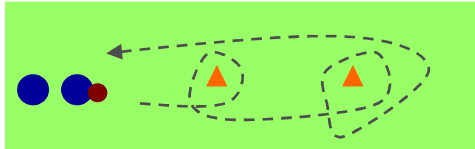


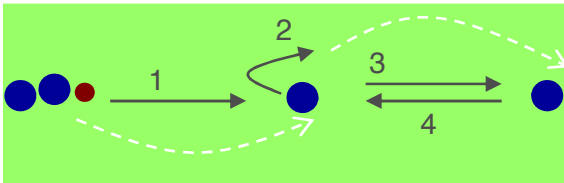
# Tactique : 283. percussion balle aux pieds

## A. Échauffement : 20'

1 B/2 : Conduite sur 2 plots 5 (3m) avec blocage et tour complet sur chaque plot (intérieurs ou extérieurs avec le pied droit ou gauche)+ retour en conduite rectiligne passe et va derrière etc...



A) 1 B/4 : 2 joueurs face à face échanges avec 2 touches obligatoire : contrôle avec 1/2 tour rapide + passe et va puis Contrôle + passe et va etc..



1 B/2 : Échanges à deux rapides : contrôle d'un pied passe de l'autre. Puis échanges en 1 touche très proche l'un de l'autre.



A

## D. Application forme jouée : 20'

Sur 1/2 terrain : Jeux 9 contre 9 : Un milieu peut apporter le surnombre offensif en conduite + finition. Relance en zone défensive uniquement.

## E. Jeux : 30'

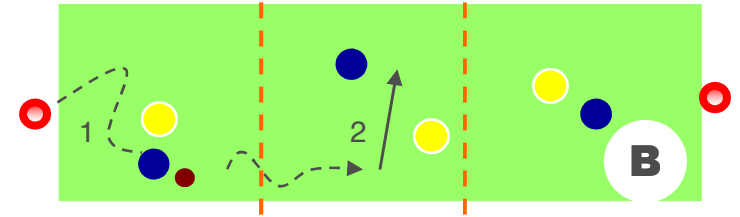
2 équipes de 9 (organisées en 3/4/2) sur 3/4 de terrain. (7' TW - 3' TR) x 3

## B. Technique (Dribble) : 15'

Sur 5m x 21m 3 zones : 1 contre 1 dans chaque zone + 2 soutiens neutres : Éliminer son adversaire direct et monter d'une zone : Conserver le ballon en aller retour. La couleur qui récupère donne à un appui + devient attaquant etc... Contrainte: les défenseurs se replacent un par zone après la perte de balle.

### Critères de réalisation :

Se démarquer au bon moment. Etre orienté de 3/4 pour enchaîner et changer de rythme sur la passe. Contrôler le défenseur avec ses bras pour ne pas être devancé.

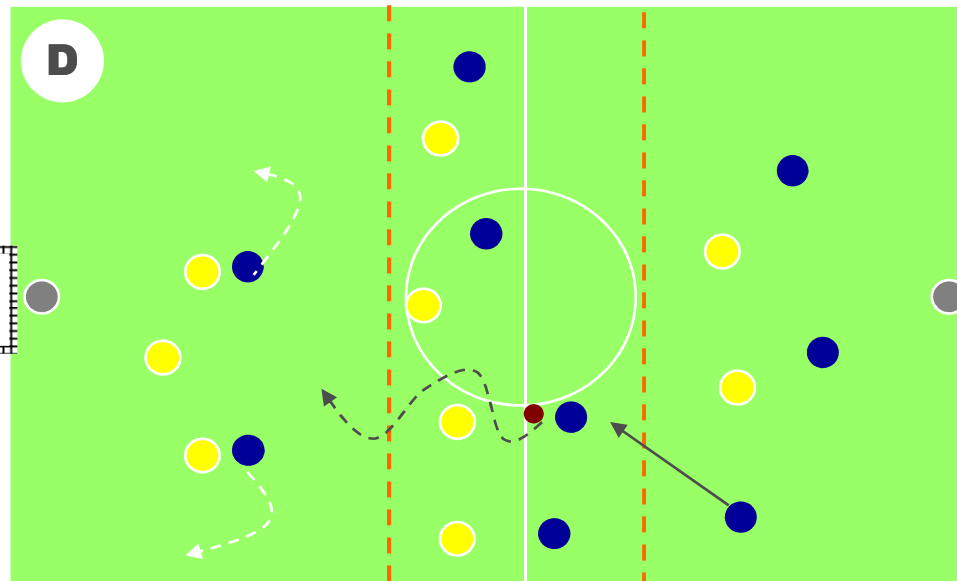
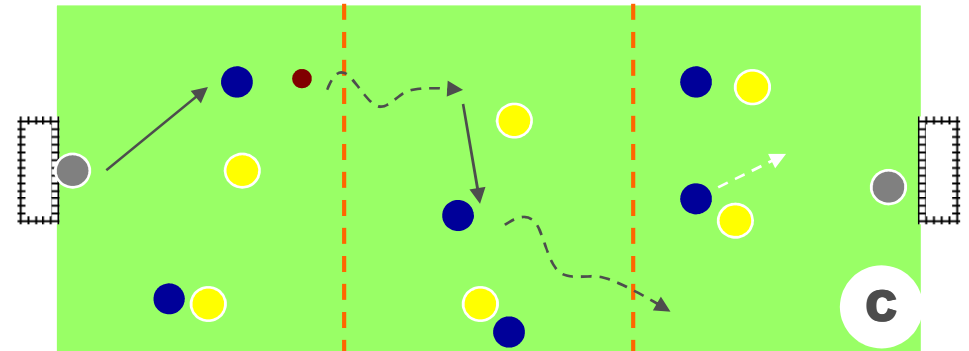


## C. Mise en situation : 15'

3 équipes de 6 s'affrontent à tour de rôle toutes les 5' : Sur 40 m x 15m 3 zones : 2 contre 2 par zone. Un joueur peut monter d'une zone en conduite pour créer le décalage mais doit se replacer après la passe. Interdit de descendre d'une zone.

