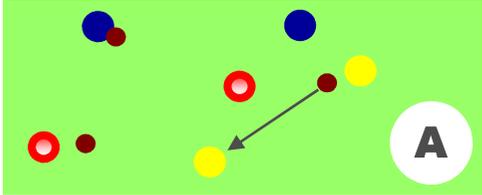


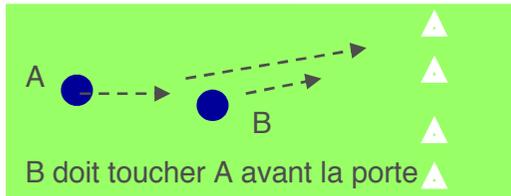
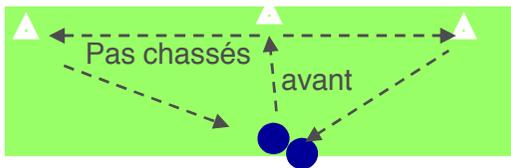
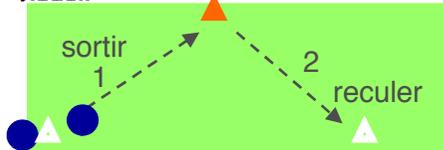
Tactique : 329. 3 contre 3 défensif

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'

3 couleurs de 6 s'affrontent à tour de rôle toutes les 5': Sur 1/2 terrain x largeur de surface avec buts et gardiens : 3C3 de chaque côté avec zone d décrochage inattaquable . Gestion de la profondeur et du duel avec espace et prise de vitesse.

E. Jeu libre : 20'

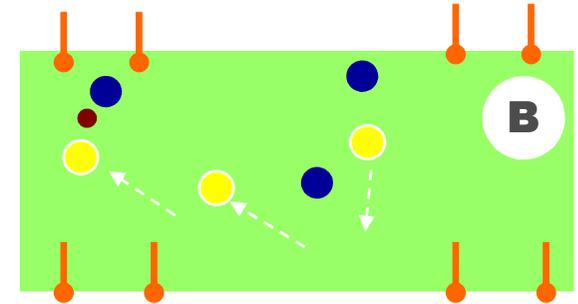
2 équipes de 9 (organisées en 4/2/3) sur 1/2 terrain (TW: 5' - TR: 2' 30 -) x 2 ou 3

B. Technique (Dribble ou dédoublement) : 10'

Sur 15m x 20 : 3 contre 3 : Attaquer et défendre 2 portes. Entrer en stop balle dans une porte pour marquer. Contrainte 1 joueur à le droit de reculer derrière les portes pour être inattaquable et ressortir si bloquer.

Critères de réalisation :

Créer le 2 contre défensif par une prise à 2 après avoir isolé le porteur. Ne jamais être aligner offensivement pour assurer la couverture en cas de perte. Défendre en avançant. Agressif sur le porteur.

