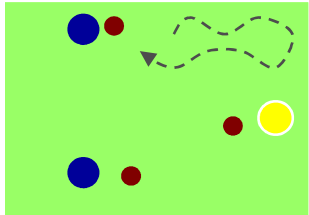


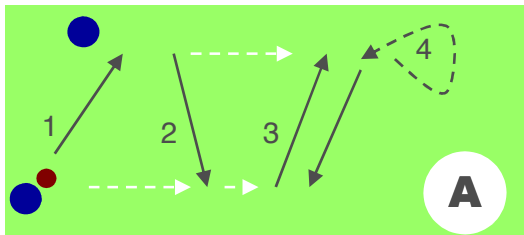
Tactique : 302. Un contre un avec appui

A. Échauffement : 20'

1 ballon/joueur sur place : 3 touches rapides dans un sens + 1/2 tour en restant sur des appuis vifs puis 3 touches dans l'autre sens etc.. Objectif : Tourner vite avec le ballon de l'extérieur, l'intérieur, du gauche, droit avec semelle, derrière jambe d'appui, en râteau.



1 B/2 : 2 changes en 1 touche côte à côte puis contrôle et 1/2 tour sur la 3ème passe en aller retour etc..

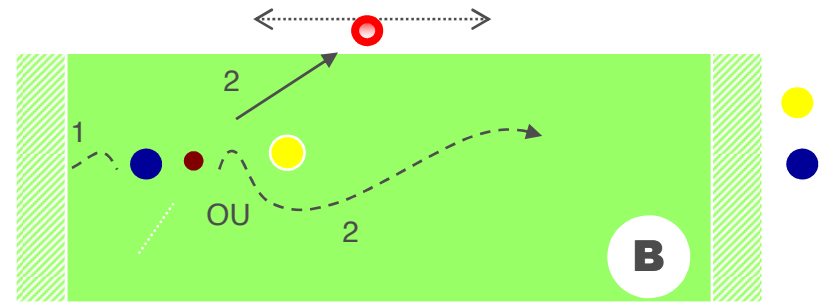


B. Technique (Dribble ou une - deux) : 10'

Sur 5m x 15 : 1 contre 1 + 1 appui latéral 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 de l'appui. Inverser les rôles 1 fois sur 2

Critères de réalisation :

Fixer droit puis s'écarter légèrement pour attirer latéralement le défenseur + changer de rythme. Utiliser les appuis comme leurre. Si bloquer ressortir sur soutien. L'appui se déplace pour rester à hauteur du défenseur.

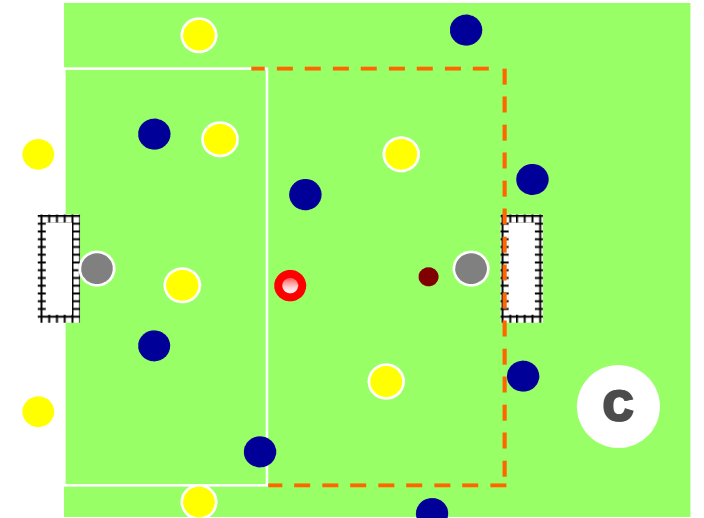


C. Mise en situation : 15'

Sur 2x16m50 : 4 contre 4 en duel + 4 appuis extérieurs (1 touche) et 1 appuis intérieur neutre (qui redonne à celui qui lui fait la passe). Relance des gardiens unique ment. Contrainte : Responsabilité défensive nominative. (TW:2' TR:3')x2

Critères de réalisation :

Être orienté de 3/4. Changer de rythme sur la passe et la prise de balle. Utiliser les faux appel

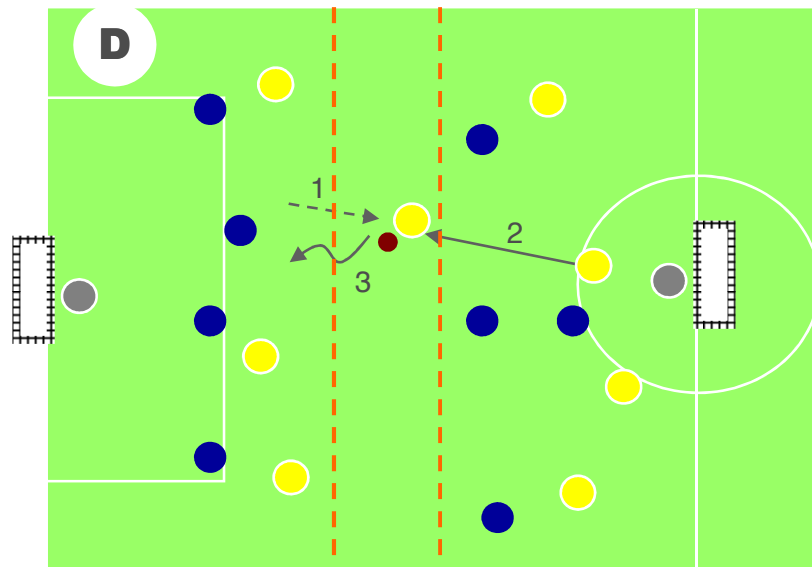


D. Application forme jouée : 15'

Sur 1/2 terrain avec zone de décrochage (5m) 4C4 de chaque côté : Passe pour un attaquant qui décroche dans la zone (inattaquable) contrôle + percussion (dribble ou jeu à 2) + tir. Objectif : Prise de vitesse vers le but et finition. Contrainte : Ne pas stationner dans la zone + de 5'' et décrocher 1 seul attaquant à la fois.

E. Jeu libre : 20'

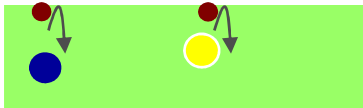
2 équipes de 8 (organisées en 2 lignes de 4) sur 1/2 terrain (TW:5' - TR:2'30-) x 2 ou 3



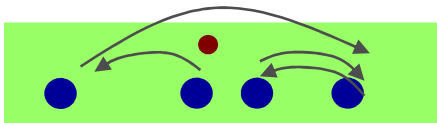
Tactique : 311. Duels aériens défensifs

A. Échauffement : 20'

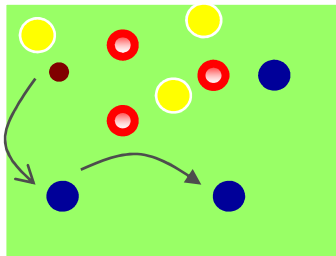
sur 1/2 terrain 1 B/J : Jonglerie libre, pied tête puis que de la tête. Passemment de jambe sur ballon arrêté intérieur, extérieur, Sans ballon courir + appel 1 pied en simulant la passe de basket, puis un lancé de hand.



2B/3 Jonglerie à 2, 3 puis 4, avec une remise



Sur 20m x 20m : 3 couleurs 3 : 2C1 (2 Ateliers)
Conservation main /tête/main : Passe à la main pour déviation de la tête pour un 3ème à la main etc. La couleur qui perd le ballon défend.



A

D. Application forme jouée : 15'

Sur 1/2 terrain x 20m 2C2 devant chaque but et 2C2 en zone axiale + 2 appuis (centreur) pour chaque équipe . Relance du gardien sur milieu en zone axiale duel aérien sur ballon de face+ décalage sur le côté pour un centreur duel aérien sur ballon de côté. But de la tête ou de volée. Changer les postes toutes les 5'.

E. Jeux : 30'

2 équipes de 8 (organisées en 3/3/2) sur 3/4 de terrain.
(7' TW - 3' TR) x 3

B. Technique (tête de côté) : 15'

1B/4Joueurs : a) Sur ballon de face: 2 sources + 1 couple en situation travaillent à tour de rôle attaquant/défenseur: Passer devant + relancer de la tête sur la source opposée sur un ballon lancé à la main tendu (adversaire immobile). Changer les rôles toutes les 2'. Idem mais l'adversaire se déplace latéralement lentement et le ballon est lancé dans sa direction.
b) Sur ballon de côté: Sur 2 buts Duel 1C1 sur ballon lancé tendu à la main défenseur courant vers son but : Relancer vers la source. A tour de attaquant/défenseur.

