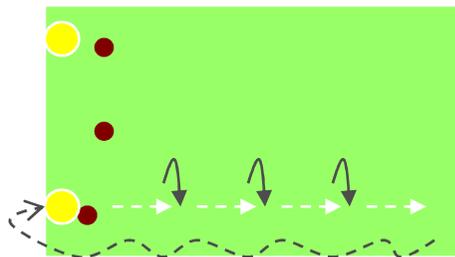


Tactique : 160. Finition (le centre coup du pied)

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.



1B/2 joueurs : Renvois face à face :intérieur volée, genoux volée, tête.



A

1B/2 joueurs : face à face : frappe coup du pied après contrôle, puis plombée puis plombée sans contrôle une fois sur deux.



D. Application forme jouée : 20'

Sur 2X 16m50 2C1 devant chaque but avec 2 centreurs par couleur. Relance des gardiens à droite puis à gauche. But en 1 touche .Changer les rôle au bout de 5'

E. Jeux libre : 30'

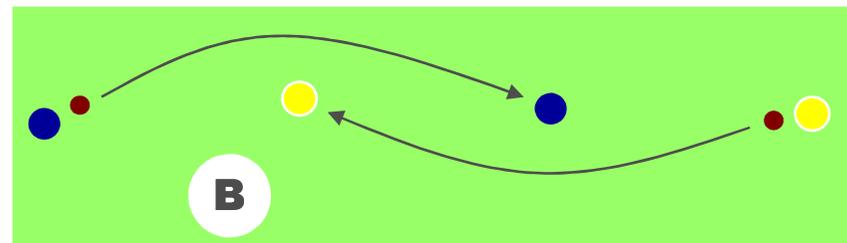
3 équipes de 6 2 équipes en opposition 6 contre 6 (organisées en 2 lignes de 3 sur largeur du terrain) L'autre en attente sur le côté 1B/ joueur jonglage 2 touche obligatoire (5' TW - 5' TR- 5'TW) x 2

B. Technique (centre fort) : 10'

4 joueurs alignés 1 ballon pour 2 en quinconce : Frappe brossé avec l'intérieur du pied au sol: la trajectoire doit contourner le joueur entre deux.

Critères de réalisation :

Laisser les hanches perpendiculaire et le pied d'appui orienté face à l'objectif. Frapper avec le creux du pied

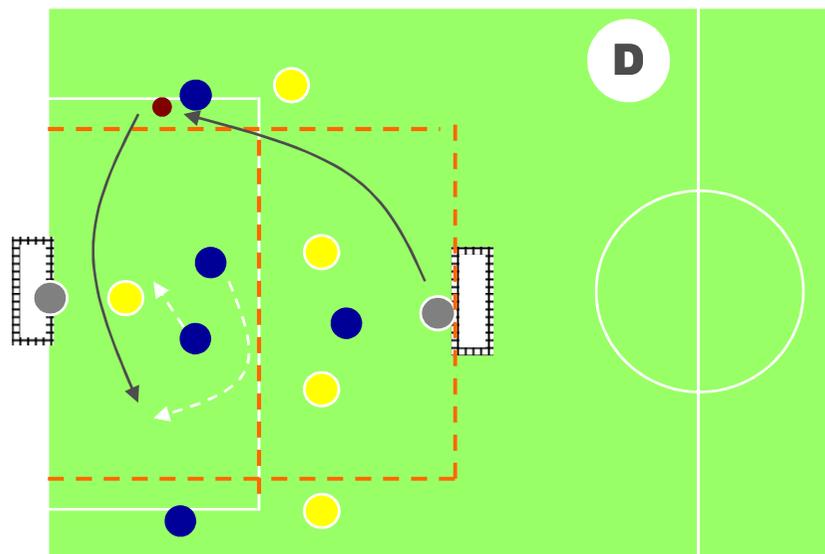
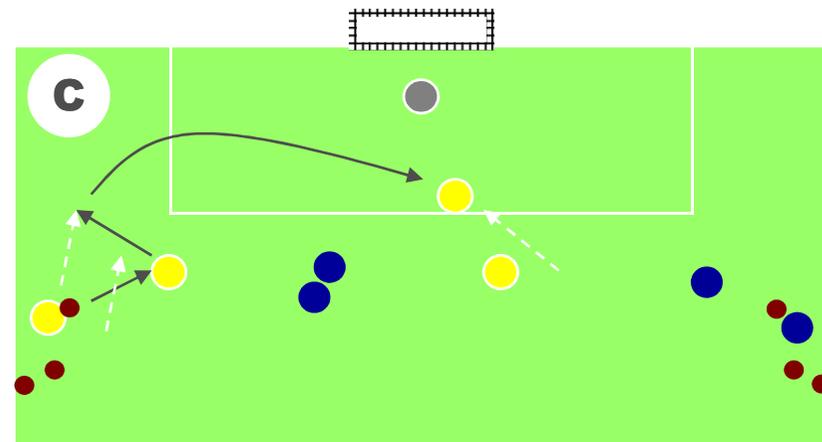


C. Mise en situation : 15'

Sur un but avec gardien : 2 centreurs (source) et 2 joueurs à la reprise. 2 groupes travaillent à tour de rôle à droite et à gauche. Une deux + contrôle et centre fort . Reprendre en 1 touche si possible (tête ou pied) .Changer les rôle au bout de 5'

Critères de réalisation :

Synchronisation . Attendre que le centreur est pris l'info pour proposer . Mettre de la vitesse dans la trajectoire et viser entre le but et l'attaquant. Couper la course du ballon.

