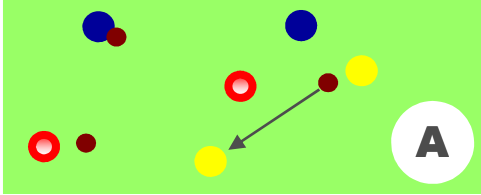


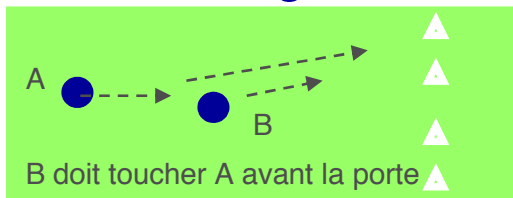
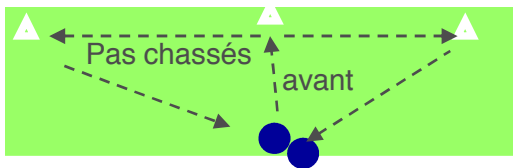
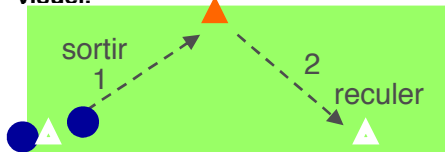
Tactique: 335. défendre sur un contre

A. Échauffement : 20'

1 ballon pour 2 : échanges en contrôle passe + mouvements d'échauffement divers.



Travail des appuis course avant, arrière en orientant correctement les épaules toujours avoir le plot (adversaire) dans le champ visuel.



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. 3C2 à la suite d'une passe en profondeur à droite ou à gauche sur signal de E + centre.

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 (1 contre 2) : 10'

7 attaquants/5 défenseurs sur 1 but + 2 portes à 10m de la surface : relance du jeu à 2C1 pour décalage et but en conduite dans une porte + contre : E donne le signal : Départ en conduite sur le côté + 2C2 devant le but.

Critères de réalisation :

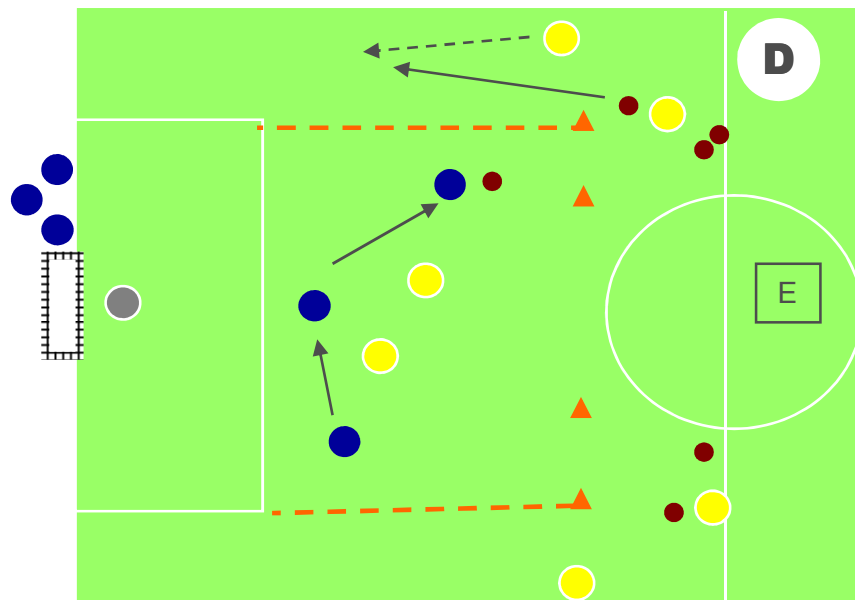
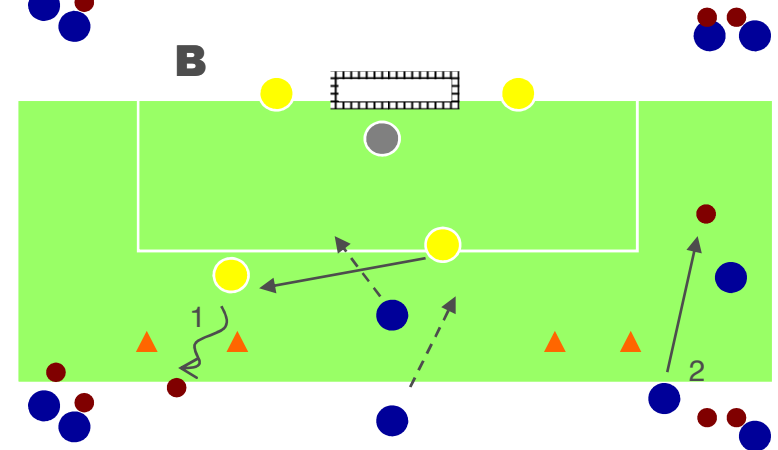
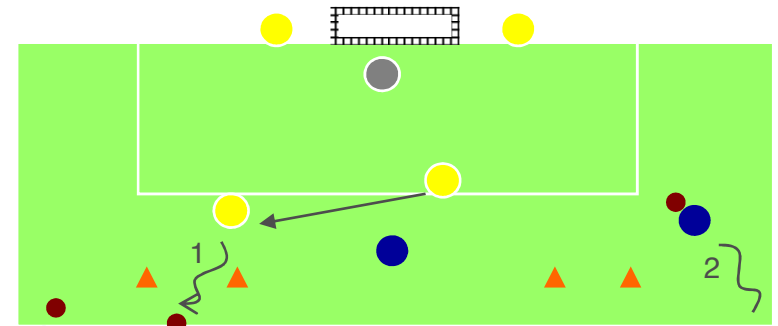
Prendre l'info rapide sur la position de l'attaquant devant le but corps orienté de 3/4 et recul frein + sortir sur porteur dès que le partenaire et revenu ou jaillir sur trajectoire.