Critères de réalisation :

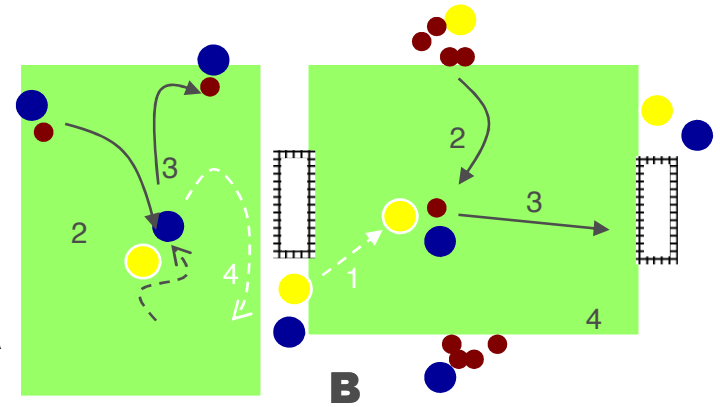
Ne pas être complètement derrière l'attaquant au départ (placement). Prendre un peu de recul dès que le ballon est lancé (lecture et déplacement). Contrôler la course de l'attaquant avec son bras et se jeter devant lui.

C. Mise en situation : 15'

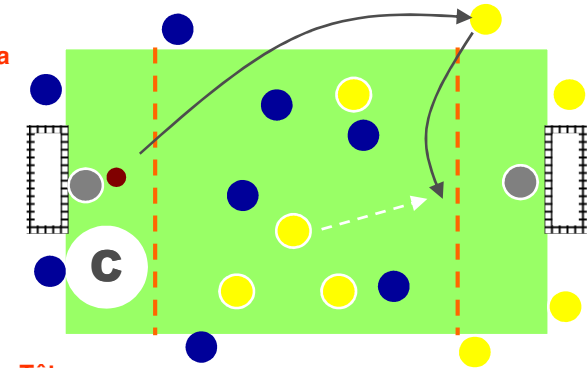
Sur 20m x 10 m 2 buts mobiles avec gardiens dans zone de 5m . 4C4 +4 appuis (tête ou main si il reçoivent un ballon de la tête) Échanges de la tête et but de la tête. Interception de la tête uniquement. Après un rebond possibilité de prendre à la main (sous la ceinture) + relancer à la main vers l'arrière uniquement. (Ne pas gêner celui qui remet en jeu).

Critères de réalisation :

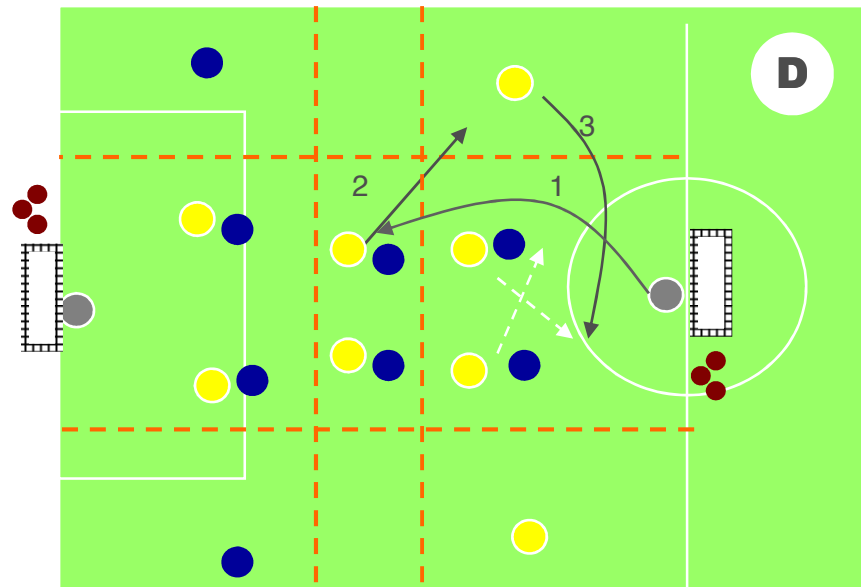
.Se démarquer et utiliser les appuis . Passer devant , courage et détermination . Tête vers l'arrière interdit ! Utiliser les bras mais pas les main pour se protéger.



B



C

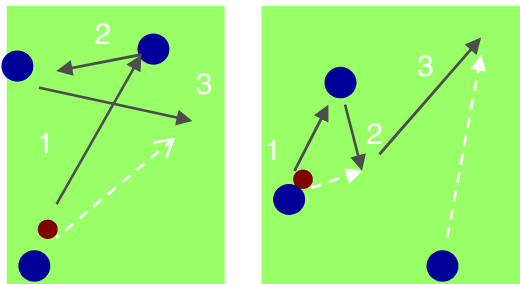


D

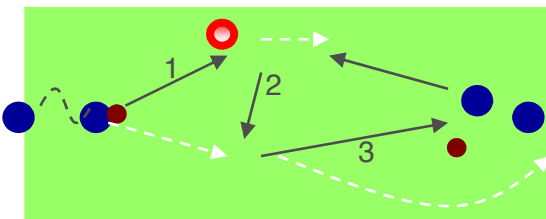
Tactique : 312. 1 contre 1 défensif face au but

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 1/2 terrain et largeur de surface : 2 buts espacés 40m : 4 contre 4 avec 4 appuis offensif (2 touches maxi: Marquage individuel) Changer les appuis toutes les 3'.

E. Jeux : 30'

2 équipes de 8 (organisées en 3/3/2) sur 3/4 de terrain. (7' TW - 3' TR) x 3

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 :

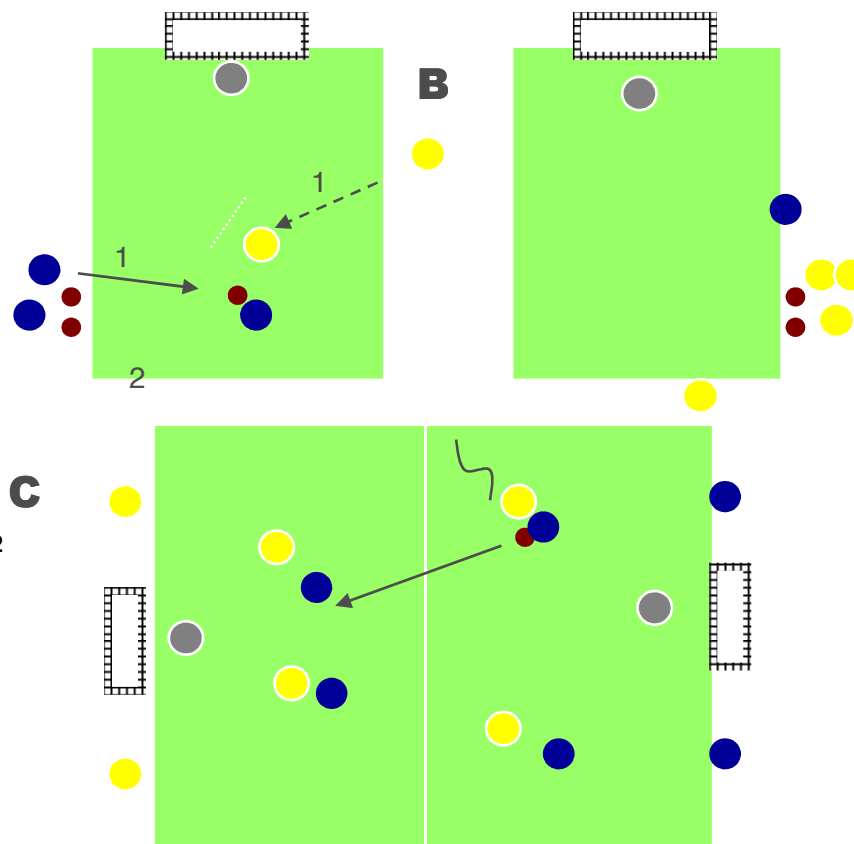
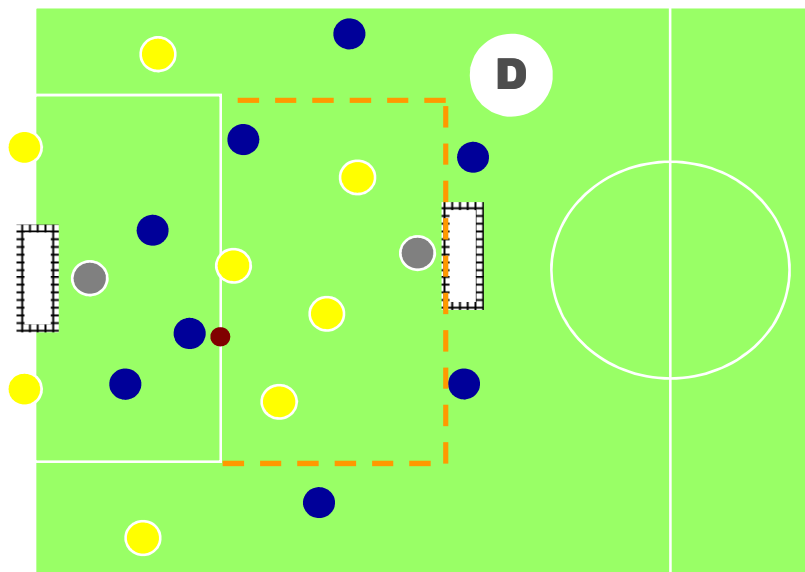
Réduire l'espace défensif pendant le temps de passe. Abaisser son centre de gravité en étant fléchi sur la pointe près à tourner à droite ou à gauche puis « fermer une porte » et avancer en passant l'entre jambe et en raffûtant avec le bras. Ne pas lâcher prise.

