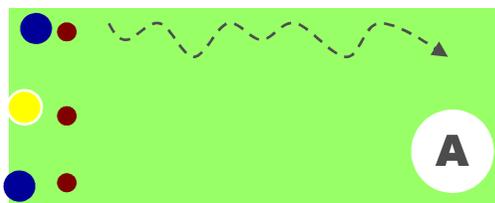


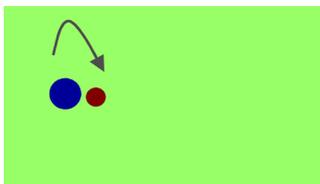
## Tactique : 129. Finition ( Tir coup du pied)

### A. Échauffement : 20'

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



1 ballon /joueurs: jongleries: Droit, gauche, alterné, tête, avec les intérieurs, extérieurs, en sautillant, avec tour complet sur soi même.



### D. Application forme jouée : 20'

Sur 2 x16m50 : 3 contre 3 avec 3 appuis offensif : 3 passes maxi et un tir

### E. Jeu libre : 30'

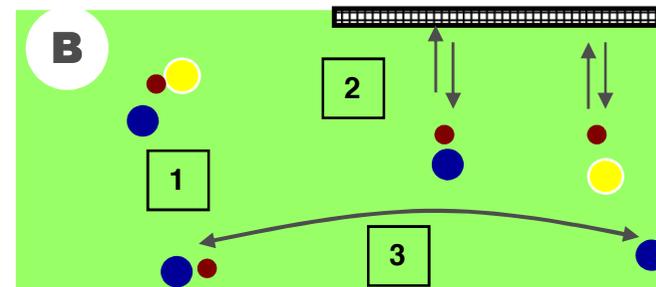
3 équipes de 6 2 équipes en opposition 6 contre 6 (organisées en 2 lignes de 3 sur largeur du terrain) L'autre en attente sur le côté jonglerie imposée (4' TW - 4' TR- 4'TW) x 2

### B. Technique (frappe analytique) : 20'

1B/ 2 joueurs : à tour de rôle ressentir l'équilibre et la position du pied d'appui, le contact du pied de frappe. 1. Un joueur est en position et l'autre bloque le ballon sous sa semelle: mouvement de la frappe à l'arrêt puis avec un peu d'élan. 2. 1B/J contrôle et frappe contre mur ou filet : ressentir la traversée du ballon. 3. Par 2 échange frappe coup du pied rasante et tendue sur balle poussée légèrement sur le côté.

#### Critères de réalisation :

Prise de conscience de la surface du pied avec laquelle je frappe « la boule » Orientation (légèrement en diagonal). Sentir le poids du corps (équilibre) La jambe d'appui souple et le pied serré « tirer la pointe » et « racler ».

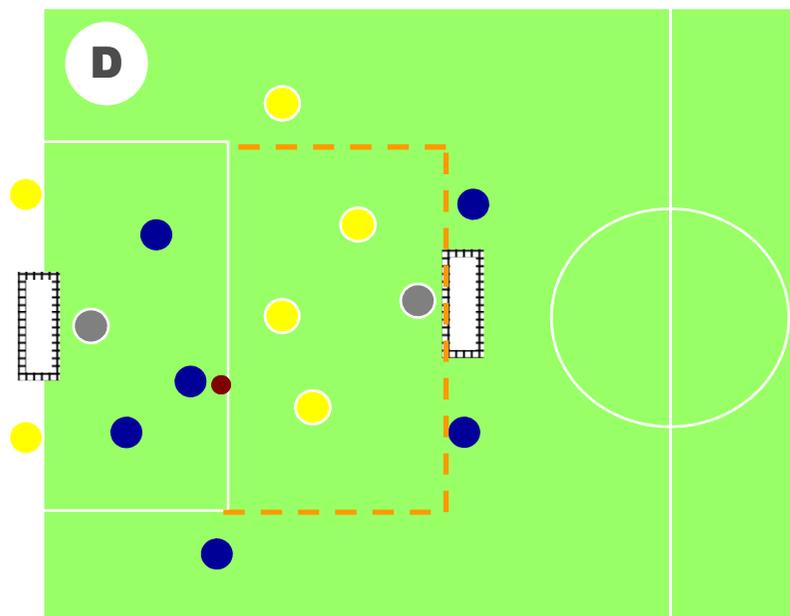
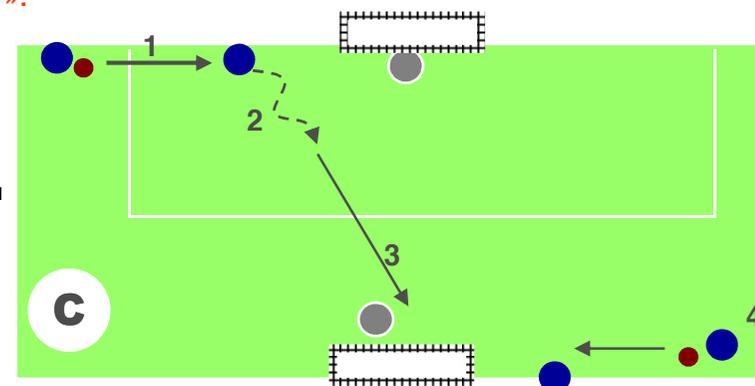


### C. Mise en situation : 15'

Sur 2 buts espacés de 25m avec gardiens: Couple jaune/bleu passent alternativement à la frappe. Passe + pressing latérale ou contrôle et frappe après conduite (3 touches mini avant de tirer) Changer de sens (tire pied droit)

#### Critères de réalisation :

Conduire le ballon avec petites tapes vives de « l'empigne » du pied. Ralentir le rythme pour s'ajuster juste avant de tirer et cadrer!



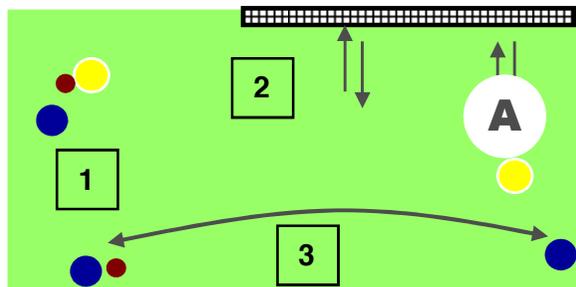
## Tactique : 130. Finition ( Tir après contrôle)

### A. Échauffement : 20'

1 ballon/ joueurs sur largeur en aller retour:  
Conduite libre. Tirettes avant, arrière. Crochets intérieurs, extérieurs. Tour complet en 2 touches, emmenés latéraux 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.