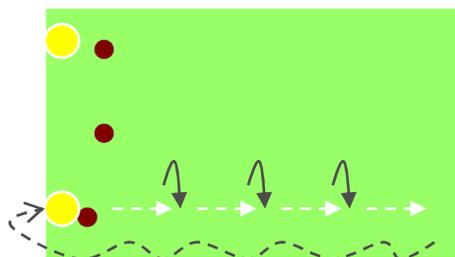


Tactique : 161. Finition (le centre brossé)

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.

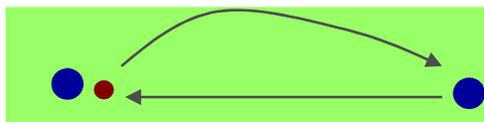


1B/2 joueurs : Renvois face à face :intérieur volée, genoux volée, tête.



A

1B/2 joueurs : face à face : frappe coup du pied après contrôle, puis plombée puis plombée sans contrôle une fois sur deux.



D. Application forme jouée : 20'

Sur 2X 16m50 2C1 devant chaque but avec 2 centreurs (2 touches maxi) par couleur. Relance des gardiens à droite puis à gauche. But en 1 touche .Changer les rôle au bout de 5'

E. Jeux libre : 30'

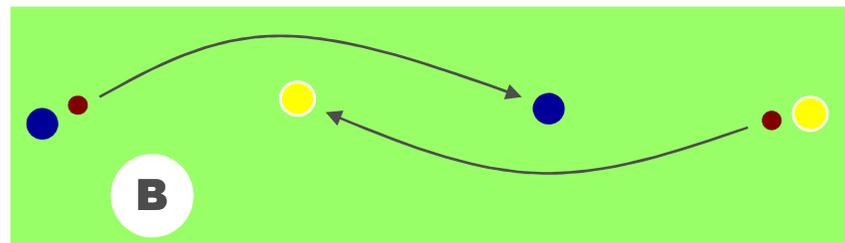
3 équipes de 6 2 équipes en opposition 6 contre 6 (organisées en 2 lignes de 3 sur largeur du terrain) L'autre en attente sur le côté 1B/ joueur jonglage 2 touche obligatoire (5' TW - 5' TR- 5'TW) x 2

B. Technique (centre brossé) : 10'

4 joueurs alignés 1 ballon pour 2 en quinconce : Frappe brossé avec l'intérieur du pied au sol: la trajectoire doit contourner le joueur entre deux.

Critères de réalisation :

Laisser les hanches perpendiculaire et le pied d'appui orienté face à l'objectif. Frapper avec le creux du pied

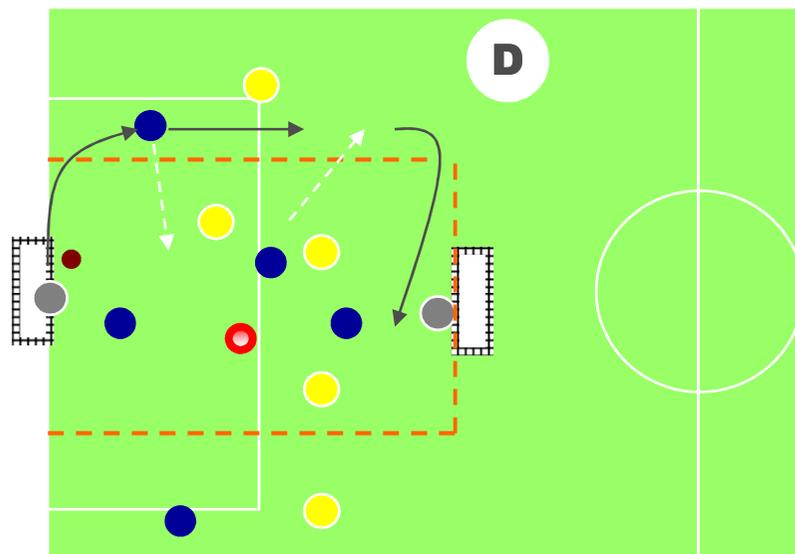
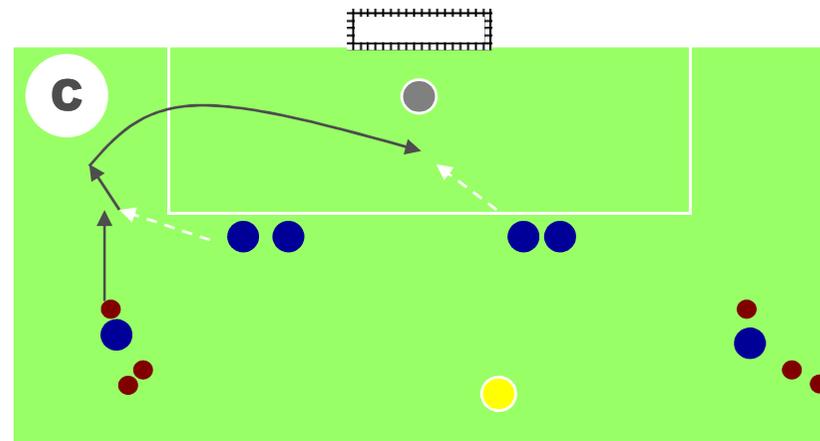