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 :

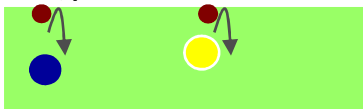
.Être agressif sans faire de fautes. Retrouver les attitudes vu précédemment.



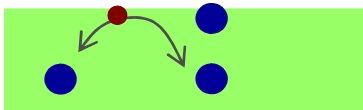
Tactique : 313. Duels aériens offensifs

A. Échauffement : 20'

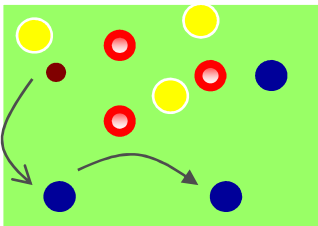
sur ½ terrain 1 B/J : Jonglerie libre, pied tête puis que de la tête. Passements de jambe sur ballon arrêté intérieur, extérieur, Sans ballon courir + appel 1 pied en simulant la passe de basket, puis un lancé de hand.



2B/3 Jonglerie à 2, 3, avec ou sans contrôle, renvoie de face, oblique.



Sur 20m x 20m : 3 couleurs 3 : 2C1 (2 Ateliers)
Conservation main /tête/main : Passe à la main pour déviation de la tête pour un 3ème à la main etc. La couleur qui perd le ballon défend. Interdit de toucher l'adversaire. Ballon au sol = ballon perdu.



D. Application forme jouée : 15'

Sur 2x20m x 20m 2C2 devant chaque but séparé par une zone de 5m de décrochage + 2 appuis (centreur) pour chaque équipe . Remise en jeu du gardien sur attaquant qui décroche pour faire une déviation de la tête sur centreur + centre et duels devant le but (2C2). 4 joueurs entrent et 4 sortent 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

B. Technique (tête de côté) : 15'

1B/ 4Joueurs : a) Dos au but: 2 sources + 1 couple en situation travaillent à tour de rôle attaquant/défenseur: Reculer sur le défenseur+ remise sur passes à la main tendues (adversaire immobile). Changer les rôles toutes les 2'. Idem mais l'attaquant se déplace latéralement lentement et le ballon est lancé dans sa direction sur demande. b) Face au but : Sur 2 buts jeu de tête vers le but en opposition sur ballon donner de côté à la main. Passage par couple (le défenseur ne saute pas) 3x attaquant puis changer inverser.

Critères de réalisation :

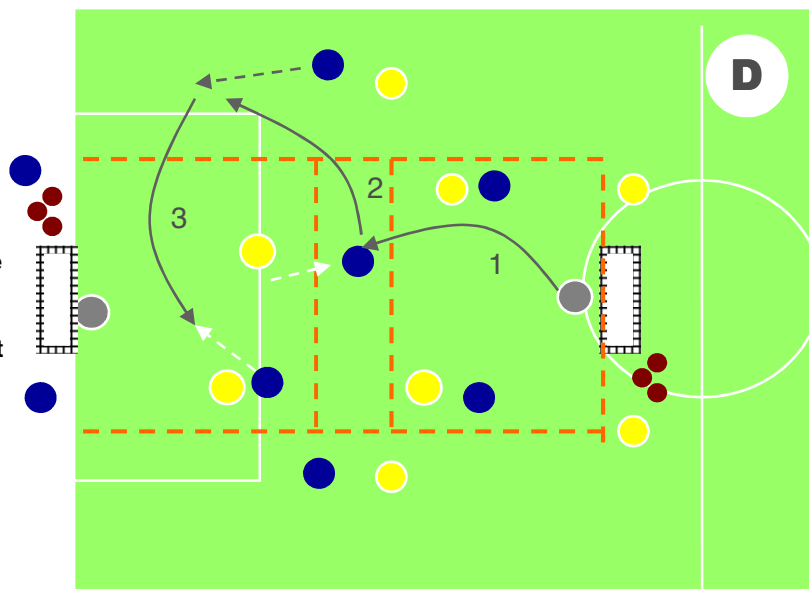
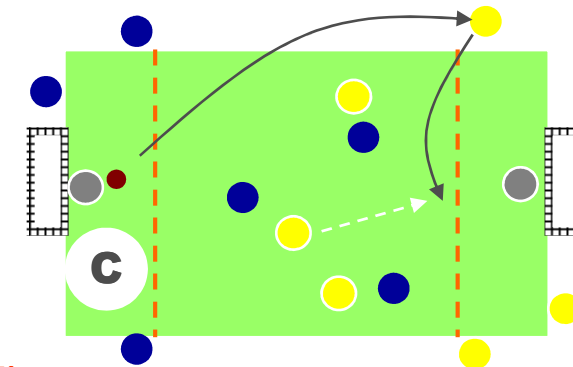
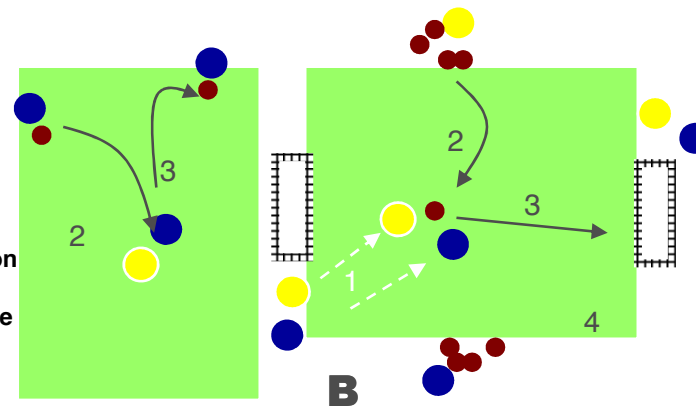
Ne pas être complètement derrière l'attaquant au départ (placement). Prendre un peu de recul dès que le ballon est lancé (lecture et déplacement). Passer le bras et la tête « à la fenêtre » Passer devant.

C. Mise en situation : 15'

Sur 20m x 10 m 2 buts mobiles avec gardiens dans zone de 5m . 3C3 +3 appuis (tête ou main si il reçoivent un ballon de la tête) Échanges de la tête et but de la tête. Interception de la tête uniquement. Après un rebond possibilité de prendre à la main (sous la ceinture) + relancer à la main vers l'arrière uniquement. (Ne pas gêner celui qui remet en jeu).

Critères de réalisation :

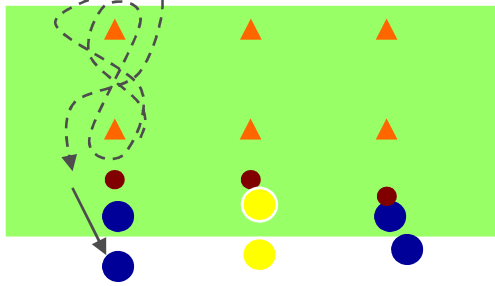
.Se démarquer et utiliser les appuis . Passer devant , courage et détermination . Tête vers l'arrière interdit ! Utiliser les bras mais pas les main pour se protéger.



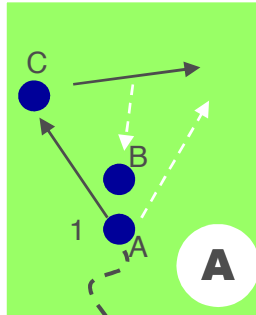
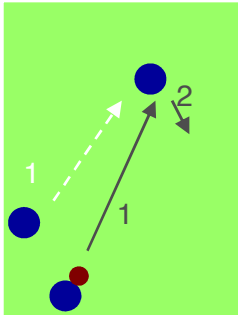
Tactique: 303.Duel au sol avec espace

A. Échauffement : 20'

1 ballon/2 joueurs devant 2 plots espacés de 2m : Contrôle + conduite en huit doublée autour des plots + passe et va en attente etc.. Que pied droit, gauche, que des intérieurs, des extérieurs du pied.



A) 1 ballon pour 3 : Dès que le joueur A contrôle B monte sur lui dribble ou une deux avec C

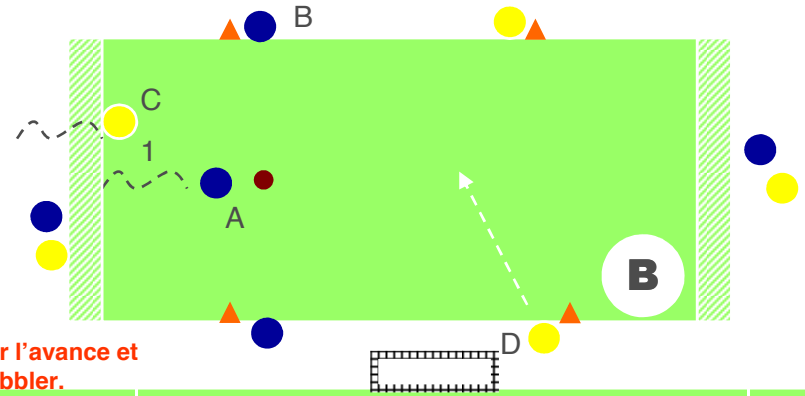


B. Technique (un contre un) : 10'

Sur 8m x 20m 8 joueurs : 1 contre 1 avec un 2ème défenseur qui revient : Stop balle derrière la ligne. Les bleus et les jaunes attaquent et défendent à tour de rôle en aller retour. Après l'action: A prend la position de B et C prend la position de D etc..