1. Un joueur est en position de frappe, l'autre bloque le ballon sous sa semelle: mouvement de la frappe à l'arrêt puis avec un peu d'élan. 2. 1B/J contrôle et frappe contre mur ou filet : ressentir la traversée du ballon. 3. Par 2 échange frappe coup du pied rasante et tendue.



### D. Application forme jouée : 20'

Sur 2X 16m50 buts approchés avec gardien (source): 3C3 avec 3 appuis offensifs. 3 passes maxi + tir Contrainte: un contrôle obligatoire.

### E. Jeu libre : 30'

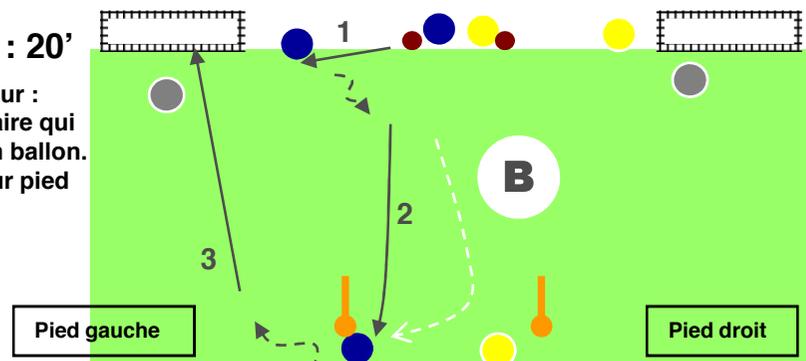
3 équipes de 6 2 équipes en opposition 6 contre 6 (organisées en 2 lignes de 3 sur largeur du terrain) L'autre en attente sur le côté jonglerie imposée (4' TW - 4' TR- 4'TW) x 2

### B. Technique (frappe en mouvement) : 20'

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 en traversant le ballon, cadré!

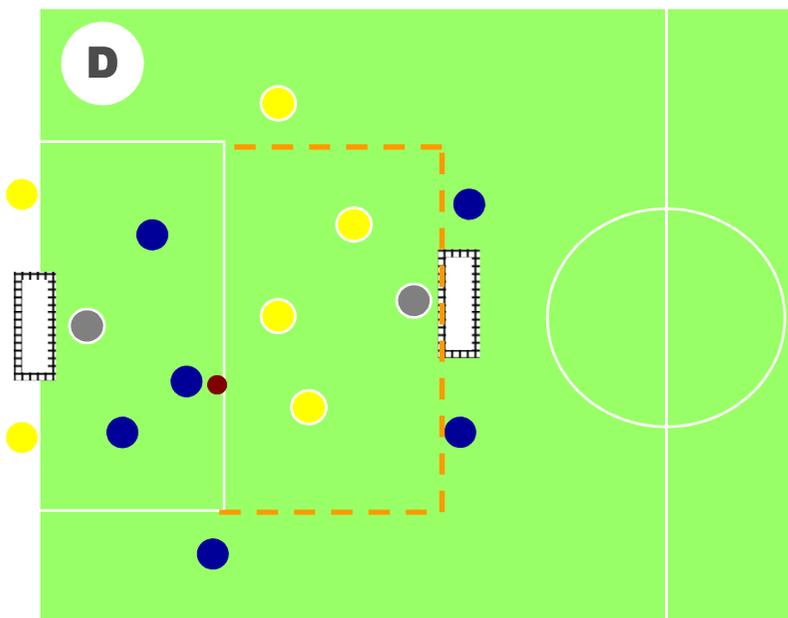
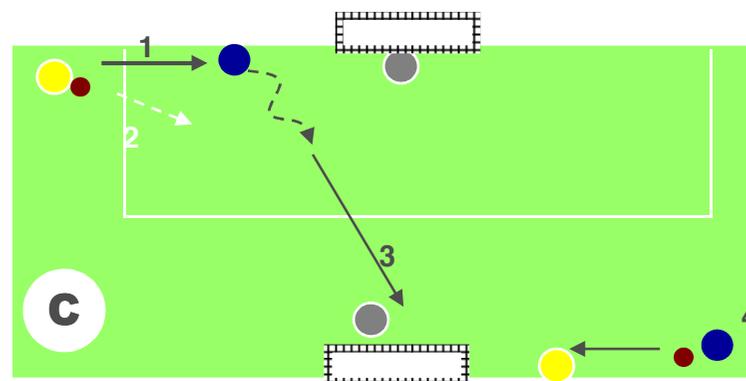


### C. Mise en situation : 15'

Sur 2 buts espacés de 25m avec gardiens: Couple jaune/bleu passent alternativement à la frappe. Passe + pressing latérale ou contrôle et frappe . Changer de sens (tire pied droit)

Critères de réalisation :

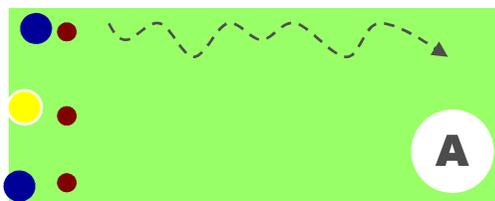
Se dégager sur le contrôle . Ralentir le rythme et la distance de ses appuis pour s'ajuster avant de tirer. Tendrer la pointe et cadrer!



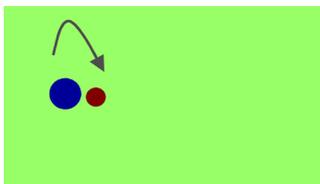
## Tactique : 131. Finition ( Tir après conduite)

### A. Échauffement : 20'

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



1 ballon /joueurs: jongleries: Droit,  
gauche, alterné, tête, avec les  
intérieurs, extérieurs, en sautillant,  
avec tour complet sur soi même.



### D. Application forme jouée : 20'

Sur 2 x16m50 : 3 contre 3 avec 3 appuis offensif (1 touche) :  
3 passes maxi et un tir. Contrainte : Interdit de jouer vers  
l'arrière

### 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 sur le côté jonglerie imposée  
(4' TW - 4' TR- 4'TW) x 2

### B. Technique (frappe analytique) : 20'

1B/2 joueurs : à tour de rôle ressentir l'équilibre et la position du pied  
d'appui, le contact du pied de frappe. 1. Un joueur est en position et  
l'autre bloque le ballon sous sa semelle: mouvement de la frappe à l'arrêt  
puis avec un peu d'élan. 2. 1B/J contrôle et frappe contre mur ou filet :  
ressentir la traversée du ballon. 3. Par 2 échange frappe coup du pied  
rasante et tendue sur balle poussée légèrement sur le côté.