### Critères de réalisation :

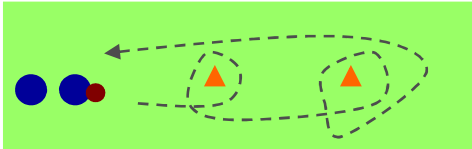
Utiliser les feintes de regard et de pied. Changer de rythme et placer le corps en obstacle



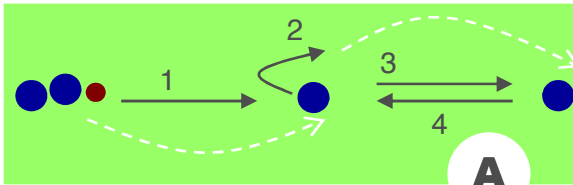
## Tactique : 284. création du surnombre balle aux pieds

### A. Échauffement : 20'

1 B/2 : Conduite sur 2 plots 5 (3m) avec blocage et tour complet sur chaque plot (intérieurs ou extérieurs avec le pied droit ou gauche)+ retour en conduite rectiligne passe et va derrière etc...



A) 1 B/4 : 2 joueurs face à face échanges avec 2 touches obligatoire : contrôle avec ½ tour rapide + passe et va puis Contrôle + passe et va etc..

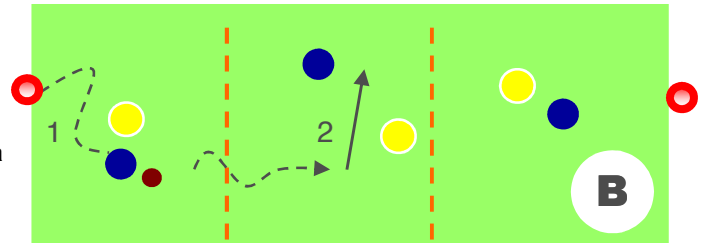


### B. Technique (élimine et va) : 15'

Sur 5m x 21m 3 zones : 1 contre 1 dans chaque zone + 2 soutiens neutres : Éliminer son adversaire direct et monter d'une zone : Conserver le ballon en aller retour. La couleur qui récupère donne à un appui + devient attaquant etc... Contrainte: les défenseurs se replacent un par zone après avoir perdu le ballon.

#### Critères de réalisation :

Se démarquer au bon moment. Être orienté de ¾ pour enchaîner changer de rythme sur le dribble et passer le corps obstacle.

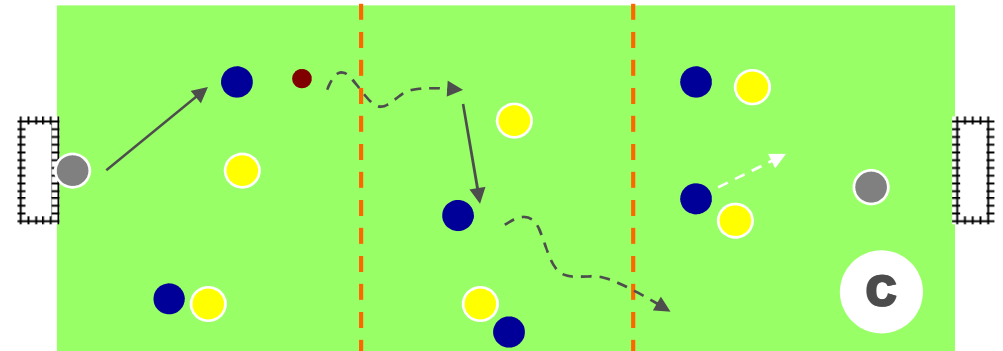


### C. Mise en situation : 15'

3 équipes de 6 joueurs s'affrontent à tour de rôle toutes les 5'. Sur 40 m x 15m 3 zones : 2 contre 2 par zone: Un joueur peut monter d'une zone en conduite pour créer le décalage mais doit se replacer après la passe. interdit de descendre d'une zone.

#### Critères de réalisation :

.Utiliser les feintes de regard et de pied. Changer de rythme et placer le corps en obstacle (mettre de la profondeur). Fixer et donner au bon moment.

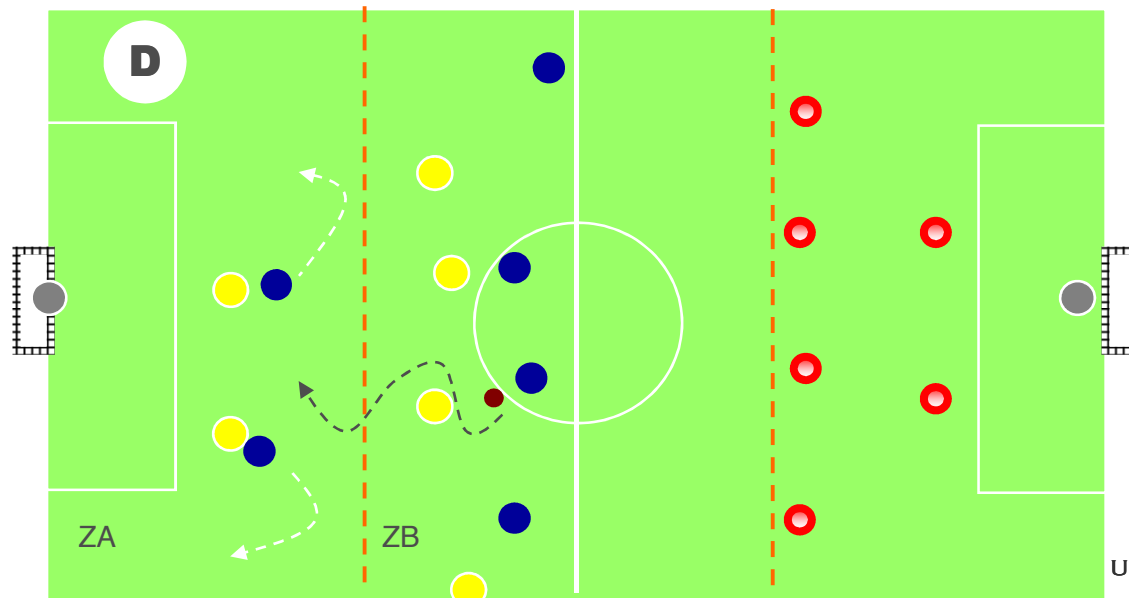


### D. Application forme jouée : 20'

Sur tout le terrain 3 équipes de 6 s'affrontent à tour de rôle : 6 contre 6 : 2 contre 2 en ZA et 4 contre 4 en ZB. Les bleus doivent créer un déséquilibre individuel en ZB pour faire le 3C2. Si les jaunes récupèrent le ballon: stop balle derrière médiane + attaquent sur l'autre but les rouges qui se positionnent 2 défenseurs et 4 attaquants. Etc.. L'équipe qui marque garde le ballon et attaquent sur l'autre but.