Critères de réalisation :

Conduire avec des petites touches rapide pour garder l'avance et la maîtrise du ballon. Ne pas ralentir trop avant de dribbler.

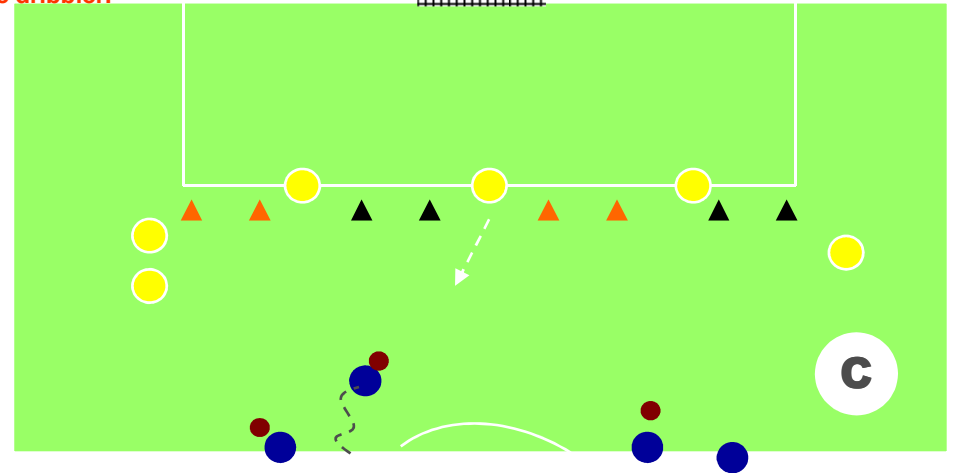


C. Mise en situation : 15'

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.

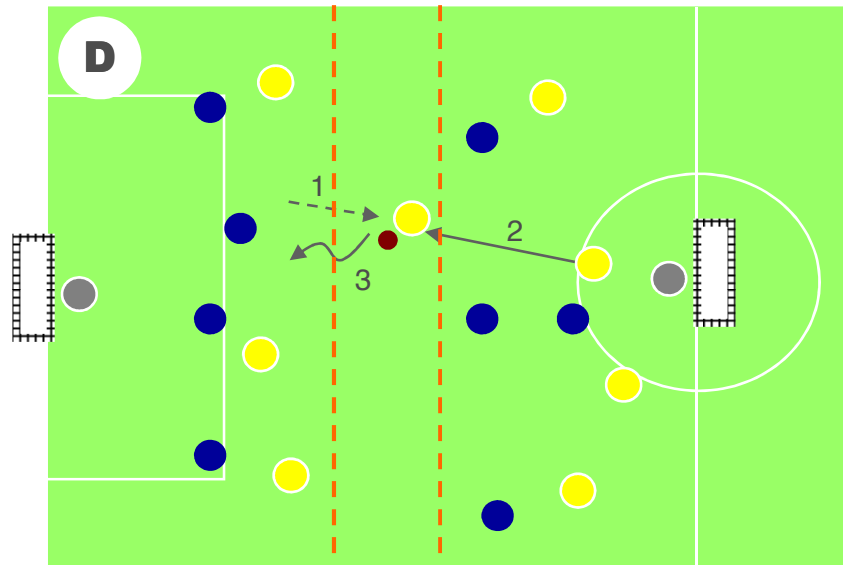
Critères de réalisation :

Même critères que précédemment , éviter de faire trop de feintes mais fixer et pousser.



D. Application forme jouée : 15'

Sur ½ terrain avec zone de décrochage(5m) 4C4 de chaque côté : Passe pour un attaquant qui décroche dans la zone (inattaquable) contrôle + percussion (dribble ou jeu à 2) + tir. Objectif : Prise de vitesse vers le but et finition. Contrainte : Ne pas stationner dans la zone + de 5'' et décrocher 1 seul attaquant à la fois.



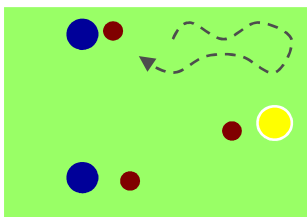
E. Jeu libre : 20'

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

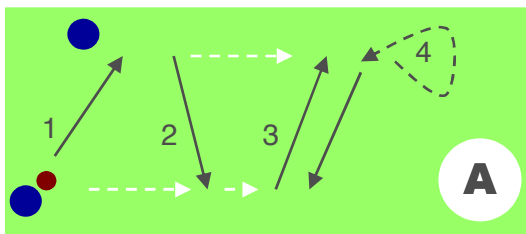
Tactique: 304.Duels dans trois zones

A. Échauffement : 20'

1 ballon/joueur sur place : 3 touches rapides dans un sens + ½ tour en restant sur des appuis vifs puis 3 touches dans l'autre sens etc.. Objectif : Tourner vite avec le ballon de l'extérieur, l'intérieur, du gauche, droit avec semelle, derrière jambe d'appui, en râteau.



1 B/2 : 2changes en 1 touche côte à côte puis contrôle et ½ tour sur la 3ème passe en aller retour etc..



D. Application forme jouée : 15'

Sur ½ terrain avec zone de décrochage(5m) 4C4 de chaque côté : Passe pour un attaquant qui décroche dans la zone (inattaquable) contrôle + percussion (dribble ou jeu à 2) + tir. Objectif : Prise de vitesse vers le but et finition. Contrainte : Ne pas stationner dans la zone + de 5'' et décrocher 1 seul attaquant à la fois.

E. Jeu libre : 20'

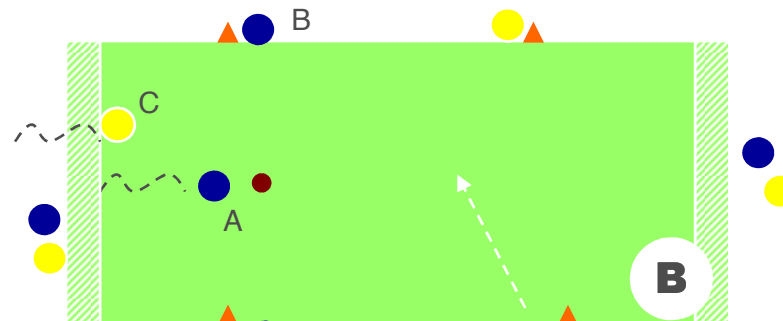
2 équipes de 8 (organisées en 2 lignes de 4) sur ½ terrain (TW: 5' - TR:2' 30-) x 2 ou 3

B. Technique (un contre un) : 10'

Sur 8m x 20m 8 joueurs : 1 contre 1 avec un 2ème défenseur qui revient : Stop balle derrière la ligne. Les bleus et les jaunes attaquent et défendent à tour de rôle en aller retour. Après l'action: A prend la position de B et C prend la position de D etc..

Critères de réalisation :

Conduire avec des petites touches rapide pour garder l'avance et la maîtrise du ballon. Ne pas ralentir trop avant de dribbler.

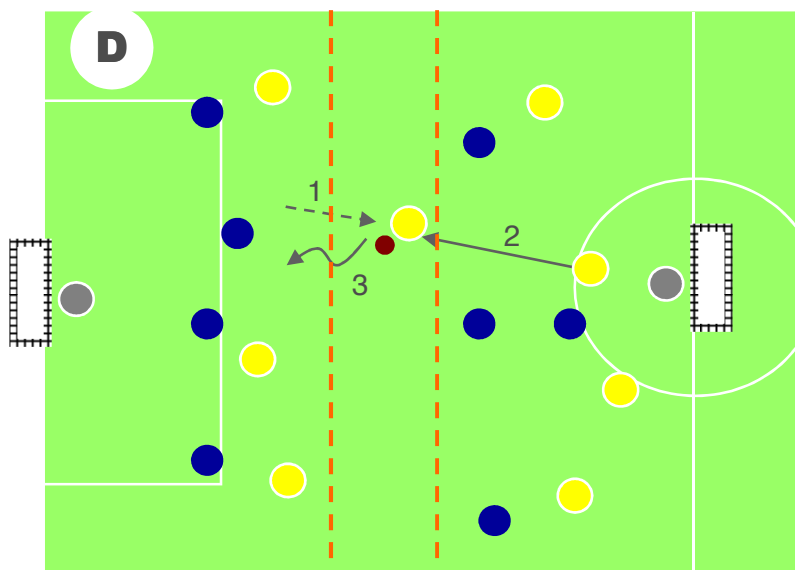
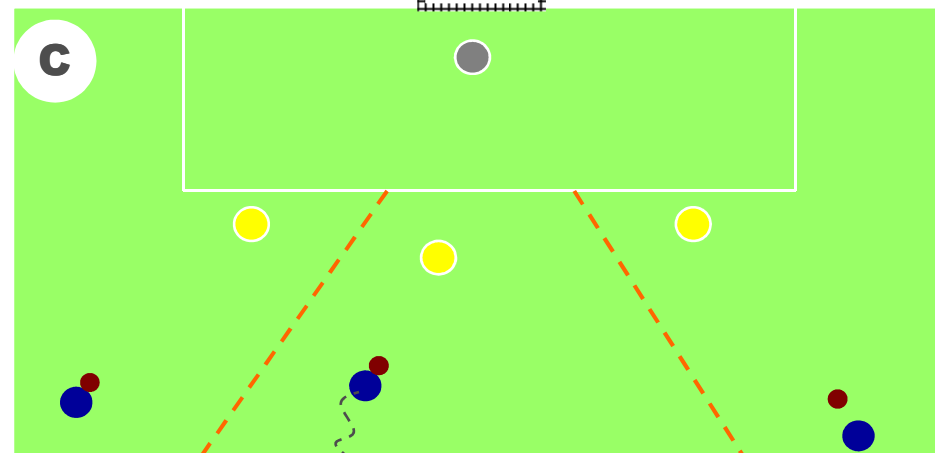