#### Critères de réalisation :

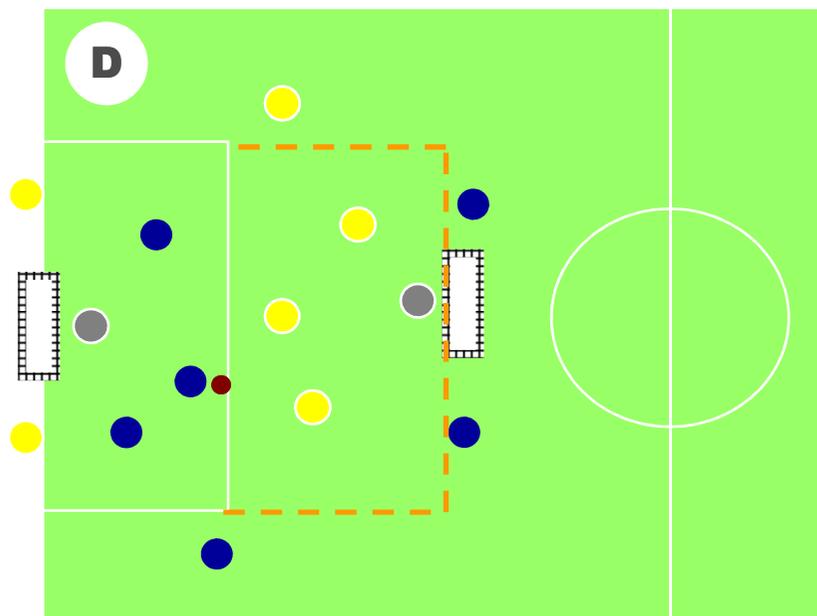
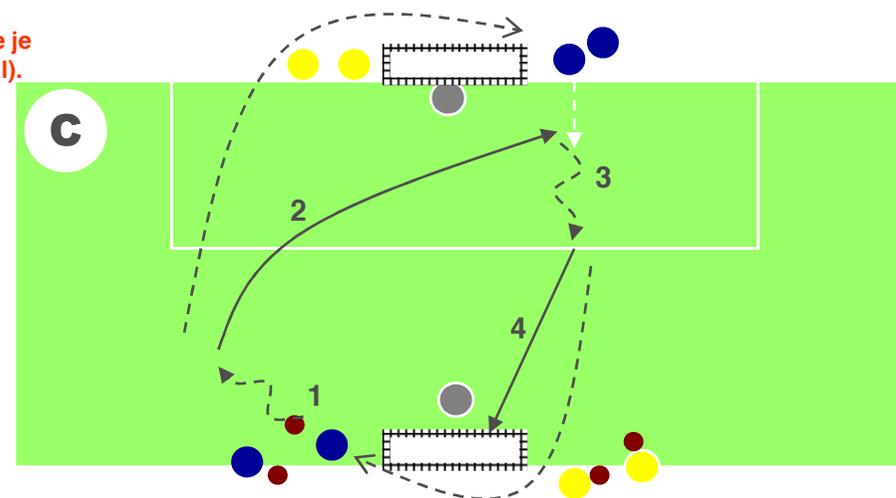
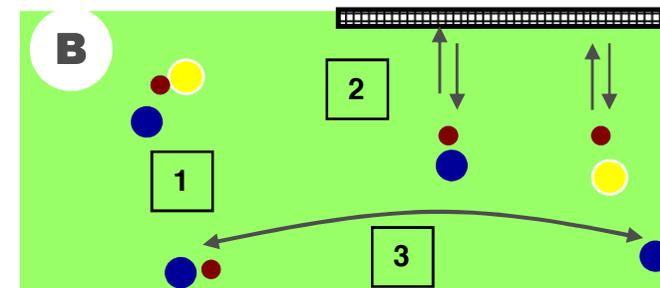
Prise de conscience de la surface du pied avec laquelle je  
frappe « la boule » Orientation (légèrement en diagonal).  
Sentir le poids du corps (équilibre) La jambe d'appui  
souple et le pied serré « tirer la pointe » et « racler ».

### C. Mise en situation : 15'

Sur 2 buts espacés de 40m avec gardiens:  
2 groupes face à face en diagonal un avec  
et l'autre sans ballon: Pousser sur le côté et  
frapper sur partenaire qui maîtrise et frappe  
au but + suivre son ballon

#### Critères de réalisation :

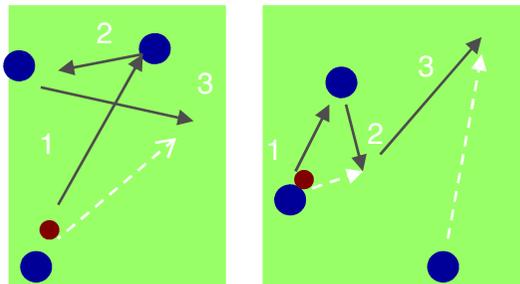
Faire des petits appuis d'ajustement et passer le pied  
sous le ballon « faucher » + allonger la pointe de pied



# Tactique : 132. Déséquilibre, égalité numérique (Deux contre un et tir)

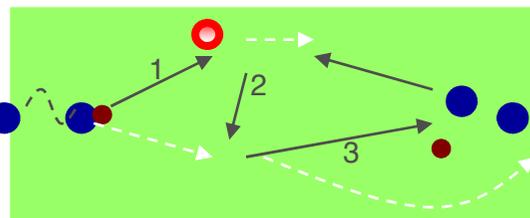
## A. Échauffement : 20'

1 ballon pour 3 : révision des jeux à 2, à 3 puis échanges en contrôle passe en s'éloignant de + en +



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

A



## D. Application forme jouée : 20'

Sur 1/2 terrain et largeur de surface : 2 buts espacés 40m : 3 contre 3 avec 3 appuis offensif (2 touches maxi: But en 1 touche Changer les appuis toutes les 3'.