### E. Jeux : 30'

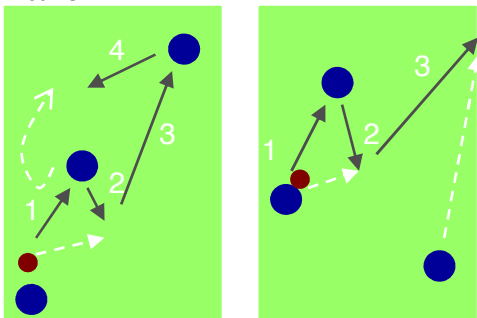
2 équipes de 9 (organisées en 3/4/2) sur ¾ de terrain. (7' TW - 3' TR) x 3



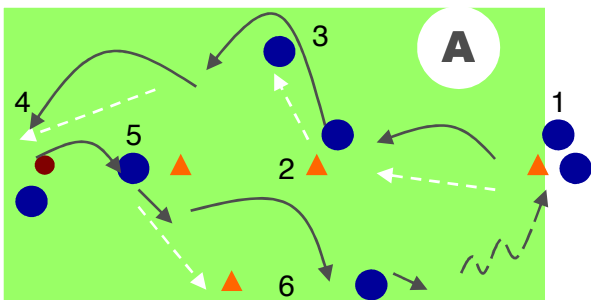
## Tactique : 285. accélération collective

### A. Échauffement : 20'

1 ballon pour 3 : jeu à deux, la demande du ballon.



2 ballons pour 7 : Contrôle aérien passe et va en étoile sur 6 postes. Changer de sens toutes les minutes. Poste 1 et 4 lancer à la main.



### D. Application forme jouée : 15'

Sur 1/2 terrain 3 Zones : Attaque/défense  
8 contre 6 + 2 appuis en attente . Recherche du jeu en déviation et du changement de rythme + finition Zone A : Libre Zone B : 1 touche Zone C : 2 touches Si récupération des bleus : rechercher appuis + marquer dans mini but en - de 30''

### E. Jeu libre : 20'

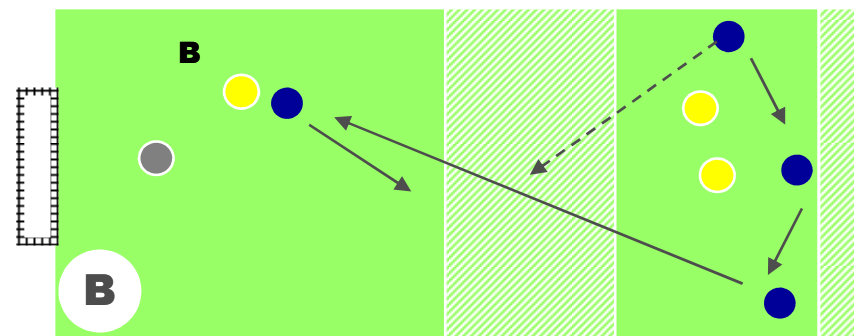
2 équipes de 8 (organisées en 2 lignes de 4) sur 1/2 terrain (TW: 5' - TR:2' 30-) x 2 ou 3

### B. Technique (jeu à 2, à 3) : 10'

3 contre 2 dans 15m x 7m + 1 contre 1 devant but avec gardien : échanges pour trouver vite un décalage jeu mi-long sur pivot qui dévie pour un joueur qui arrive : 2c1 + finition. Si interception stop balle dans zone but. 2 ateliers

#### Critères de réalisation :

Le pivot bloc le défenseur pendant la trajectoire en reculant sur lui. Le milieu démarre avant le départ du ballon et anticiper dans le bon espace . Déviation + tir ou feinte et dernière passe.

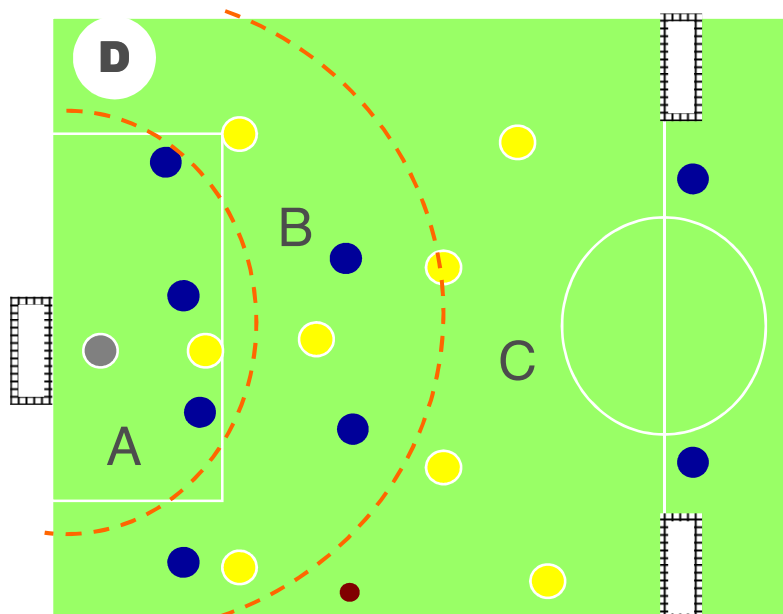
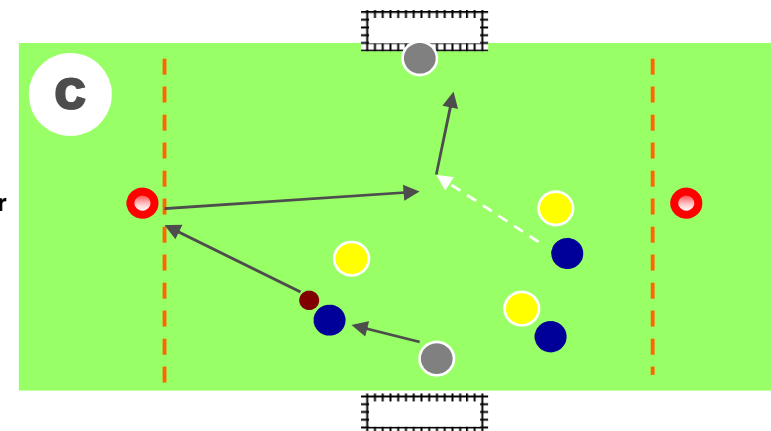


