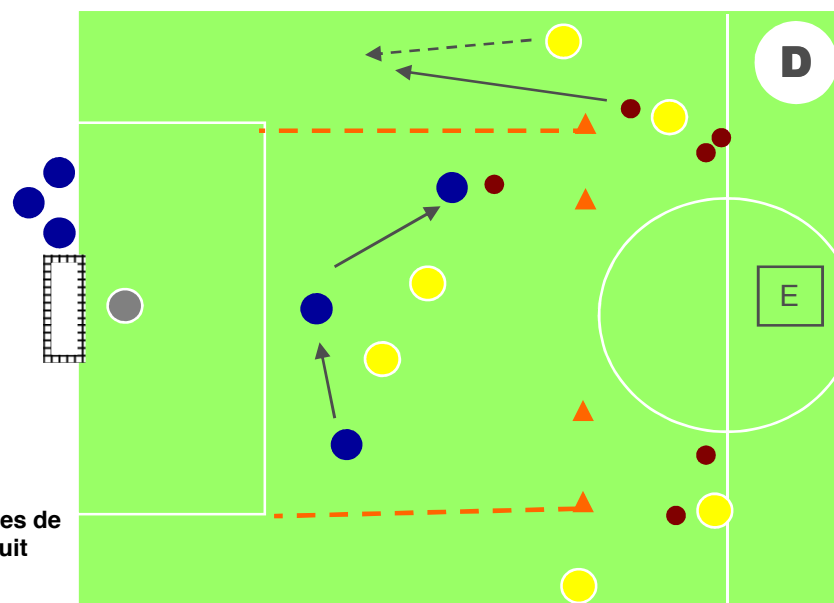
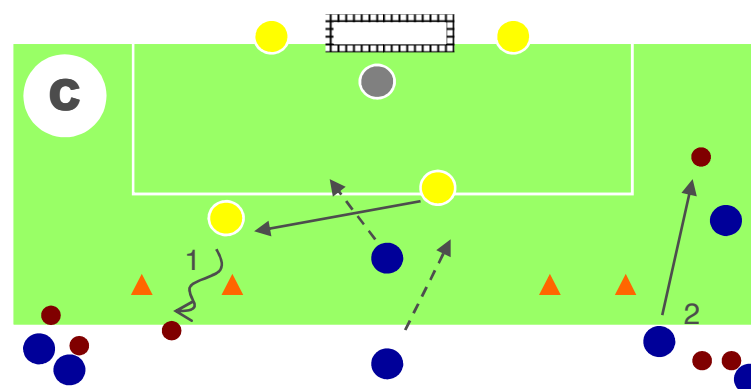
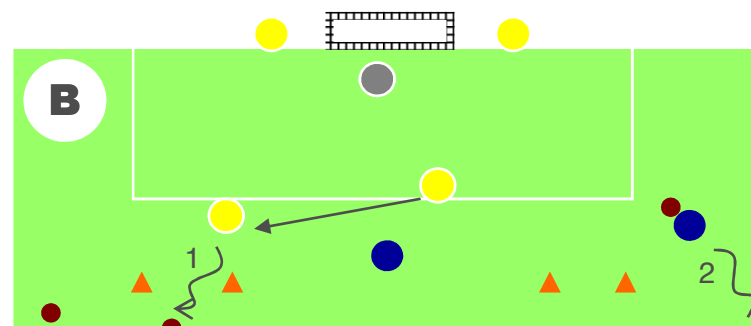
Prendre l'info rapide sur la position de l'attaquant devant le but corps orienté de 3/4 et recul frein + sortir sur porteur dès que le partenaire et revenu ou jaillir sur trajectoire.

C. Mise en situation : 15'

Même organisation mais départ du contre sur une passe et 1 attaquant de + arrive de derrière. Gestion de la situation pour ne pas prendre de but. Le passeur et le centreur passent devant le but après l'action etc..

Critères de réalisation :

Lecture défensive des déplacements de départ rapide + réduction d'espace protection du 1er poteau en priorité (attention de ne pas sortir de l'axe du 1er poteau).



D. Application forme jouée : 15'

Sur 1/2 terrain x largeur de la surface : 3 couples d'attaquants passent à tour de rôle devant le but et à la dernière passe contre 2 groupe de 3 défenseurs. 3C2 à la suite d'une passe en profondeur à droite ou à gauche sur signal de E + centre.

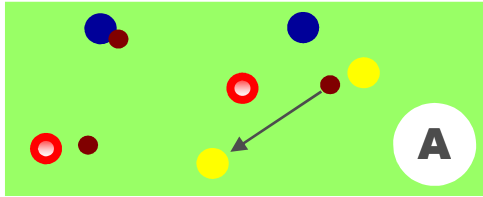
E. Jeu libre : 25'

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 1B/2 conduite en huit entre 2 plots avec thème (4' TW - 4' TR- 4'TW) x 2

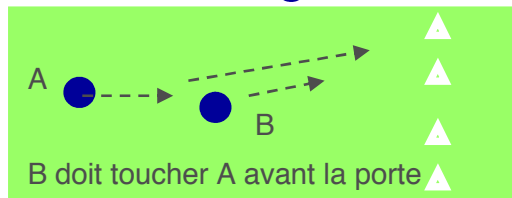
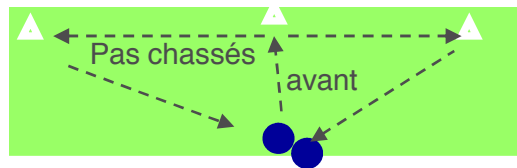
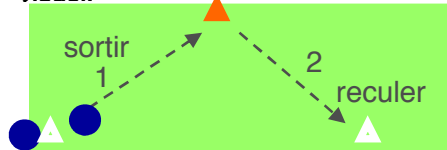
Tactique : 196. Récupération du ballon (3 contre 3 défensif)

A. Échauffement : 20'

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



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



D. Application forme jouée : 15'

Sur 1/2 terrain x largeur de surface avec buts et gardiens : 3C3 de chaque côté avec zone d décrochage inattaquable . Gestion de la profondeur et du duel avec espace et prise de vitesse.

E. Jeu libre : 25'

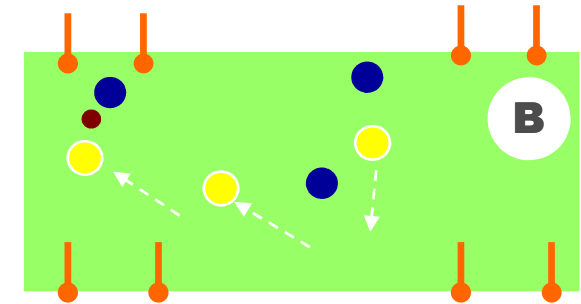
3 équipes de 6 2 équipes en opposition 6 contre 6 (organisées en 2 lignes de 3 sur largeur du terrain) L'autre en attente sur le côté 1B/2 conduite en huit entre 2 plots avec thème (4' TW - 4' TR- 4'TW) x 2

B. Technique (Dribble ou dédoublement) : 10'

Sur 15m x 20 : 3 contre 3 : Attaquer et défendre 2 portes. Entrer en stop balle dans une porte pour marquer. Contrainte 1 joueur à le droit de reculer derrière les portes pour être inattaquable et ressortir si bloquer.