## 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 jonglerie imposée (4' TW - 4' TR- 4'TW) x 2

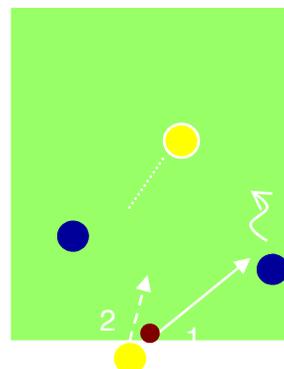
## B. Technique (2C1 analytique) : 10'

Sur 7 x 20 : 2 contre 1 + retour d'un défenseur Stop balle derrière la ligne.

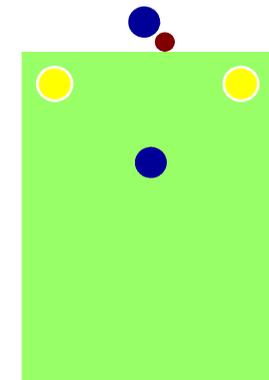
2 Ateliers de travail . Passage à tour de rôle bleus puis jaunes attaquants en aller retour.

Critères de réalisation :

Fixer droit puis s'écarter légèrement du défenseur. Donner au bon moment. Croisé dans le dos ou s'écarter. Changer de rythme seulement dans l'angle de jeu du porteur.



B

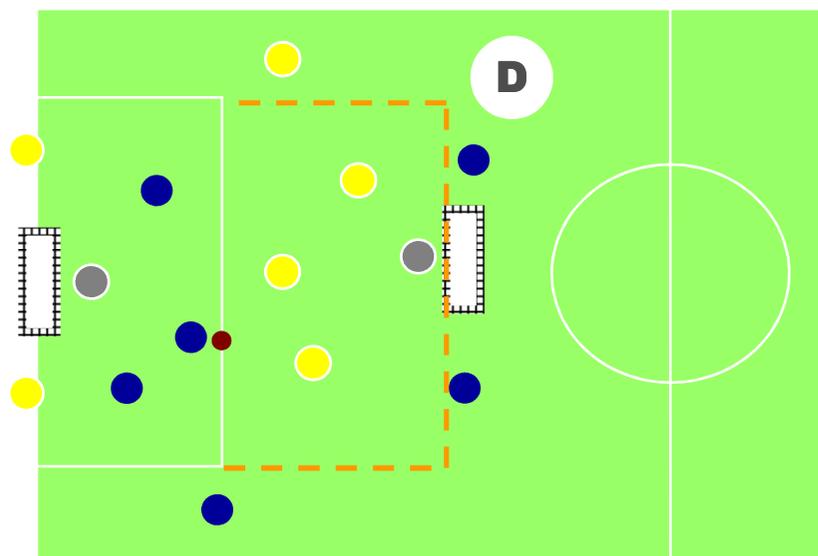
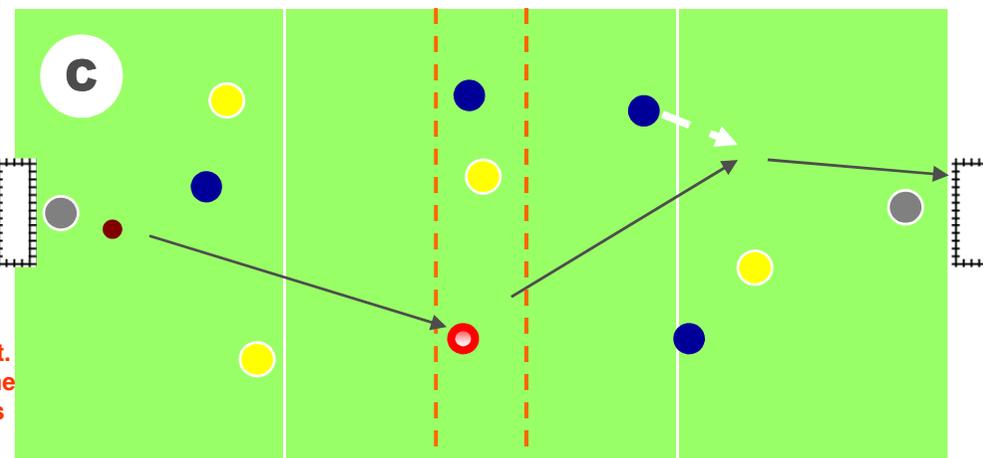


## C. Mise en situation : 15'

Sur 40m x 15m 2 buts mobiles avec gardiens . 2C1 devant chaque but et 1C1 + 1 joker en zone médiane. Utiliser la supériorité numérique pour marquer. Hors jeu à partir de la surface. Contrainte : but en 1 touche.

Critères de réalisation :

.Être orienté d 3/4 et donner au bon moment. Ne pas être démonstratif et utiliser la bonne surface de contact. Ne pas se mettre hors jeu et enchaîner vite, cadrer.



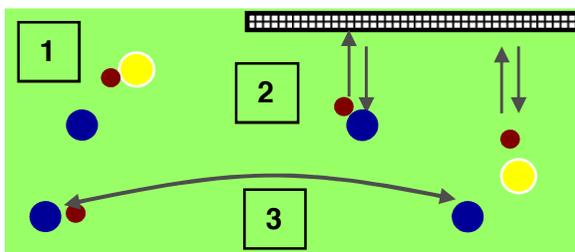
## Tactique : 133. L'occupation du terrain (Tir de loin)

### 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. Passement de jambe pied droit partir extérieur pied gauche, inverse. Râteaux avec semelle puis intérieur pied gauche puis pied droit.



1. Un joueur est en position de frappe, l'autre bloque le ballon sous sa semelle: mouvement de la frappe à l'arrêt puis avec un peu d'élan. 2. 1B/J contrôle et frappe contre mur ou filet : ressentir la traversée du ballon. 3. Par 2 échange frappe coup du pied rasante et tendue.



### D. Application forme jouée : 20'

Sur 3/4 de terrain x Largeur de surface 3 zones : 1C1 devant chaque but et 5C5 en zone médiane. Trouver un appui sur l'attaquant et sortir de la zone axiale pour frapper au but.. Remises en jeu faites par les gardien (l'attaquant laisse relancer le défenseur).

