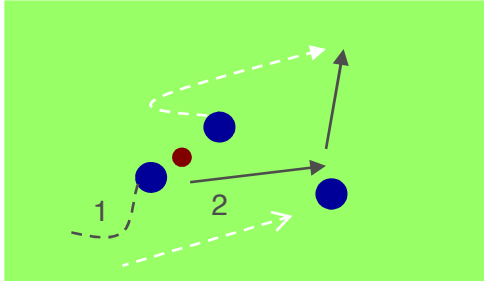


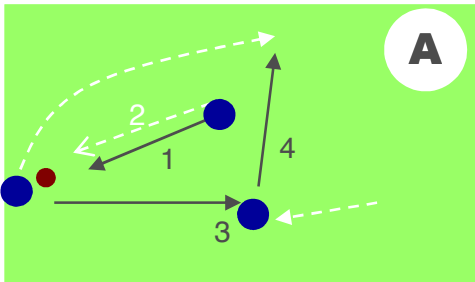
# Tactique : 315. Deux contre un en rupture

## A. Échauffement : 20'

1 ballon pour 3 : Recherche du 2c1 + aller fixer le 3ème



1 ballon pour 3 : recherche du 1- 2



## D. Application forme jouée : 15'

Sur tout le terrain avec gardiens 4C2 sur 10mx10m dans rond central + 1C1 devant chaque but (à 30m) : Une couleur récupère et contre sur les 2 buts et une équipe conserve le ballon à 4C2 + défend sur les 2 buts. Les 2 derniers bleus qui ont touché le ballon avant l'interception ou la perte réagissent et reviennent défendre sur le but choisit par les 2 jaunes du milieu qui sortent du carré en contre 3C2 + finition. Remplacer les 4 joueurs sont sortis du carré par ceux en attente. Etc..

## E. Jeu libre : 20'

2 équipes de 8 (organisées en 2 lignes de 4) sur 1/2 terrain (TW: 5' - TR:2' 30-) x 2 ou 3

## B. Technique (2c1) : 10'

Sur 7 x 20 : 2 contre 1 + retour d'un défenseur  
Stop balle derrière la ligne : 2 Ateliers de travail . Passage à tour de rôle bleus puis jaunes attaquants en aller retour.

