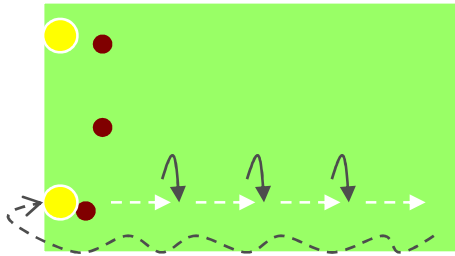


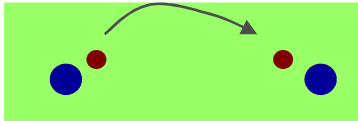
# Tactique : 163. Finition (Centre sous pression)

## 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 de chaque côté. Passer au centreur pour marquer. Sur le contrôle du centreur l'adverse de sa zone revient sur lui. Changer les rôles au bout de 5'. Relance des joueurs ou des gardiens directe ou indirecte sur appuis.

## E. Jeux libre : 25'

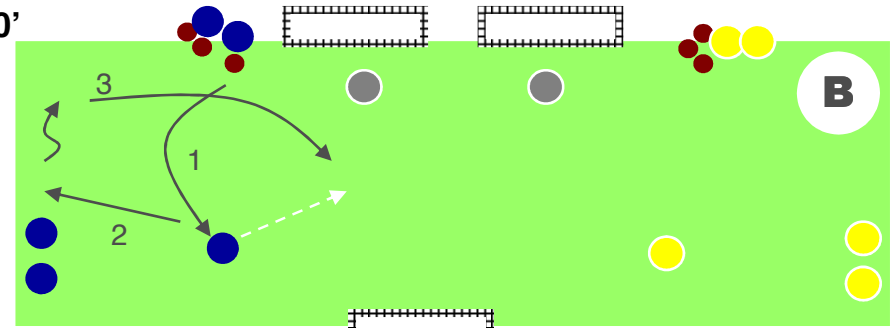
3 équipes de 6 2 équipes en opposition 6 contre 6 (organisées en 2 lignes de 3 sur largeur du terrain) L'autre en attente sur le côté 1B/ joueur jonglage 2 touches obligatoires (4' TW - 4' TR- 4'TW) x 2

## B. Technique (centre brossé) : 10'

2 buts côte à côte avec 2 groupe de 6 joueurs : circuit fermé passe remise de volée, contrôle et centre, reprise et suit son ballon.

Critères de réalisation :

Rechercher la souplesse et l'ajustement des appuis (petits pas) . Précision et relâchement : ne pas frapper fort : monter et arrondir le genoux.