### C. Mise en situation : 15'

Sur 40m x 30m 3 contre 3 + 2 appuis latéraux neutres (1 touche). Mise en jeu par les gardiens : Marquer en touche Se servir des appuis latéraux pour éliminer et tirer au but. 2 ateliers

#### Critères de réalisation :

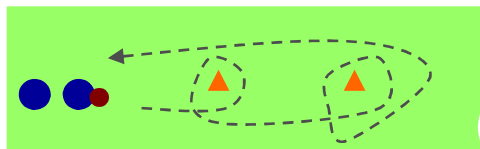
Se déplacer sur l'avant dernière passe. Fixer avant de passer. Anticiper la remise ou la déviation. Donner et accélérer sur la passe.



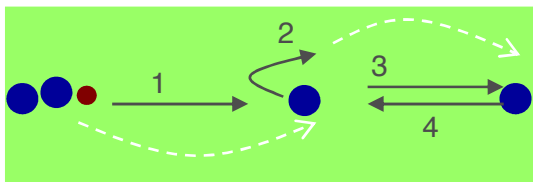
# Tactique : 286. Percussion axiale et enchaînement vers le but

## A. Échauffement : 20'

1 B/2 : Conduite sur 2 plots 5 (3m) avec blocage et tour complet sur chaque plot (intérieurs ou extérieurs avec le pied droit ou gauche)+ retour en conduite rectiligne passe et va derrière etc...



A) 1 B/4 : 2 joueurs face à face échanges avec 2 touches obligatoire : contrôle avec ½ tour rapide + passe et va puis Contrôle + passe et va etc..

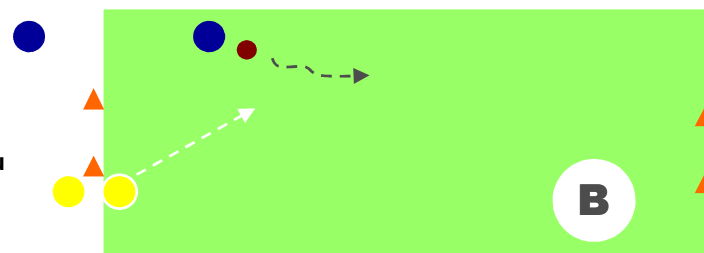


## B. Technique (dernière passe) : 10'

Sur 8m x 15m avec 2 portes de 2m : 1 contre 1  
Départ en conduite + passer la porte avant le retour du défenseur **Objectif**: Améliorer la vitesse de percussion balle au pied. Si défenseur récupère il conduit dans la porte opposée **Contrainte**: le défenseur démarre après l'attaquant et l'action dure 20'' maximum. 2 ateliers

### Critères de réalisation :

Couper la course du défenseur le plus vite possible et pousser le ballon avec l'empêcheur extérieur du pied pour conserver la maîtrise

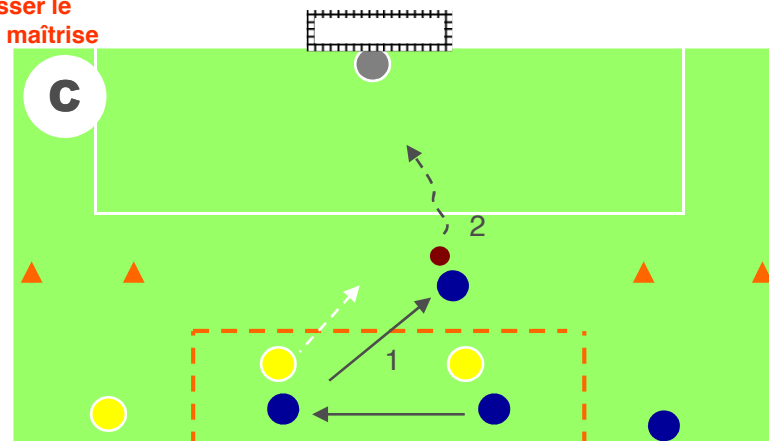


## C. Mise en situation : 15'

Sur ½ terrain devant le but avec 2 portes (2m) une zone de 4m x 15m 2 contre 2 : une ou deux passes maxi + trouver l'attaquant dans l'intervalle qui va au duel avec le gardien **Objectif**: Améliorer la vitesse d'enchaînement vers le but. **Contrainte**: un défenseur revient après la passe est marqué dans une des 2 portes si il récupère le ballon.

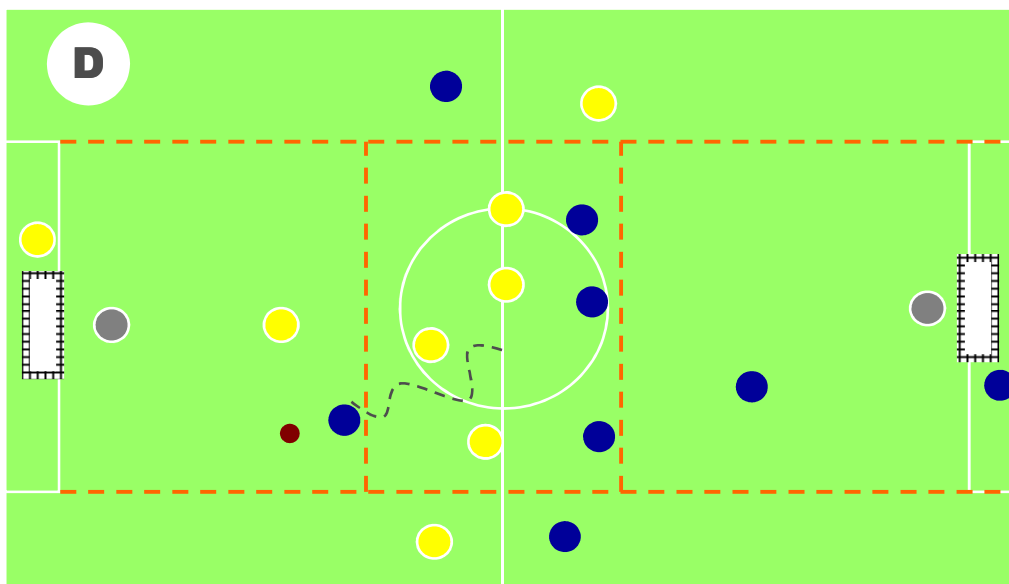
### Critères de réalisation :

Mettre de la vitesse dans l'enchaînement et prendre rapidement l'info sur les positions du gardien. Faire le bon choix dribbler ou piquer ou placer.