### E. Jeu libre : 30'

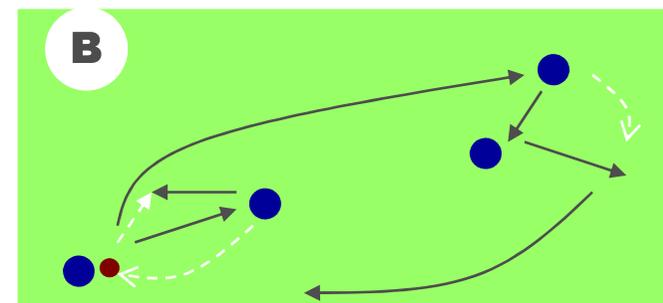
3 équipes de 6 2 équipes en opposition 6 contre 6 (organisées en 2 lignes de 3 sur largeur du terrain) L'autre en attente sur le côté jonglerie imposée (4' TW - 4' TR- 4'TW) x 2

### B. Technique (diagonale) : 10'

1B/4 joueurs : 2 couples face à face à 20m : remise et frappe longue en 1 touche, contrôle une deux et frappe longue etc... Une fois sur 2 .

#### Critères de réalisation :

Remise dans la course et légèrement de côté (passe lente). Placer ses appuis en s'ajustant avec des petits pas, allonger la pointe et passer le pied sous le ballon.

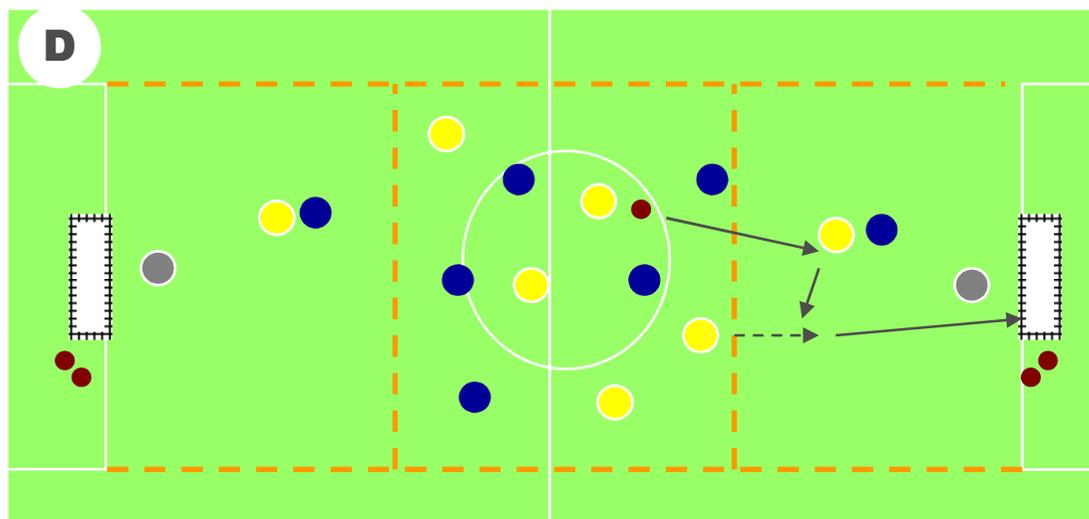
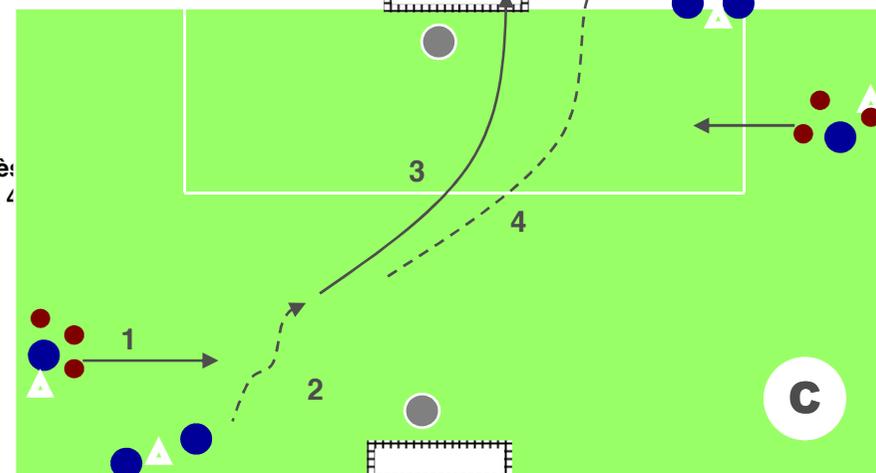


### C. Mise en situation : 15'

2 joueurs par porte sur un plot. Jeu long après orientation de la prise de balle dans la porte. 4 passages de 4' : 2 pied gauche. 2 pied droit. Varier les distance entre les portes

#### Critères de réalisation :

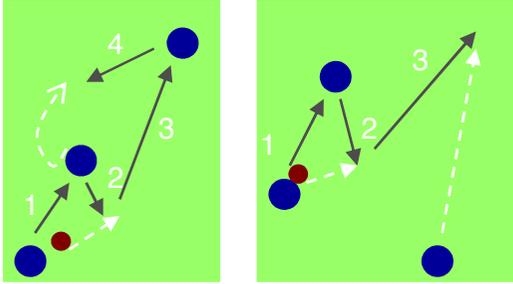
Être précis et relâché. Garder les hanches face au ballon et pointé le pied d'appui dans la direction de la passe



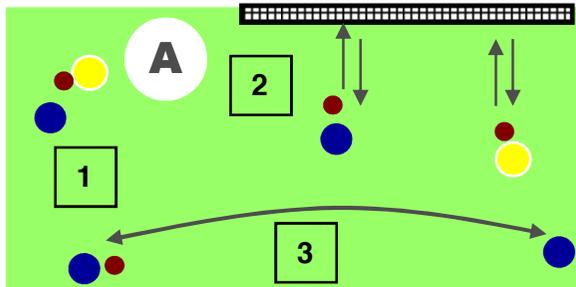
# Tactique : 134. Finition ( jeu à deux et finition)

## A. Échauffement : 20'

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



1. Un joueur est en position de frappe, l'autre bloque le ballon sous sa semelle: mouvement de la frappe à l'arrêt puis avec un peu d'élan. 2. 1B/J contrôle et frappe contre mur ou filet : ressentir la traversée du ballon. 3. Par 2 échange frappe coup du pied rasante et tendue.



## D. Application forme jouée : 20'

Sur 20m buts approchés avec gardien (source): 3C3 + 3 appuis défensifs : Se retourner sur contrôle et tirer. Contrainte : 2 touches obligatoires.