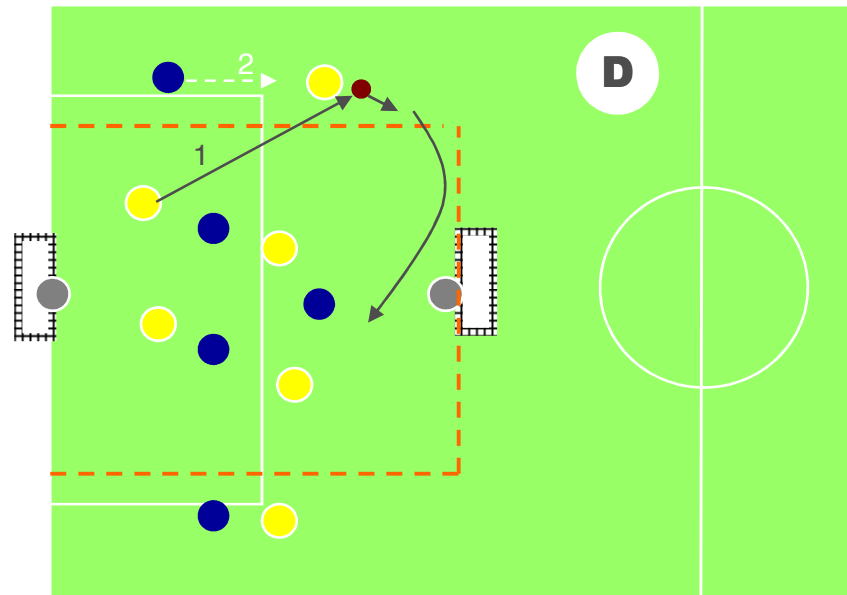
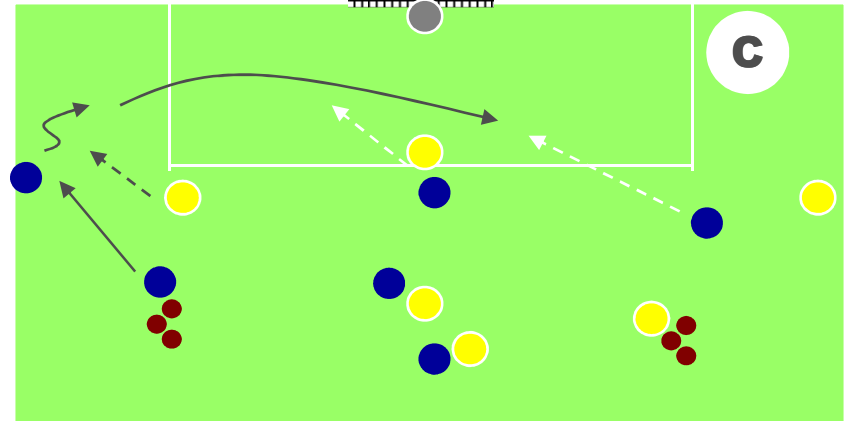


## C. Application : 15'

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 rôles au bout de 5'

Critères de réalisation :

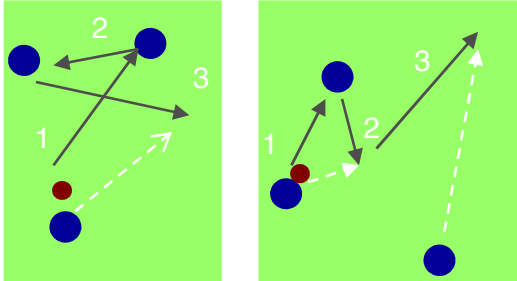
Synchronisation . Doser la 1ère passe. Se jeter en arrière sur l'impact en gardant les hanches face à la lige de sortie. Mettre de la force dans le ballon en le brossant.



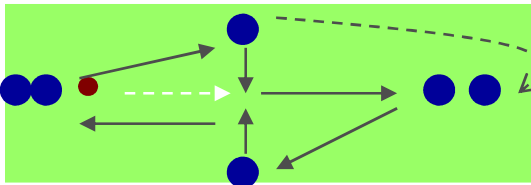
# Tactique : 164. Aide au porteur (Jeu à deux par les ailes)

## A. Échauffement : 20'

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



1 ballon pour 6: passe et suit avec accélération



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 2C2 devant chaque but avec 2 appuis offensifs pour chaque couleur. Passer par un appui qui doit entrer en conduite : recherche du 1-2 ou centre ou dribble + finition à 3C2 Contrainte : But en 1 touche. Les 2 défenseurs de chaque équipe de sortent pas de leur zone et les attaquants occupent les 4 postes à tour de rôle.