C. Mise en situation : 15'

Sur un but avec gardien : 2 source de chaque côté. Appel vers l'extérieur + centre après prise de balle. Celui qui vient de centrer vient à la reprise du centreur opposé.

Critères de réalisation :

Synchronisation . Doser la 1ère passe. Se jeter en arrière sur l'impact en gardant les hanches face à la lige de sortie. Mettre de la force dans le ballon en le brossant.

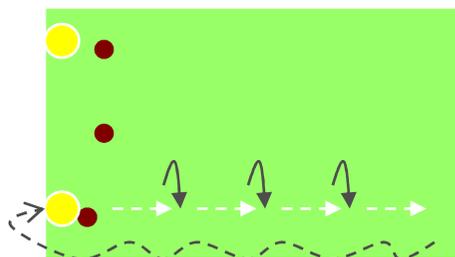


Tactique : 162. Finition (le centre en une touche)

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.

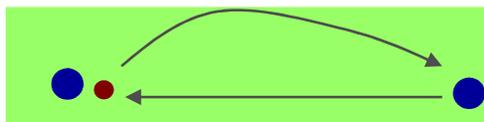


1B/2 joueurs : Renvois face à face :intérieur volée, genoux volée, tête.



A

1B/2 joueurs : face à face : frappe coup du pied après contrôle, puis plombée puis plombée sans contrôle une fois sur deux.



D. Application forme jouée : 20'

Sur 2X 16m50 2C1 devant chaque but avec 2 centreurs (neutres). Passer au centreur dos au but qui remise pour celui qui est de face + centre en 1 touche .Changer les rôle au bout de 5'. Relance des joueurs ou des gardiens directe sur appuis.

E. Jeux libre : 30'

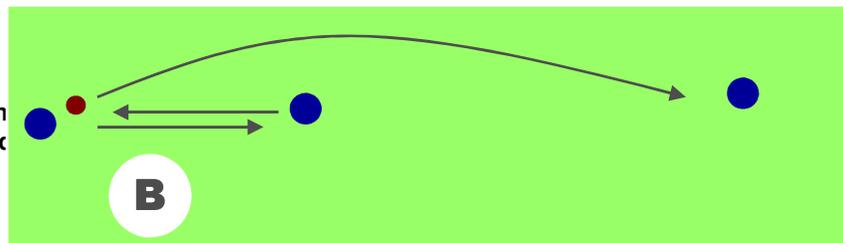
3 équipes de 6 2 équipes en opposition 6 contre 6 (organisées en 2 lignes de 3 sur largeur du terrain) L'autre en attente sur le côté 1B/ joueur jonglage 2 touche obligatoire (5' TW - 5' TR- 5'TW) x 2

B. Technique (centre brossé) : 10'

1 ballon pour 3 : Sur remise, frappe brossé en 1 touche avec l'intérieur du pied au sol en contournant le joueur du milieu : Changer le remiseur au bout de 5'

Critères de réalisation :

Laisser les hanches perpendiculaire et le pied d'appui orienté face à l'objectif. Frapper avec le creux du pied