## E. Jeu libre : 30'

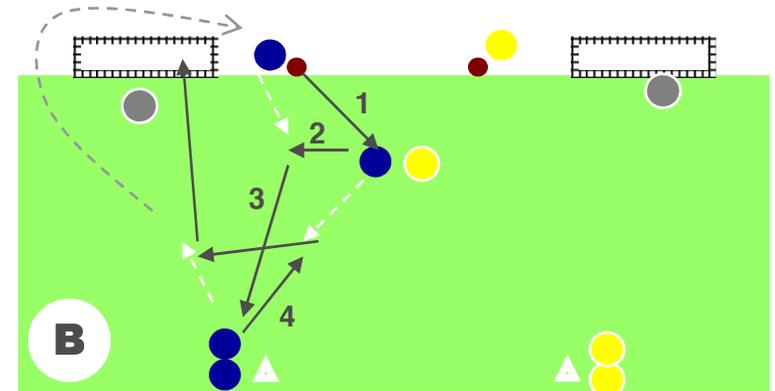
3 équipes de 6 2 équipes en opposition 6 contre 6 (organisées en 2 lignes de 3 sur largeur du terrain) L'autre en attente sur le côté jonglerie imposée (4' TW - 4' TR- 4'TW) x 2

## B. Technique (frappe en mouvement) : 20'

2 buts mobiles avec gardiens et 2 sources côte à côte : Passe à un joueur avec opposition raisonnée qui remise pour passe en face : contrôle rapide et tir + suivre son ballon. Passage alternativement d'un but à l'autre.

### Critères de réalisation :

Reculer sur le défenseur et remise amortie, passe sèche pour enchaînement rapide et tir cadré coup du pied.

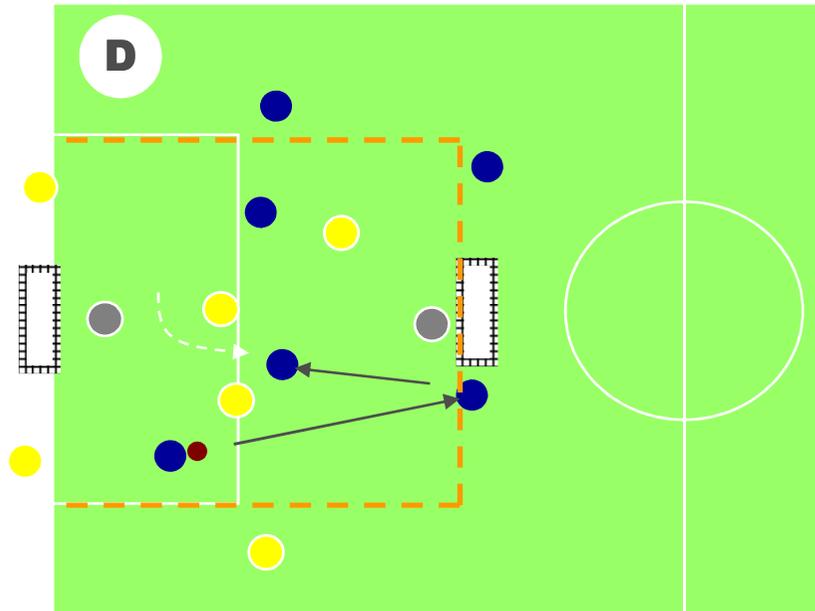
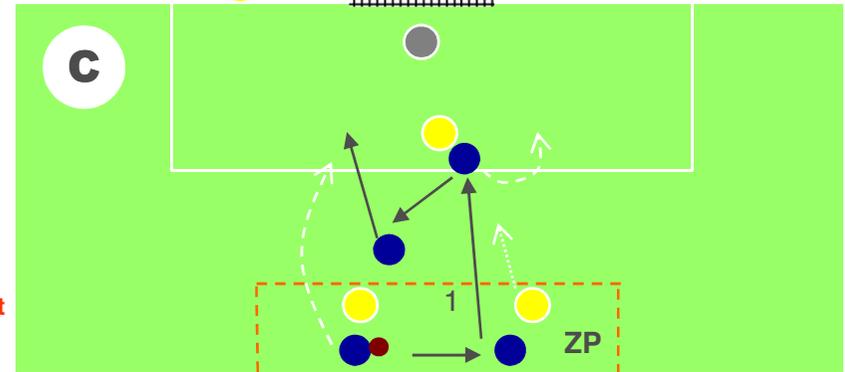


## C. Mise en situation : 15'

Sur 1/2 terrain, Gardien dans le but : 1 ou 2 échanges dans la zone de pressing (ZP)+ passe entre 2 pour 2c1 devant le but + participation d'un milieu et retour d'un défenseur depuis la zone ZP. Contrainte : 1 touche sur la 1ère passe vers l'avant.

### Critères de réalisation

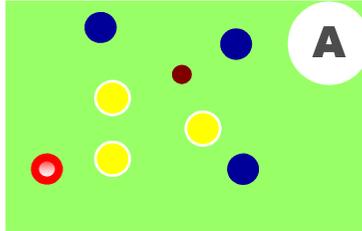
La 1ère passe doit être sèche. Changement de rythme sur la passe en profondeur.



# Tactique : 135. Finition (Déviation et tir)

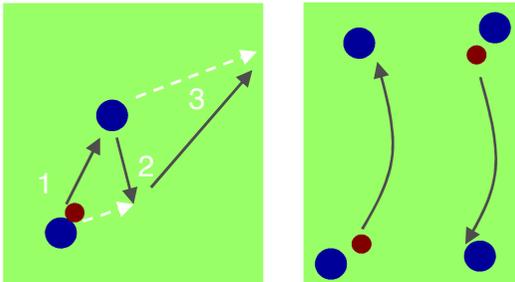
## A. Échauffement : 20'

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 30m x 20m 2 buts rapprochés avec gardiens (sources) : 3C3 + appuis neutres : Jeu et but en 1 touche (sauf après récupération) Inverser les rôles toutes les 3'. ( 2 passages)