Critères de réalisation :

Créer le 2 contre défensif par une prise à 2 après avoir isolé le porteur. Ne jamais être aligner offensivement pour assurer la couverture en cas de perte. Défendre en avançant. Agressif sur le porteur.

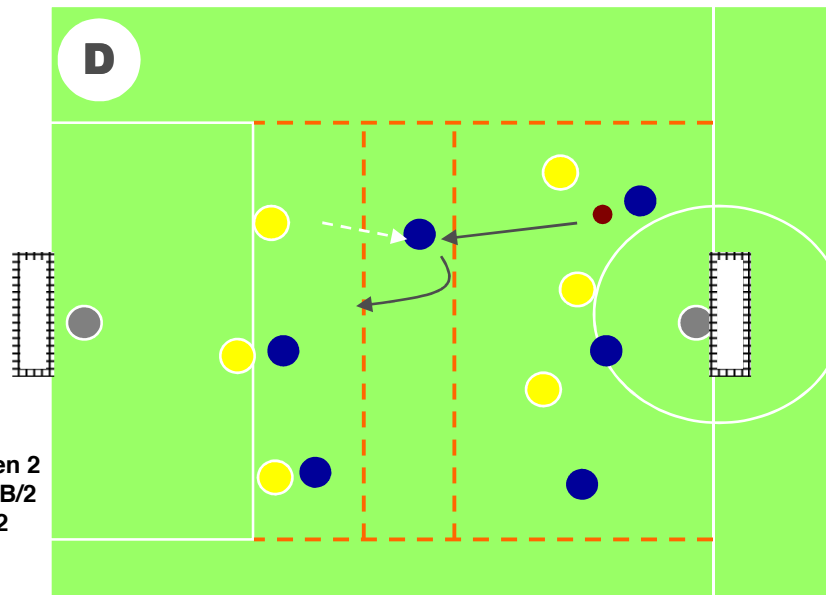
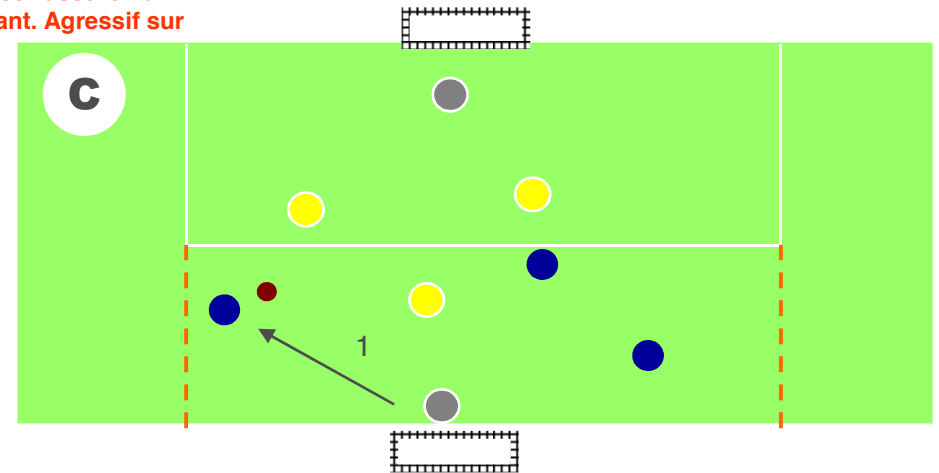


C. Mise en situation : 15'

Sur 2 x 16m50 : 3 contre 3 devant le but. Relance par les gardiens. Frappe uniquement dans surface adverse. Hors jeu à partir le la ligne de surface (uniquement flagrant).

Critères de réalisation :

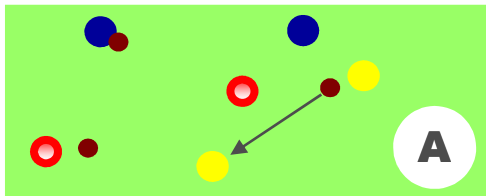
Même principes que précédemment avec l'obligation de monter sur le porteur éviter les frappes de l'adversaire. Etre sur des appuis dynamiques et anticiper perte ou récupération du ballon



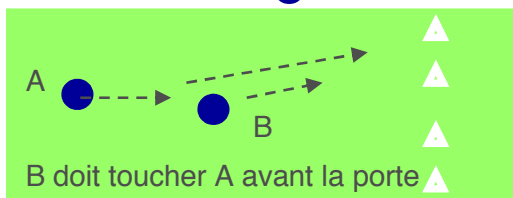
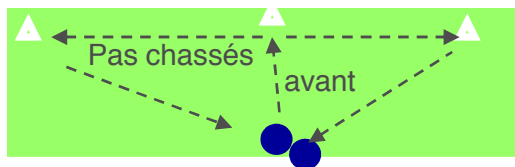
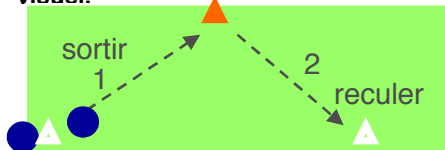
Tactique: 179. Récupération du ballon (Recul frein)

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 : 15'

Sur 1/2 terrain x largeur de la surface : 2 contre 1 devant chaque but et 3C3 en zone centrale. Passe à un attaquant pour 2C1 devant le but avec un défenseur qui revient et prend la place à celui devant le but après l'action.

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 1B/2 conduite en huit entre 2 plots avec thème (4' TW - 4' TB - 4' TW) x 2

B. Technique (recul frein) : 10'

Sur 8m x 20m 9 joueurs : 3 couples attaquant/défenseur et 3 défenseurs neutres (rouge) passent à tour de rôle : avec attaquant qui arrive en pleine course avec son adversaire derrière face au défenseur neutre : 1C2 Chaque couleur passent une fois défenseur neutre pendant 2'. Hors jeu à partir de la ligne des cônes

Critères de réalisation :