### Critères de réalisation :

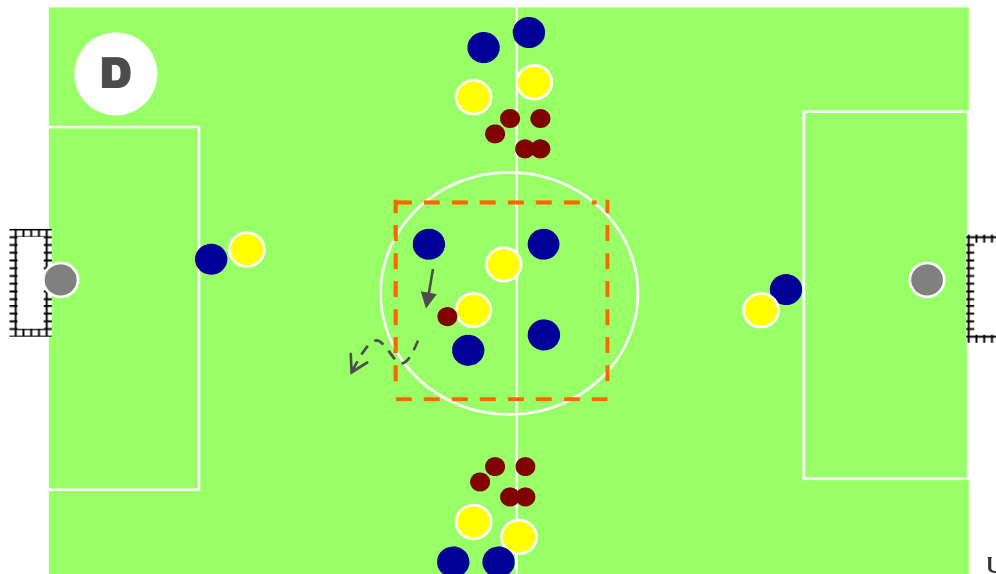
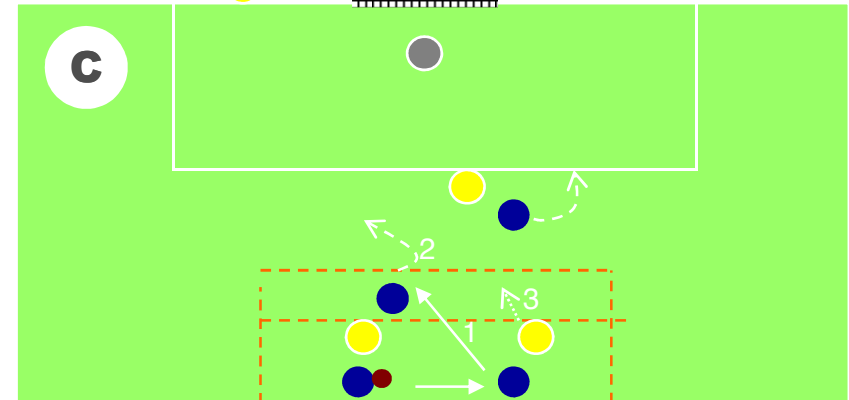
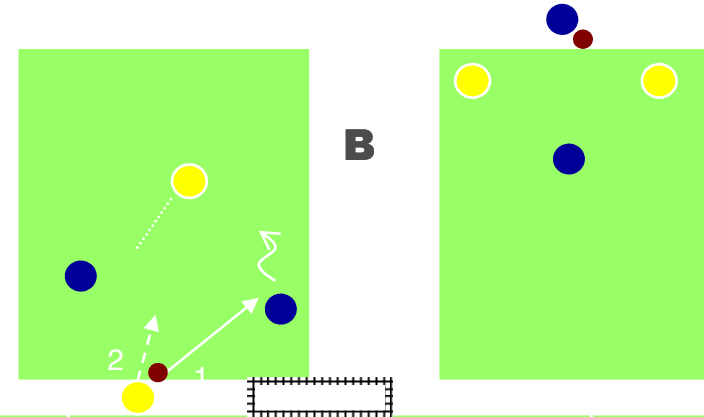
Fixer droit puis s'écarter légèrement du défenseur. Donner au bon moment. Croisé dans le dos ou s'écarter. Changer de rythme seulement dans l'angle de jeu du porteur.

## C. Mise en situation : 15'

Sur 1/2 terrain: Gardien dans le but. Passe entre 2 pour 2c1 devant le but avec retour d'un des 2 joueurs de la zone de pressing

### Critères de réalisation :

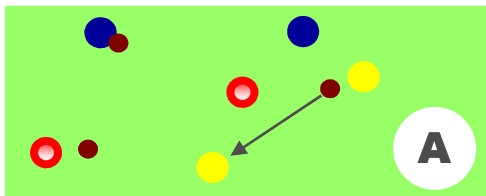
Être orienté de 3/4. Changer de rythme sur la prise de balle. Mettre de la vitesse dans la conduite



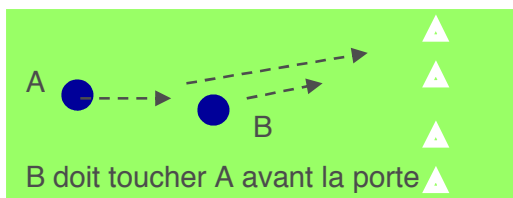
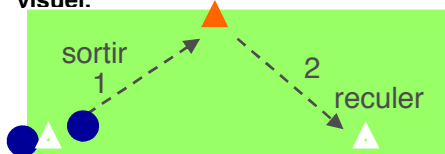
# Tactique: 316. Un contre deux axial, principes

## 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.

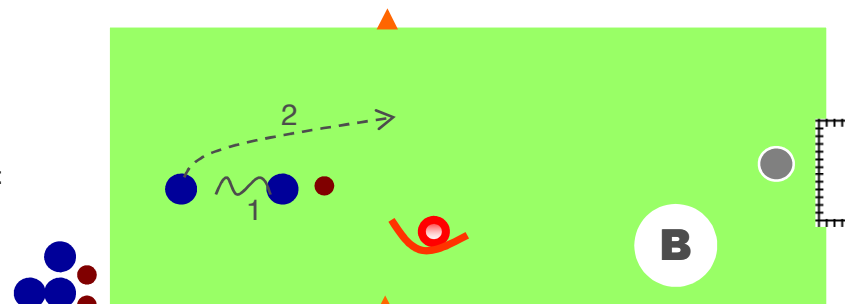


## B. Technique (1 contre 2) : 10'

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.