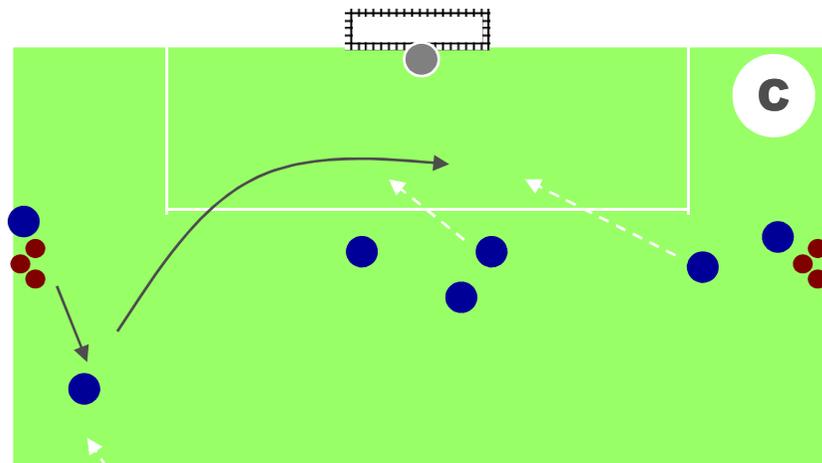
B

C. Mise en situation : 15'

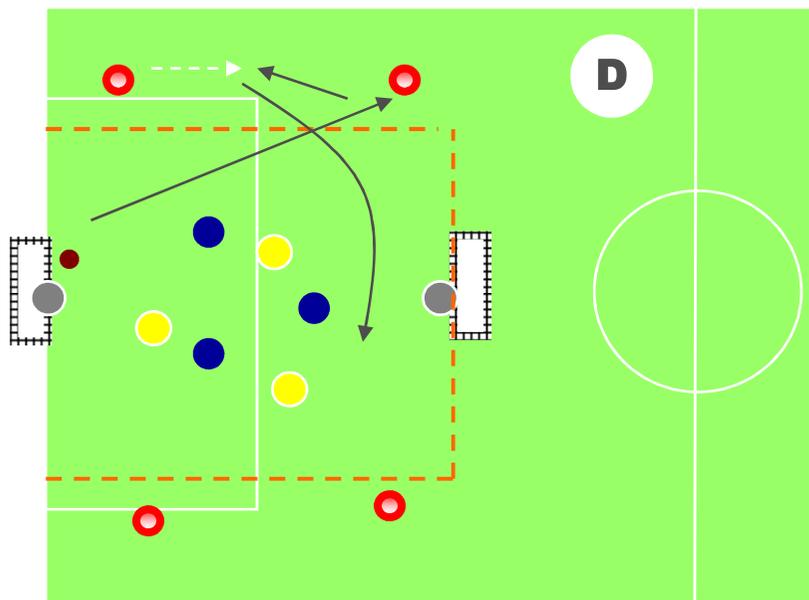
Sur un but avec gardien : 2 groupes de 2 centreurs (source) et 3 attaquant qui reprennent les centres à tour de rôle. Celui qui vient de centrer va à la reprise sur centre opposé pour fermer 2ème poteau. Changer les rôle au bout de 5'

Critères de réalisation :

Synchronisation . Doser la 1ère passe. Se jeter en arrière sur l'impact en gardant les hanches face à la lige de sortie. Mettre de la force dans le ballon en le brossant.



C



D

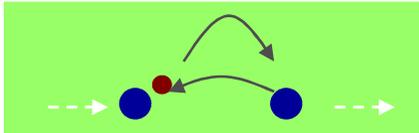
Tactique : 166. Aide au porteur (Débordement et centre)

A. Échauffement : 20'

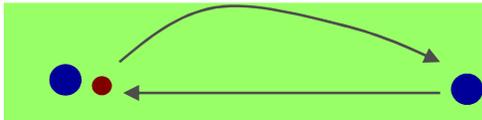
1 ballon/ joueurs sur largeur en aller retour:
 Conduite libre. Tirettes avant, arrière. Crochets intérieurs, extérieurs, emmenés latéraux. Tour complet en 2 touches, pied droit, pied gauche. Stop va. Passemment de jambe pied droit partir extérieur pied gauche, inverse. Râteaux avec semelle puis intérieur pied gauche puis pied droit.



1B/2 joueurs face à face sur largeur : 1 lance à la main et pousse 2 qui recule. Volée intérieur droit, gauche, genoux, tête. Inverser les rôles. Idem mais celui qui lance recule.



1B/2 joueurs : face à face : frappe coup du pied après contrôle, puis plombée puis plombée sans contrôle une fois sur deux.



D. Application forme jouée : 10'

Dans 2 surfaces de réparation face à face : 2C2 + 1 centreur de chaque côté par équipe. Passer par un centreur avant de marquer (sauf si récupération haute). Contrainte : le centreur est inattaquable si il fait 1 touche mais lorsqu'il entre en conduite son adversaire le suit pour 3C3: But en 1 touche. Les gardiens font les remises en jeu.

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 (centre en retrait) : 10'

2 buts couchés sans gardien côte à côte
 2 groupes de 6 joueurs passent en circuit fermé : passe lobée + remise de volée + contrôle + débordement et centre en trait au sol. Reprise en 1 touche dans le but.

Critères de réalisation :

