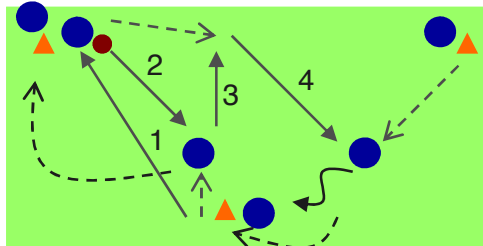
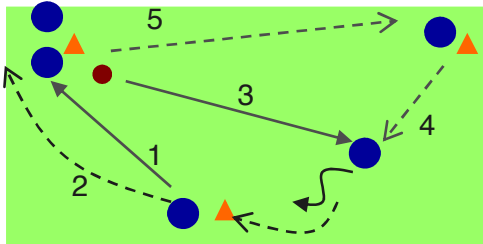


Tactique : 466. Utilisation de la largeur en 442

A. Échauffement : 20'

A) 5' de course sans ballon + mouvements (jambes tendues avant, arrière, talons fesse avant arrière, montée de genoux, pas chassés avant arrière, croisés, skipping, blocage recul ou avance + sollicitation articulaires bras et hanches.

B) 1 ballon pour 6 sur triangle de 12m: 2x1' (2 sens, 2 pieds)

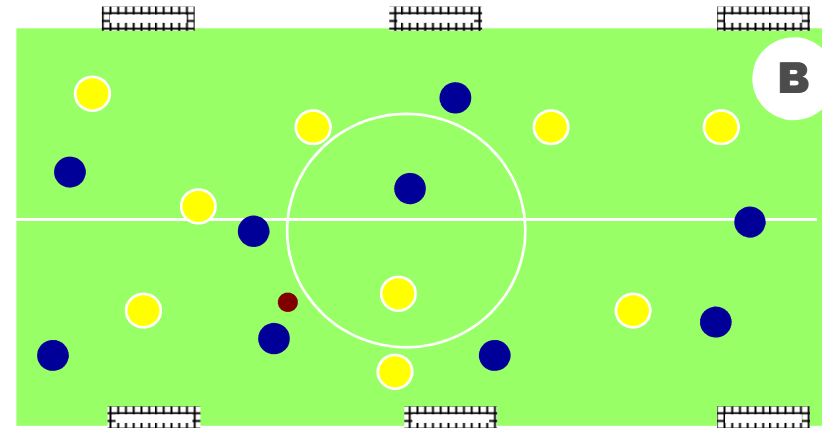


B. Technique (conservation) : 15'

Sur largeur du terrain x 30m: 9 contre 9: Attaquer et défendre 3 mini buts. Objectifs: Création et utilisation des espaces et des intervalles. TW: 3' TR: 1' x 3 passages. Libre, 2 touches, libre

Critères de réalisation :

Occuper toute la largeur et se mettre sur 2 lignes. Créer de l'espace en étirant les lignes et venir entre deux dans le timing. Rechercher un appui profond dès que possible.

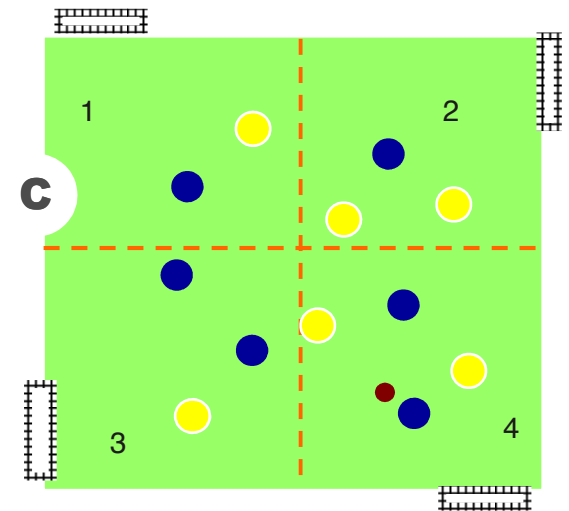


C. Mise en situation : 15'

3 couleurs de 6 joueurs s'affrontent à tour de rôle sur Atelier (a) ou (b) Atelier (a): Sur 30mx30m 4 zones avec mini buts. Récupérer dans 1 et marquer dans 2,3 ou 4. Atelier (b) 4C2 dans 11mx11m. TW : 3' TR:2' x 3 passages

Critères de réalisation :

Éclater à la récupération du ballon. Sortir de la zone où l'on récupère le ballon et jouer face à soi