C. Mise en situation : 15'

Sur ½ terrain et 3 zones: 1 contre 1 dans les différentes zones + finition dans la surface à tour de rôle. Le défenseur ne défend plus dans la surface. Au bout de 8' inverser les rôle

Critères de réalisation :

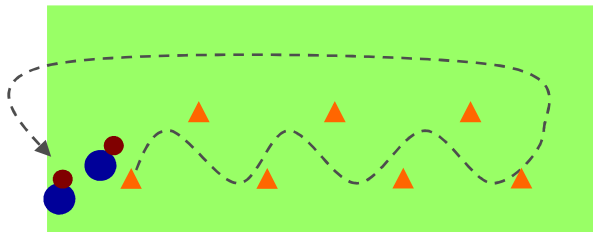
Même critères que précédemment, éviter de faire trop de feintes mais fixer et pousser



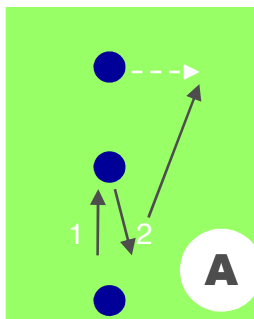
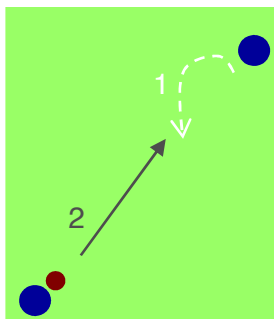
Tactique : 305. 1 contre 1 offensif sur un côté

A. Échauffement : 20'

1 B/J : Conduite et dribble devant chaque plots disposés en quinconce sur l'aller. Changer de geste après passage : double passément de jambe, râteaux, crochet extérieur, intérieur, Cruyff, tour complet en 2 touches avec l'intérieur, l'extérieur, okocha, Rivélino, Flipper. Retour en conduite libre. 2 Ateliers

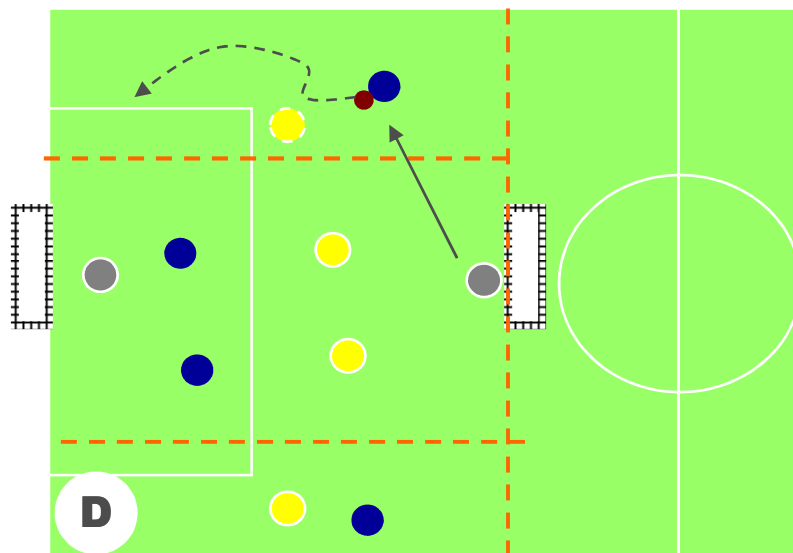


A) 1 ballon pour 2 : Dès que le joueur s retourne le passeur lui adresse le ballon. B) 1B/3 : Le 3ème se montre sur la remise.



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'. 2 ateliers

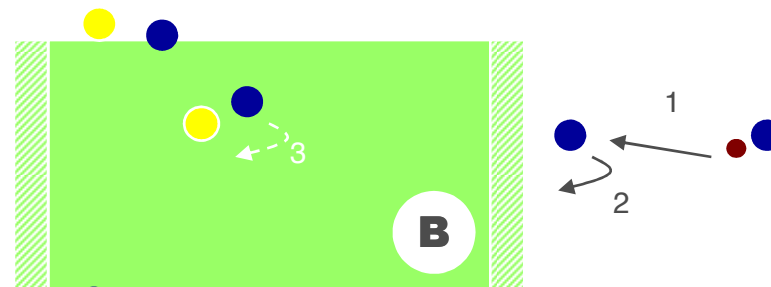


B. Technique (un contre un) : 10'

Sur 10m x 15m : 3 couples attaquants/défenseurs passent à tour de rôle : 1 contre 1 après prise de balle d'un milieu jeu à deux + 1C1 2 Ateliers

Critères de réalisation :

Attendre quand le milieu « ouvre » avant de faire l'appel.

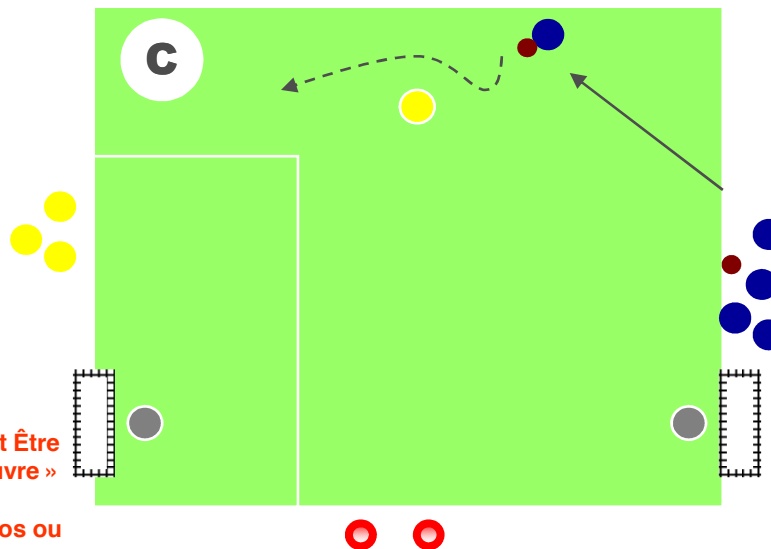


C. Mise en situation : 15'

Sur ¼ de terrain avec buts mobiles et gardiens: 5 attaquants bleus et 5 défenseurs jaunes: 1 contre 1 sur le côté après demande du ballon + finition sur le but (centre ou tir). 2 attaquants neutres en attente face au but (ne participent que sur centre ou après récupération du défenseur). Si récupération : marquer dans le but opposé en utilisant ou non l'attaquant neutre.

Critères de réalisation :

Aller chercher de la profondeur dans son positionnement Être orienté de ¾. Démarrer la demande quand le porteur « ouvre » Glisser le long de la ligne puis changer de rythme sur la demande. Soit en décrochage soit vers l'avant (dans le dos ou devant défenseur)



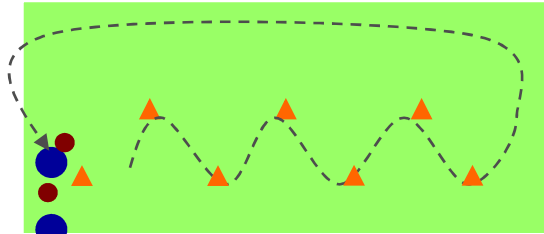
E. Jeu libre : 20'

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

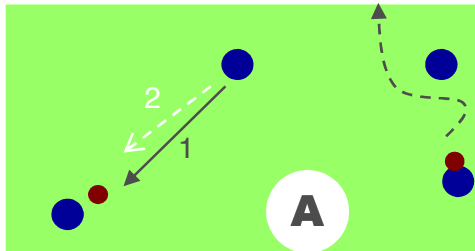
Tactique : 306. Un contre un avec 2 appuis

A. Échauffement : 20'

1 B/J : Conduite et dribble devant chaque plots disposés en quinconce sur l'aller. Changer de geste après passage : double passément de jambe, râteaux, crochet extérieur, intérieur, Cruyff, tour complet en 2 touches avec l'intérieur, l'extérieur, okocha, Rivélino, Flipper. Retour en conduite libre. 2 Ateliers



1B/2 joueurs sur ¼ terrain : Passe + monter sur porteur sans prendre le ballon

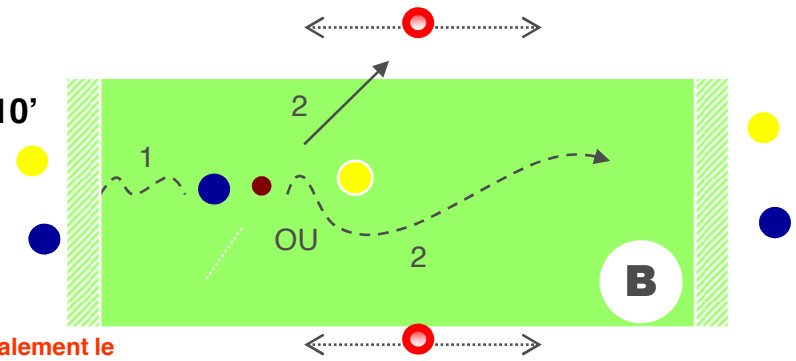


B. Technique (Dribble ou une-deux) : 10'

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 :

Fixer droit puis s'écarter légèrement pour attirer latéralement le défenseur + changer de rythme. Utiliser les appuis comme leurres Si bloquer ressortir sur soutien. Les appuis se déplacent pour rester sur la même ligne que le défenseur.