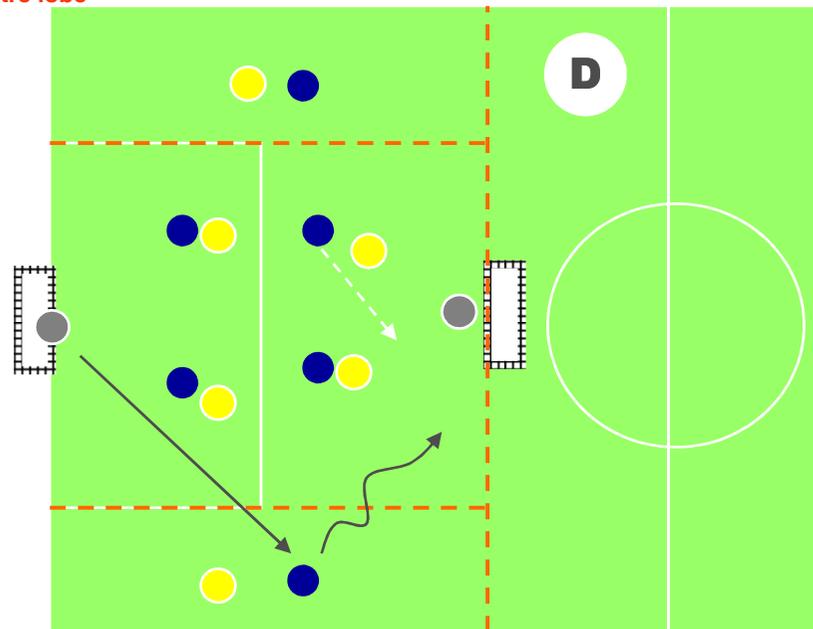
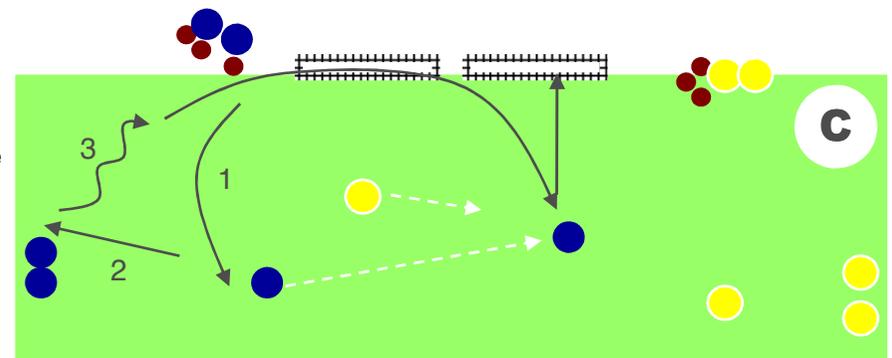
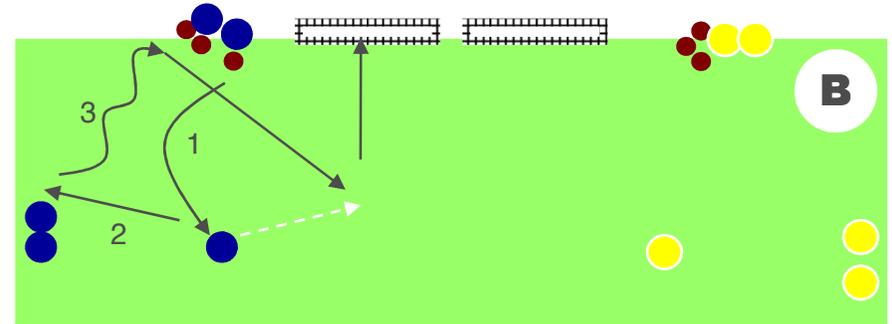
Conduite dynamique (avec l'empeigne) lever la tête + mettre sur le bon pied du partenaire.
 Attendre que le centreur est pris l'info pour démarrer la demande.

C. Mise en situation : 15'

Même organisation mais centre en retrait ou piqué + reprise dans un des 2 buts contre un défenseur qui en protège un. Celui qui vient de reprendre le centre passe défenseur sur l'autre but puis se replace à la source etc..

Critères de réalisation :

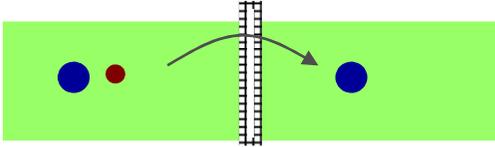
Commander le centreur par un appel tranchant au moment où il prend l'info. Choisir la demande en fonction de la position du défenseur. Passer le pied sous le ballon en restant face à la ligne de touche pour centre lobé



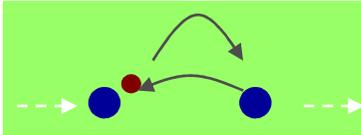
Tactique : 168. Finition (Volée de face)

A. Échauffement : 20'

1 ballon / 2 joueurs sur 4m x 6m de chaque côté du filet: Tennis ballon 2 touches et 1 rebond maxi, laisser rebondir sur engagement réalisé de volée.

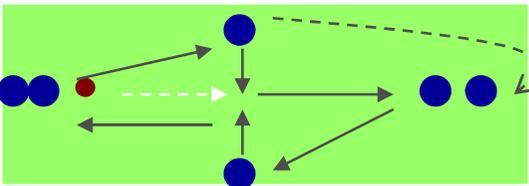


1B/2 joueurs face à face sur largeur : 1 lance à la main et pousse 2 qui recule. Volé intérieur droit, gauche, genoux, tête. Inverser les rôle. Idem mais celui qui lance recule.