C. Mise en situation : 15'

Même organisation mais départ du contre sur une passe et 1 attaquant de + arrive de derrière. Gestion de la situation pour ne pas prendre de but. Le passeur et le centreur passent devant le but après l'action etc..

Critères de réalisation :

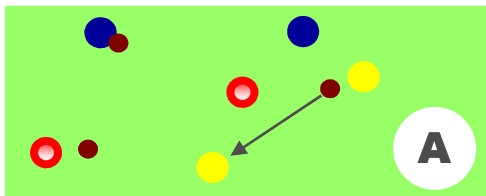
Lecture défensive des déplacements de départ rapide + réduction d'espace protection du 1er poteau en priorité (attention de ne pas sortir de l'axe du 1er poteau).



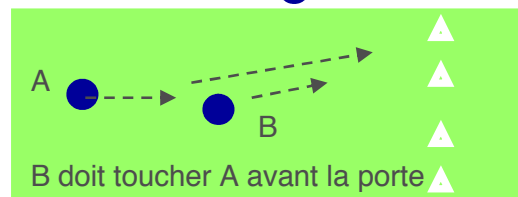
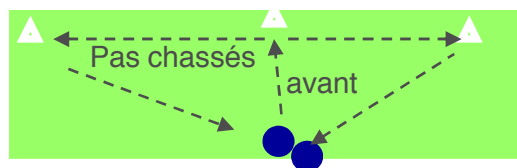
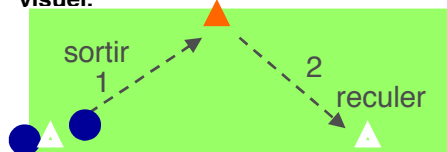
Tactique: 336. défendre sur les centres

A. Échauffement : 20'

1 ballon pour 2 : échanges en contrôle passe + mouvements d'échauffement diversés.



Travail des appuis course avant, arrière en orientant correctement les épaules toujours avoir le plot (adversaire) dans le champ visuel.



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. 3C2 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 : 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 (1 contre 2) : 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. Empêcher l'attaquant de marquer. Changer de côté.

Critères de réalisation :

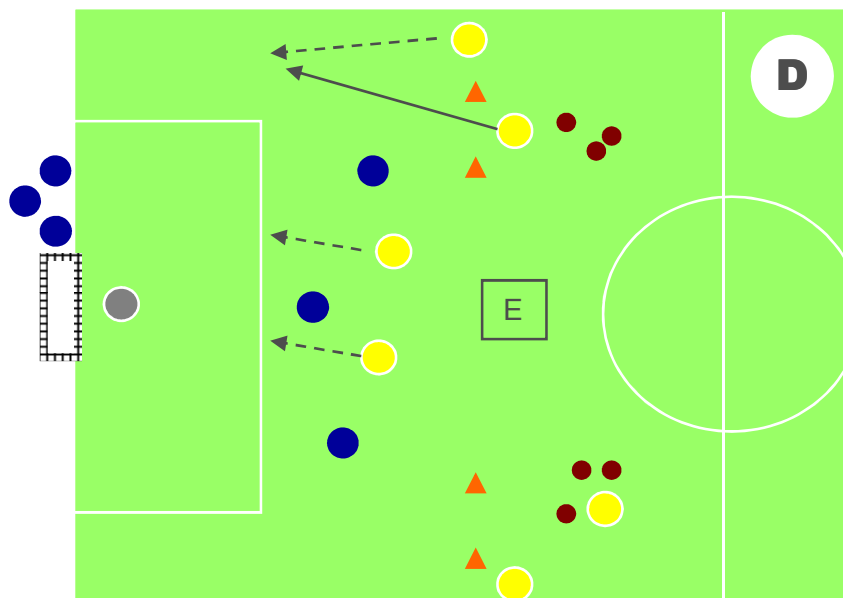
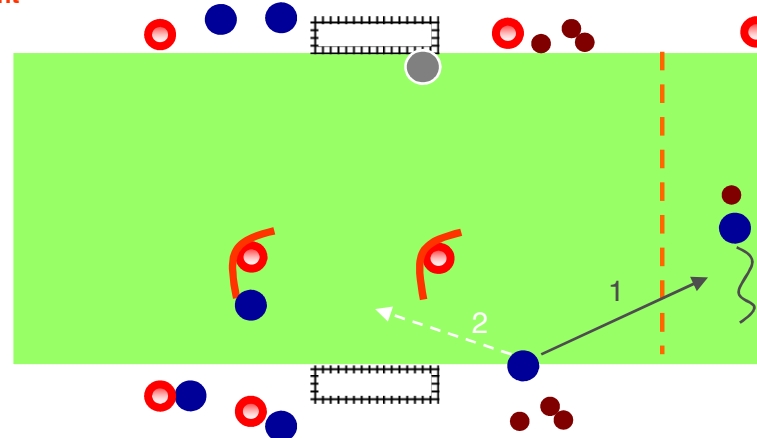
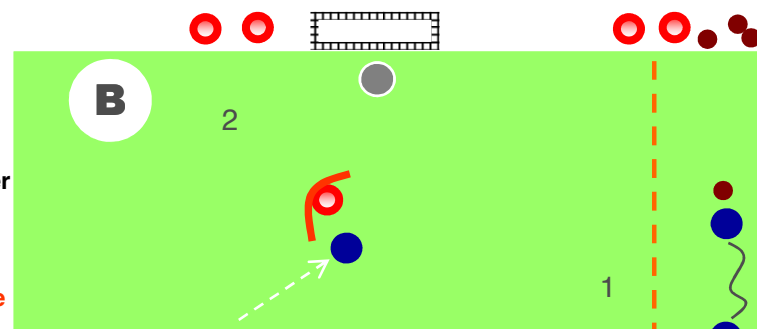
Réduire l'espace défensif + marquage serré en regardant que l'attaquant sans se faire attirer par le centreur. Jeu corps en écartant les bras écartés et appuis dynamiques et de 3/4. Ne pas se faire devancé par l'attaquant aller à l'impact juste avant le centre pour le perturber.