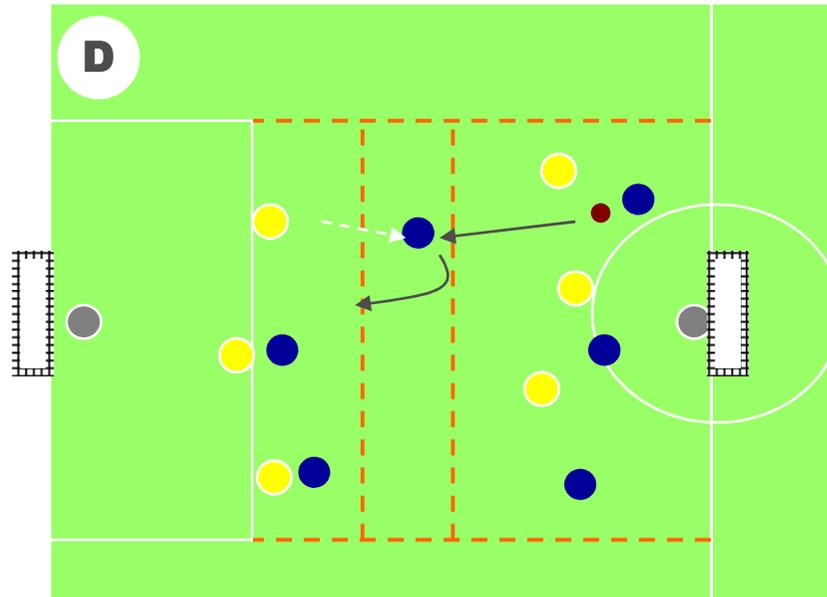
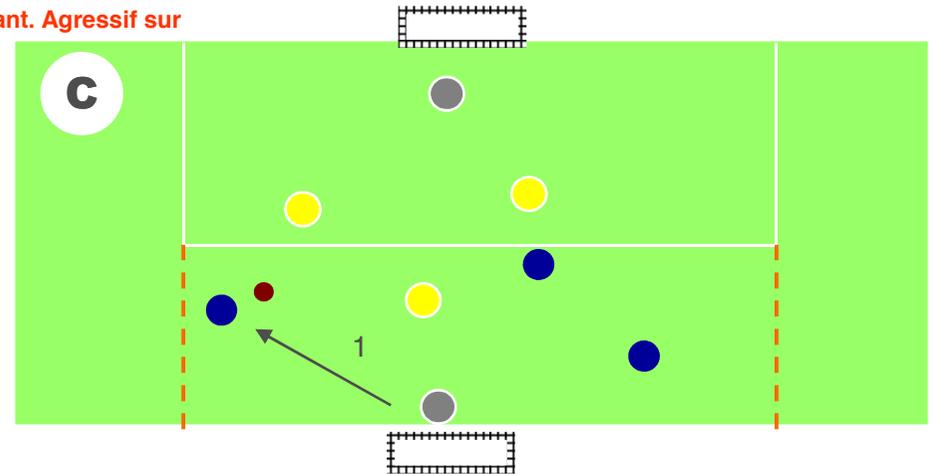


C. Mise en situation : 15'

Sur 2 x 16m50 : 3 contre 3 devant le but. Relance par les gardiens. Frappe uniquement dans surface adverse. Hors jeu à partir le la ligne de surface (uniquement flagrant).

Critères de réalisation :

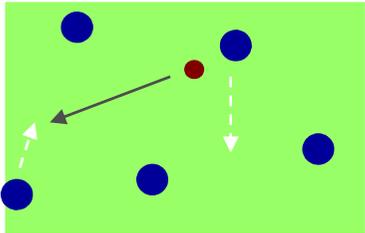
Même principes que précédemment avec l'obligation de monter sur le porteur éviter les frappes de l'adversaire. Etre sur des appuis dynamiques et anticiper perte ou récupération du ballon



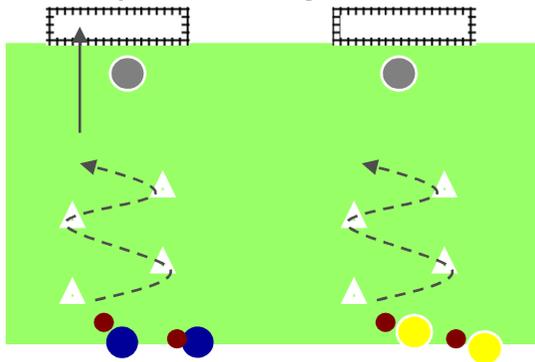
Tactique : 330. Trois contre trois dos au but

A. Échauffement : 20'

Sur 1/4 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



1 ballon/ joueur devant 6 plots en quinconce et but (2 ateliers). Conduite diverse et tir: Matheus, 1/2 tour intérieur, extérieur, passément de jambes, Cruyff, Okocha, Drogba.



D. Application forme jouée : 20'

3 couleurs s'affrontent à tour de rôle toutes les 5'. Sur 40mx20m 3C3 devant chaque but + 2 meneurs de jeu(soutiens) en zone axiale neutres jouent avec la couleur qui attaque. Récupérer et passer à un soutien pour attaquer à 3C3 + tir.

E. Jeu libre : 20'

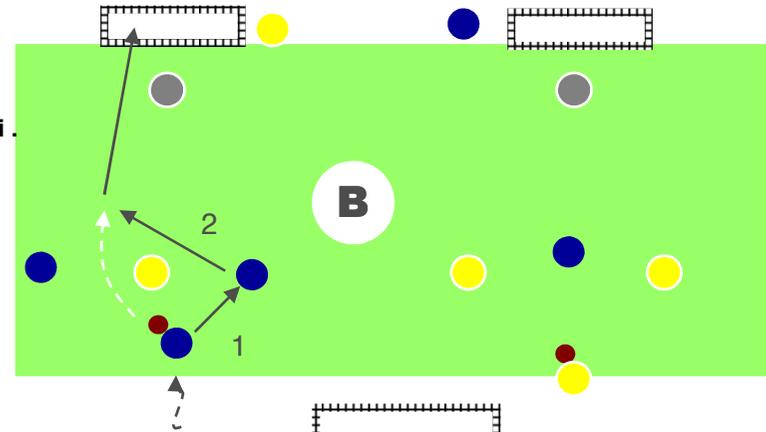
2 équipes de 9 (organisées en 4/2/3) sur 1/2 terrain (TW: 5' - TR:2' 30-) x 2 ou 3