A

1 ballon pour 6: passe et suit avec accélération



D. Application forme jouée : 10'

Sur ½ terrain x largeur de surface 4C4 + 4 appuis neutres (2 touches maxi) . L'équipe en possession du ballon échange de volée ou avec 1 rebond. Si l ballon sort ou fait 2 rebonds elle laisse le ballon à l'adversaire. Si l'adversaire dévie le ballon avec la tête vers un appuis elle le récupère le ballon. Les relances se font des appuis ou des gardiens. Changer les équipe toutes les 5'

E. Jeux libre : 30'

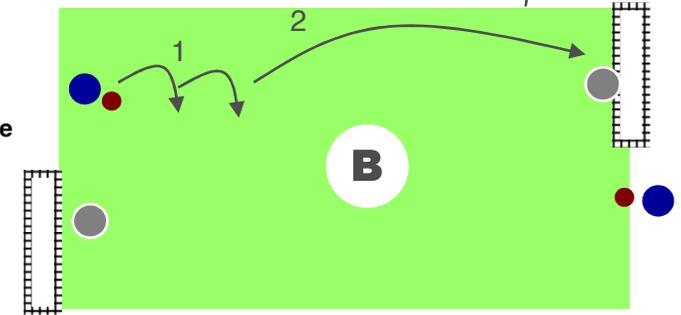
3 équipes de 6 2 équipes en opposition 6 contre 6 (organisées en 2 lignes de 3 sur largeur du terrain) L'autre en attente sur le côté 1B/ joueur jonglage 2 touches obligatoires (5' TW - 5' TR- 5'TW) x 2

B. Technique (volée de face) : 10'

1 ballon /joueur devant but avec gardien : jonglerie en mouvement + frappe coup du pied de volée. Puis idem vers le but d'en face mais contrôle poitrine avant la frappe (sans touche terre)

Critères de réalisation :

Placer ses appuis en s'ajustant. Passer le genou par-dessus le ballon et allonger la pointe . Frapper le ballon quand il redescend.

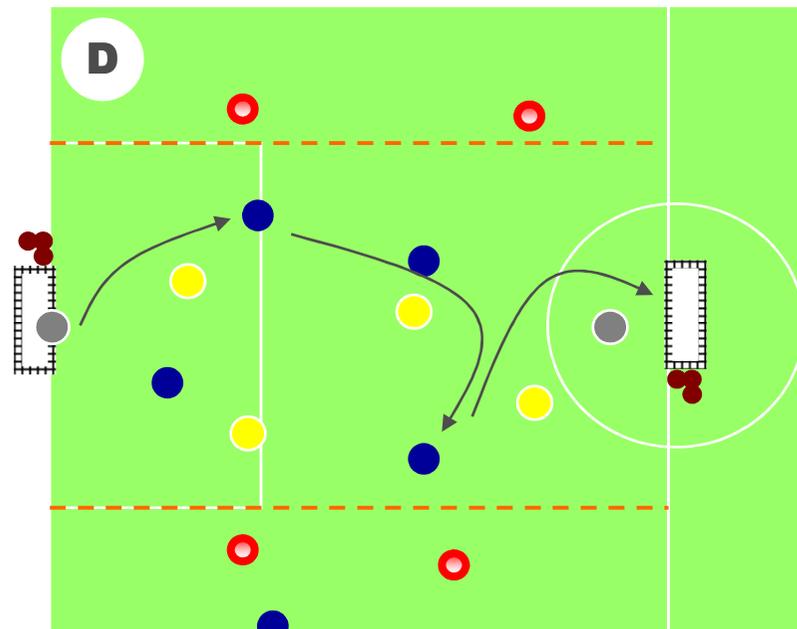
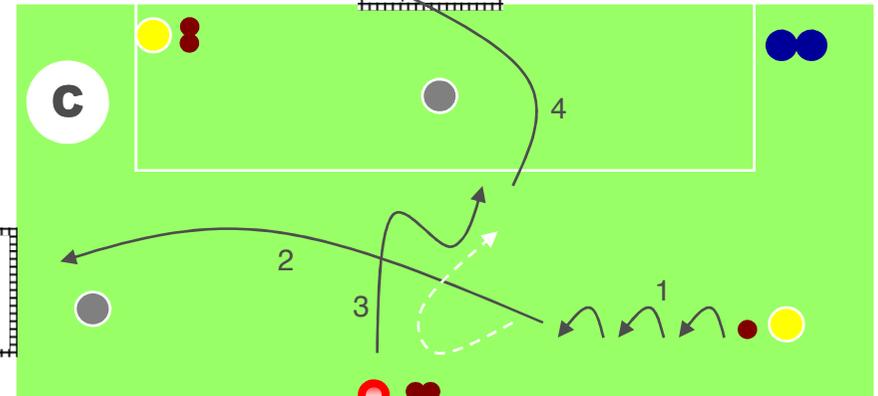


C. Mise en situation : 15'

Sur 2 buts avec gardiens 1B/joueur et une source : jonglerie en mouvement + frappe de volée sur un but + en chaîner par volée après rebond sur une balle envoyer à la main par-dessus la tête par la source.

Critères de réalisation :

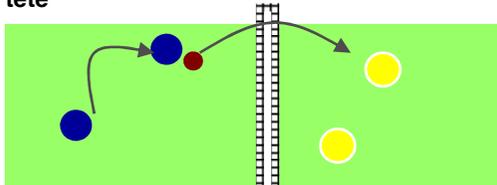
Frapper le ballon en allongeant la pointe et regarder le + longtemps possible la trajectoire du 2ème ballon et s'ajuster par des petits pas + viser au dessus du but.