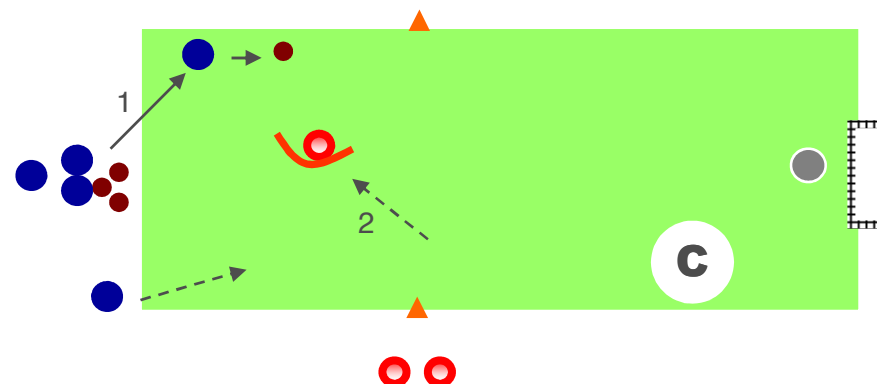


## C. Mise en situation : 15'

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).

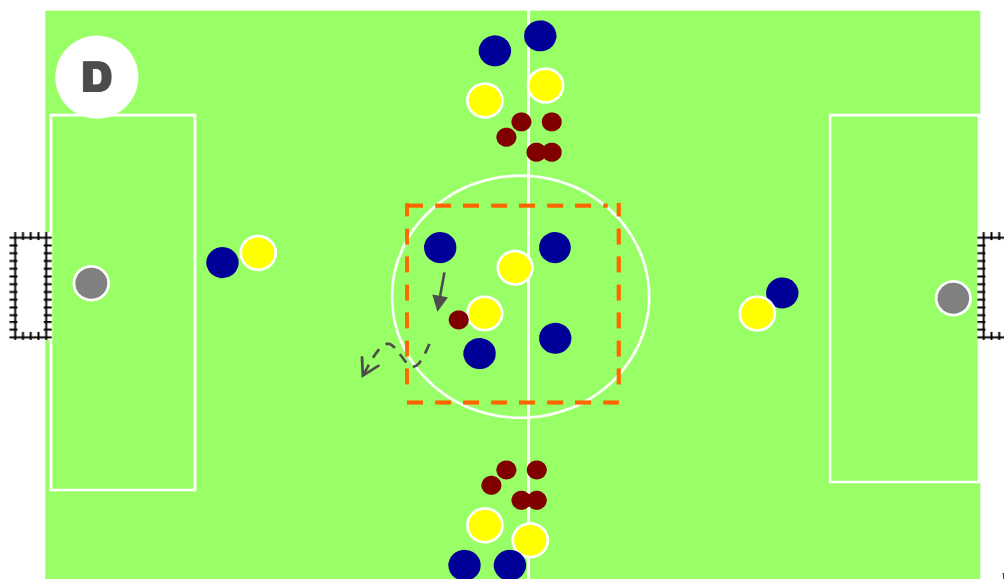


## D. Application forme jouée : 15'

Sur tout le terrain avec gardiens 4C2 sur 10mx10m dans rond central + 1C1 devant chaque but (à 30m) : Une couleur récupère et contre sur les 2 buts et une équipe conserve le ballon à 4C2 + défend sur les 2 buts. Celui qui perd le ballon défend sur le but choisit par le jaune qui intercepte et sort du carré pour faire le 2C1 + finition. Remplacer les 4 joueurs sont sortis du carré par ceux en attente. Etc..