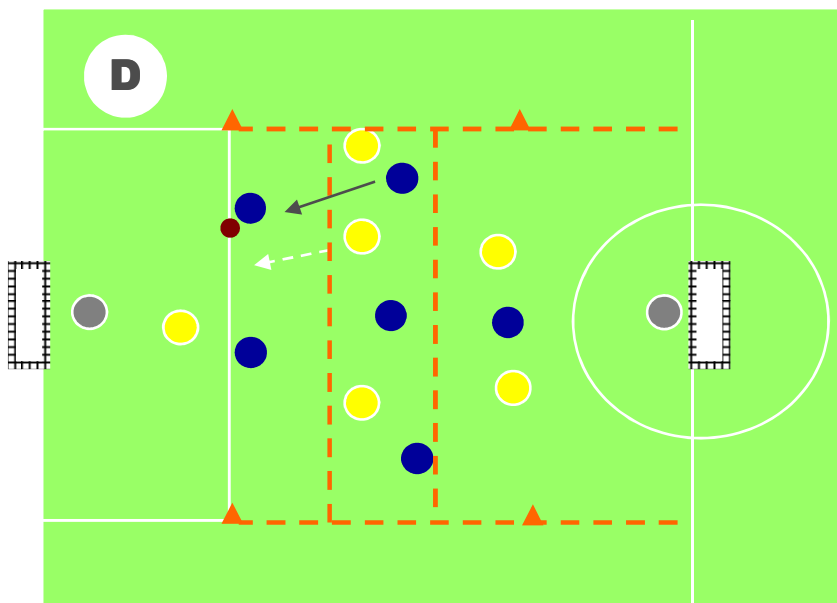
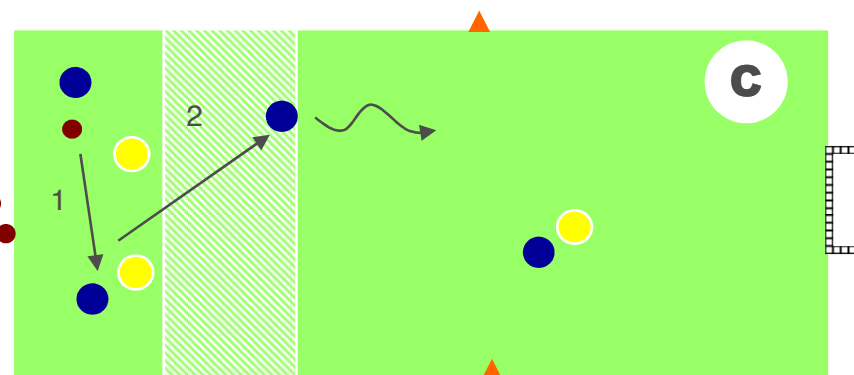
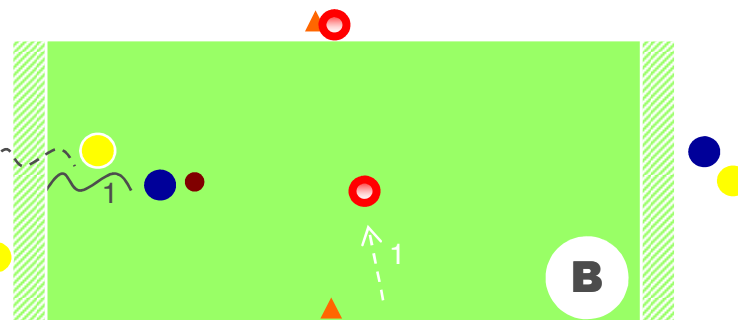
Réduire l'espace défensif au maxi mais quand l'attaquant se rapproche anticiper le recul et ralentir pour amortir sa vitesse, « fermer une porte » puis contrôler avec le bras.

C. Mise en situation : 15'

5 attaquants / 3 défenseurs passent à tour de rôle sur 6m x 20m + but avec gardien: 3 zones : 2C2 en ZA et 1C1 en ZC avec 1 attaquant entre 2 : échanges rapides + passe au joueur entre 2 + 2C1 sur le but avec 1 défenseur qui revient. Changer les statuts au bout de 5'

Critères de réalisation :

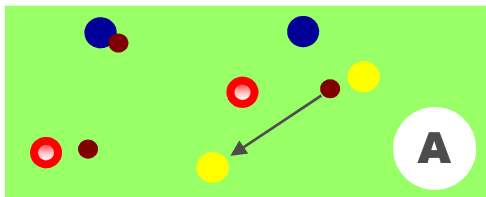
Lecture défensive rapide et contrôle de l'attaquant puis recul frein en coupant la relation pour éviter le décalage entre le porteur et l'attaquant. Sorite sur porteur dès que le partenaire est revenu à distance



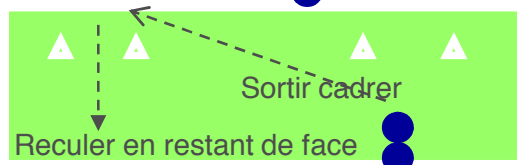
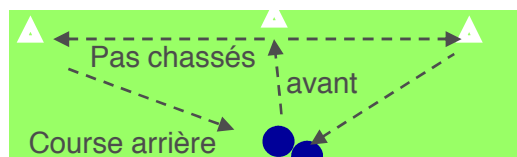
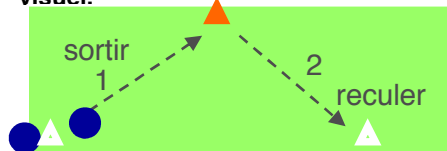
Tactique : 180. Récupération du ballon (1 contre 1 défensif dos au but)

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 : 15'

Sur 2x16m50 avec couloirs : 2 contre 2 devant avec 2 meneurs (appui/soutien neutres) en zone axiale et sur les côtés . 2 touches obligatoires. Changer la couleur à chaque but. (la couleur qui prend un but sort)

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 : 1 B/2 : conduite en huit sur 2 plots ou jonglerie pied droit puis pied gauche 2 touches obligatoires etc.. (4' TW - 4' TR- 4'TW) x 2

B. Technique (1C1 dos au but) : 10'

Sur 5m x 12m : 2 couleurs de 3 passent à tour de rôle en position de défenseur pendant 5'. Empêcher l'attaquant de se retourner et de franchir une porte en conduite. 2 ateliers . Inverser les rôles.

Critères de réalisation :

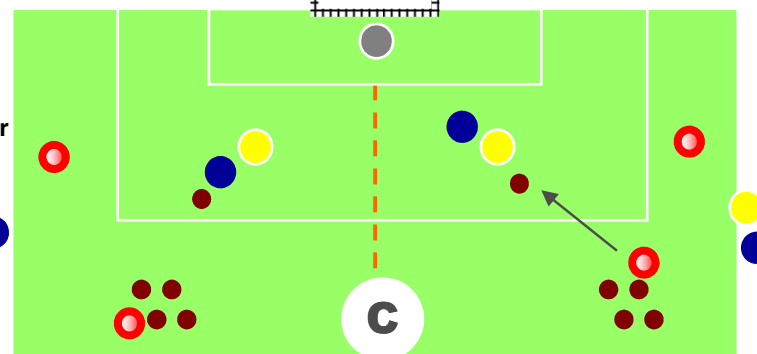
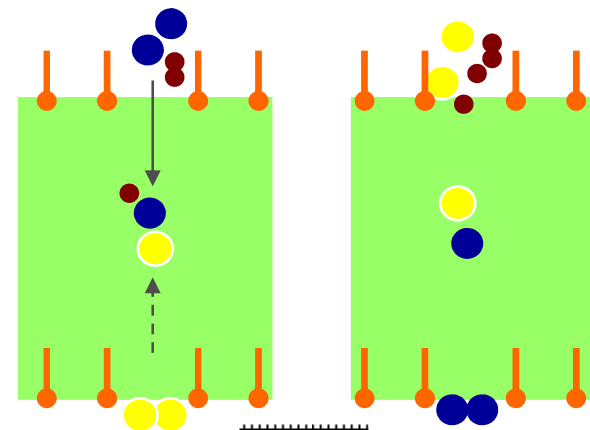
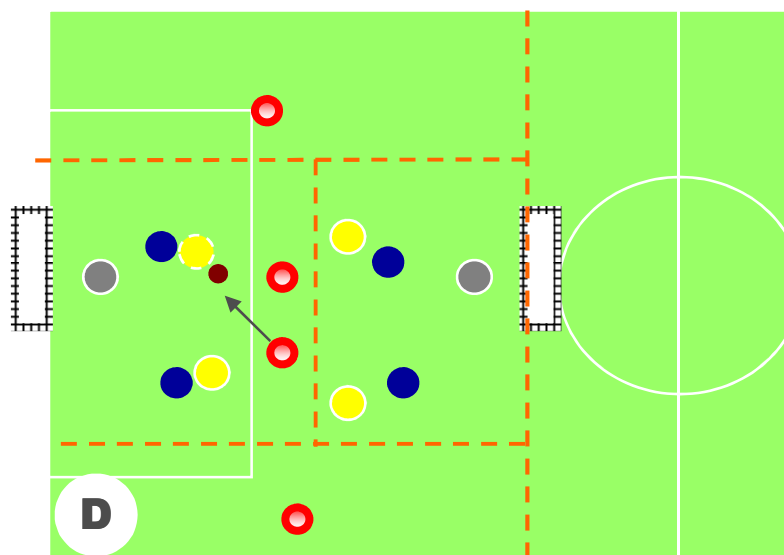
Venir rapidement à bonne distance sans faire de faute.
Être fléchi, buste souple pour voir le ballon sur les côtés.
Contrôler l'adversaire avec les épaules, bras écartés.