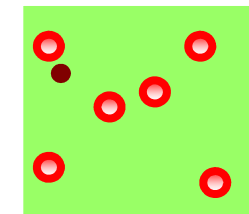
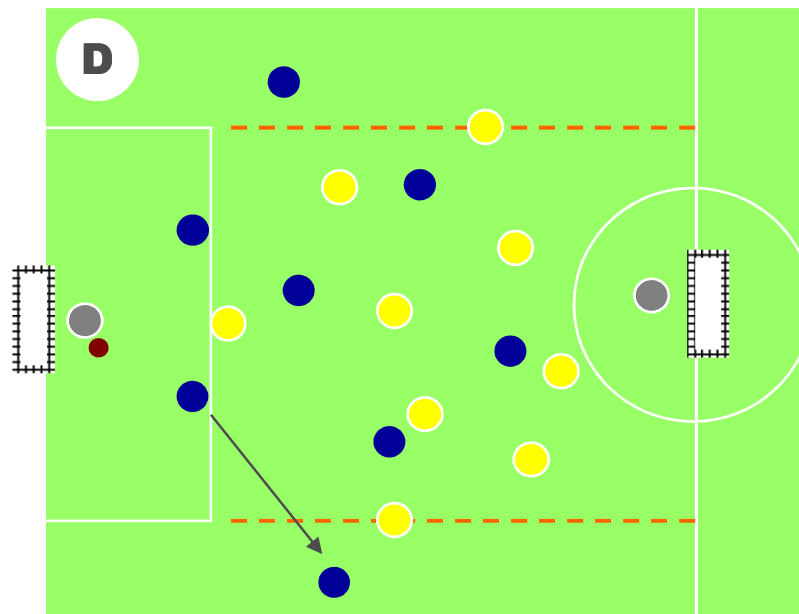
D. Application forme jouée : 20'

Sur 1/2 terrain 9C9 (équipes organisées 4/4/1) : L'équipe qui est en possession du ballon doit occuper les couloirs

E. Jeux : 20'

2 équipes de 9 + gardiens (organisées en 4/4/1) sur 1/2 terrain. (8' TW - 2' TR) x 2 passages

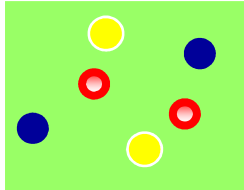
A



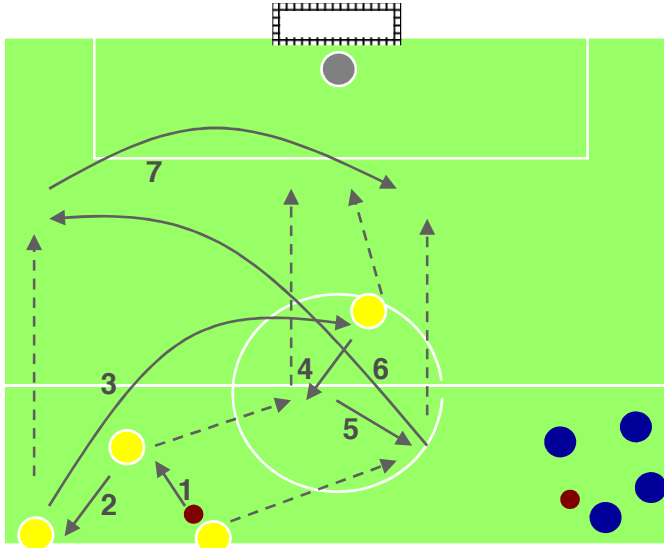
Tactique : 465. Conservation et occupation en 442

A. Échauffement : 20'

Sur 12m x 12m : 4 contre 2 : La couleur qui perd le ballon passe défenseur



Sur ¼ de terrain : 1B/4 : évolution vers le but: double jeu à 3 + centre et finition. A droite, à gauche

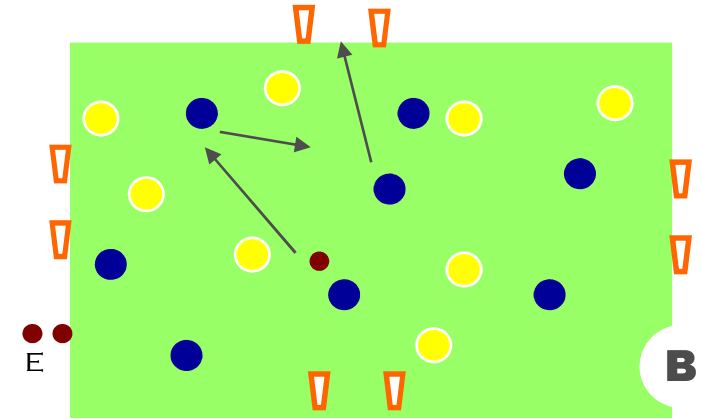


B. Technique (jeu à 3) : 15'

Sur 40m x 40m 8 contre 8 . Défendre et attaquer 4 portes (3m). Libre mais but en 1 touche dans une porte. Interdit de marquer 2x de suite dans la même. Remise en jeu dynamique par E

Critères de réalisation :

Occupation du terrain. Recherche du jeu entre 2, du jeu à 2, à 3. Fixer et renverser sans perdre le ballon. Être patient et disponible, proche les uns des autres. Se parler.