## E. Jeu libre : 20'

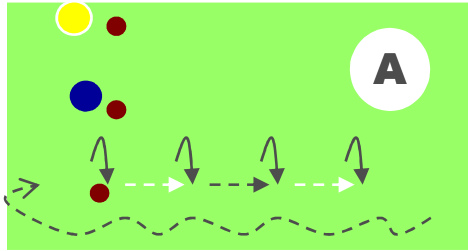
2 équipes de 8 (organisées en 2 lignes de 4) sur 1/2 terrain (TW: 5' - TR:2' 30-) x 2 ou 3



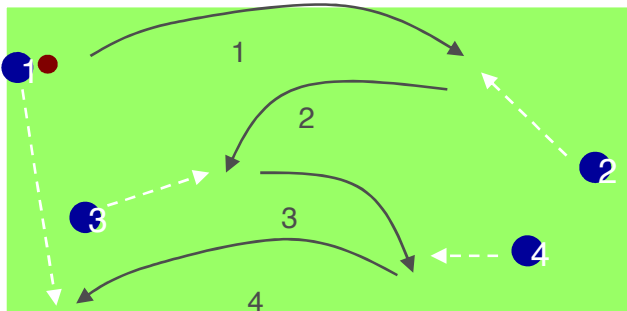
# Tactique : 317.amortie et deux contre un

## A. Échauffement : 20'

sur ½ terrain 1 ballon par joueur : Jonglerie en mouvement + ½ tour en passant le ballon par-dessus la tête et retour en conduite variée. Pied/ cuisse Pied/ poitrine Pied/ tête.



Sur ¼ de terrain 1 ballon pour 4 joueurs numérotés de 1 à 4. Échanges contrôle/ passe en suivant l'ordre des numéros. 4 Ateliers



## D. Application forme jouée : 15'

Sur 3/4 terrain avec zone médiane de 30m : 4C3 de part et d'autre de la médiane et 1C1 devant chaque but : Un défenseur s'appuie sur un attaquant + passe par-dessus pour un autre attaquant lancé hors de la zone : 2c1 après prise de balle aérienne. Défendre que dans sa zone. Si interception de l'attaquant possibilité d'aller faire 2C1. Le ballon est remis en jeu par les gardiens sur défenseur inattaquable pour relancer

## E. Jeu libre : 20'

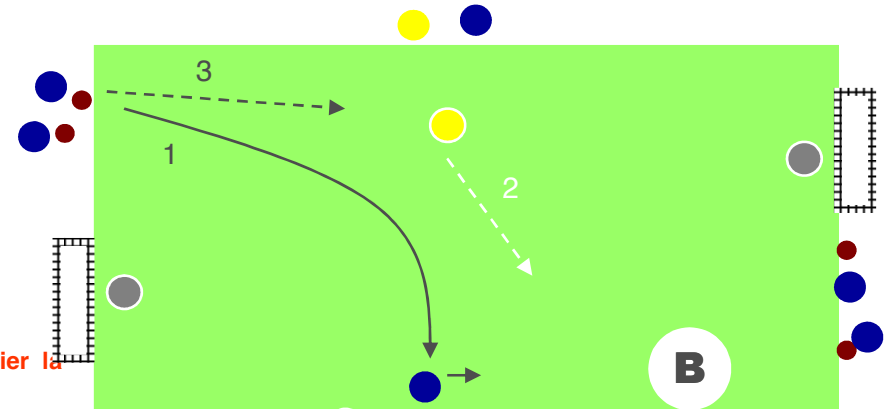
2 équipes de 8 (organisées en 2 lignes de 4) sur ½ terrain (TW: 5' - TR:2' 30 -) x 2 ou 3

## B. Technique (prise de balle) : 10'

Sur 40m x 20 m sur 2 buts avec gardiens Les 6 attaquants passent par couple en alternant leur position de départ. Les 3 défenseurs passent à tour de rôle sur les 2 buts. 2 contre 1 après prise de balle aérienne.

### Critères de réalisation :

Garder les épaules orientées vers le but et apprécier la trajectoire et position du défenseur. qui revient..