## E. Jeux libre : 25'

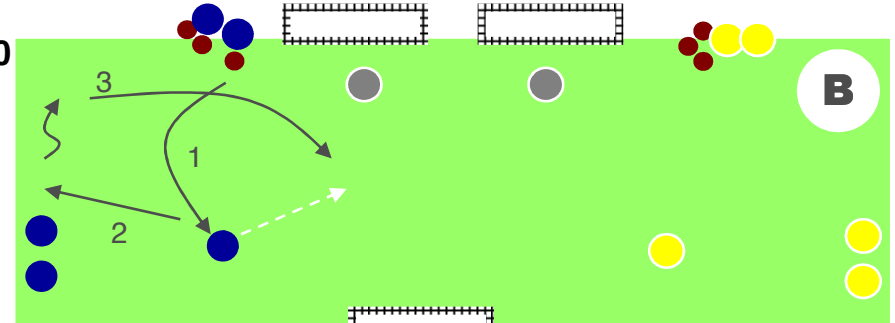
3 équipes de 6 2 équipes en opposition 6 contre 6 (organisées en 2 lignes de 3 sur largeur du terrain) L'autre en attente sur le côté 1B/ joueur jonglage 2 touches obligatoires (4' TW - 4' TR- 4'TW) x 2

## B. Technique (centre brossé) : 10

2 buts côte à côte avec 2 groupe de 6 joueurs qui passe en circuit fermé :passe volée de remise contrôle centre reprise et suit son ballon

Critères de réalisation :

Rechercher la souplesse et l'ajustement des appuis (petits pas) . Précision et relâchement : ne pas frapper fort .

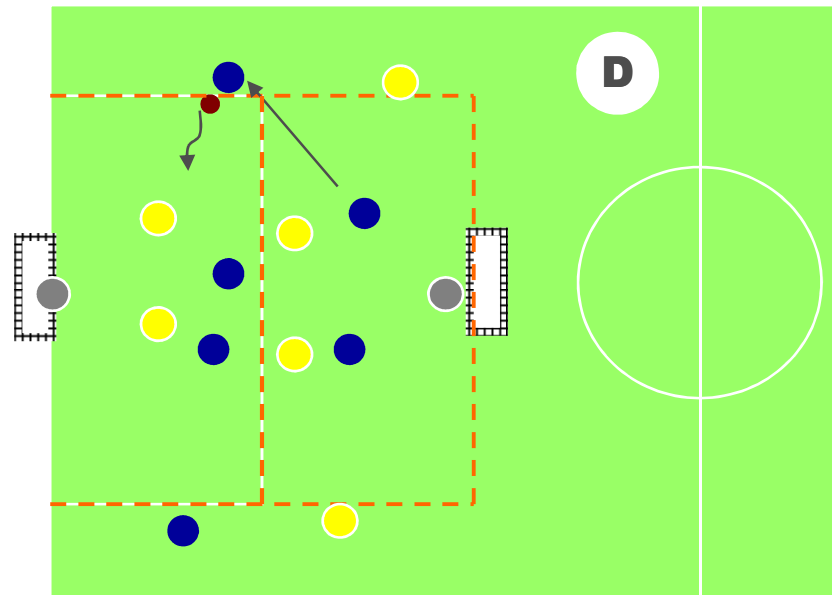
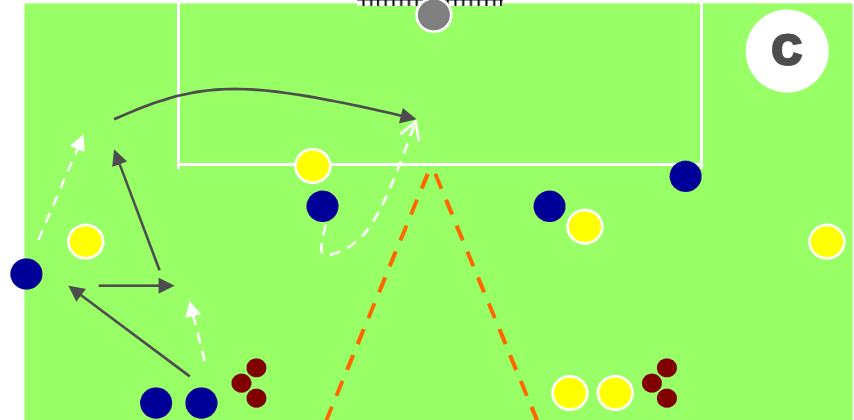


## C. Application : 15'

Sur un but avec gardien : 2 groupes travaillent alternativement à droite et à gauche : 1C1 + 1 soutien sur le côté et 1C1 dans l'axe. Passe + jeu à 2 avec soutien ou avec appui (attaquant) + débordement ou finition. La source passe centreur et inversement et le couple attaquant/défenseur inverse les rôles sur l'autre but etc... Changer les latéraux au bout de 5' Contrainte le latéral est complaisant.