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. Communication rapide et marquage serré. Changer de côté.

Critères de réalisation :

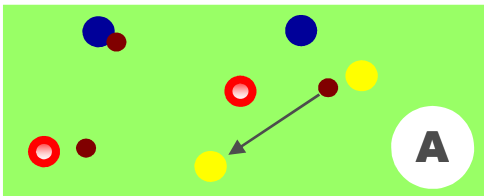
Lecture défensive des déplacements de départ rapide + réduction d'espace et marquage serré 1C1 mettre de l'impact et ne pas faire de faute : Ne regarder que l'adversaire passer devant sur la reprise.



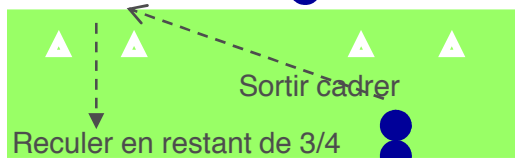
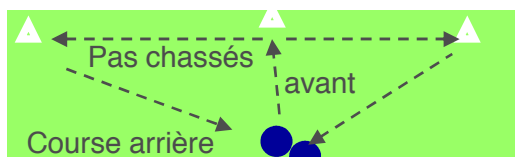
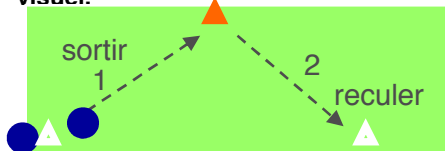
Tactique : 337. Prise à deux

A. Échauffement : 20'

1 ballon pour 2 : échanges en contrôle passe + mouvements d'échauffement diversés.



Travail des appuis course avant, arrière en orientant correctement les épaules toujours avoir le plot (adversaire) dans le champ visuel.



D. Application forme jouée : 20'

Sur 1/2 terrain 5C6 après ballon donné sur un côté. Objectif: Défendre en supériorité côté ballon et ne pas reculer. Hors jeu flagrant signalé. Idem sur l'autre but.

E. Jeux : 30'

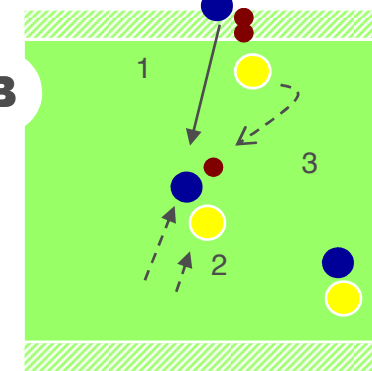
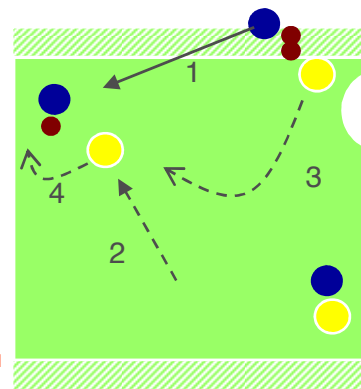
2 équipes de 9 (organisées en 4/3/2) sur 3/4 de terrain. (7' TW - 3' TR) x 3

B. Technique (Prise à 2) : 10'

- a) Sur le côté : Le latéral monte en réduction d'espace et ferme l'intérieur. Le milieu vers le latéral et commande le latéral la fermeture extérieur + prise à 2.
- b) Dans l'axe le milieu se retourner et vient faire « la pince » sur l'attaquant :

Critères de réalisation :

Sur plongée : Position de 3/4 du latéral + réduction d'espace défensif et fermer la porte intérieur. Contrôler la plongée du milieu sans se faire déborder par la prise de balle + l'enfermer contre la ligne sans faute. Retour du latéral vers l'intérieur en couverture dès la passe. Sur dédoublement : Se parler et se passer le marquage au bon moment en contrôlant la vitesse de course du milieu (tourner vers le but)

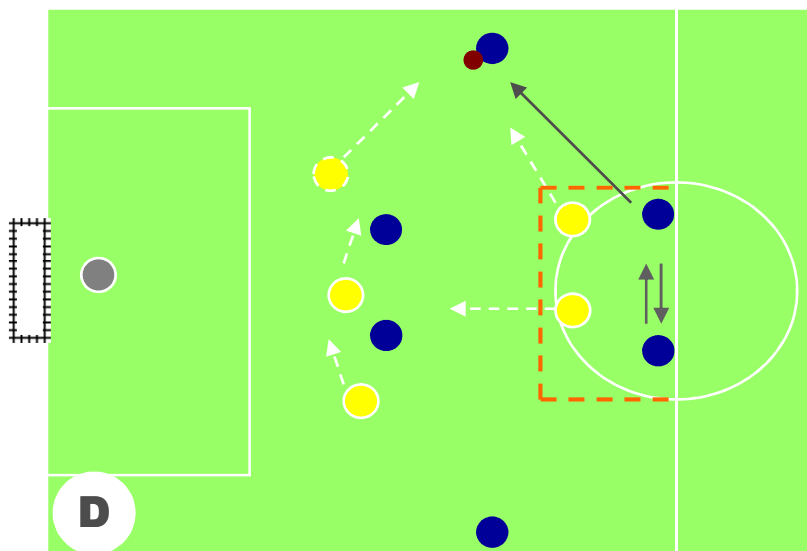
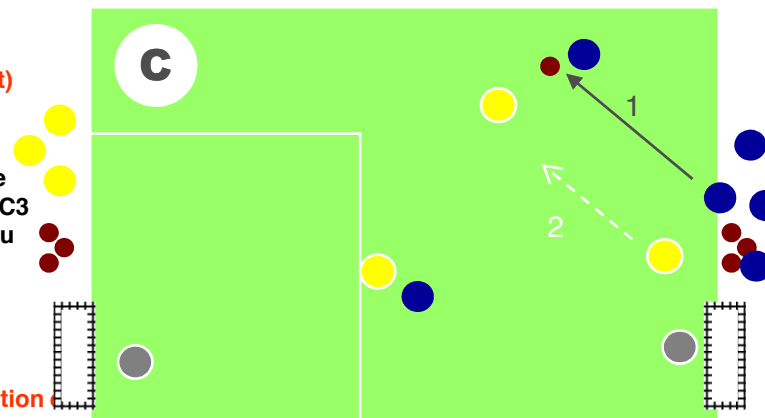