C. Mise en situation : 15'

Sur un but 2 postes à droite et à gauche travaillent alternativement. 1C1 + 2 sources (/appuis/soutien) neutres. Duel sur attaquant dos au but avec 2 touches obligatoires. Empêcher qu'il se retourne et tir, récupérer et relance sur sources . Changer les rôles.

Critères de réalisation :

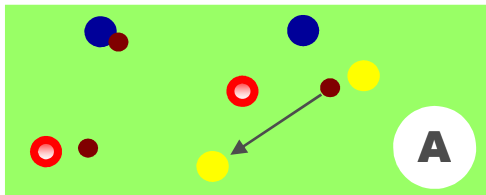
Ne pas mettre la main sur l'adversaire, être patient, attendre que l'adversaire offre le ballon avoir les pieds bien écartés pour rester solide sur les appuis, écartés les bras.



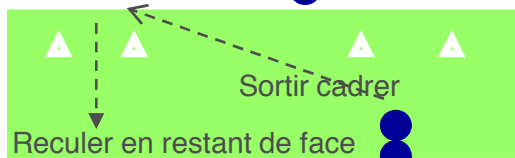
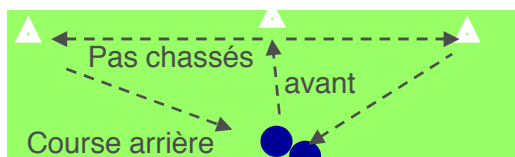
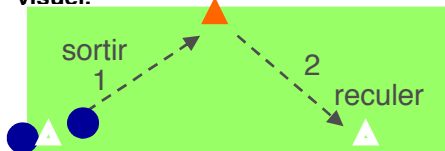
Tactique : 181. Récupération du ballon (1 contre 1 défensif sur un côté)

A. Échauffement : 20'

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



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



D. Application forme jouée : 15'

Sur 2x16m50 avec couloirs: 2 contre 2 devant le but et 1 contre 1 dans les couloirs: Passer par les couloirs pour marquer. Libre dans les couloirs et 1 touche dans l'axe. Changer les joueurs toutes les 3'. Déborder ou centrer après crochet intérieur.

E. Jeu libre : 25'

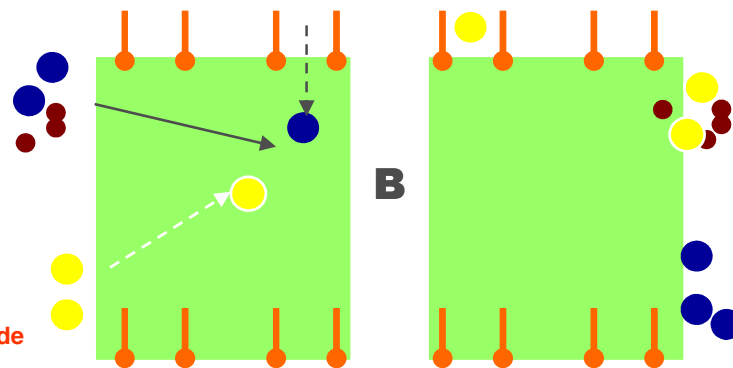
3 équipes de 6 2 équipes en opposition 6 contre 6 (organisées en 2 lignes de 3 sur largeur du terrain) L'autre en attente : 1 B/2 : conduite en huit sur 2 plots ou jonglerie pied droit puis pied gauche 2 touches obligatoires etc.. (4' TW - 4' TR- 4'TW) x 2

B. Technique (un contre un) : 10'

Sur 10m x 15m : 2 couleurs de 3 passent à tour de rôle en position de défenseur pendant 5'. Empêcher l'attaquant de franchir une porte en conduite. Inverser les rôles

Critères de réalisation :

Réduire l'espace défensif rapidement pour ne pas que l'attaquant prenne trop de vitesse et ne pas se mettre de face trop vite pour être pris à contre pied

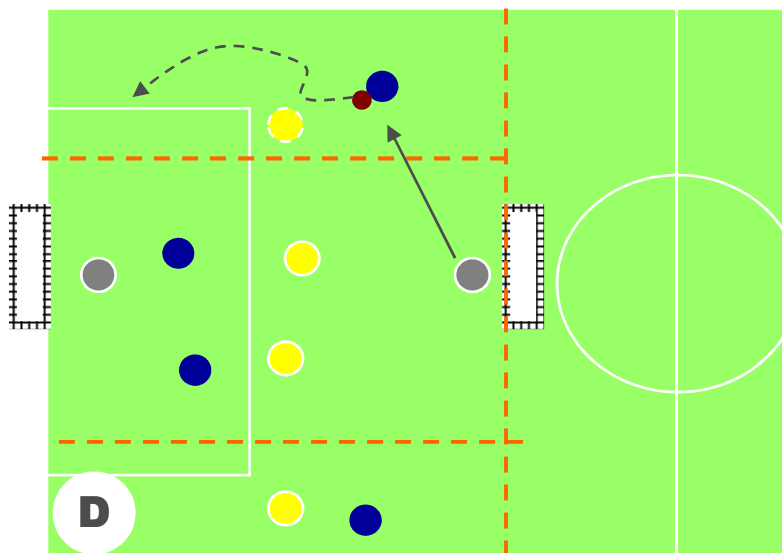
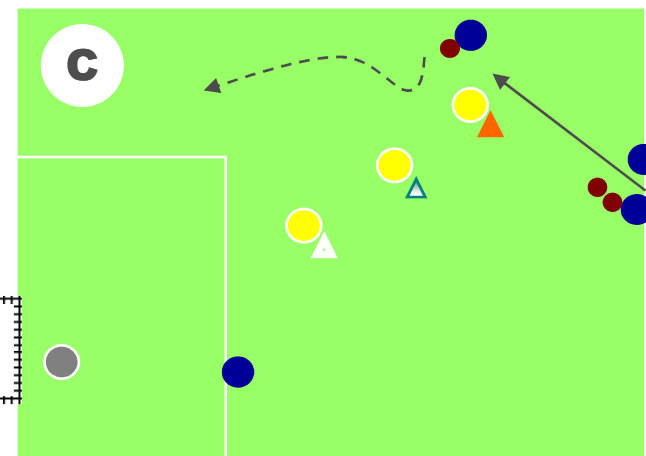


C. Mise en situation : 15'

Sur le côté 1 groupe de 3 attaquants et 3 défenseurs passe en duel à tour de rôle avec des angles d'attaque différents. Passe sur ailier + duel sur le côté: Contrainte l'ailier essaye de déborder si il crochète intérieur il doit centrer de l'autre pied immédiatement. 2 ateliers à droite et à gauche.