## D. Application forme jouée : 15'

Sur 3/4 t terrain x largeur de surface avec zone axiale : 4 contre 4 + 2 défenseurs qui passent à tour de rôle devant chaque but avec gardien. Faire 2 passes mini ou intercepter et franchir la zone vers le but adverse en dribble pour 1C1 **Objectif**: Utiliser sa prise de vitesse pour éliminer le dernier défenseur et marquer. Le joueur qui vient de passer est remplacé par un joueur en attente.



## E. Jeu libre : 20'

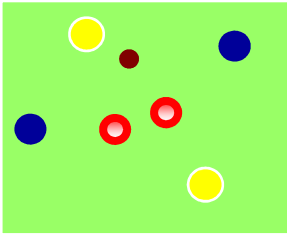
2 équipes de 8 (organisées en 2 lignes de 4)  
sur ½ terrain (TW: 5' - TR:2' 30 -) x 2 ou 3

## Tactique : 287 . Contrer et percuter

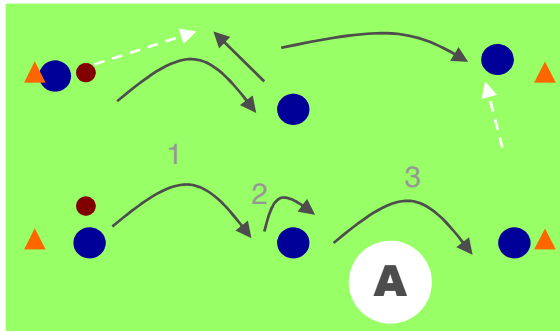
### A. Échauffement : 20'

Sur 10m x 10m 4 contre 2 . La couleur qui perd le ballon défend. Une couleur reste joker offensif. Changer toutes les 5'. 3 passages

Variante 2: contrôle obligatoire



1 ballon pour 3 : Le joueur du milieu fait des prises de balle en se retournant sur ballon aérien + passe à l'opposé ou remise après contrôle pour trouver le 3ème.



### D. Application forme jouée : 20'

3 équipes de 6 s'affrontent à tour de rôle . Sur ¾ terrain : 6 contre 6 Attaquer 2 portes (attaque placée) ou contrer vers le grand but avec gardien à 2C2 (attaque rapide) . L'équipe qui est contrée sort . L'équipe en attente entre et défend 2 portes etc.. L'équipe en attaque placé qui marque reste et attaque n sur l'autre but. Hors jeu signalé .

### E. Jeux : 30'

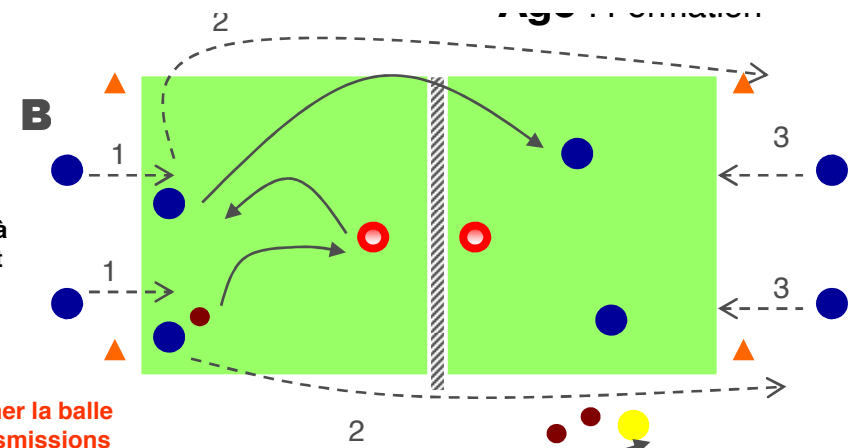
2 équipes de 9 (organisées en 4/2/3) sur ¾ de terrain. (7' TW - 3' TR) x 3

### B. Technique (Tennis ballon) : 20'

Sur 2 fois 5mx 10m : 4 couples face à face + 1 remiseur (1 touche) qui reste dos au filet dans chaque camp. Jeu à trois aérien obligatoire avec ou sans contrôle + passe et suit par couple (aller faire le tour des plots en face pour revenir échanger en aller retour)

**Critères de réalisation :**

Avoir des appuis d'ajustement dynamiques. Aller chercher la balle haute. Être relâché, attentif et concentré. Doser les transmissions