C. Mise en situation : 15'

Sur le côté 2 groupes de 6 face à face passent à tour de rôle attaquants ou défenseurs dans un sens et dans l'autre en 3C3 après passe du milieu sur ailier : prise à 2 et récupération du ballon + finition sur l'autre but en 2 touches maxi.

Critères de réalisation :

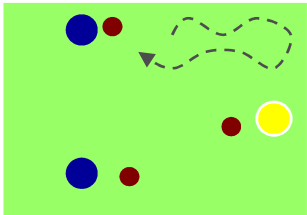
Apprécier la vitesse de course de l'attaquant et communication lecture défensive de la situation + attitude vu précédemment.



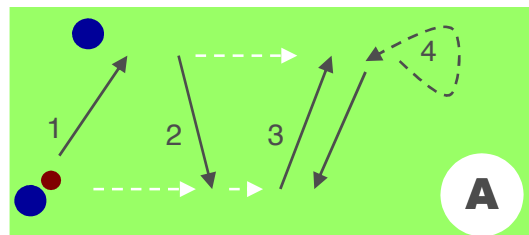
Tactique : 338 .Intercepter et partir au but

A. Échauffement : 20'

1 ballon/joueur sur place : 3 touches rapides dans un sens + 1/2 tour en restant sur des appuis vifs puis 3 touches dans 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 : 2changes en 1 touche côte à côte puis contrôle et 1/2 tour sur la 3ème passe en aller retour etc..

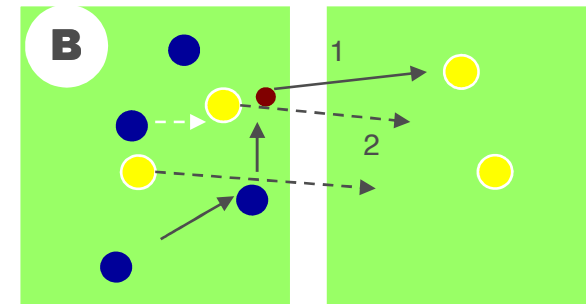


B. Technique (interception) : 10'

Sur 2 carrés côte à côte de 6mx 6m séparé par un couloir de 3m : 4 contre 2 vers 2 contre 4. Objectif : Intercepter et aller conserver dans son carré. Les 2 derniers qui ont touché le ballon vont défendre dans carré adverse. Contrainte: pour récupérer il faut maîtriser le ballon (2 touches)

Critères de réalisation :

Avoir des appuis d'ajustement dynamiques. Anticiper les passes et passage rapide du comportement défensif à offensif.

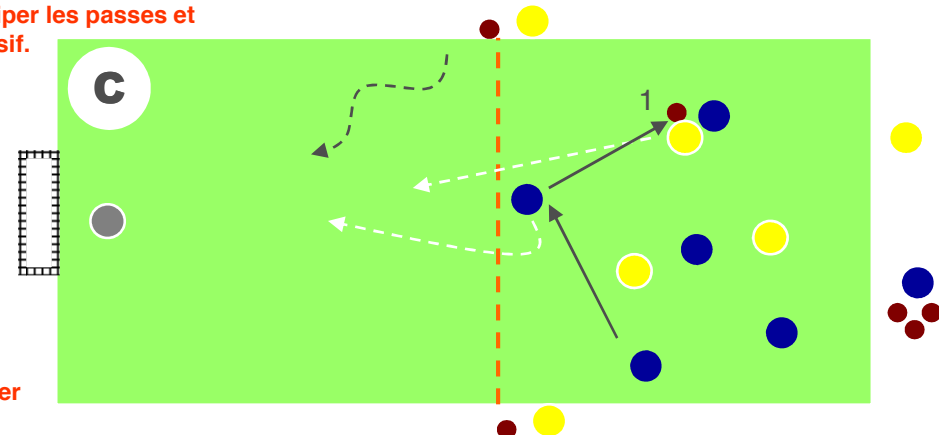


C. Mise en situation : 15'

Sur 15mx 35m avec but et gardien: 5 contre 3 dans une zone de 15x15. 2 joueurs en attente avec ballon partent au but en conduite à tour de rôle dès que la balle est récupérée par un jaune ou perdue par les bleus. Le bleu qui a perdu le ballon revient défendre