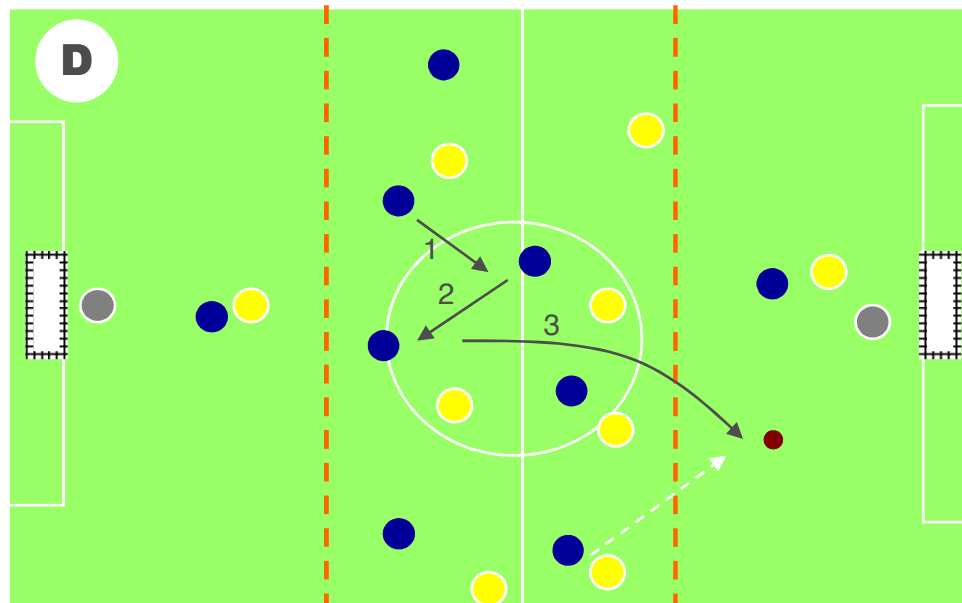
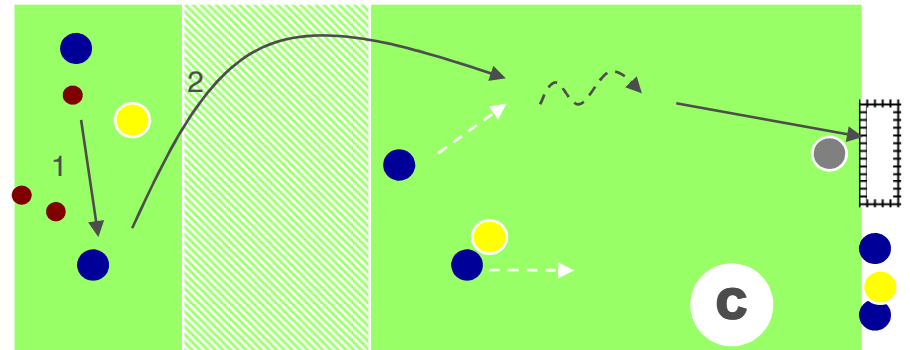


## C. Mise en situation : 15'

Sur ½ terrain avec but et gardien 3 zones. 4 triplètes de 2 attaquants /1 défenseur passent à tour de rôle : 2 c 1 dans 5m x 20m et 2 c1 dans 30mx20m séparé d'une zone interdite de 15m . Échanges pour trouver décalage une passe par-dessus la zone à l'attaquant libre/ prise de balle + finition

### Critères de réalisation :

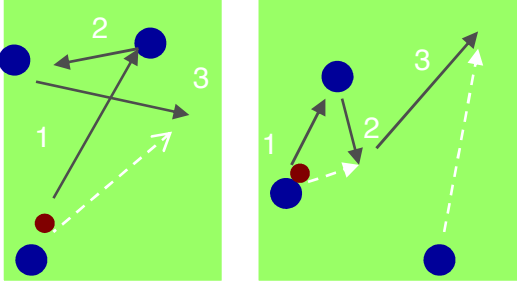
Mettre de la profondeur à la prise de balle et se positionner dans le retour du défenseur (obstruction)