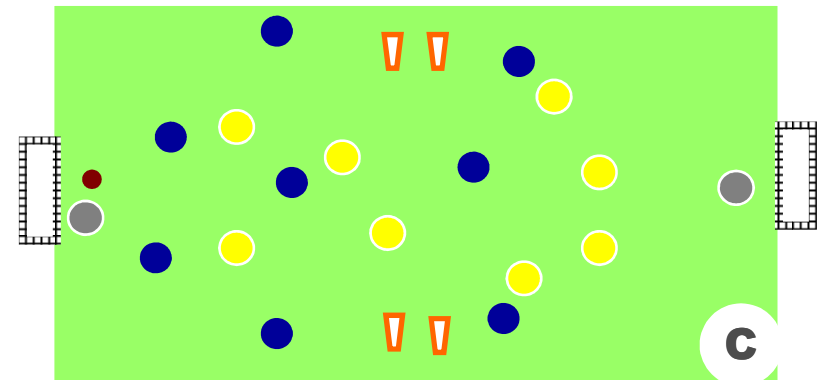


C. Mise en situation : 15'

Sur ½ terrain en largeur avec but mobiles et gardiens + 2 portes neutres latérales (3m) : 8 contre 8 : Marquer dans une porte par une passe de l'extérieur vers l'intérieur = 1 point. Marquer dans le but adverse = 3 points

Critères de réalisation :

Mobilité et disponibilité en largeur et en profondeur. Ouvrir côté et fixer axe.

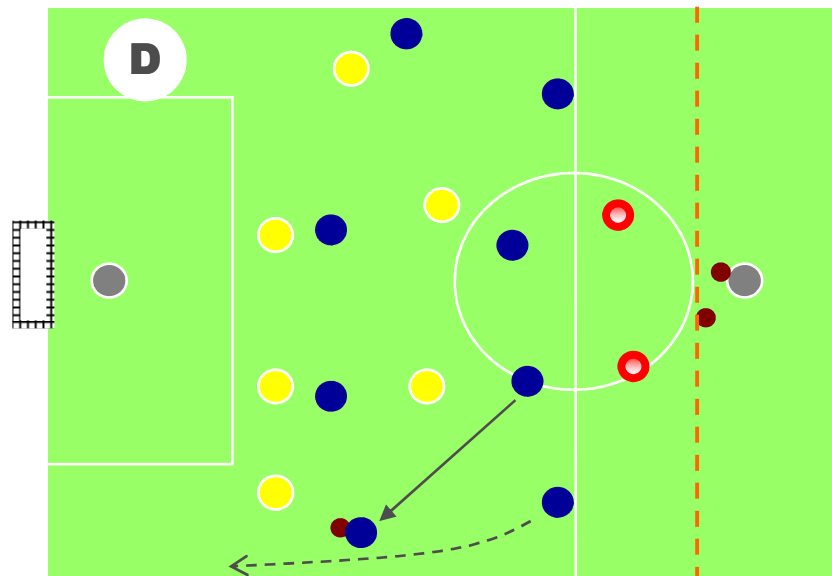


D. Application forme jouée : 25'

Sur 1/2 de terrain 2 + 10m . 8C 6 + 2 meneurs neutres qui ne passent pas la médiane et jouent en 1 touche lorsqu'ils sont avec les jaunes. Rechercher but sur centre en occupant et en combinant sur les côtés. Si les jaunes récupèrent il font stop balle derrière médiane (en servant ou non des meneurs)

E. Jeu libre : 15'

Sur ½ terrain 2 équipes de 8 (2 lignes de 4).
TW: 5' TR 2'30 x 2

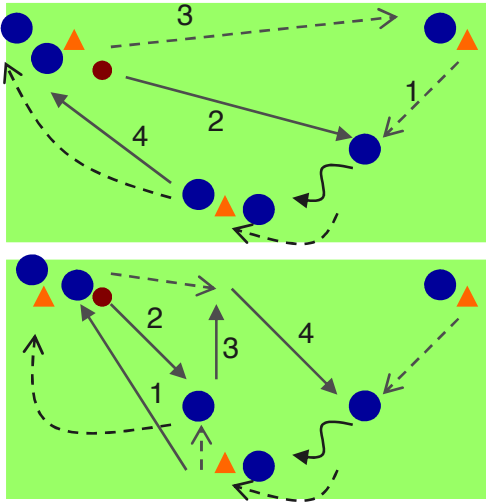


Tactique : 467. Sortir le ballon ensemble en 442

A. Échauffement : 20'

A) 5' de course sans ballon + mouvements (jambes tendues avant, arrière, talons fesse avant arrière, montée de genoux, pas chassés avant arrière, croisés, skipping, blocage recul ou avance + sollicitation articulaires bras et hanches.

B) 1 ballon pour 6 sur triangle de 12m: 2x1' (2 sens, 2 pieds)

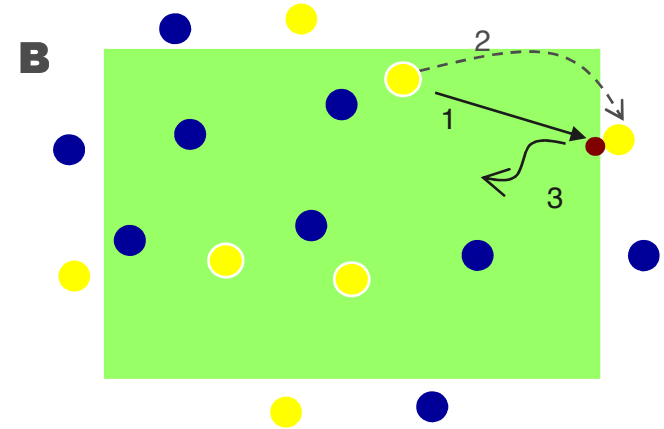


B. Technique (prise de balle) : 15'

Sur 30 x 30 : 5 contre 5 + 4 appuis Règles : donner à l'appui et prendre sa place . 2 touches obligatoires dans rectangle. TW : 5' TR 2'30 x 2

Critères de réalisation :

Orientation et qualité des prises de balles des appuis, Voir avant de recevoir. Jouer face à soi.