## E. Jeu libre: 30'

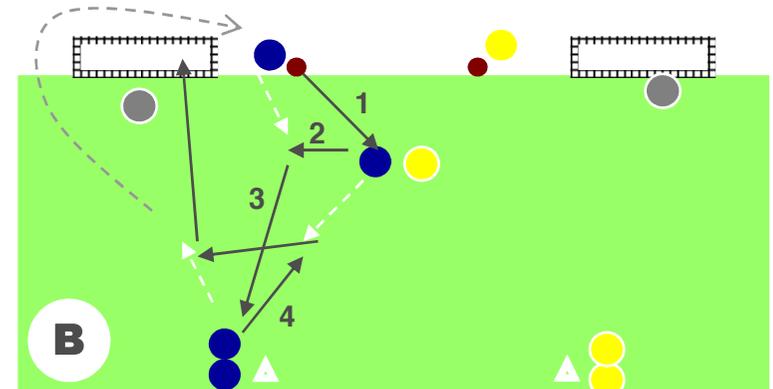
3 équipes de 6 2 équipes en opposition 6 contre 6 (organisées en 2 lignes de 3 sur largeur du terrain) L'autre en attente sur le côté 1B/2 échanges en contrôle/passe (5' TW - 5' TR- 5'TW) x 2

## B. Technique (déviation) : 15'

2 buts mobiles avec gardiens et 2 sources côte à côte : Passe à un joueur avec opposition raisonnée qui dévie pour passe en face : contrôle rapide et une deux + tir et suit etc..

Critères de réalisation :

Reculer sur le défenseur et doser la déviation, passe sèche pour maîtrise et enchaînement rapide et tir cadré coup du pied.

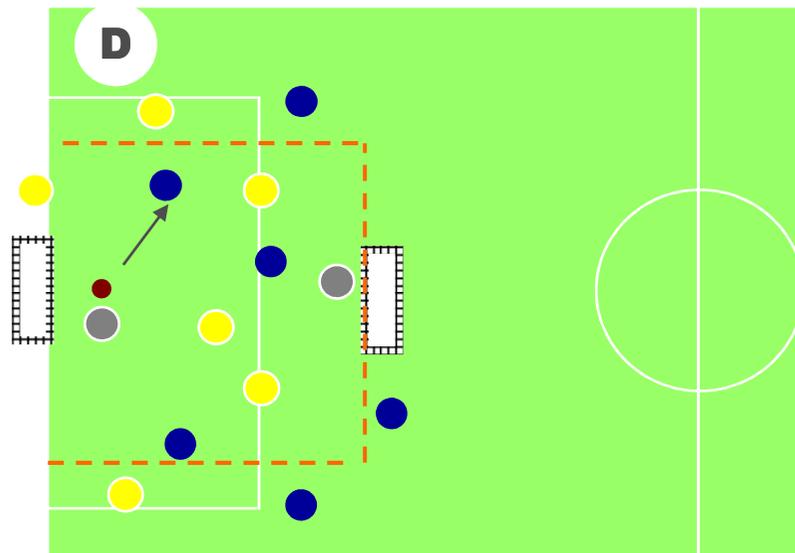
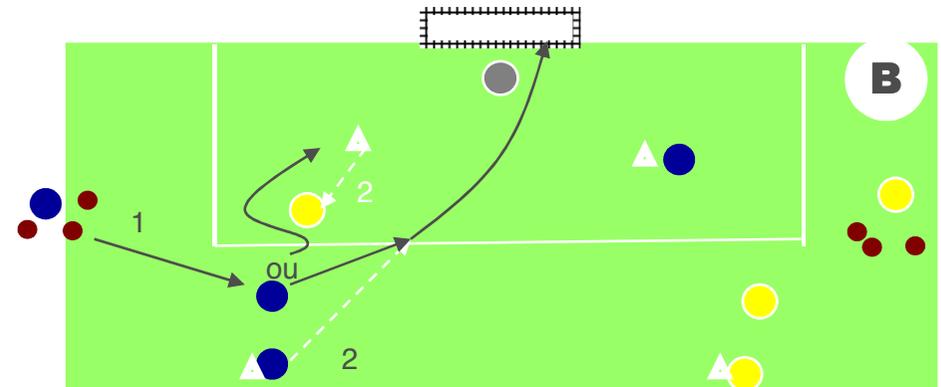


## C. Mise en situation : 15'

Sur 1 buts Source de chaque côté et passage à droite et à gauche alternés. Passe sèche vers attaquant qui dévie ou affronte en duel le défenseur qui monte très vite en même temps sur le porteur.

Critères de réalisation :

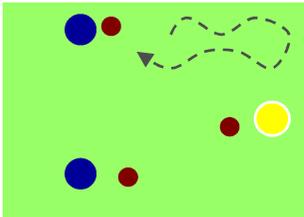
Avoir des appuis vifs et adapter sa course en fonction de la trajectoire de la déviation.



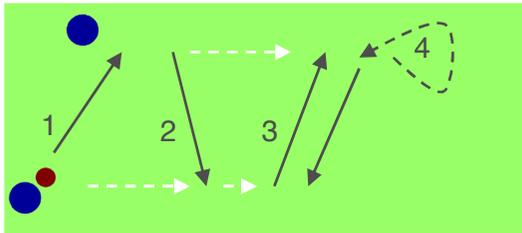
## Tactique : 136. Finition ( Tir sans contrôle)

### A. Échauffement : 20'

1 ballon/joueur sur place : 3 touches rapides dans un sens + 1/2 tour en restant sur des appuis vifs puis 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 : de l'intérieur pied droit, gauche, du coup du pied



### D. Application forme jouée : 15'

Sur 1/2 terrain et largeur de surface : 2 buts espacés 40m : 3 contre 3 avec 3 appuis offensif (2 touches maxi: But en 1 touche) Changer les appuis toutes les 3'.

### E. Jeu libre : 30'

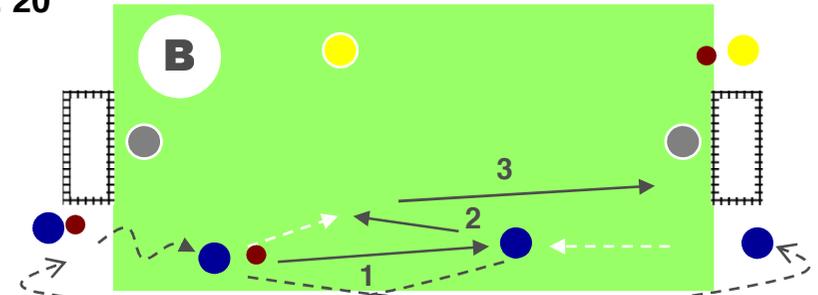
3 équipes de 6 2 équipes en opposition 6 contre 6 (organisées en 2 lignes de 3 sur largeur du terrain) L'autre en attente sur le côté jonglerie imposée (4' TW - 4' TR- 4'TW) x 2

### B. Technique (frappe en 1 touche) : 20'

2 buts mobiles face à face à 20m : 2 groupes de joueurs alternativement tirent sur un but. 1B/2 joueurs : remise et va ou passe et tir en 1 touche et va etc. Changer le pied de frappe en inversant le départ du ballon.