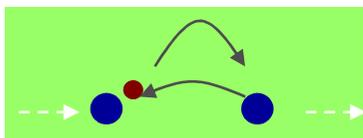
Tactique : 169. Finition (Volée de côté)

A. Échauffement : 20'

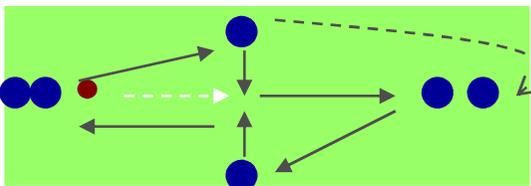
1 ballon/ 4 joueurs sur 5m x 7M de chaque côté du filet: Tennis ballon 2C2 1 touches et 1 passe mini et 3 maxi, laisser rebondir sur engagement de la tête



1B/2 joueurs face à face sur largeur : 1 lance à la main et pousse 2 qui recule. Volé intérieur droit, gauche, genoux, tête. Inverser les rôle. Idem mais celui qui lance recule.



1 ballon pour 6: passe et suit avec accélération



D. Application forme jouée : 10'

Dans 2 surfaces de réparation face à face : 2C1 + 1 centreur de chaque côté par équipe : Marquer sur centre. Remise en jeu du gardien dans l'axe obligatoire pour volée de déviation vers un centreur Contrainte : le centreur est inattaquable : But en 1 touche. Changer les rôles toutes le 5'

E. Jeux libre : 30'

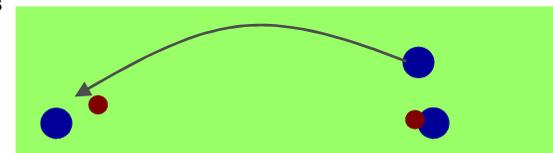
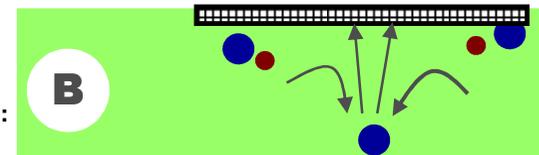
3 équipes de 6 2 équipes en opposition 6 contre 6 (organisées en 2 lignes de 3 sur largeur du terrain) L'autre en attente sur le côté 1B/ joueur jonglage 2 touches obligatoires (5' TW - 5' TR- 5'TW) x 2

B. Technique (volée analytique) : 10'

a) Devant filet 2 ballons/3 joueurs : Celui du milieu fait des reprises sur place contre le filet (à 5m) sur ballons tendus lancés à la main et de côté : pied droit, pied gauche alternés. Changer le volleyeur toutes les 1' . b) S'écarter et mettre les ballons au sol et idem en mouvement sur ballons frappés à 15m

Critères de réalisation :

Placer ses appuis en s'ajustant. Lever le genou en se penchant sur le côté et allonger la pointe en serrant le pied de frappe. Être relâcher du haut et s'équilibrer en écartant les bras.

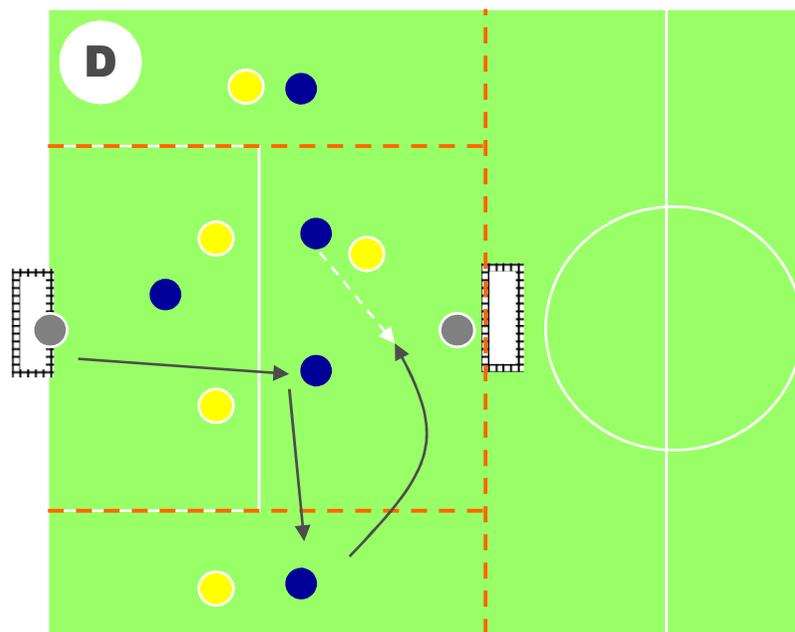
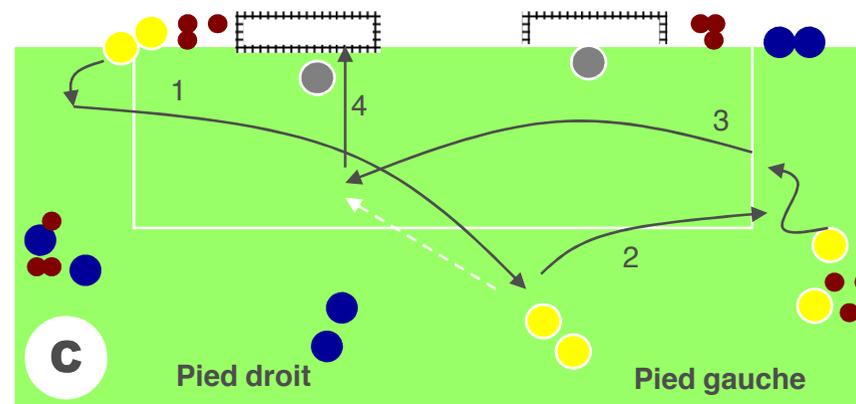