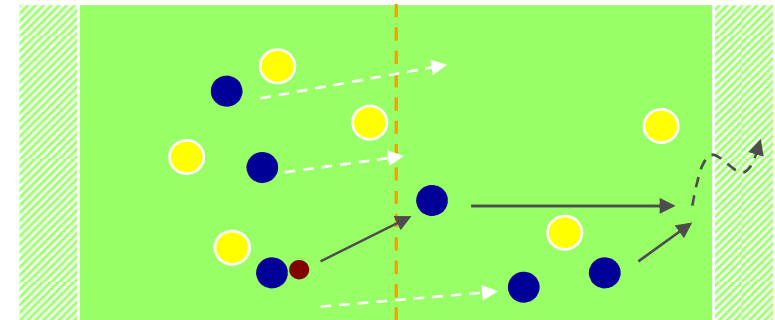


C. Mise en situation : 15'

3 couleurs s'affrontent à tour de rôle sur l'Atelier (a) Sur 15m x 30m : 6 contre 6 : Attaquer et défendre une zone - but. Contrainte : Récupérer la balle dans un camp et marquer dans l'autre en stop balle. Atelier (b) 4C2 dans 11mx11m TW: 3' TR1' x 3 passages

Critères de réalisation :

Anticiper la récupération et la perte du ballon Orienter vers l'avant ses prises de balle Être attentif à sa position. Le défenseur le + près du porteur presse instantanément.

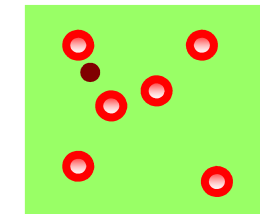
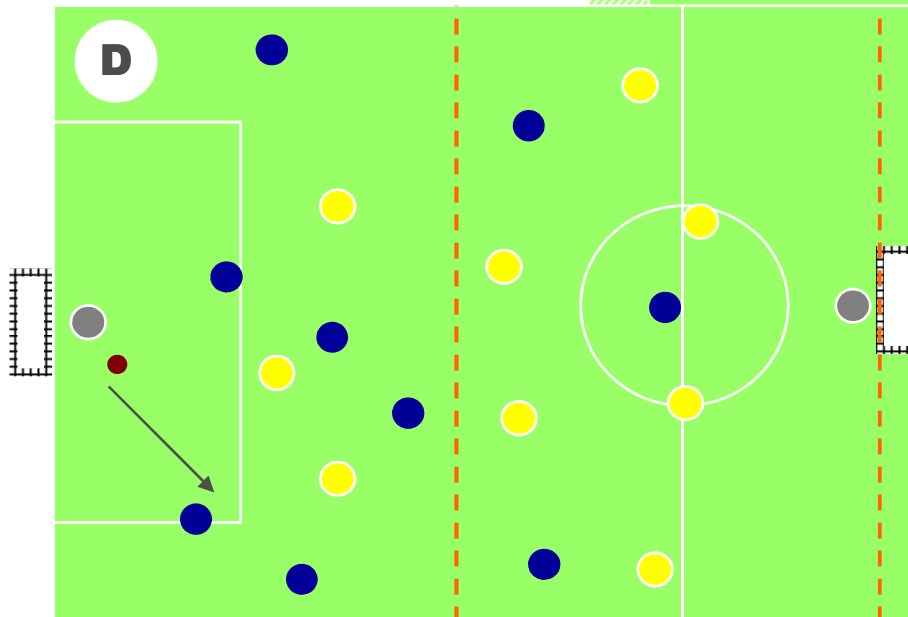


D. Application forme jouée : 15'

Sur 1/2 terrain + 20m avec médiane : 9 contre 9 : Toutes les remises en jeu sont faites par le gardien qui relance à la main sur défenseurs + milieux qui ressortent le ballon à 6 contre 3 (les autres adversaires se replacent derrière médiane. L'équipe qui marque doit avoir passer complètement passée la médiane.

E. Jeux : 25'

2 équipes de 9 (organisées en 4/4/1) sur même terrain. (8' TW - 2' TR) x 2 passages

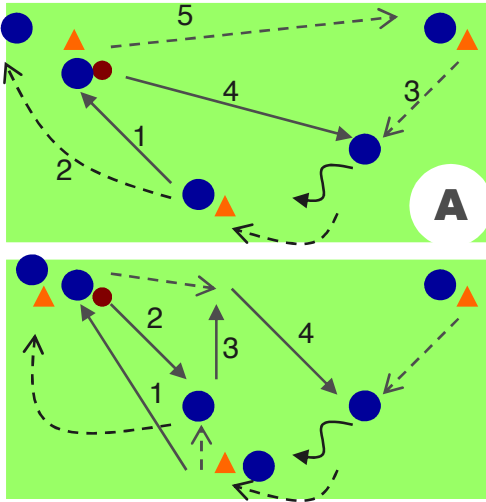


Tactique : 468. Remontée collective en 442

A. Échauffement : 20'

A) 5' de course sans ballon + mouvements (jambes tendues avant, arrière, talons fesse avant arrière, montée de genoux, pas chassés avant arrière, croisés, skipping, blocage recul ou avance + sollicitation articulaires bras et hanches.