Critères de réalisation :

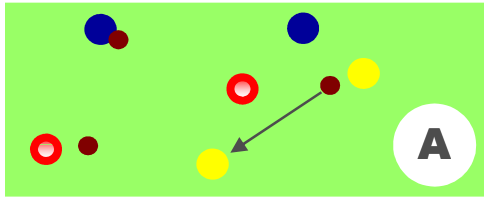
Apprécier la vitesse de course de l'attaquant et attendre d'être à bonne hauteur pour intervenir. Ne pas faire de faute enlever le ballon + enchaîner par une relance sur source.



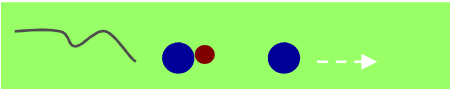
Tactique : 182. Récupération du ballon (Interception devant un joueur)

A. Échauffement : 20'

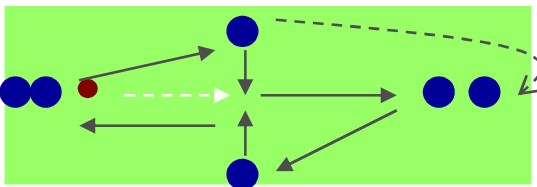
1 ballon pour 2 : échanges en contrôle passe + mouvements d'échauffement : Montée genoux, talons fesse, pas chassés,, se mettre sur le ventre et se relever, s'asseoir vite et se relever.



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 : 15'

Sur 1/2 terrain x largeur de surface 3 zones : 3C3 devant chaque but avec 2 meneurs neutres en zone axiale. Anticiper et relancer vers l'autre but sur attaquant. Les meneurs ne jouent qu'avec l'équipe qui est en possession du ballon. Changer les meneurs toutes les 3'.

E. Jeux libre : 20'

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 (4' TW - 4' TR- 4'TW) x 2

B. Technique (interception) : 20'

a) Devant filet 1 ballons/joueur en colonne : a) ballon à l'arrêt tacler le ballon avec l'extérieur du bon pied vers le filet b) de l'intérieur en

Critères de réalisation :

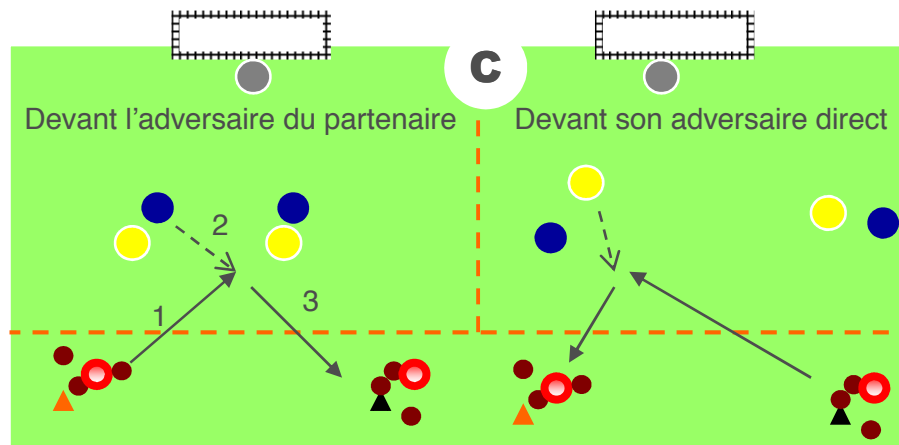
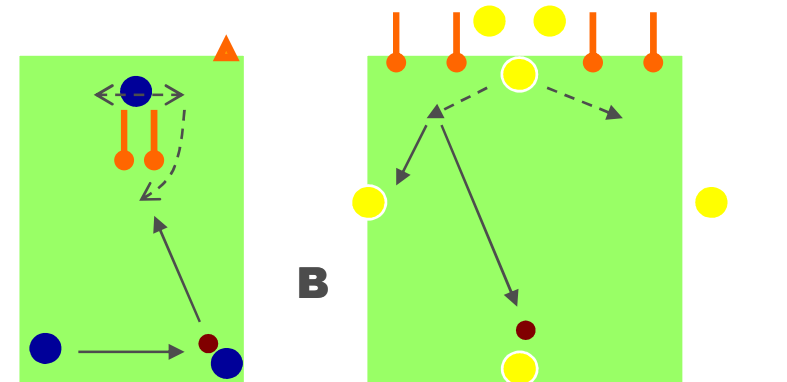
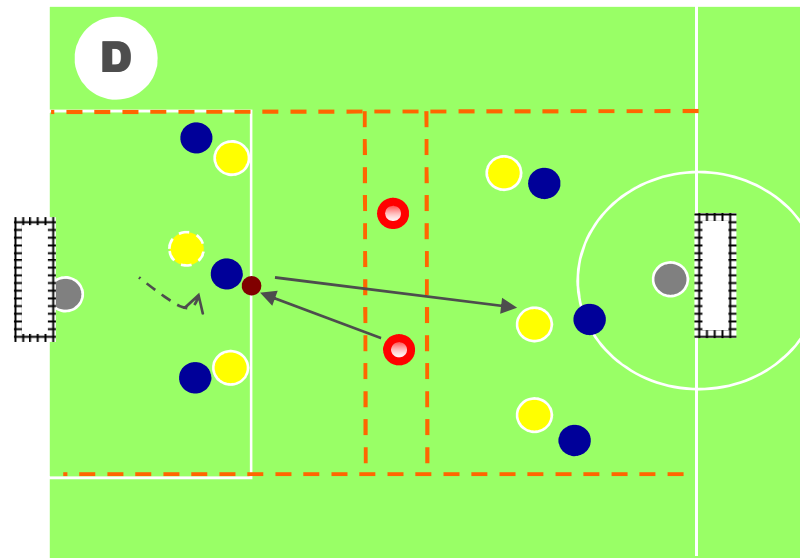
Ne pas décoller les pieds du sol. Lancer le corps vers l'arrière en allongeant la jambe légèrement sur le côté. Être à bonne distance et apprécier le moment où l'adversaire perd le contact du ballon pour déclencher le tacle.