Critères de réalisation :

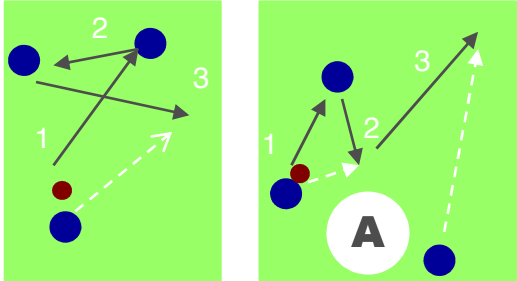
Décrochage de l'ailier le long de la ligne orienté de ¾. Changer de rythme sur le 1-2 et sentir la distance du latéral.



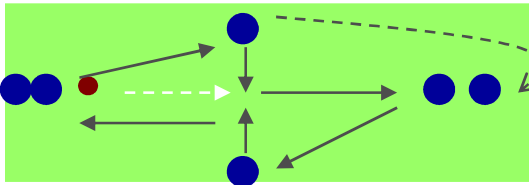
# Tactique : 165. Aide au porteur (Jeu à trois par les ailes)

## A. Échauffement : 20'

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



1 ballon pour 6: passe et suit avec accélération



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'

Sur 1/2 terrain : 2C2 dans 2 zones excentrées et 3C3 ou 4C4 sur bande axiale : Jeu à 2 ou à 3 pour marquer sur centre.  
 Contraintes: Interdit de dézonner pour l'équipe qui défend et possibilité à un joueur axial de venir servir de soutien ou d'appui (1 touche) dans zone libre. Les joueurs excentrés et axiaux inversent leur position au bout de 5'

## E. Jeux libre : 25'

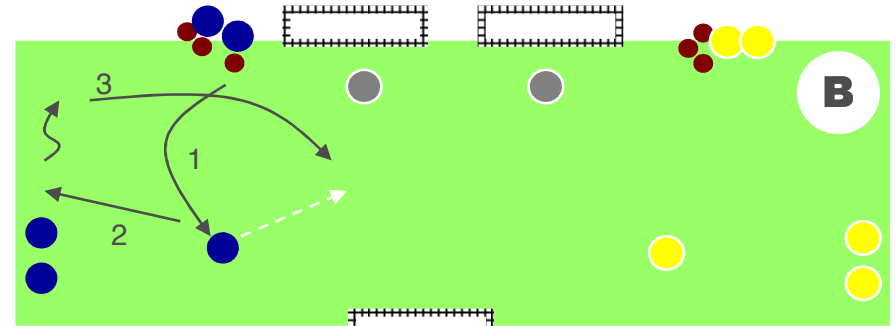
3 équipes de 6 2 équipes en opposition 6 contre 6 (organisées en 2 lignes de 3 sur largeur du terrain)  
 L'autre en attente sur le côté 1B/joueur jonglage 2 touche obligatoire (4' TW - 4' TR- 4'TW) x 2

## B. Technique (volée plat du pied) : 10'

2 buts côte à côte avec 2 groupe de 6 joueurs : passe et suit en circuit fermé (passe lobée, remise de volée, contrôle centre + reprise) .

### Critères de réalisation :

Rechercher la souplesse et l'ajustement des appuis (petits pas) . Précision et relâchement : ne pas frapper fort : monter genoux , arrondir la jambe.