C. Mise en situation : 15'

2 buts côté à côté : 2 groupes travaillent alternativement et 2 centreurs (fixes) passent 1 fois sur 2. Passe longue pour volée vers le centreur et enchaîner volée sur centre devant le but (2 fois pied gauche) et suivre son ballon. Puis inverser les positions de départ, changer centreurs

Critères de réalisation :

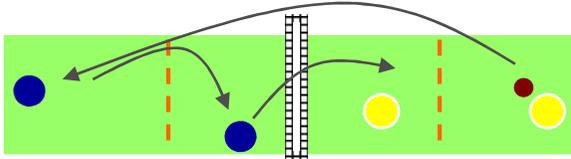
Commander le centreur par un appel clair et au moment où il prend l'info .Lever les ballons et éviter la zone d'intervention du gardien. Rechercher le placement rapide et une préparation longue du geste de la volée.



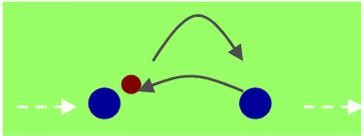
Tactique : 170. Finition (Volée sur diagonale)

A. Échauffement : 20'

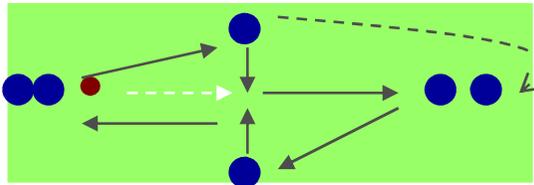
Tennis ballon 2C2 (superposés) Sur 2x (8m x 4m) partagés en 2 chacun occupant une zone. C'est celui qui est près du filet qui fait passer le ballon avec le pied uniquement+ règles habituelles.



1B/2 joueurs face à face sur largeur : 1 lance à la main et pousse 2 qui recule en faisant volée intérieur droit, gauche, genoux, tête. Inverser les rôles. Idem mais celui qui lance recule.



1 ballon pour 6: passe et suit avec accélération



D. Application forme jouée : 10'

Sur 1/2 terrain x largeur de surface 2C1 devant chaque but avec 2 appuis latéraux de chaque côté : passe à un appui + centre aérien volée des attaquants ou relance du défenseur sur appuis latéraux
Contrainte : Centre en 2 touches obligatoires et but en 1 touche de volée. Relances des gardiens sur latéraux. Changer les latéraux toutes les 5'.

E. Jeux libre : 30'

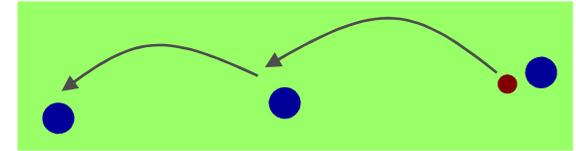
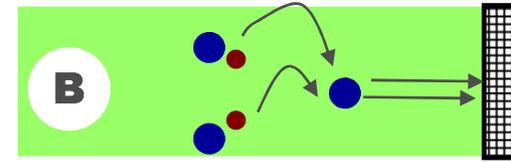
3 équipes de 6 2 équipes en opposition 6 contre 6 (organisées en 2 lignes de 3 sur largeur du terrain) L'autre en attente sur le côté 1B/ joueur jonglage 2 touches obligatoires (5' TW - 5' TR- 5'TW) x 2

B. Technique (volée analytique) : 10'

a) Devant filet 2 ballons/3 joueurs : Celui du milieu fait des reprises sur place contre le filet (à 5m) sur ballons tendus lancés à la main par-dessus l'épaule : pied droit, pied gauche alternés. Changer le volleyeur toutes les 2' . b) 1B/3 alignés en mouvement passe plombée pour celui du milieu qui prolonge de volée pour le 3ème.

Critères de réalisation :

Placer ses appuis en s'ajustant. Arrondir le genoux en s'écartant et en ouvrant la hanche. Laisser retomber le ballon . Retarder le passage de la hanche au moment de l'impact.



C. Mise en situation : 15'

2 buts côté à côté : 2 groupes travaillent alternativement dans la diagonale: conduite et passe diagonale par-dessus mannequins pour appel circulaire + volée avec ou sans rebond.

Critères de réalisation :

Commander le passeur par un appel clair et au moment où il prend l'info .Lever les ballons et éviter les mannequins (adversaires) . Regarder en permanence le ballon et s'ajuster pour frapper quand le ballon descend. Cadrer.

