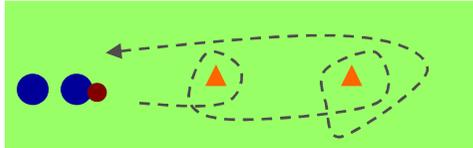


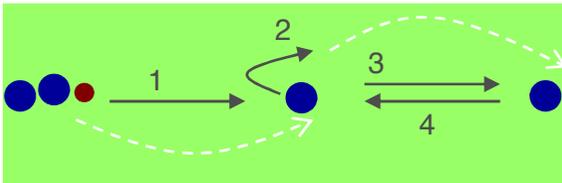
Tactique : 78. Déséquilibre, égalité numérique (percussion balle aux pieds)

A. Échauffement : 20'

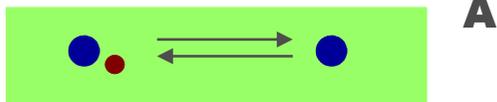
1 B/2 : Conduite sur 2 plots 5 (3m) avec blocage et tour complet sur chaque plot (intérieurs ou extérieurs avec le pied droit ou gauche)+ retour en conduite rectiligne passe et va derrière etc...



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.



D. Application forme jouée : 20'

Sur 1/2 terrain : Jeux 8 contre 8 : Un milieu peut apporter le surnombre offensif en conduite + finition. Relance en zone défensive uniquement.

E. Jeu libre : 30'

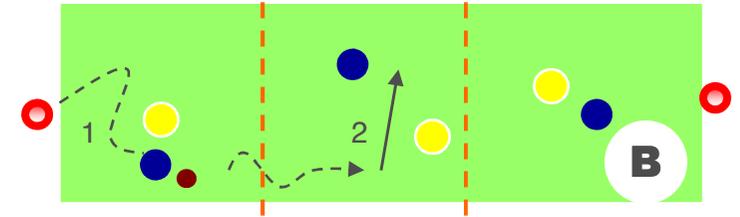
3 équipes de 6 2 équipes en opposition 6 contre 6 (organisées en 2 lignes de 3 sur largeur du terrain) L'autre en attente : 1 B/2 : conduite en huit sur 2 plots ou jonglerie pied droit puis pied gauche 2 touches obligatoires etc.. (4' TW - 4' TR- 4'TW) x 2

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'

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