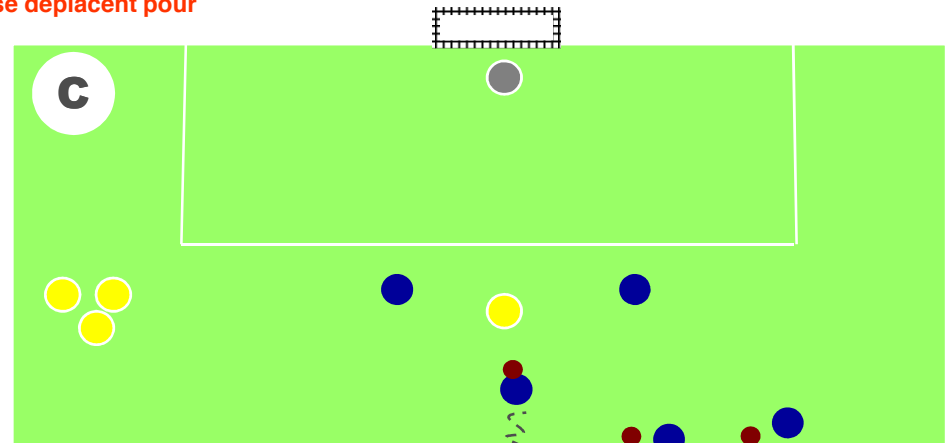


C. Mise en situation : 15'

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.

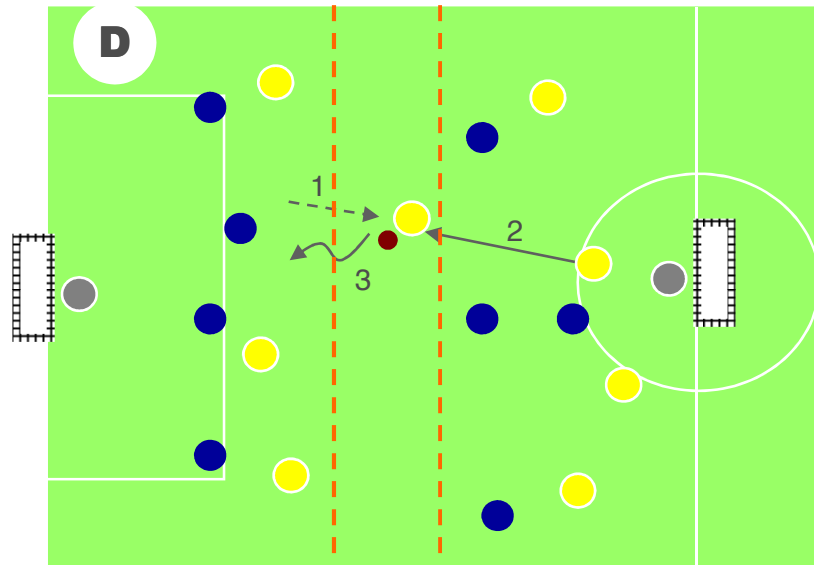
Critères de réalisation :

Changer de rythme sur le même appui que la passe. Utiliser la feinte. Fixer légèrement en diagonal



D. Application forme jouée : 15'

Sur ½ terrain avec zone de décrochage(5m) 4C4 de chaque côté : Passe pour un attaquant qui décroche dans la zone (inattaquable) contrôle + percussion (dribble ou jeu à 2) + tir. Objectif : Prise de vitesse vers le but et finition. Contrainte : Ne pas stationner dans la zone + de 5'' et décrocher 1 seul attaquant à la fois.



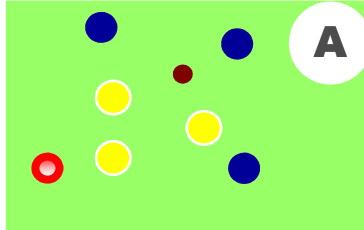
E. Jeu libre : 20'

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

Tactique : 307. Duels et tir

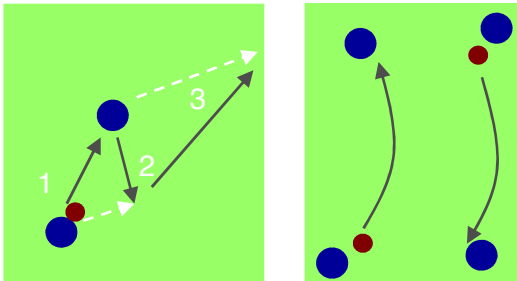
A. Échauffement : 20'

Sur 15mx15m : 3 contre 3 + 1 joker qui ne joue qu'avec la couleur qui a le ballon. La couleur qui perd le ballon passe au milieu



a) 1 ballon pour 2 : jeu à deux redoublé + montée de genoux ou talon fesse ou accélérations diverses.

b) Échanges 1B/2 face à face: frappe plombée coup du pied après contrôle puis alterné sans contrôle



D. Application forme jouée : 20'

Sur 2x 16m50 2 buts rapprochés avec gardiens (sources) : 4C4 + 4 appuis offensifs . 2 passes maxi + tir. Inverser les rôles toutes les 2'.
TW: 2' TR: 3' x 4 passages

E. Jeu libre : 20'

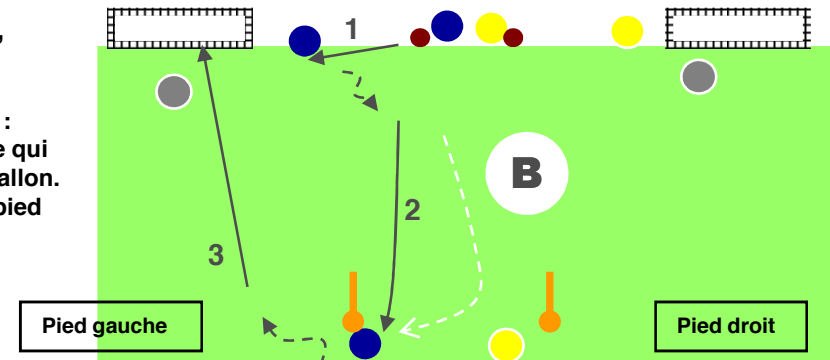
2 équipes de 8 (organisées en 2 lignes de 4) sur ½ terrain (TW: 5' - TR: 2' 30 -) x 2 ou 3

B. Technique (Contrôle et tir) : 15'

2 buts mobiles côte à côte avec gardiens: 1B/ joueur : Contrôle + frappe coup du pied rasante sur partenaire qui contrôle orienté derrière plot + tir au but et suit son ballon.
2 groupes de joueurs travaillent en même temps sur pied de frappe différent

Critères de réalisation :

Ralentir la conduite avant la frappe, mettre le ballon un peu sur le côté et tirer la pointe du pied, cadré!