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 :

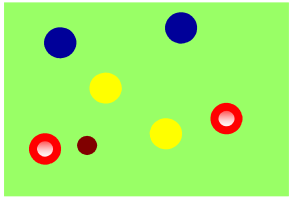
. Contrôler sa vitesse pour ne pas se faire prendre à contre-pied et rester sur le côté en ajustant ses foulées



Tactique : 183 . Récupération du ballon (Interception entre 2 joueurs)

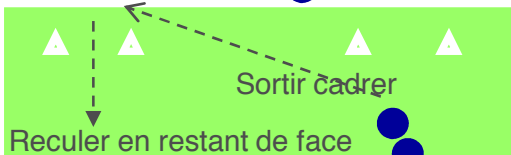
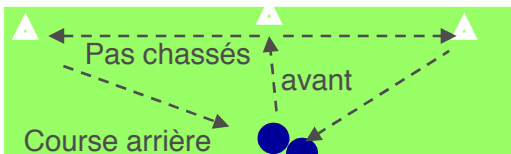
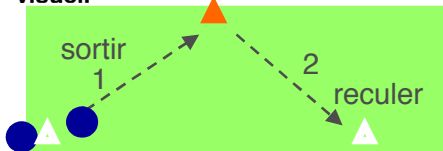
A. Échauffement : 20'

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



A

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

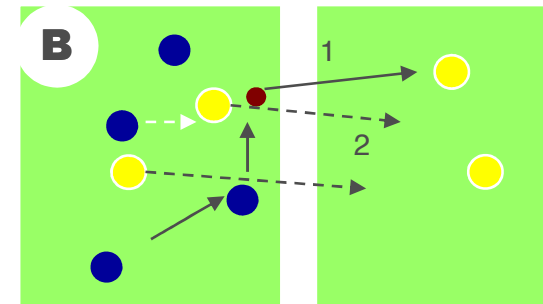


B. Technique (interception) : 10'

Sur 2 carrés côte à côte de 6mx6m séparé par un couloir de 3m : 4 contre 2 vers 2 contre 4. Objectif : Interception et aller conserver dans son carré. Les 2 derniers qui ont touché le ballon vont défendre dans carré adverse. Contrainte: pour récupérer il faut maîtriser le ballon (2 touches) 2 Ateliers

Critères de réalisation :

Avoir des appuis d'ajustement dynamiques. Anticiper les passes et passage rapide du comportement défensif à offensif.

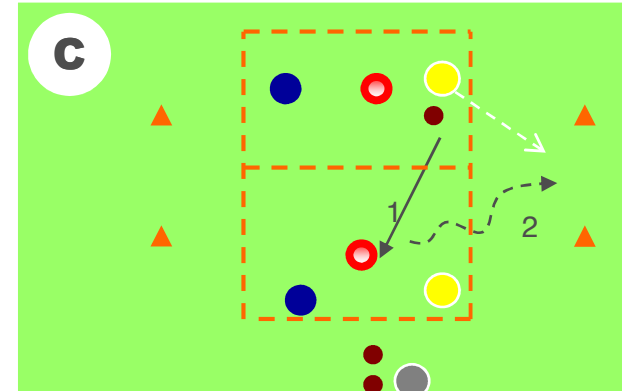


C. Mise en situation : 10'

Sur 6 mx12 3 couleurs de 2 joueurs 2 conservent et celle du milieu défend. Chaque joueur doit rester dans sa zone. Interception passer la porte en conduite pour attaquer . La couleur qui perd le ballon passe au milieu. 2 Ateliers

Critères de réalisation :

Orienter les prises de balle vers l'avant. Anticiper l'interception sans être hors jeu (se déplacer latéralement avant de plonger)

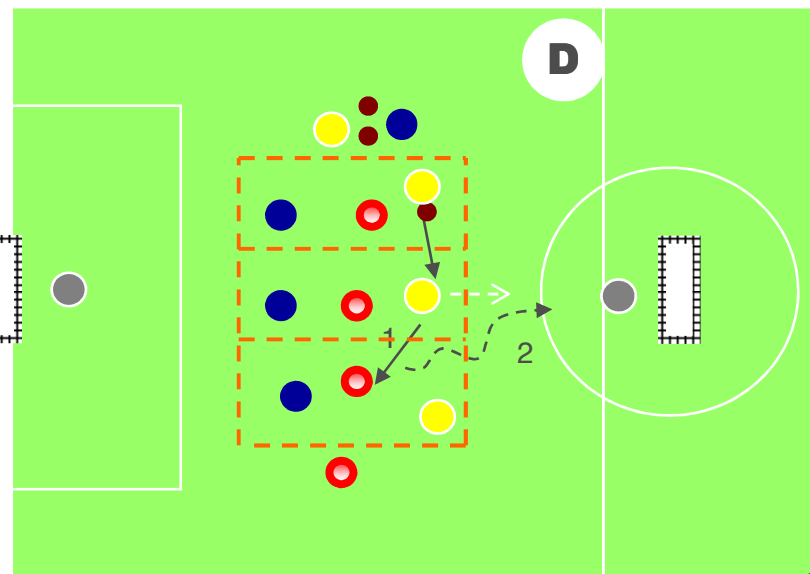


D. Application forme jouée : 15'

Sur 1/2 terrain : 3 zones de 6M x 12M 3 couleurs de 3 + 1 en attente : La couleur qui est au milieu intercepte + duel sur un but avec celui qui vient de perdre le ballon. Les joueurs qui viennent de jouer sur le but sont remplacés par ceux en attente . Changer la couleur du milieu au bout de 4'

E. Jeux libre : 25'

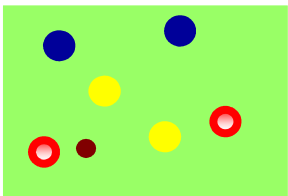
3 équipes de 6 2 équipes en opposition 6 contre 6 (organisées en 2 lignes de 3 sur largeur du terrain) L'autre en attente : 1 B/2 : conduite en huit sur 2 plots ou jonglerie pied droit puis pied gauche 2 touches obligatoires etc.. (4' TW - 4' TR- 4'TW) x 2



Tactique : 184. Récupération du ballon (Défendre sur une- deux)

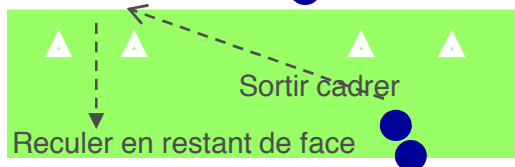
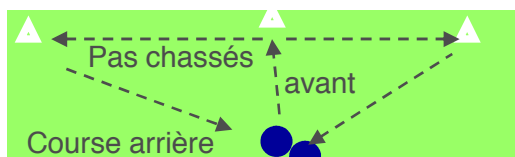
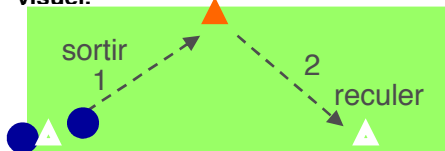
A. Échauffement : 20'

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



A

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



B. Technique (contrôle du 1-2) : 10'

Sur 5m x 15 : 1 contre 1 + 2 appuis latéraux neutres (1 touche). Conduite + dribble ou une deux et stop balle. Le défenseur qui récupère marque en stop balle derrière ligne opposée en se servant ou non d'un appui. Inverser les rôles 1 fois sur 2

Critères de réalisation :