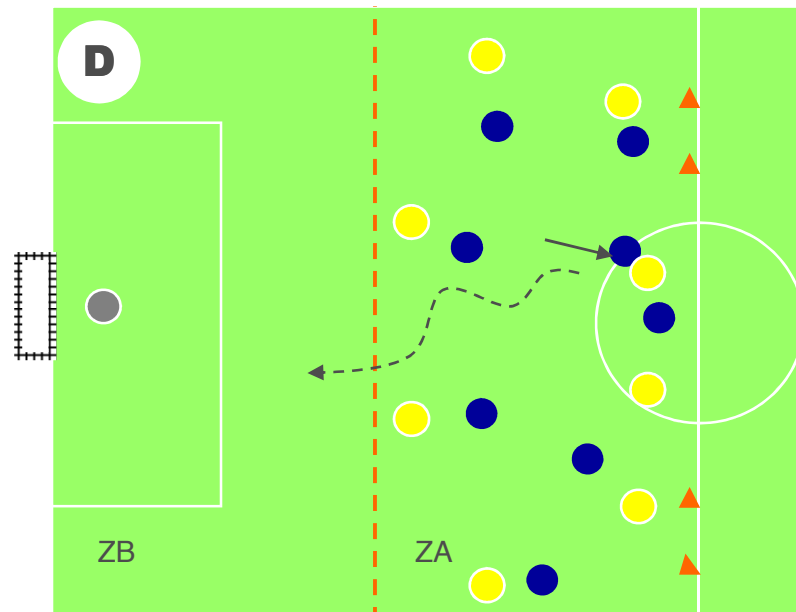
Critères de réalisation :

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



D. Application forme jouée : 15'

Sur 1/2 terrain : Attaquer 2 minis but ou contrer et attaquer le grand but avec G : 8 contre 8 en ZA . Récupérer et contrer en ZB sur passe aérienne directe ou avec un relais + finition



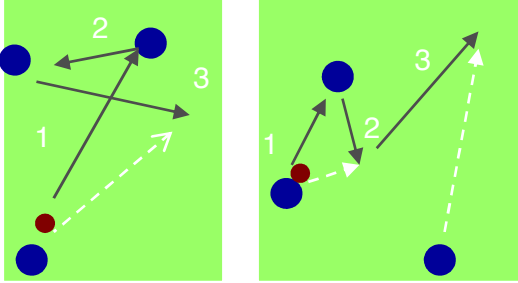
E. Jeu libre : 20'

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

Tactique : 339.récupérer et percuter

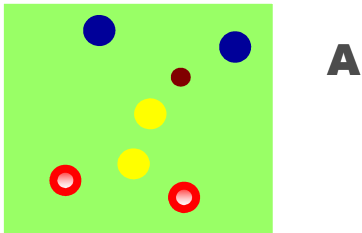
A. Échauffement : 20'

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



1 ballon pour 6 : 4 contre 2

La couleur qui perd le ballon passe défenseur. Variante : 2 touche obligatoire



D. Application forme jouée : 15'

3 couleurs de 6 joueurs s'opposent à tour de rôle : 6 contre 6 en ZA + une équipe en attente. Les jaunes marquent en passant en conduite dans une des 3 portes si les bleus interceptent ils partent en contre sur but opposé. Quand un jaune passent une porte toutes l'équipe montent en ZB. Puis le gardien d'en face relance sur les rouges qui montent en ZB et marquent en passant en conduite dans une des 3 portes, si les jaunes récupèrent ils partent en contre etc.. L'équipe qui marque sur le contre reste sur le terrain.

E. Jeu libre : 20'

2 équipes de 9 (organisées en 4/3/2) sur 1/2 terrain (TW: 5' - TR:2' 30-) x 2 ou 3

B. Technique (2 contre 2) : 10'

Sur 12 x 20 avec médiane : 2 contre 2 + 2 jokers neutres 2 touches maxi .Récupérer et donner au joker + 2 contre 2 et stop balle vers zone but d'en face. Contrainte: la couleur qui perd le ballon se replace d'abord derrière médiane pour défendre

Critères de réalisation :