B. Technique (1C1 + 2 appuis) : 15'

Sur 1 but : 1C1 avec 2 appuis 2 ateliers. Une - deux ou dribble + tir. Celui qui vient d'attaquer remplace un appui. Changer le défenseur après 3 passages.

Critères de réalisation :

Affronter tête haute (lecture du jeu) aller près du défenseur sans « tomber dans les cornes » Démarrage explosif dès le toucher ou foncer au maximum dès ouverture. Marquer le but. Si défenseur anticipe sur l'appel : le pivot contrôle et attend que l'attaquant se replace pour affronter à nouveau.

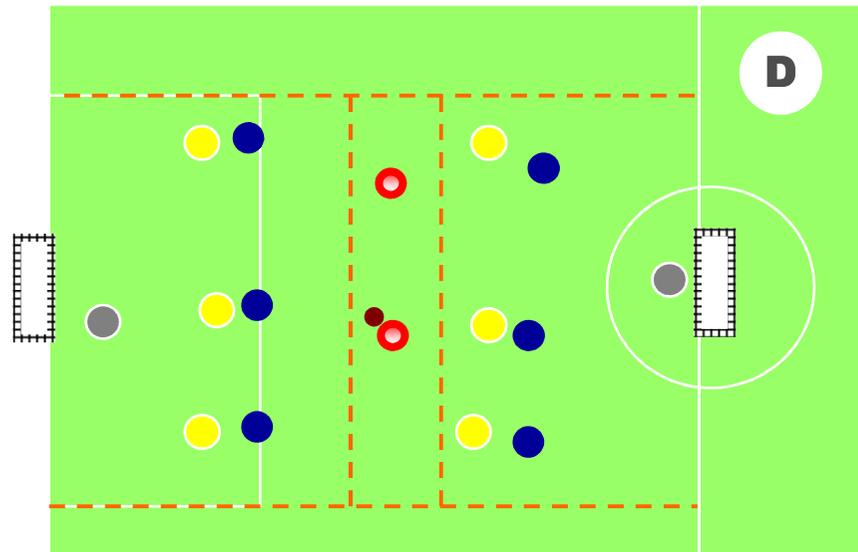
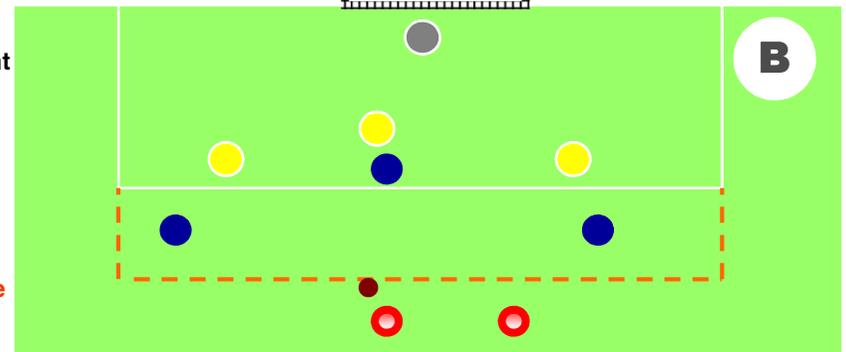


C. Mise en situation : 15'

Sur 1 but avec gardien 4 groupe de 3 joueurs passent en 3C3 avec 2 soutiens à tour de rôle attaquant et défenseur: Révision des solutions d'attaque et des déplacement coordonnés. 2 ateliers

Critères de réalisation :

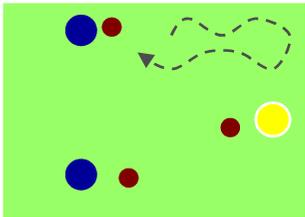
Occupier l largeur, ne pas se mettre sur la même ligne décrocher à tour de rôle et course croisée de soutien ou d'appel, jeu à 2 dédoublement, écran une - deux etc. Le dribble reste l'alternative.