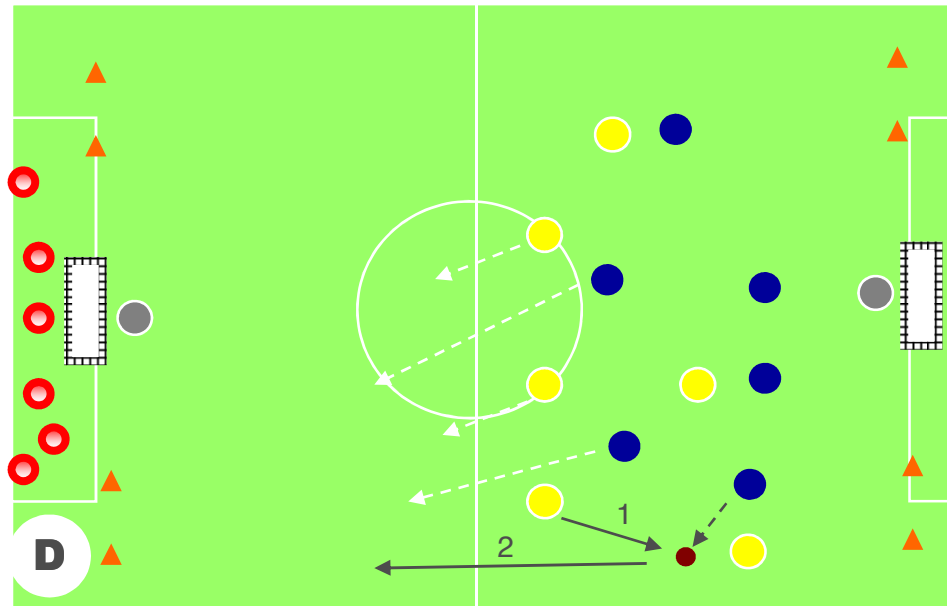
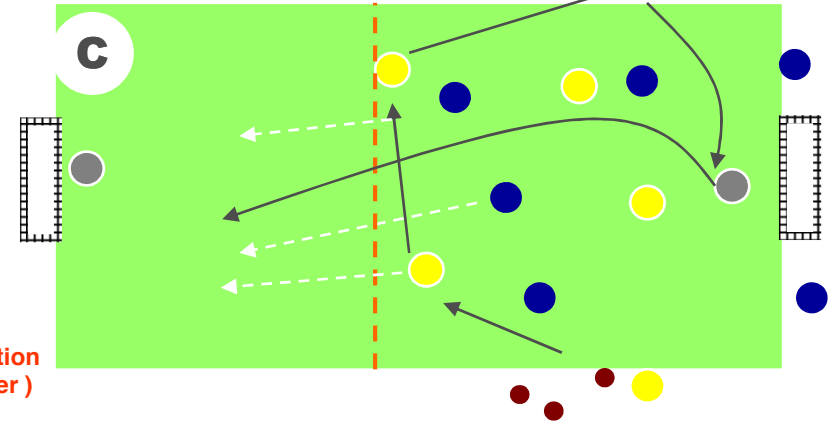


### C. Mise en situation : 15'

3 couleurs de 6 joueurs s'affrontent à tour de rôle toutes les 4' : 2 buts avec G Surface : 40 m x 15m avec médiane : 4 attaquants jaunes + 2 appuis extérieurs (1 touche ou 2 touches pour centrer) contre 4 défenseurs bleus et 2 en attente : récupérer et contrer à 2 C1 + finition. 2 attaquants entrent pour remplacer ceux qui ont contré etc..

**Critères de réalisation :**

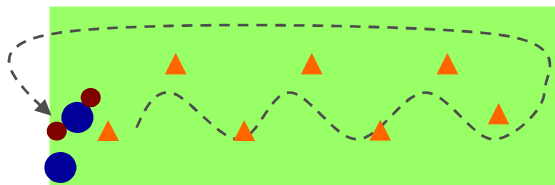
Orienter les prises de balle vers l'avant. Anticiper l'interception sans être hors jeu (se déplacer latéralement avant de plonger)



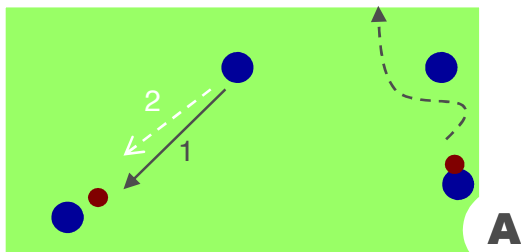
# Tactique : 288. Décalage et changement de rythme

## 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, râtaux, crochet extérieur, intérieur, Cruyff, tour complet en 2 touches avec l'intérieur, l'extérieur, okocha, Rivélino, Flipper. Retour en conduite libre. 2 Ateliers

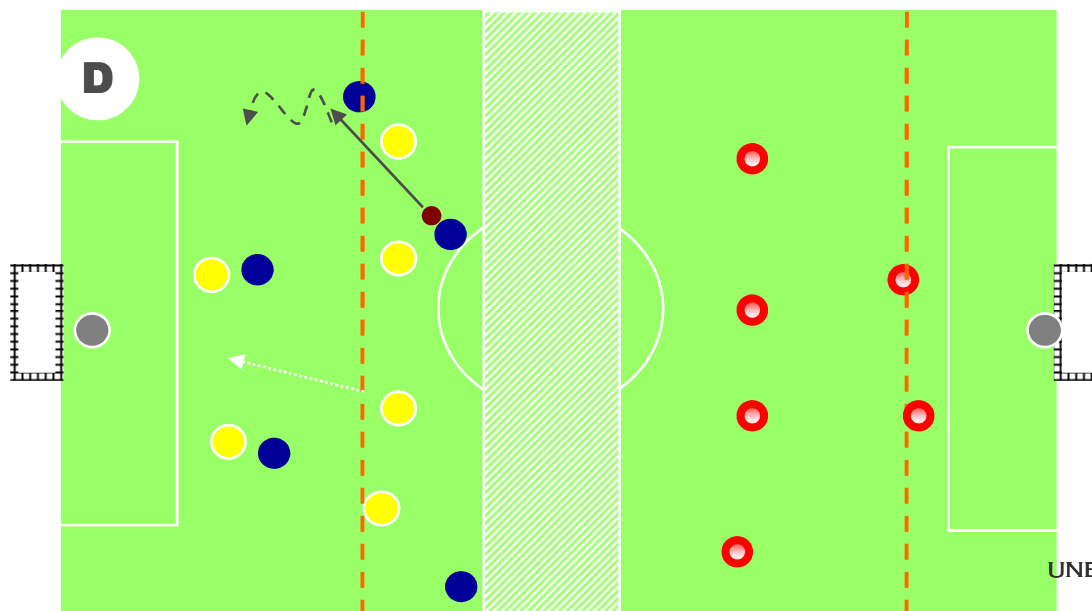


1B/2 joueurs sur ¼ terrain : Passe + monter sur porteur sans prendre le ballon



## D. Application forme jouée : 15'

3 couleurs de 6 joueurs s'affrontent à tour de rôle sur ½ terrain avec médiane une zone inattaquable: 4 contre 4 Trouver un décalage en se servant ou non des 2 attaquants marqués en appuis + finition ou récupérer et passer en conduite la zone inattaquable puis attaquer l'autre couleur etc...