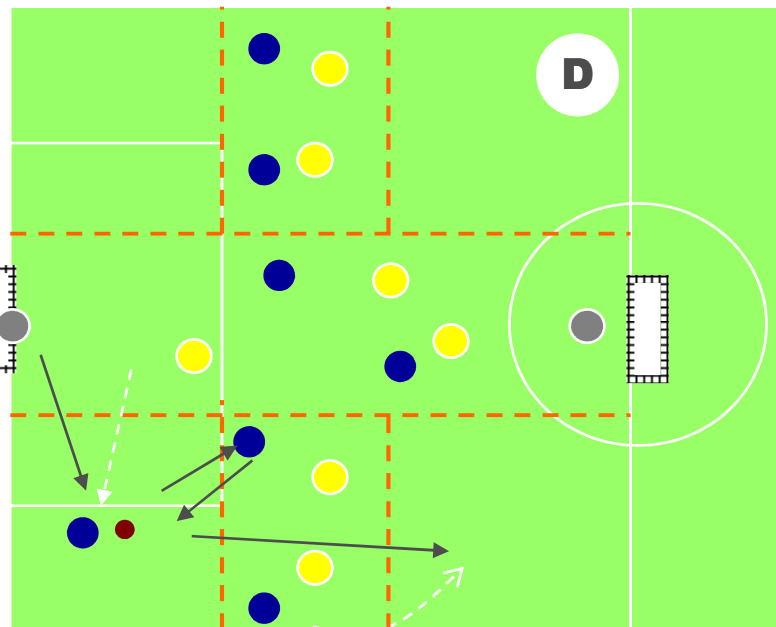
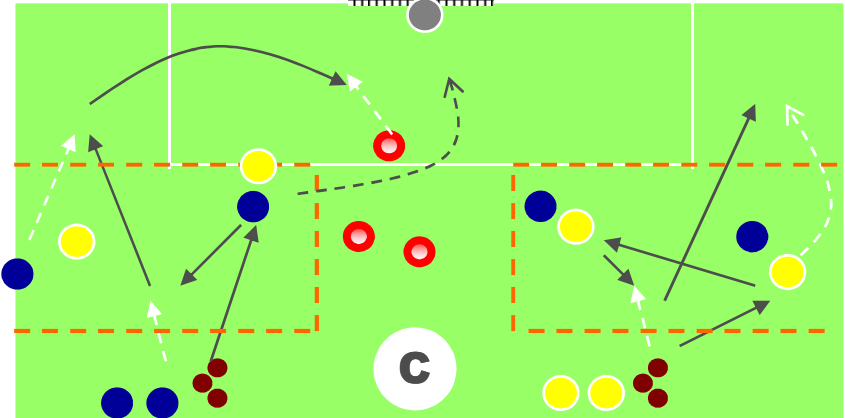


## C. Mise en situation : 15'

Sur un but avec gardien : 2 groupes de 4 attaquants et 2 défenseurs travaillent alternativement à droite et à gauche . 3 attaquants neutres sont à la reprise à tour de rôle : 2C2 + 1 soutien : Passe + jeu à 3 et débordement , finition à 3C2 . Au bout de 3 passages changer les défenseurs.

### Critères de réalisation :

Anticiper sur l'avant dernière passe en changeant de rythme, dosage et effet sortant. Feinte de regard et de pied.