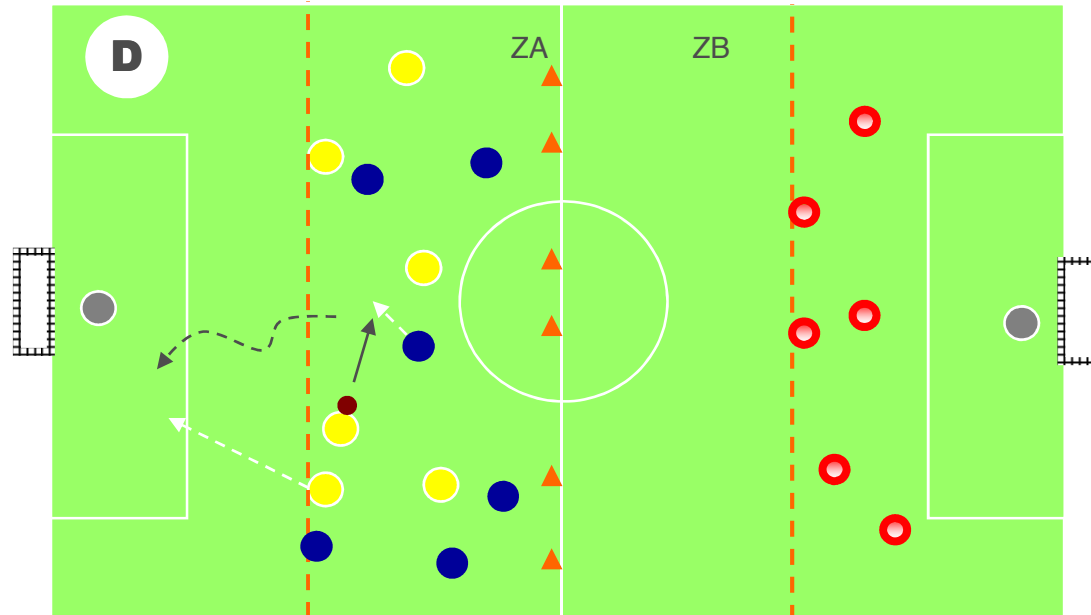
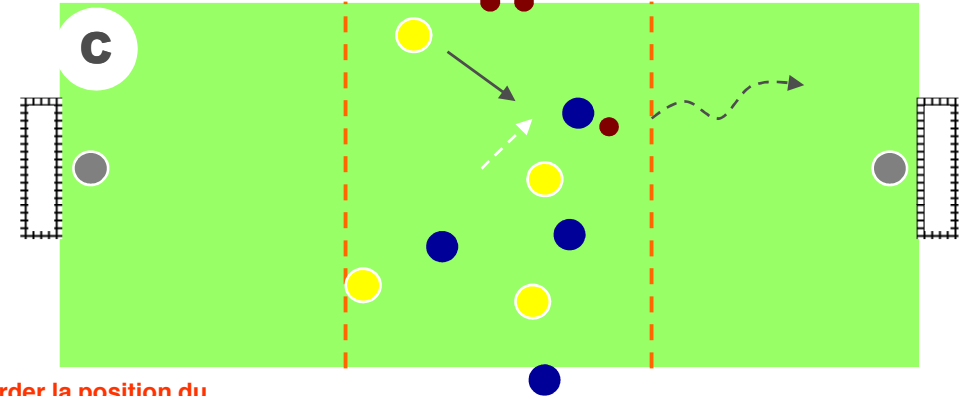
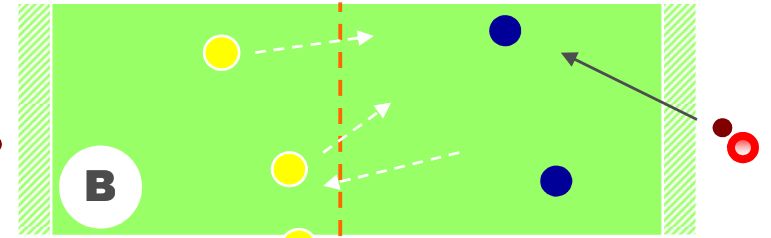
Changer tout de suite de comportement et occuper la largeur puis s'orienter de 3/4.

C. Mise en situation : 15'

Sur 40m x 10m : 1 zone centrale de 10m : 4 contre 3 . Deux joueurs sont en attente de chaque côté . **Objectif :** Intercepter et aller au but de son choix + duel avec gardien . Le joueur qui a perdu le ballon revient défendre. Les 2 joueurs de l'action son remplacés par les 2 joueurs en attente 2 Ateliers

Critères de réalisation :

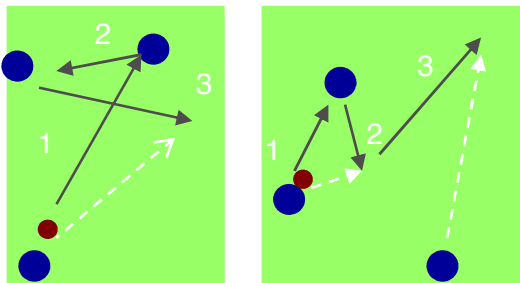
Dès l'interception pousser la balle devant et regarder la position du gardien. Conduire en légère diagonale pour déporter le gardien



Tactique : 340. récupérer et jouer long

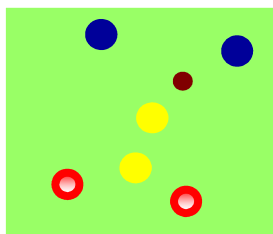
A. Échauffement : 20'

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



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 largeur x 30m : 6 contre 6 . Les jaunes marquent en passant en conduite dans une des 3 portes et les bleus interceptent et duel avec gardien. Un autre joueur que celui qui a perdu le ballon revient défendre. Remise en jeu par le gardien sur un jaune qui décroche (inattaquable)

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 (2 contre 2) : 10'

Sur 12 x 20 avec médiane : 2 contre 2 + 2 jokers neutres 2 touches maxi .Récupérer et donner au joker + 2 contre 2 et stop balle vers zone but d'en face. Contrainte: la couleur qui perd le ballon se replace d'abord derrière médiane pour défendre

Critères de réalisation :