**Critères de réalisation :**

Placés ses appuis (petits) et mettre « l'épaule dans le ballon.

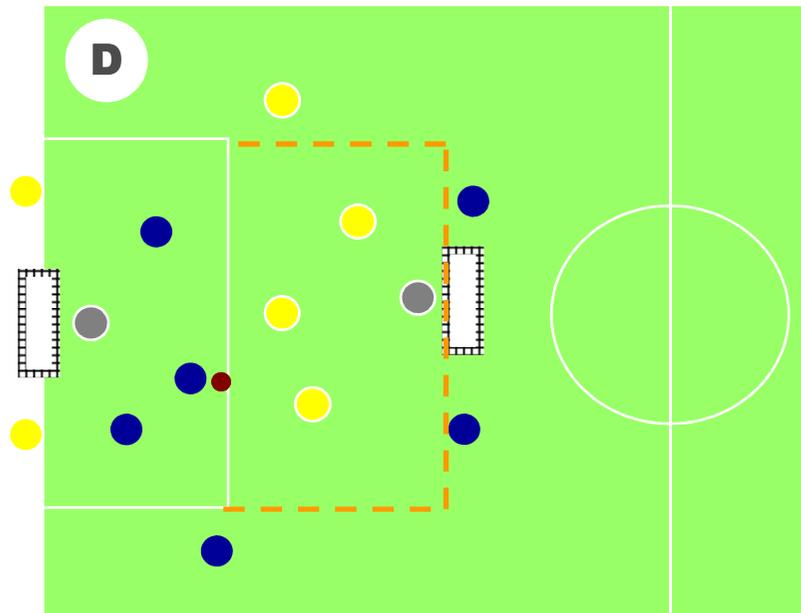
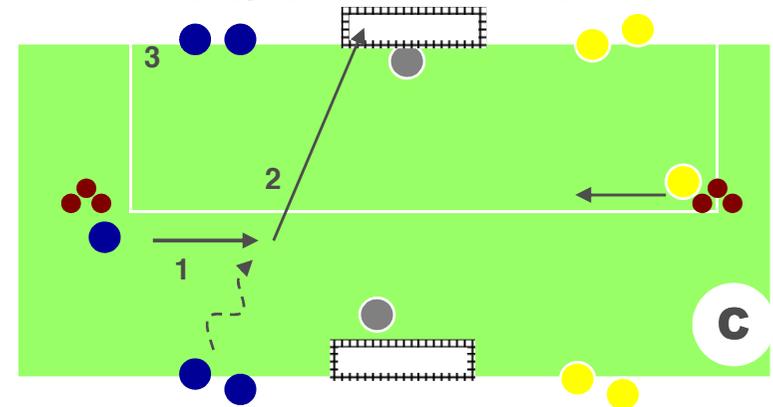


### C. Mise en situation : 15'

Sur 2 buts espacés de 25m avec gardiens: 1 joueur à la source fixe donne à un joueur en mouvement pour tir sans contrôle + va en face se prépare pour idem sur but en face etc.. 2 groupe côté à côté passent alternativement

**Critères de réalisation :**

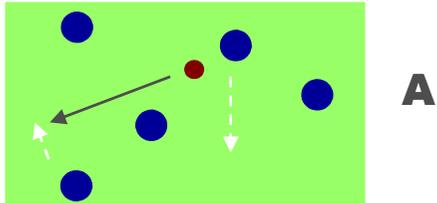
Se dégager sur le contrôle. Ralentir le rythme et la distance de ses appuis pour s'ajuster avant de tirer. Tendre la pointe et cadrer!



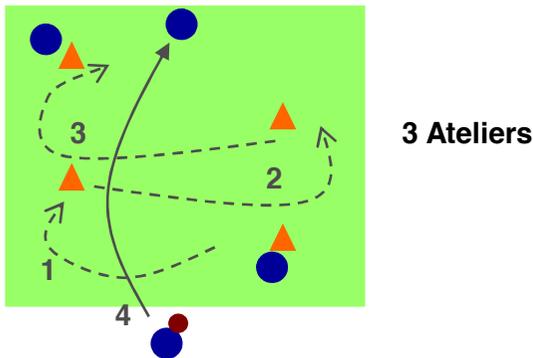
# Tactique : 156 . Finition ( Appel circulaire et tir)

## A. Échauffement : 20'

Sur ¼ de terrain 1 ballon pour 5: animation autour du ballon. a) passe et va avec accélération au toucher. B) le demandeur sollicite le ballon par une course marquée quand le porteur le voit. C) 1-2 et changement de rythme



1B/4 2 joueurs face à face entre 4 plots :Enchaîner 3 courses d'un plot à l'autre en gardant les yeux sur le ballon (qui est dans le dos) Exercices d' appuis dynamiques et d'équilibre + prise d balle idem en sens inverse. Passage 1 fois sur 2



## D. Application forme jouée : 15'

Sur 1/2 terrain x largeur de surface Buts avec gardiens 3 zones : 2C2 devant chaque but et 4 milieux neutres qui orientent sur les attaquants en passes ou en entrant en conduite pour provoquer la dernière passe . But en 2 touches maxi.

## 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 échanges en contrôle/passe (5' TW - 5' TR- 5'TW) x 2

## B. Technique : 15'

Sur un but avec 6 mannequins 2 couleurs travaillent alternativement à droite et à gauche. Circuit : passe contrôle derrière le mannequin conduite diagonale vers l'intérieur + passe masqué au sol pour appel circulaire et tir. Suivre son ballon.

Critères de réalisation :

Garder le regard sur le ballon le + longtemps possible et être en course vers le but quand la passe arrive (prise de vitesse). Marquer.

## C. Mise en situation : 15'

Même organisation mais position et déplacement à l'opposé de l'attaquant et passe aérienne.

Critères de réalisation :

Se déplacer latéralement pour ne pas être hors jeu si en avance par rapport au porteur. Mettre le ballon dans la course de l'attaquant et marquer.