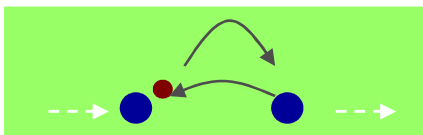
# Tactique : 167. Aide au porteur (Centre après déviation)

## A. Échauffement : 20'

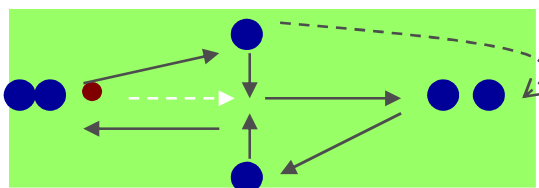
1 ballon/ joueurs sur largeur en aller retour: Conduite libre. Tirettes avant, arrière. Crochets intérieurs, extérieurs, emmenés latéraux. Tour complet en 2 touches, pied droit, pied gauche. Stop va. Passemment de jambe pied droit partir extérieur pied gauche, inverse. Râteaux avec semelle puis intérieur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



1B/2 joueurs face à face sur largeur : 1 lance à la main et pousse 2 qui recule. Volé intérieur droit, gauche, genoux, tête. Inverser le 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 : 2C2 + 1 centreur de chaque côté par équipe : Marquer sur centre. Remise en jeu du gardien dans l'axe obligatoire pour déviation sur un centreur 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.

## 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 sur le côté 1B/ joueur jonglage 2 touches obligatoires (4' TW - 4' TR- 4'TW) x 2

## B. Technique (déviation et centre) : 15'

Devant but avec gardien : 1C1 dans la surface 2C2 dans zone 7mx 15m et 2 ailiers en attente de chaque côté de la zone : 1 ou 2 échanges + passe entre 2 et déviation vers l'ailier . Débordement ou centre en 1 touche + finition à 3C2. (2 joueurs de la zone accompagne l'action)

### Critères de réalisation :

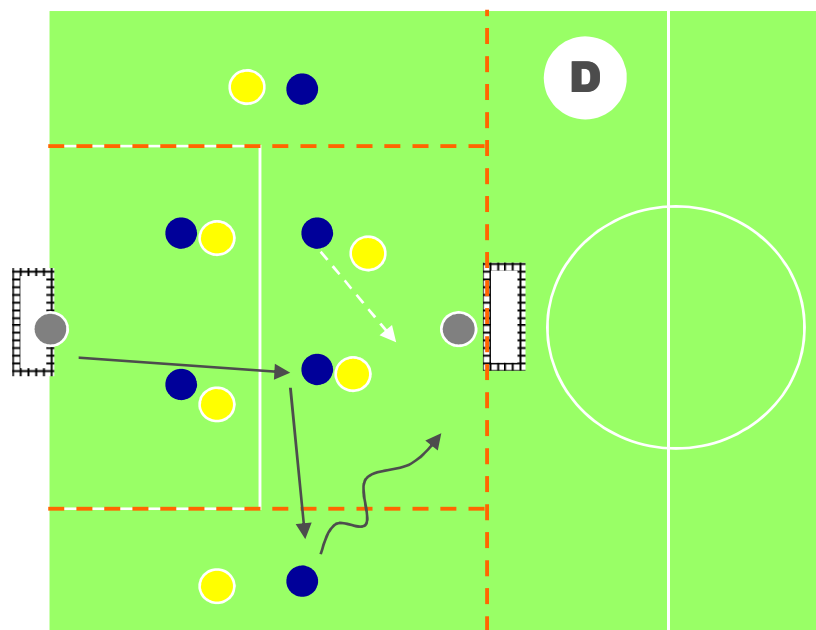
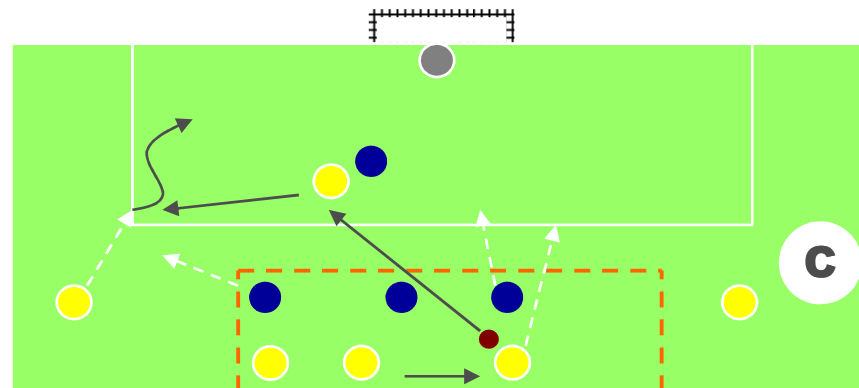
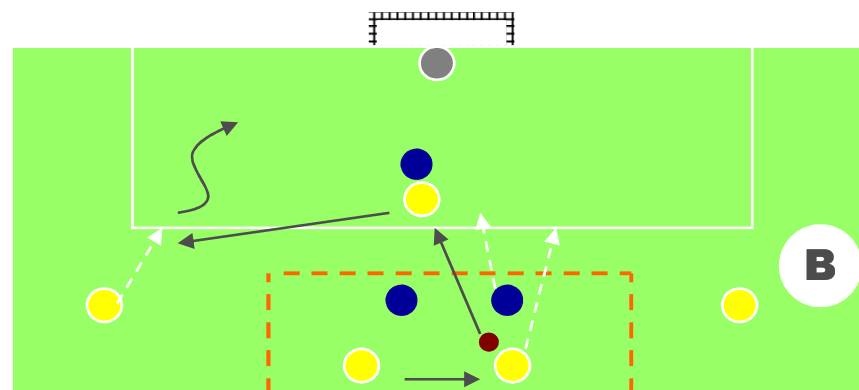
Anticiper la déviation et lire la situation sur la remise faire le bon choix dans la dernière passe et utiliser la bonne surface de contact