B) 1 ballon pour 6 sur triangle de 12m: 2x1' (2 sens, 2 pieds)



B. Technique (prise de balle) : 15'

Sur 30 x 30 : 5 contre 5 + 4 appuis Règles : donner à l'appui et prendre sa place . 2 touches de balle . TW:5' TR 2'30 x 2

Critères de réalisation :

Orientation et qualité des prises de balles des appuis, Voir avant de recevoir. Jouer face à soi.

C. Mise en situation : 10'

Atelier (a) : Sur 1/2 terrain 1 ballon pour 6 : Circulation sans opposition objectif : rappel des principes collectifs de la remontée collective (placements et déplacements).

Atelier (b) : sur 12mx12m 2C2 + 2 appuis de chaque couleur. TW: 2' TR: 2' x 2 passages

Critères de réalisation :

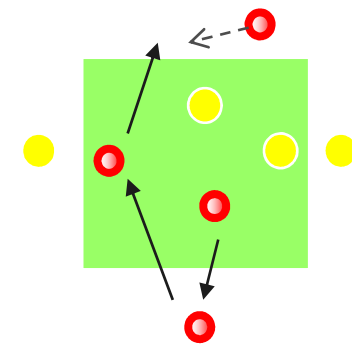
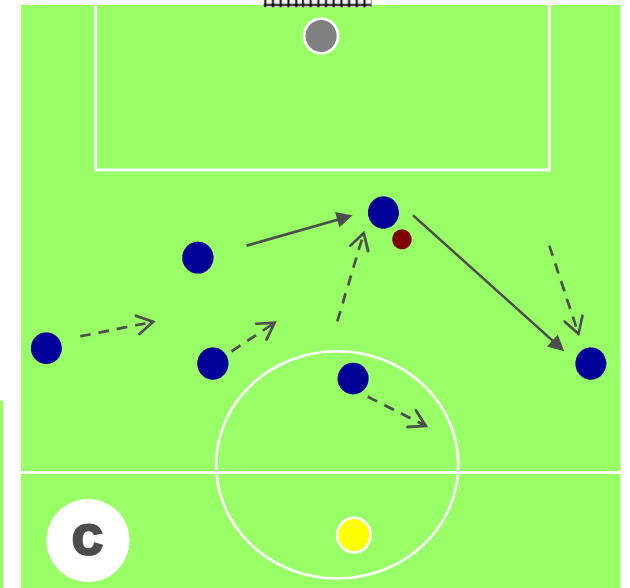
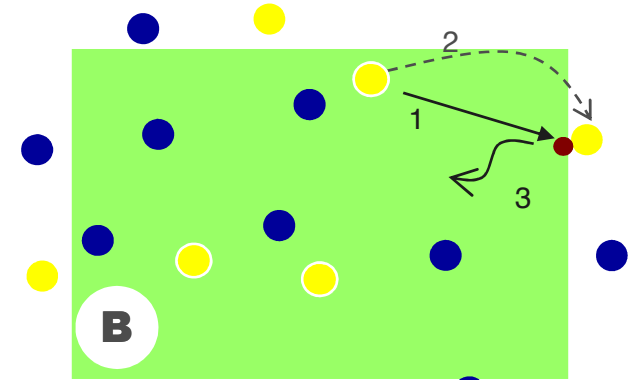
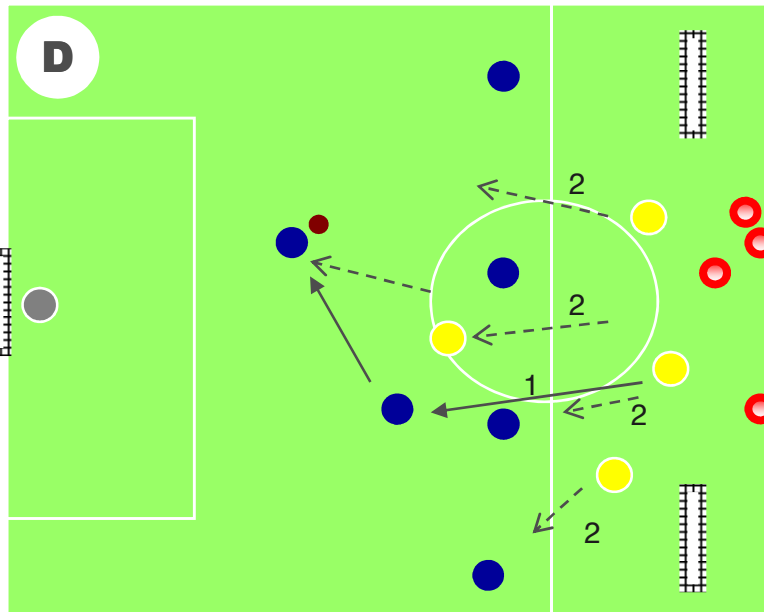
Les axiaux ; Donner et venir en soutien quand un partenaire bloque et se retourne : recul pour reprise d'espace. Les latéraux s'écartent dès que le l'axial ouvre et montent le long de la ligne. Le latéral opposé rentre en fermeture. Le milieux défensifs ne sont pas alignés