## E. Jeu libre : 20'

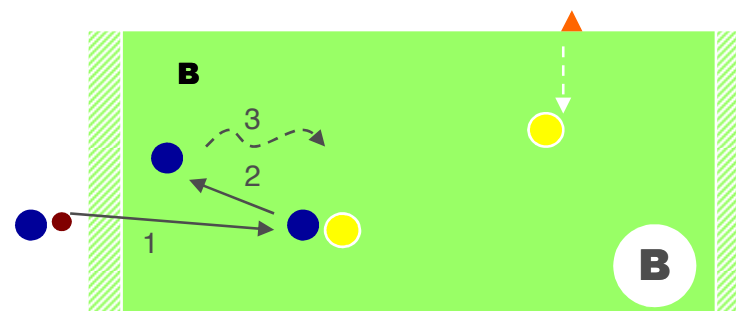
2 équipes de 9 (organisées en 4/2/3) sur ½ terrain (TW: 5' - TR:2' 30-) x 2 ou 3

## B. Technique (Dribble) : 10'

Sur 5m x 15 : 2 contre 2 après une remise Le 2ème attaquant entre en même temps que la passe et le 2ème défenseur après la remise uniquement : marquer en stop balle derrière la ligne. Si récupération 2 contre 2 dans l'autre sens. 6 joueurs/ ateliers 2 Ateliers

### Critères de réalisation :

Remise ou feinte de remise et se retourner vite pour aller marquer. Prendre de la vitesse sur la prise de balle.

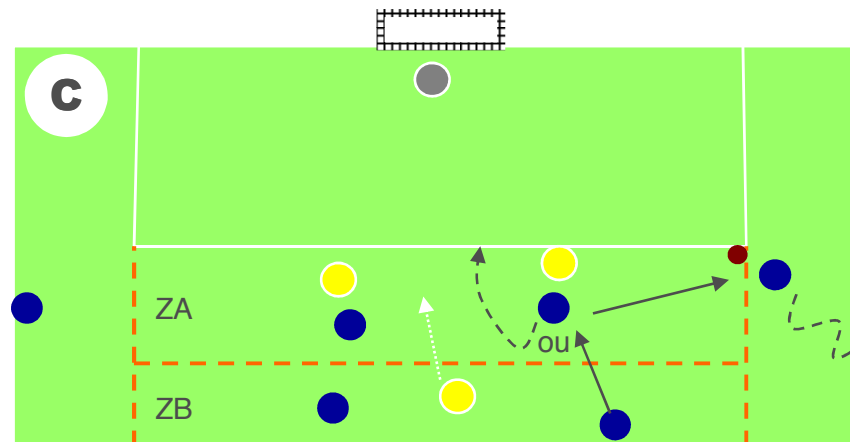


## C. Mise en situation : 15'

Devant but avec gardien : 2 contre 2 en ZA et 2 contre 1 en ZB. Les milieux après 1 ou 2 échanges donne à un attaquant dos au but qui décale vers un côté ou feinte et se retourne sur le contrôle : 2C2 et finition. Si il décale sur un ailiers libre qui file au but : 3C3 et finition (retour du défenseur de la ZB. 2 ateliers travaillent alternativement.

### Critères de réalisation :

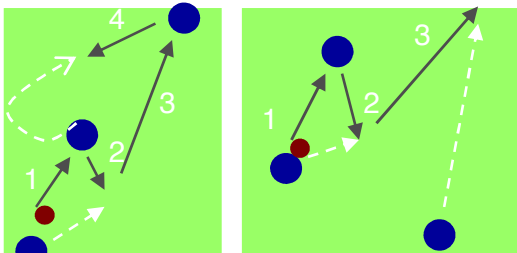
Changer de rythme sur le contrôle ou la déviation. Faire le bon choix devant le but.



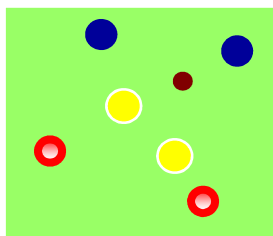
# Tactique : 289. Échanges redoublés pour surprendre

## A. Échauffement : 20'

1 ballon pour 3 : jeu à deux, la demande du ballon.



1 ballon pour 6 : 4 contre 2 : La couleur qui perd le ballon passe défenseur. Variante : 2 touche obligatoire



A

## D. Application forme jouée : 15'

Sur 1/2 terrain 3 Zones : Attaque/défense  
 8 contre 6 + 2 appuis en attente . Recherche du jeu en déviation et du changement de rythme + finition  
 Zone A : Libre Zone B : 1 touche Zone C : 2 touches Si récupération des bleus : rechercher appuis + marquer dans mini but en - de 30''

## E. Jeu libre : 20'

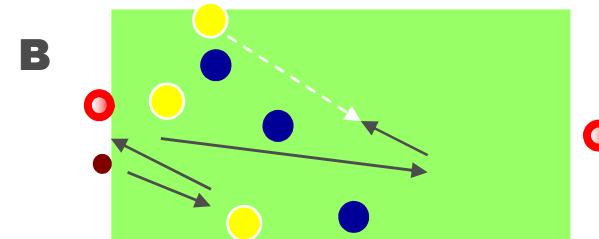
2 équipes de 8 (organisées en 2 lignes de 4) sur 1/2 terrain (TW: 5' - TR:2' 30 -) x 2 ou 3

## B. Technique (jeu à 2, à 3) : 10'

Sur 15 x 30 : 3 contre 3 + 2 jokers. Changer les jokers toutes 2'30 2 Ateliers

### Critères de réalisation :

Se déplacer pendant le trajet du ballon. S'écarter afin de créer de l'espace au milieu.