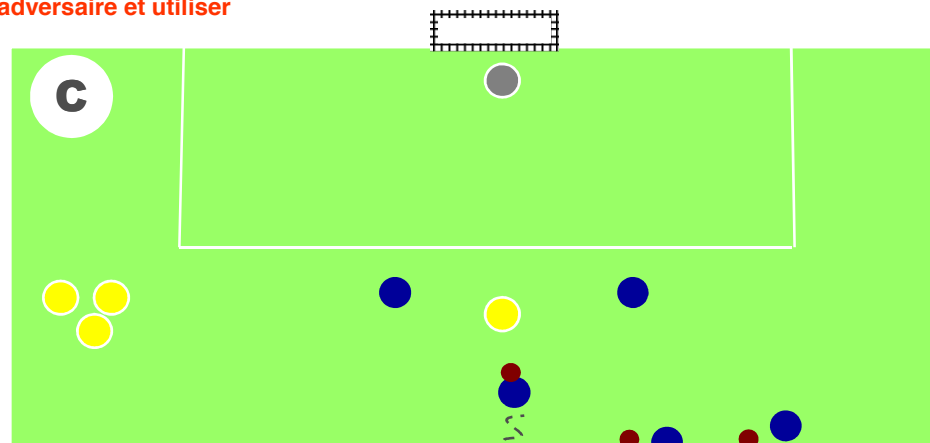
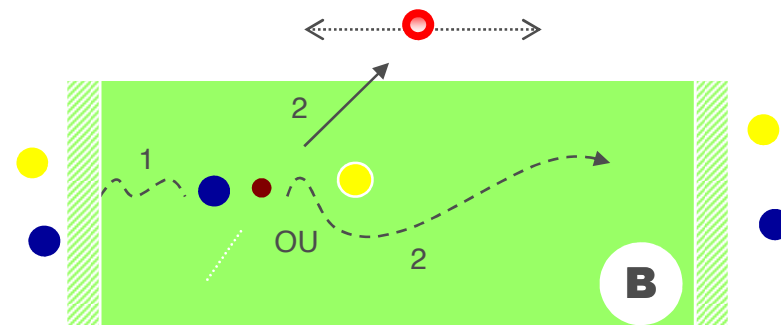
Se mettre de 3/4 et ne pas se faire attirer par la course du ballon mais en se tournant vite et suivre son joueur jusqu'au bout. Utiliser les bras pour ralentir le passage de l'adversaire et utiliser sa vitesse.

C. Mise en situation : 15'

Idem sur un but avec Gardien : 5 attaquants bleus et 3 défenseurs jaunes passent à tour de rôle. L'attaquant passe appui après son duel etc.. Éliminer et marquer. Le défenseur doit affronter pas reculer dans la surface.

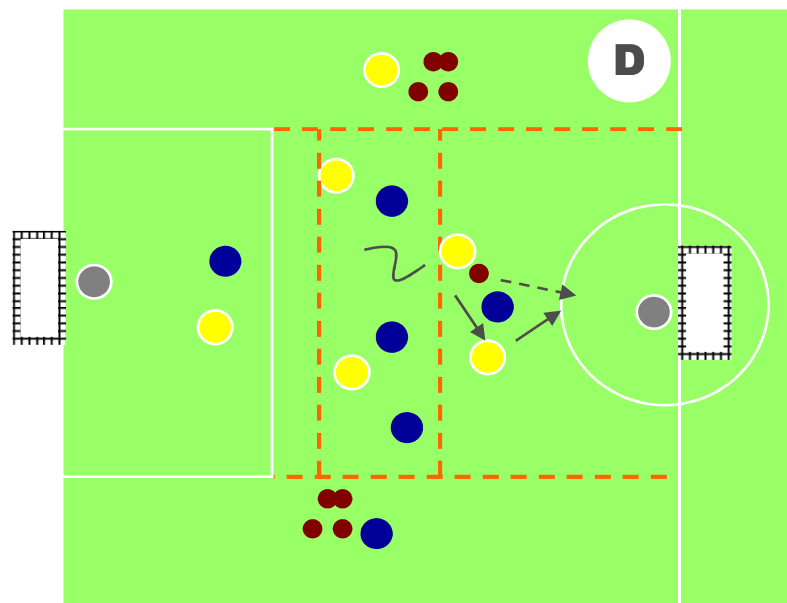
Critères de réalisation :

Ne regarder que le ballon et reculer jambes fléchies avec des petits pas dynamiques jusqu'à la limite de la surface puis envoyer la jambe libre pour sortir le ballon. Ne pas faire faute !



D. Application forme jouée : 15'

Sur 1/2 terrain X largeur de surface 2 buts 3 zones : 1C1 devant chaque but et 3C3 en zone médiane et 2 joueurs en attente (sources). Après 2 passes mini ou interception sortir en conduite de la zone et venir faire le 2C1 devant le but. Contrainte : l'attaquant devant le but n'a qu'une touche sur le 1er contact. Puis il est remplacé par le joueur en attente.



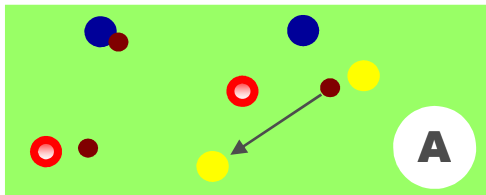
E. Jeu libre : 25'

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 : 1 B/2 : conduite en huit sur 2 plots ou jonglerie pied droit puis pied gauche 2 touches obligatoires etc.. (4' TW - 4' TR- 4'TW) x 2

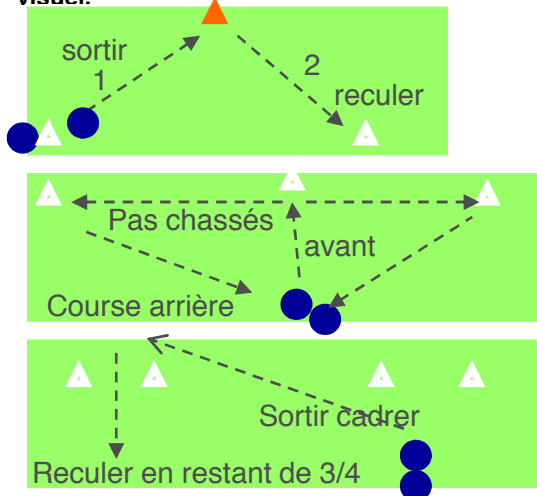
Tactique : 187. Récupération du ballon (2 contre 2 défensif excentré)

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 : 15'

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 : 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 : 1 B/2 : conduite en huit sur 2 plots ou jonglerie pied droit puis pied gauche 2 touches obligatoires etc.. (4' TW - 4' TR- 4'TW) x 2

B. Technique (un contre un) : 10'

a) Sur 10m x 20 m : Départ en conduite sur côté + plongée du milieu dans le dos du latéral + 2C2 et stop balle dans zone - but. b) Dédoublment du milieu dans le dos du latéral + 2C2 et stop balle dans zone -but.