D. Application forme jouée : 20'

Sur 1/2 terrain 4 défenseurs et 2 milieux défensifs essayent de remonter le ballon contre 2 couleurs de 4 joueurs qui à tour de rôle , font un passe et viennent presser et empêcher la relance Si ils récupèrent le ballon ils attaquent le but. Objectif : Mise en application des principes vu précédemment pour ressortir le ballon et marquer dans un des mini- buts . Le joueur qui marque doit avoir franchit la médiane Contraintes : 3 touches de balle pour les défenseurs, libre pour les attaquants

E. Jeux : 20'

2 équipes de 9 (organisées en 4/4/1) sur même terrain. (8' TW - 2' TR) x 2 passages

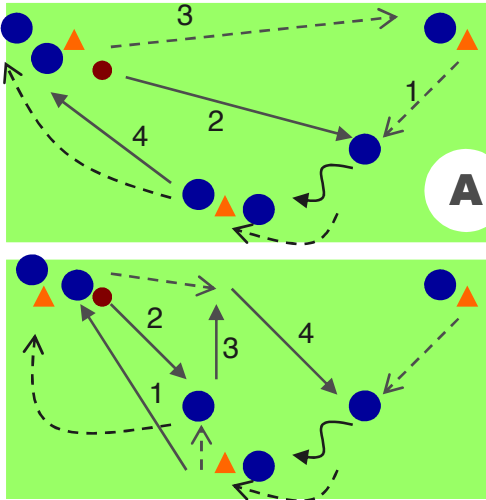


Tactique : 469. alterner jeu latéral et profond en 442

A. Échauffement : 20'

A) 5' de course sans ballon + mouvements (jambes tendues avant, arrière, talons fesse avant arrière, montée de genoux, pas chassés avant arrière, croisés, skipping, blocage recul ou avance + sollicitation articulaires bras et hanches.

B) 1 ballon pour 6 sur triangle de 12m: 2x1' (2 sens, 2 pieds)

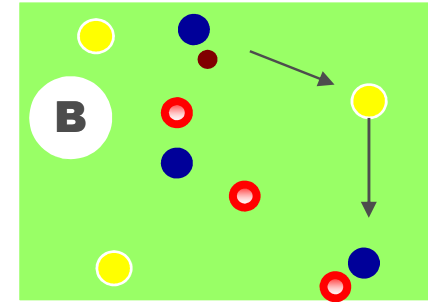


B. Technique (contrôle passe) : 15'

Sur 15mx 15m : 6 contre 3 Conserver sans redoubler avec la même couleur. La couleur qui perd 2 fois consécutivement le ballon passe défenseur. TW:5' TR: 2' 30 x 2 passages

Critères de réalisation :

Se déplacer pendant le trajet du ballon. Se mettre en étoile pour créer un réseau entre l'extérieur et l'intérieur de la zone de jeu.

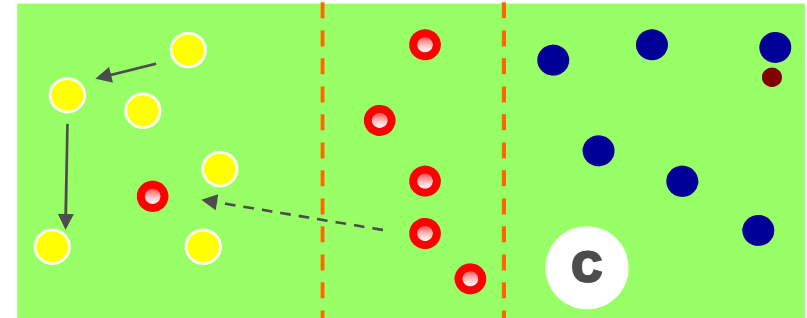


C. Mise en situation : 15'

3 couleurs de 6 joueurs s'affrontent à tour de rôle. Sur 2 zone de 15mx15m séparées d'une zone de 5m : 6C1 qui sort à tour de rôle : 6 passes maxi en 2 touches + diagonale vers l'autre zone. La couleur qui perd le ballon passe au milieu. Celle qui réussit le + de diagonale gagne TW: 3' TR2' x 3 passages

Critères de réalisation :

Mobilité et disponibilité. Vitesse de trajectoire et orientation des contrôles. Ne pas être démonstratif, utiliser la feinte de pied, du regard.