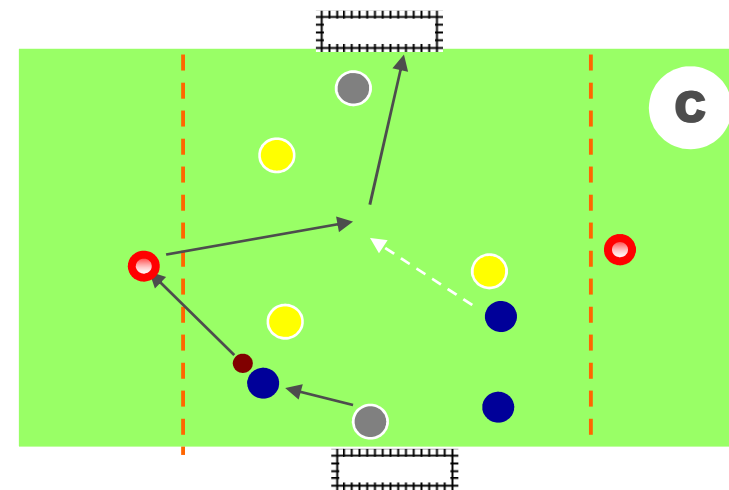
B

## C. Mise en situation : 15'

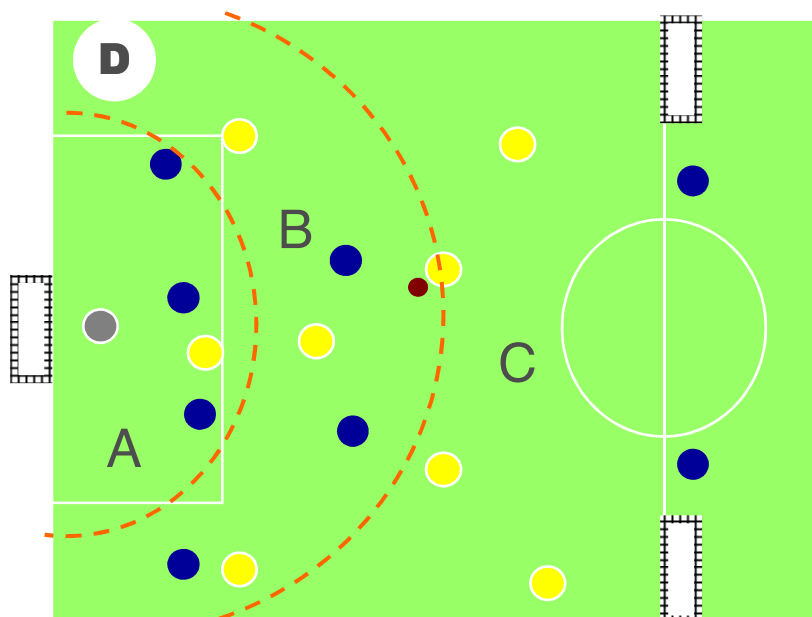
Sur 40m x 30m 3 contre 3 + 2 appuis latéraux neutres(1 touche). Mise en jeu par les gardiens : Marquer en touche Se servir des appuis latéraux pour éliminer et tirer au but. 2 Ateliers

### Critères de réalisation :

Se déplacer sur l'avant dernière passe. Fixer avant de passer. Anticiper la remise ou la déviation. Donner et accélérer sur la passe.



C



D

B

C

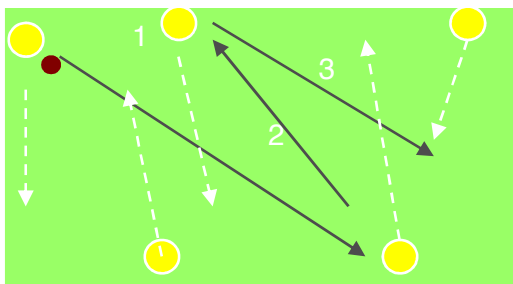
A



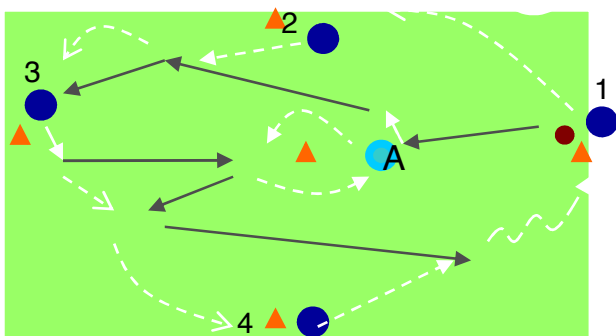
## Tactique : 290. utilisation d'un décalage

### A. Échauffement : 20'

1 ballon pour 5 : Échanger en 1 touche en jouant dans l'angle de jeu du partenaire puis se déplaçant pour libérer les espaces tout en gardant les bonnes distances.



Sur rectangle 30 x 20 1 B/5 : 1 joueur reste en appui 4 passe et va sur 4 postes. Changer l'appui (1') Variante 2 : Changer de sens



### D. Application forme jouée : 20'

Sur 1/2 terrain 3 zones : 2c2 devant le but et 4c4 en zone axiale : Faire 2 passes en zone axiale pour trouver un joueur lancé + finition à 3 contre 2 devant le but. Interdit de gêner la relance en zone défensive. Variante 2 : Retour d'un défenseur ou de plusieurs joueurs de la zone axiale.

### E. Jeux : 30'

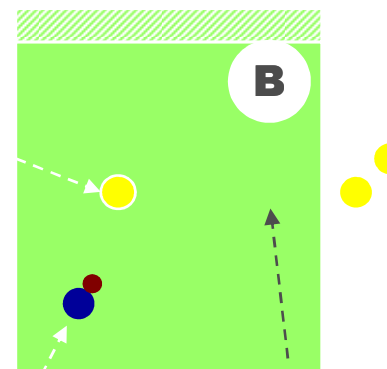
2 équipes de 8 (organisées en 3/3/2) sur 3/4 de terrain. (6' TW - 3' TR) x 3

### B. Technique (Deux contre un) : 15'

Sur 7m x 15m. 2 contre 1 : Aller faire un stop balle dans la zone but en moins de 7'' Si le défenseur récupère il fait une passe à un partenaire en attente sur un côté. 2 Ateliers

#### Critères de réalisation :

Fixer le défenseur et donner au bon moment ou feint de donner et aller tout seul. Distance et surface de contact



### C. Mise en situation : 15'

3 couleurs de 6 s'affrontent à tour de rôle toutes les 4' 40m x 20m : 6 contre 6. Règle Jeu au sol uniquement : Trouver un joueur lancé dans une zone but (entrer dans la zone après le passage du ballon)

#### Critères de réalisation :

.Orienter les appuis et les contrôles vers l'avant. Anticiper les appels. Voir avant de recevoir. Demander au bon moment.