Critères de réalisation :

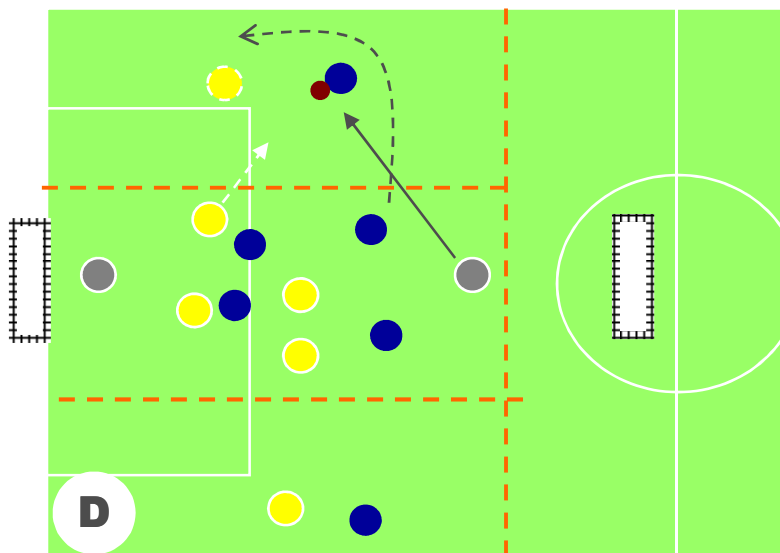
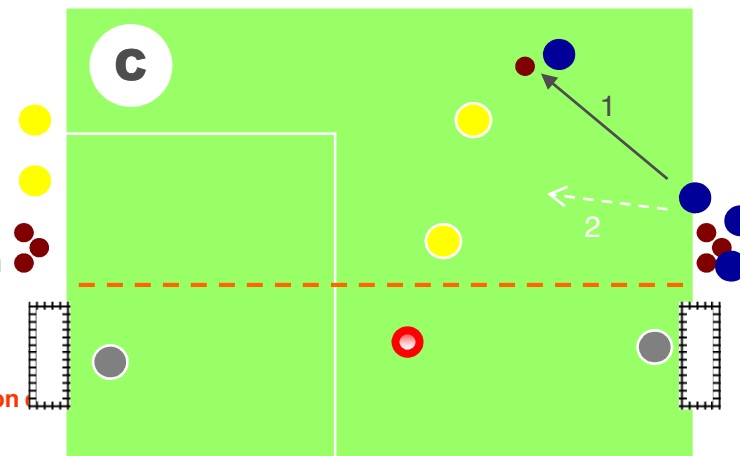
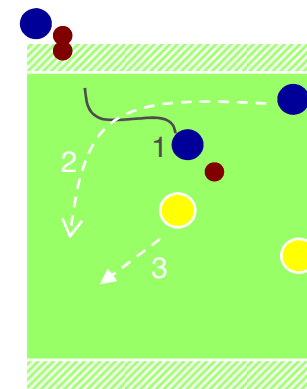
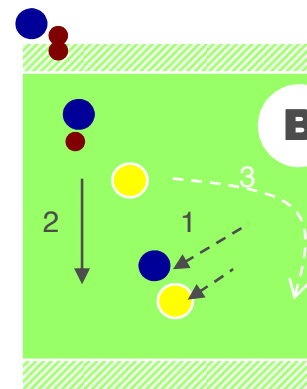
Sur plongée : Position de $\frac{3}{4}$ du latéral + réduction d'espace défensif et fermer la porte intérieur. Contrôler la plongée du milieu sans se faire déborder par la prise de balle + l'enfermer contre la ligne sans faute. Retour du latéral vers l'intérieur en couverture dès la passe. **Sur dédoublment :** Se parler et se passer le marquage au bon moment en en contrôlant la vitesse de course du milieu (tourner vers le but)

C. Mise en situation : 15'

Sur le côté 3 groupes de 2 face à face passent à tour de rôle attaquants ou défenseurs dans un sens et dans l'autre + avant- centre neutre devant le but à la réception des centres : 2 contre 2 après passe du milieu sur ailier + dédoublment ou plongée dans le dos du latéral. Si récupération le défenseur s'appui sur l'avant centre neutre et tir dans l'autre but.

Critères de réalisation :

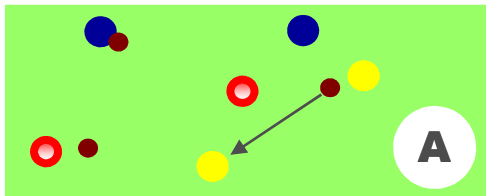
Apprécier la vitesse de course de l'attaquant et communication lecture défensive de la situation + attitude vu précédemment.



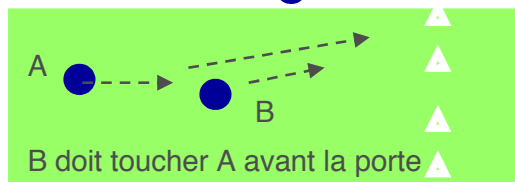
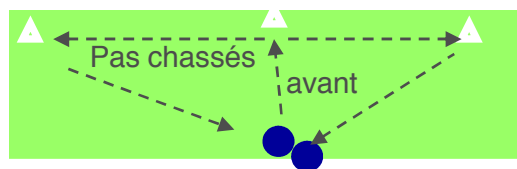
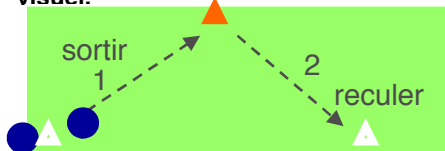
Tactique: 189. Récupération du ballon (Un contre deux axial, principes)

A. Échauffement : 20'

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



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



D. Application forme jouée : 15'

Sur 1/2 terrain x largeur de la surface : 1 contre 1 devant chaque but et 4C4 + meneur neutre en zone centrale. Trouver un décalage en zone centrale pour venir faire 2C1 devant le but .Le meneur joker peut décrocher pour aider à la relance. Variante : passe dans l'intervalle + 2C1

E. Jeu libre : 25'

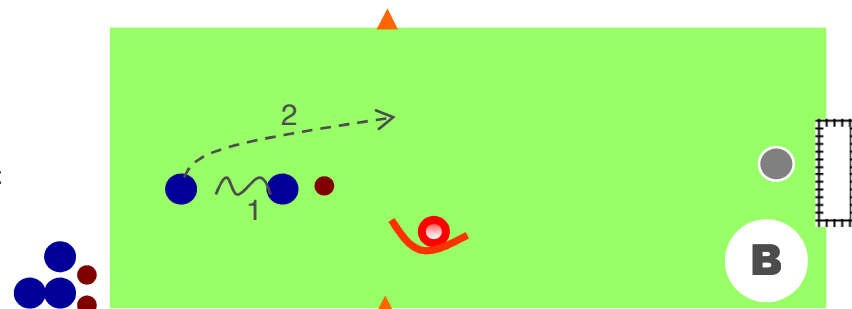
3 équipes de 6 2 équipes en opposition 6 contre 6 (organisées en 2 lignes de 3 sur largeur du terrain) L'autre en attente sur le côté 1B/2 conduite en huit entre 2 plots avec thème (4' TW - 4' TR- 4'TW) x 2

B. Technique (1 contre 2) : 10'

Sur 1 but et 10m x 20m 8 joueurs : 5 attaquants et 3 défenseurs. 1C2 sur 20m x 10m 2 Ateliers : L'attaquant part en conduite avec un partenaire dans son dos qui dédouble à droite et à gauche : Attitude du défenseur.

Critères de réalisation :

Réduire l'espace défensif au maxi + recul frein : Les épaules du défenseur sont orientées du côté du dédoublement pour contrôler le joueur sans ballon. Ne pas vouloir prendre le ballon mais gagner du temps.



C. Mise en situation : 15'

5 attaquants / 3 défenseurs passent à tour de rôle sur 10m x 20m + but avec gardien: 1C2 suite à une passe.

Critères de réalisation :

Lecture défensive et réduction d'espace rapide + tourner les épaules en fonction de l'orientation et de la course du porteur. (Couper la relation entre les 2 attaquants ou contrôler le non porteur).