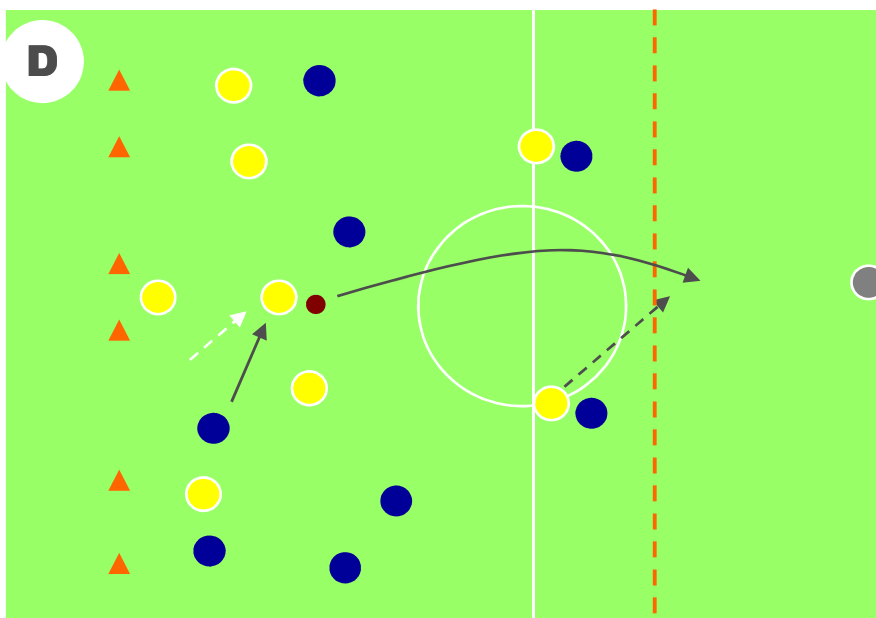
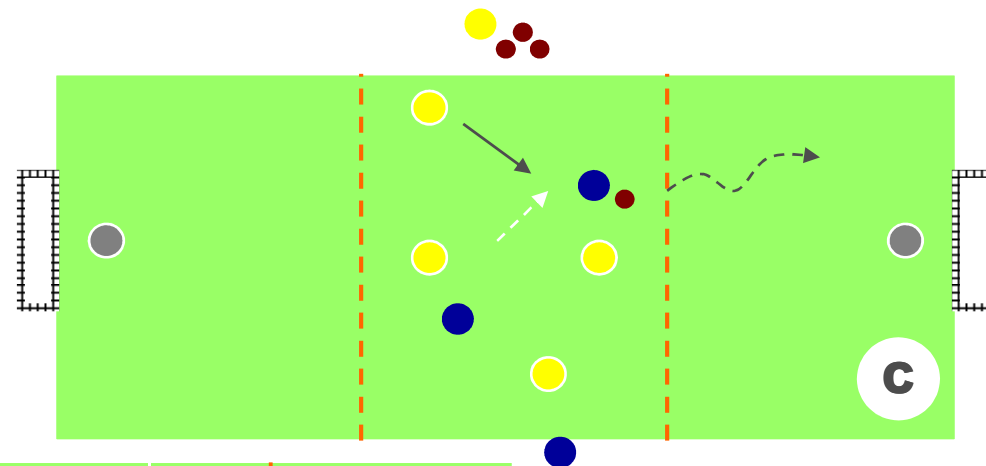
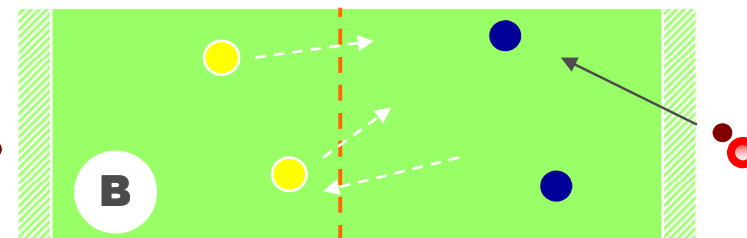
Changer tout de suite de comportement et occuper la largeur puis s'orienter de 3/4.

C. Mise en situation : 15'

Sur 40m x 10m : 1 zone centrale de 10m : 4 contre 2 . Deux joueurs sont en attente de chaque côté . Objectif :Intercepter et aller au but de son choix + duel avec gardien . Le joueur qui a perdu le ballon revient défendre. Les 2 joueurs de l'action son remplacés par les 2 joueurs en attente

Critères de réalisation :

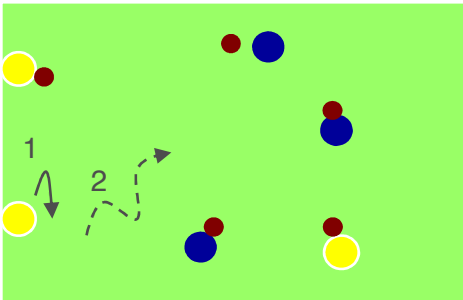
Dès l'interception pousser la balle devant et regarder la position du gardien. Conduire en légère diagonale pour déporter le gardien



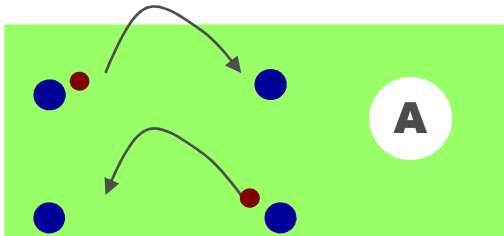
Tactique : 341. récupérer et enchaîner

A. Échauffement : 20'

sur ½ terrain 1 ballon par joueur :
Jonglerie + contrôle en ½ volée + ½ tour
semelle ou crochet varié



1 ballon pour 2 côte à côte : Échanges aériens en avançant. Puis en reculant.
A) Cuisse/pied B) Poitrine/pied C) Tête/pied



D. Application forme jouée : 20'

Sur ¾ de terrain x largeur de surface : 6 contre 6 dans une zone médiane de 20m + 2 appuis pour chaque équipe. Les jaunes conservent en travers en aller retour d'un appui à l'autre, les bleus interceptent et vont vers le but en se servant d'un l'appui. Celui qui donne à l'appui le remplace. 2 touches de balle sauf pour le joueur qui récupère le ballon.

E. Jeux libre: 30'

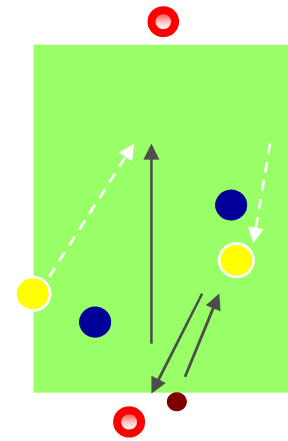
2 équipes de 8 + gardiens (organisées en 3/3/2) sur ¾ de terrain.
(7' TW - 3' TR) x 3

B. Technique (jeu à trois) : 20'

Sur 10 x 20 : 2 contre 2 + 2 joker 3x 2'

Critères de réalisation :