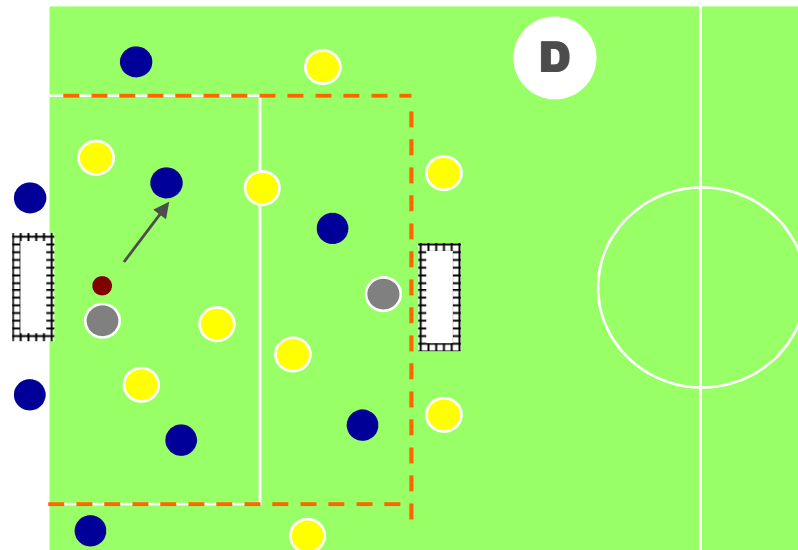
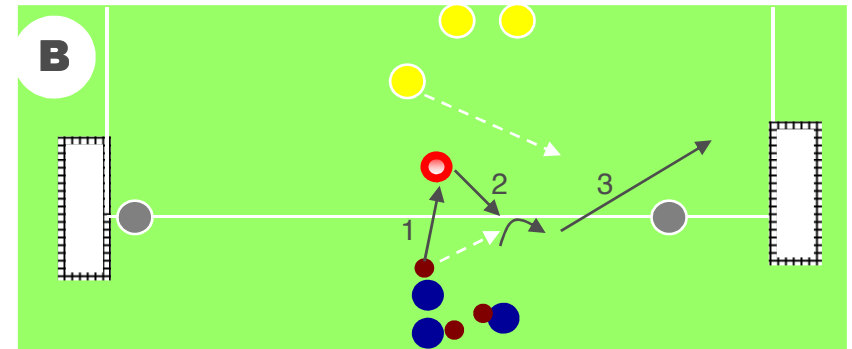


C. Mise en situation : 15'

Sur 2 buts rapprochés 2 couleurs face à face un avec ballon et l'autre sans + un appui fixe entre les deux. Passe à l'appui qui dévie à droite ou à gauche + duel sur le but . le 1er qui touche le ballon choisi le but se lequel il tire. Attention : l'appui doit favoriser l'un ou l'autre

Critères de réalisation :

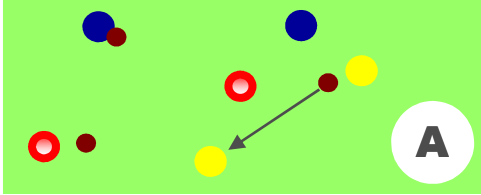
Être sur des appuis dynamiques. Réagir en passant devant l'adversaire ou en s'écartant en fonction de la position. Utiliser la feinte de frappe



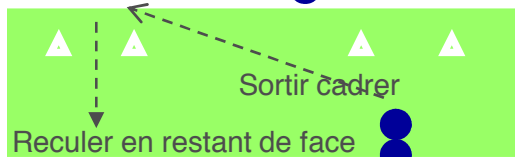
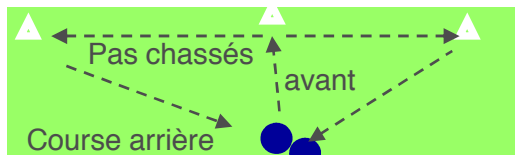
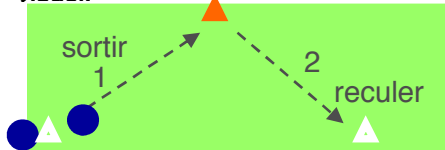
Tactique : 308. 1 contre 1 défensif dos au but

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 Chaque but avec 4 appuis défensifs sur les côtés . 2 touches obligatoires pour les attaquants. Objectif : récupérer et relancer sur appuis ou sur ses 2 attaquants .Changer les appuis toutes les 2'. TW : 2' TR: 3' x 3 passages.

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 (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 :

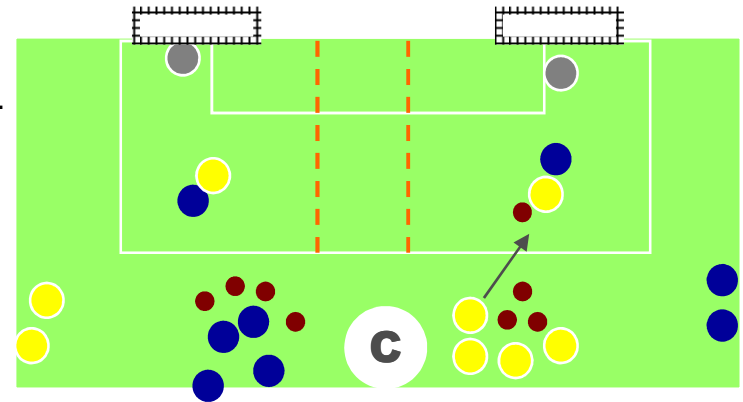
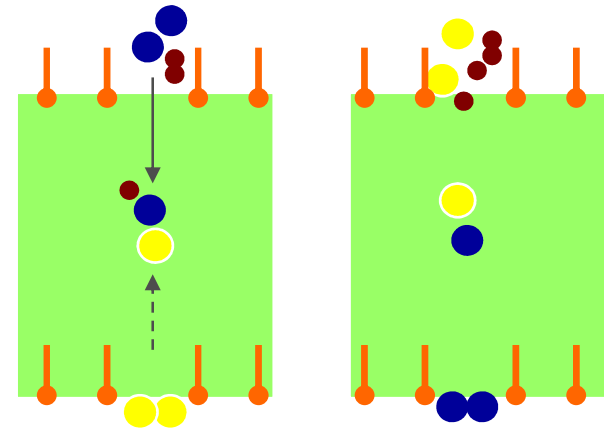
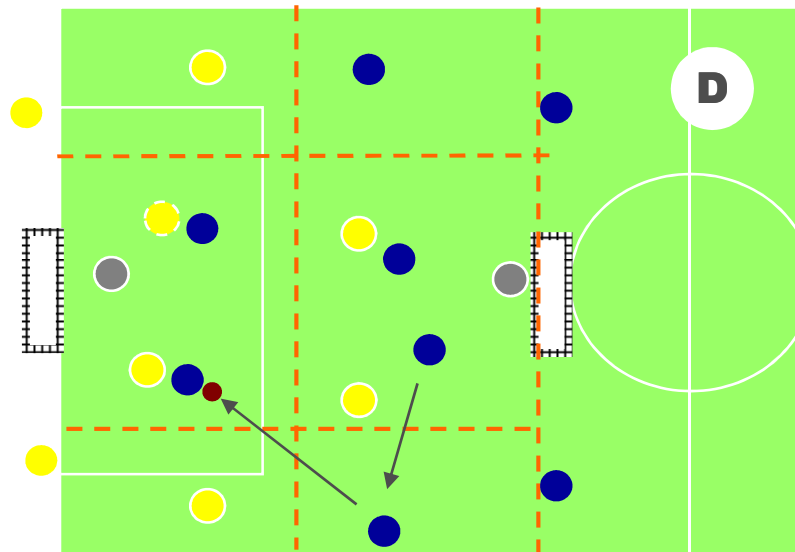
Venir rapidement à bonne distance sans faire de faute.
Être fléchi, buste souple pour voir le ballon sur les côtés.
Contrôler l'adversaire avec les épaules, bras écartés.

C. Mise en situation : 15'

6 défenseurs / 10 attaquants Sur 2 buts côte à côte 2 ateliers de 1C1 travaillent simultanément (2 sources). Duel sur attaquant dos au but qui a 2 touches minimum. Empêcher qu'il se retourne et tir, récupérer et relance sur partenaires en attente .Changer les rôles.

Critères de réalisation :

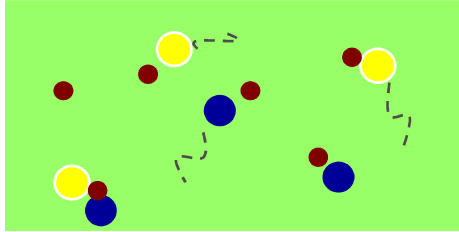
Ne pas mettre la main sur l'adversaire, être patient, attendre que l'adversaire offre le ballon avoir les pieds bien écartés pour rester solide sur les appuis, écartés les bras.



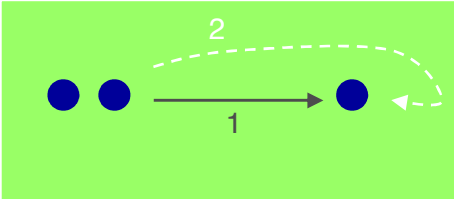
Tactique : 309. Un contre un avec soutien

A. Échauffement : 20'

1 B/J : Conduite libre dans espace réduit : tête levée course lente mais geste technique rapide avec feinte de frappe qui précède le geste technique



1B/6 joueurs : a) Passe et suit après contrôle. b) Passe et retour en course arrière. c) Passe et ½ tour

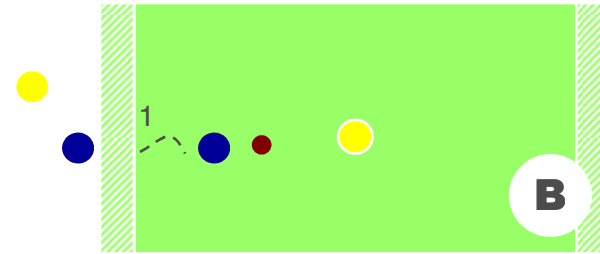


B. Technique (un contre un) : 10'

Sur 10m x 15m : 1 contre 1 avec 1 soutien (2 touches maxi) Celui qui vient d'être attaquant passe défenseur. Celui qui a été défenseur va en face en attente. Etc.. 2 Ateliers