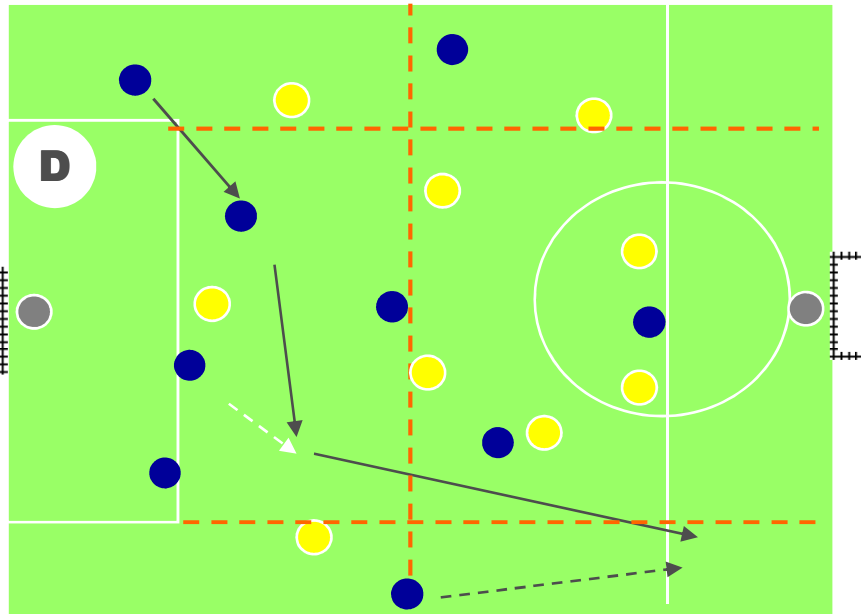


D. Application forme jouée : 20'

Sur 1/2 terrain + 15m avec médiane et 2 couloirs : 9 contre 9 + 2 gardiens. Avant de marquer, le ballon doit être passé par les 2 couloirs. Si interception en partie offensive; celui qui intercepte peut marquer directement ou passer par un seul couloir. Contraintes: 2 touches maxi en partie défensive. Et passer la médiane pour marquer.

E. Jeux : 20'

2 équipes de 9 (organisées en 4/4/1) sur même terrain. (8' TW - 2' TR) x 2 passages



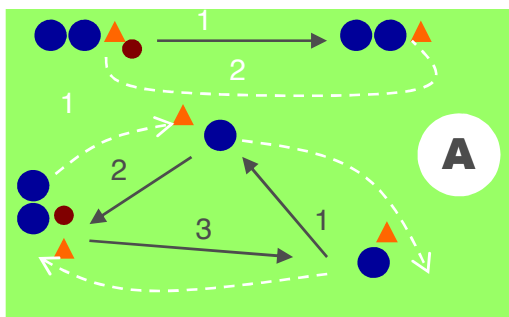
Tactique : 470. renverser en prenant des relais en 442

A. Échauffement : 20'

A) 5' de course sans ballon + mouvements (jambes tendues avant, arrière, talons fesse avant arrière, montée de genoux, pas chassés avant arrière, croisés, skipping, blocage recul ou avance + sollicitation articulaires bras et hanches.

B) 1 ballon pour 6 : Passe contrôle et va

Variante 2 : Passe et va à l'opposé

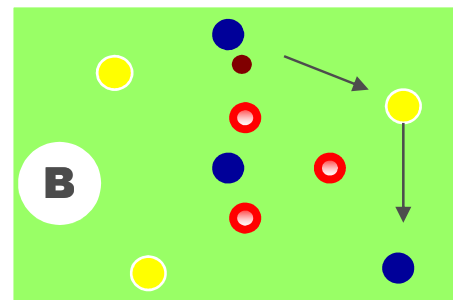


B. Technique (contrôle passe) : 12'

Sur 10 x 20 : 6 contre 3 Conserver sans redoubler avec la même couleur. La couleur qui perd 2 fois consécutivement le ballon passe défenseur: TW: 3' TR:1' x3 passages

Critères de réalisation :

Se déplacer pendant le trajet du ballon. Se mettre en étoile pour créer un réseau entre l'extérieur et l'intérieur de la zone de jeu.



C. Mise en situation : 18'

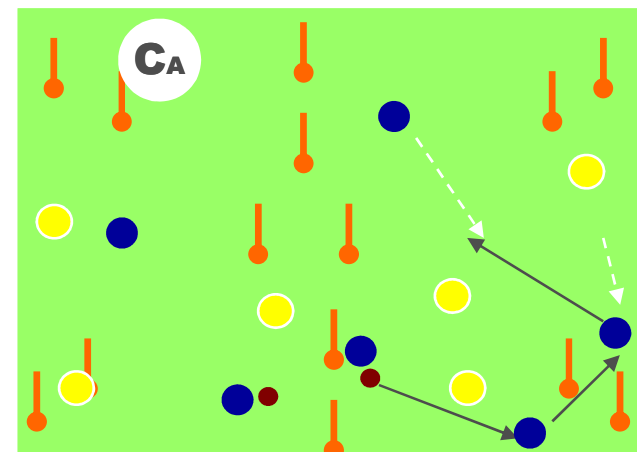
3 couleurs de 6 joueurs s'affrontent à tour de rôle toutes les 5'

Atelier (a) : 40m x 40m 7 portes de 2m 6 contre 6: Attaquer et défendre les portes Échanges en passe au sol dans une porte Contrainte : Celui qui reçoit la passe dans la porte doit trouver un 3ème pour marquer le point. Ne pas marquer 2x de suite dans la même porte.