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

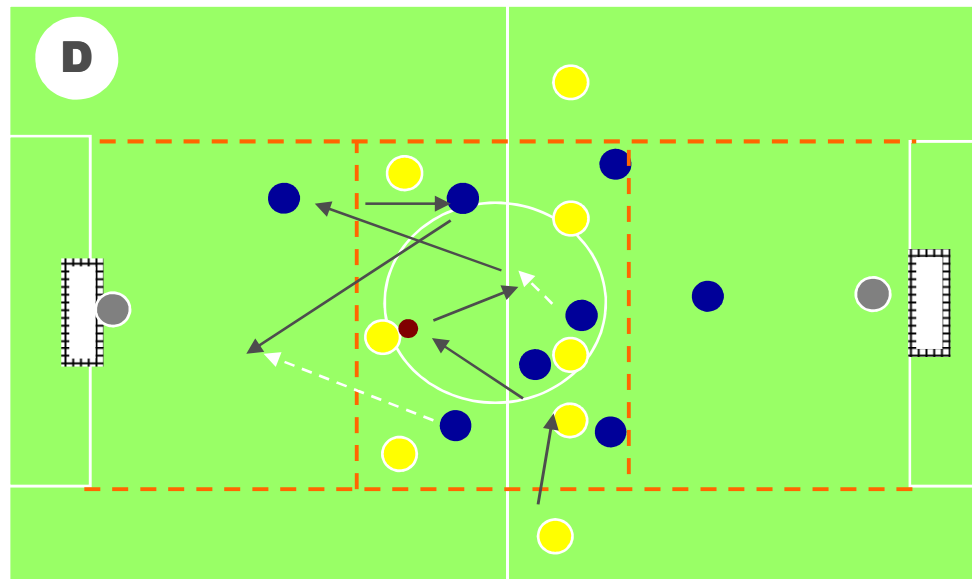
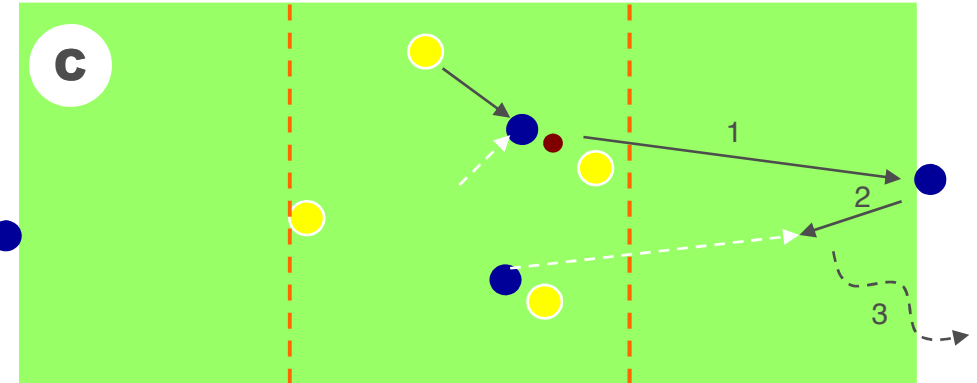


C. Mise en situation : 15'

Sur 30m x 10m 3 zones : 4 contre 2 dans la zone axiale et un joueur en attente derrière chaque zone latérale. Récupérer le ballon pour trouver un joueur en attente (2 touches maxi) qui trouve un 3ème+ stop balle : inverser les rôles. 2 ateliers

Critères de réalisation :

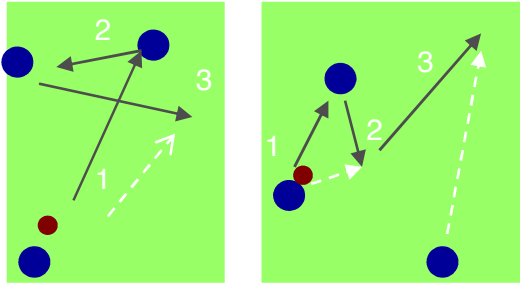
Anticiper les passes. Changer de statut rapidement.



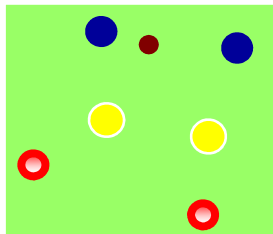
Tactique : 342. récupérer et enchaîner court

A. Échauffement : 20'

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



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



A

D. Application forme jouée : 20'

Sur 3/4 de terrain x largeur de surface : 6 contre 6 dans une zone médiane de 20m + 2 appuis pour chaque équipe. Les jaunes conservent en travers en aller retour d'un appui à l'autre, les bleus interceptent et vont vers le but en se servant d'un l'appui . Celui qui donne à l'appui le remplace. 2 touches de balle sauf pour le joueur qui récupère le ballon.

E. Jeux libre: 30'

2 équipes de 8 (organisées en 3/3/2) sur 3/4 de terrain. (7' TW - 3' TR) x 3

B. Technique (jeu à trois) : 20'

Sur 10 x 20 : 2 contre 2 + 2 jokers

3x 2'

Critères de réalisation :

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

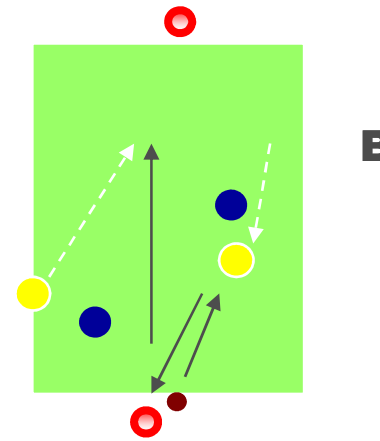
C. Mise en situation : 15'

Sur 30m x 10m 3 zones : 4 contre 2 dans la zone axiale et un joueur en attente dans chaque zone latérale. Récupérer le ballon pour trouver un joueur en attente (2 touches maxi) qui trouve un 3ème : inverser les rôles.

2 Ateliers

Critères de réalisation :

Anticiper les passes. Changer de statut rapidement.



B