Critères de réalisation :

Fixer droit puis s'écarter légèrement pour attirer latéralement le défenseur + changer de rythme. Si bloquer se retourner et jouer sur soutien en s'écartant

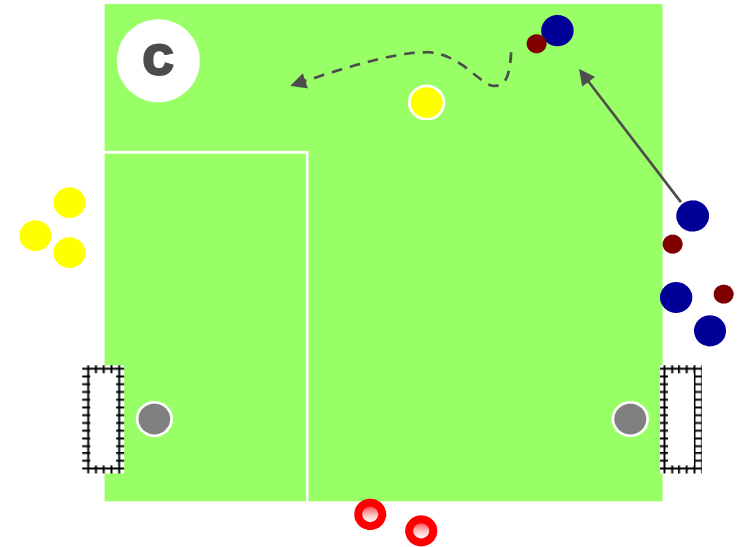


C. Mise en situation : 15'

Sur ¼ de terrain avec buts mobiles et gardiens: 5 attaquants bleus et 5 défenseurs jaunes: 1 contre 1 sur le côté après demande du ballon + finition sur le but (centre ou tir). 2 attaquants neutres en attente face au but (ne participent que sur centre ou après récupération du défenseur). Si récupération : marquer dans le but opposé en utilisant ou non l'attaquant neutre.

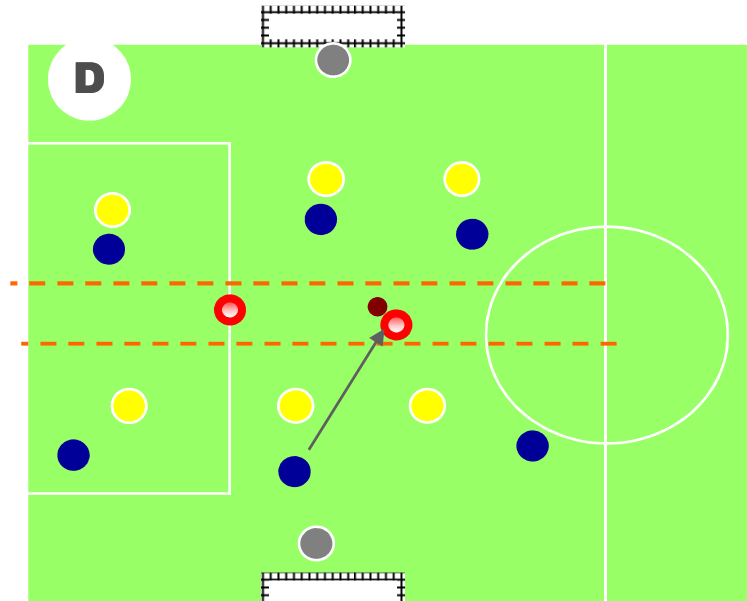
Critères de réalisation :

Être orienté de ¾. Aller chercher de la profondeur et glisser le long de la ligne puis changer de rythme sur la demande. Soit en décrochage soit dans le dos soit devant le défenseur.



D. Application forme jouée : 15'

Sur ½ terrain avec médiane : 6 contre 6 Interdit de faire une passe en avant dans le camp adverse (sauf remises en jeu). 2 touches obligatoires. Objectif :Prise de balle et percussion.



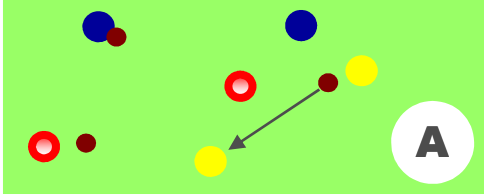
E. Jeu libre : 20'

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

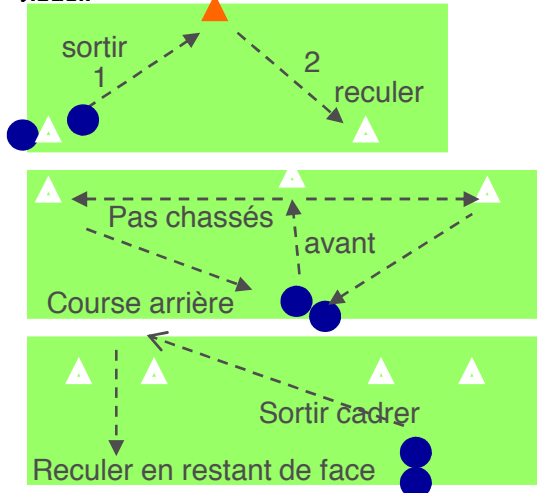
Tactique : 310. 1 contre 1 défensif sur un côté

A. Échauffement : 20'

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

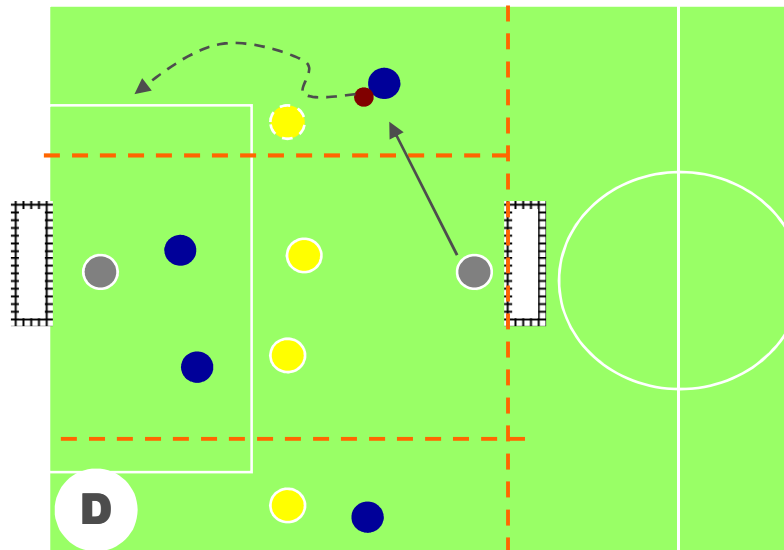


Travail des appuis course avant, arrière en orientant correctement les épaules toujours avoir le plot (adversaire) dans le champ visuel.



D. Application forme jouée : 15'

Sur 2x16m50 avec couloirs: 2 contre 2 devant 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. Déborder ou centrer après crochet intérieur. Changer les joueurs toutes les 2' TR:3' x 3 passages

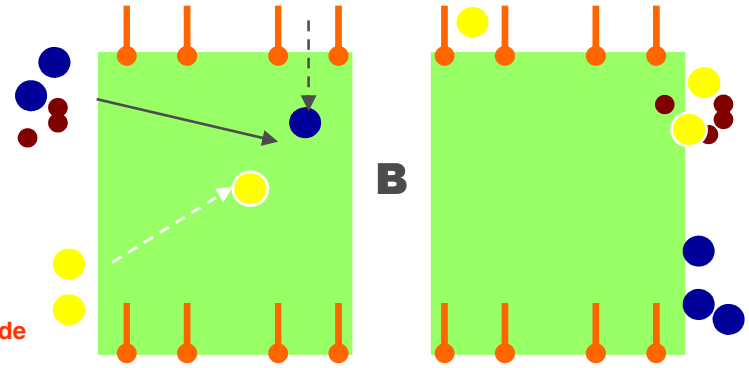


B. Technique (un contre un) : 10'

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

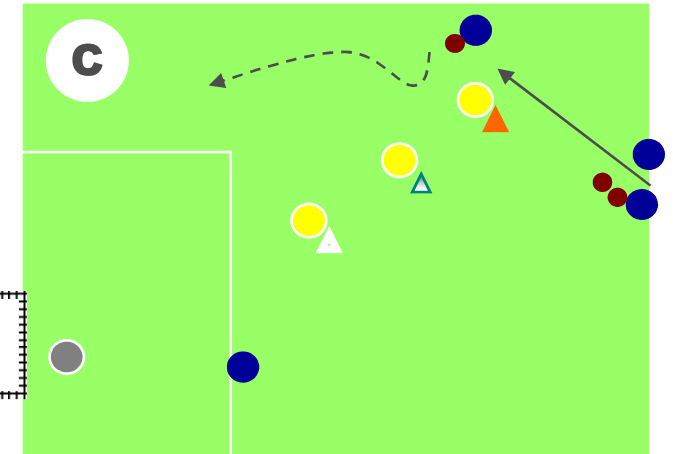


C. Mise en situation : 15'

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.



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