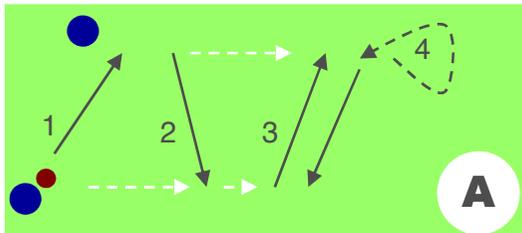
Tactique : 331. 3 contre 3 offensif en ligne

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 côté à côté puis contrôle et 1/2 tour sur la 3ème passe en aller retour etc..



D. Application forme jouée : 15'

Sur 1/2 terrain x largeur de surface avec buts et gardiens : 3 contre 3 devant chaque but avec une zone axiale (inattaquable) pour décrocher et se retourner pour affronter. Attention venir un à la fois dans la zone et interdit d'y stationner.

E. Jeu libre : 20'

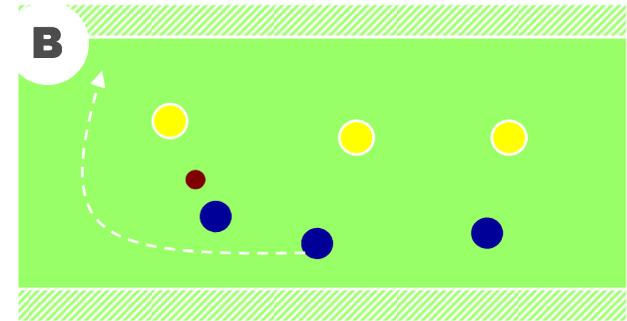
2 équipes de 8 (organisées en 2 lignes de 4) sur 1/2 terrain (TW: 5' - TR: 2' 30 -) x 2 ou 3

B. Technique (Dribble ou dédoublement) : 10'

Sur 15m x 30 : 3 contre 3 + partenaire en soutien derrière la zone : Stop balle dans la zone but. Révision des appels de l'attaquant sans ballon en fonction de l'attitude des défenseurs et du porteur.

Critères de réalisation :

Créer le 2 contre 1 par un échange suivi d'un changement de rythme. Plusieurs choix : appel croisé entre 2, dédoublement, décrocher et venir en pivot pour le une-deux, appel dans la profondeur. Attention de ne pas se mettre hors jeu et si bloquer ressortir sur soutien

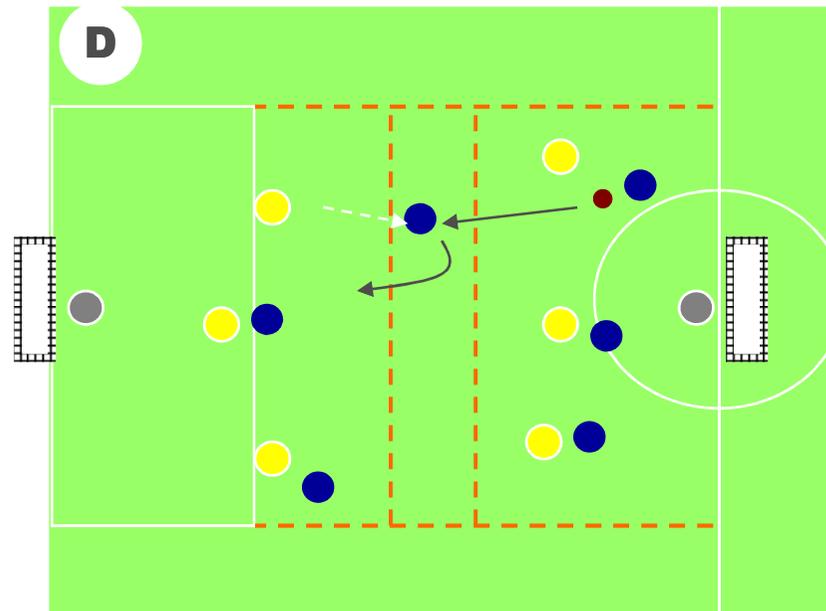
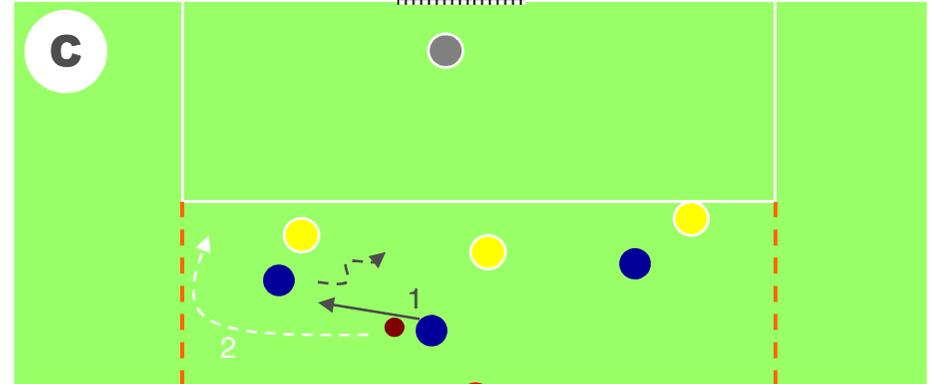