## C. Mise en situation : 15'

Même organisation mais 3C3 dans la zone de préparation et 1 défenseur de + revient mettre la pression sur l'ailier : finition devant le but à 4C3.

### Critères de réalisation :

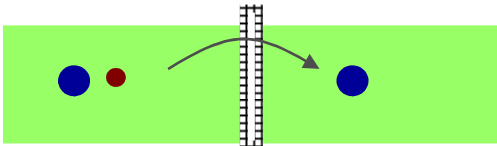
Commander le centreur par un appel tranchant au moment où il prend l'info .Choisir la demande en fonction de la position du défenseur. Passer le pied sous le ballon pour centre lobé



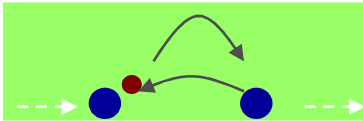
# Tactique: 171. Finition (Duels sur centres)

## A. Échauffement : 20'

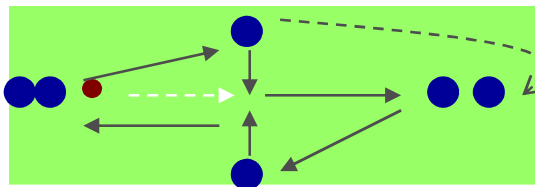
1 ballon/ 2 joueurs sur 4m x 6M de chaque côté du filet: Tennis ballon 2 touches et 1 rebond maxi, laisser rebondir sur engagement réalisé de volée.



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.



1 ballon pour 6: passe et suit avec accélération



## 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. 3C3 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 (duel sur centre) : 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. Se démarquer et percuter le centre

### Critères de réalisation :

Utiliser les fausses pistes + changer de rythme , passer devant ou s'écarter et solliciter au 2ème poteau si le défenseur a trop anticipé. Attendre que le porteur lève la tête pour faire une demande claire. Le centreur doit mettre de la vitesse dans le centre et viser en le gardien et le défenseur.

## 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. Synchroniser les demandes.

### Critères de réalisation :

Rester dans l'axe du but et couper les trajectoires en jaillissant. C'est toujours le + près du but qui choisit et l'autre adapte se demande en fonction pour occuper le but. Prendre toujours un peu de recul si en avance sur le centre pour ne pas se désaxer. Détermination se jeter.