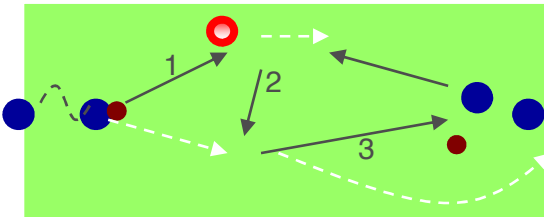
# Tactique : 318. Deux contre un et tir

## 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



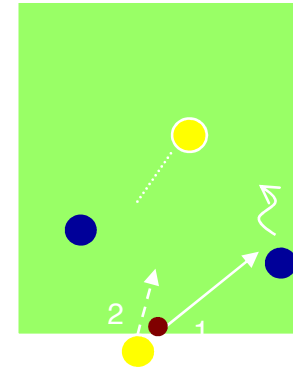
## B. Technique (2C1 analytique) : 10'

Sur 7 x 20 : 2 contre 1 + retour d'un défenseur  
Stop balle derrière la ligne.

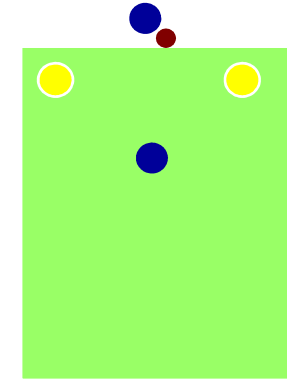
2 Ateliers de travail . Passage à tour de rôle bleus puis jaunes attaquants en aller retour.

### Critères de réalisation :

Fixer droit puis s'écarter légèrement du défenseur. Donner au bon moment. Croisé dans le dos ou s'écarter. Changer de rythme seulement dans l'angle de jeu du porteur.



B



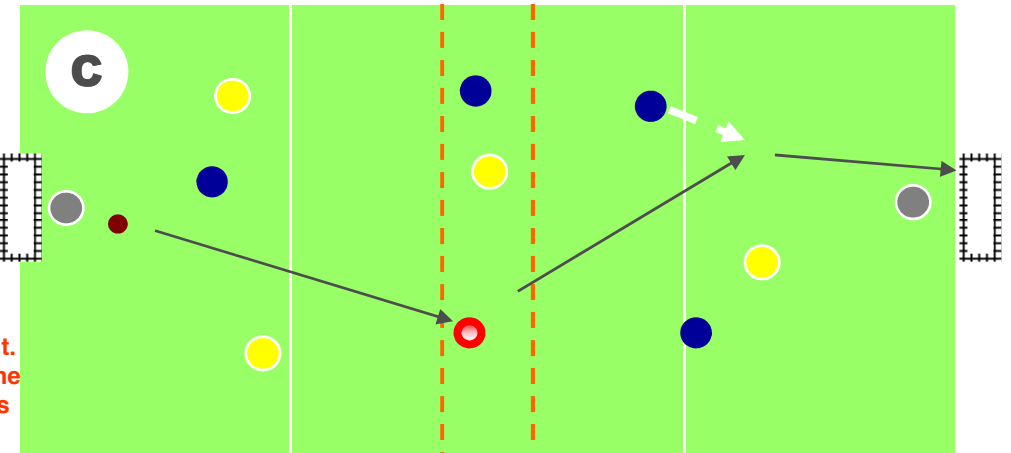
## C. Mise en situation : 15'

A

Sur 40m x 15m 2 buts mobiles avec gardiens . 2C1 devant chaque but et 1C1 + 1 joker en zone médiane. Utiliser la supériorité numérique pour marquer. Hors jeu à partir de la surface. Contrainte : but en 1 touche.

### Critères de réalisation :

.Être orienté d ¼ et donner au bon moment. Ne pas être démonstratif et utiliser la bonne surface de contact. Ne pas se mettre hors jeu et enchaîner vite, cadrer.



## D. Application forme jouée : 20'

Sur ½ t terrain et largeur de surface : 2 buts espacés 40m : 4 contre 4 avec 4 appuis offensif (2 touches maxi: But en 1 touche Changer les appuis toutes les 3'.

## E. Jeux : 30'

2 équipes de 8 (organisées en 3/3/2) sur ¾ de terrain. (7' TW - 3' TR) x 3