C. Mise en situation : 15'

Largeur de surface x 40m 3 contre 3 devant le but + 1 appui/soutien neutre. Récupérer le ballon et donner à l'appui pour attaquer le but. Hors jeu signalé dans la surface .A la perte de balle revenir dans la surface avant de défendre.

Critères de réalisation :

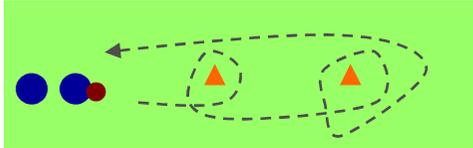
Donner et dédoubler ou rechercher le une-deux puis changer de rythme. Feinte de dédoublement et dribble



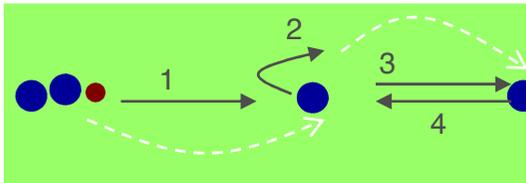
Tactique : 332. 3 contre 3 offensif en triangle

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 : 15'

3 couleurs de 6 joueurs s'affrontent à tour de rôle toutes les 5' : Sur 1/2 terrain x largeur de surface avec buts et gardiens : 3 contre 3 devant chaque but avec une zone axiale (inattaquable) pour décrocher et se retourner pour affronter. Attention venir un à la fois dans la zone et interdit d'y stationner.

E. Jeu libre : 20'

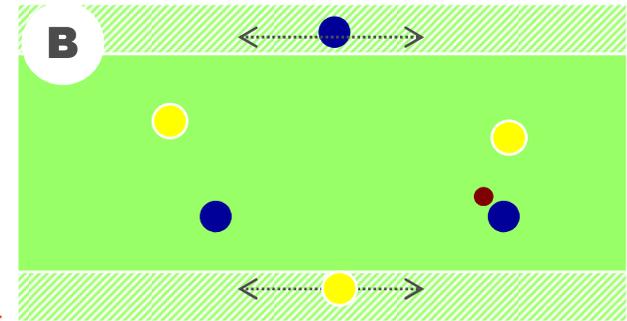
2 équipes de 9 (organisées en 4/2/3) sur 1/2 terrain (TW: 5' - TR: 2' 30-) x 2 ou 3

B. Technique (Dribble ou dédoublement) : 10'

Sur 15m x 30 : 2 contre 2 avec un appui profond de chaque couleur (2 touches maxi) : Attaquer et défendre une zone de stop balle. Rechercher le jeu à deux ou à trois ou feinte et dribble.

Critères de réalisation :

Créer le 2 contre 1 par un échange suivi d'un changement de rythme. Le porteur donne à l'appui et demande ou reste car c'est le 3ème qui demande. Synchroniser : toujours un qui reste en couverture ! La 1ère demande définit le joueur qui va rester en soutien



C. Mise en situation : 15'

Largeur de surface x 40m 2 contre 2 devant le but + 1 appui neutre (1 touche) dans la surface et 1 soutien de chaque couleur pour ressortir le ballon. Récupérer le ballon et donner au soutien pour attaquer le but. Hors jeu signalé dans la surface. Interdit de défendre dans la surface. 2 ateliers

Critères de réalisation :

Donner et demander ou feinte de donner et dribbler. Créer de l'espace en largeur au départ