Atelier (b) : 4C2 sur 11mx11m TW: 4' TR: 2' x 3 passages

Critères de réalisation :

Conserver pour trouver l'ouverture. Se présenter entre deux au bon moment. Précision et timing de la passe. Anticiper la 3ème passe.

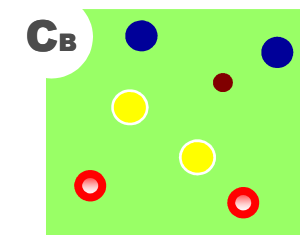
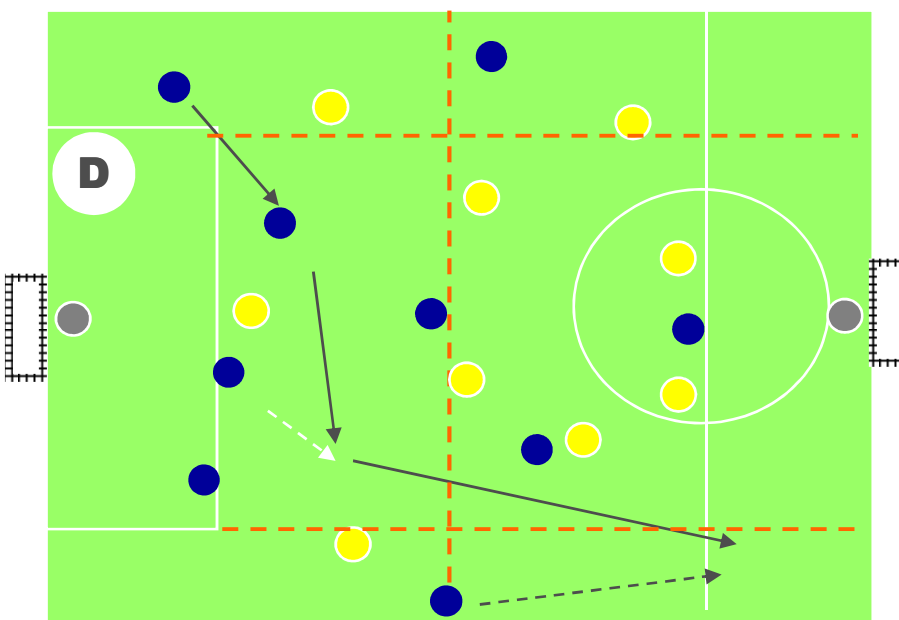


D. Application forme jouée : 20'

Sur 1/2 terrain + 15m avec médiane et 2 couloirs : 9 contre 9 + 2 gardiens. Passer par les 2 couloirs avant de marquer. L'équipe qui intercepte en partie offensive peut marquer directement en 2 passes maxi. Contraintes: 2 touches maxi en partie défensive. Et passer la médiane pour marquer.

E. Jeux : 30'

2 équipes de 9 (organisées en 4/4/1) sur même terrain. (8' TW - 2' TR) x 2 passages

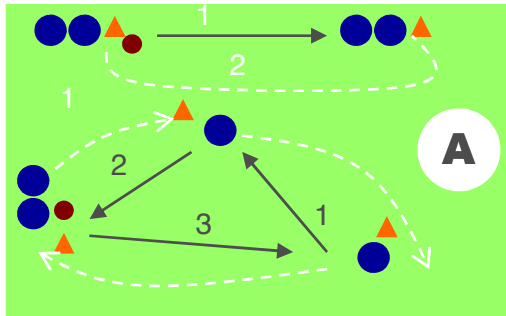


Tactique : 471. conservation et progression en 442

A. Échauffement : 20'

A) 5' de course sans ballon + mouvements (jambes tendues avant, arrière, talons fesse avant arrière, montée de genoux, pas chassés avant arrière, croisés, skipping, blocage recul ou avance + sollicitation articulaires bras et hanches.

B) 1 ballon pour 6 : Passe contrôle et va
Variante 2 : Passe et va à l'opposé

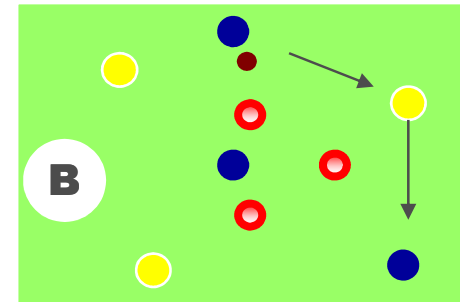


B. Technique (contrôle passe) : 12'

Sur 10 x 20 : 6 contre 3 Conserver sans redoubler avec la même couleur. La couleur qui perd 2 fois consécutivement le ballon passe défenseur. TW: 3' TR: 1' x 3 passages

Critères de réalisation :

Se déplacer pendant le trajet du ballon. Se mettre en étoile pour créer un réseau entre l'extérieur et l'intérieur de la zone de jeu.



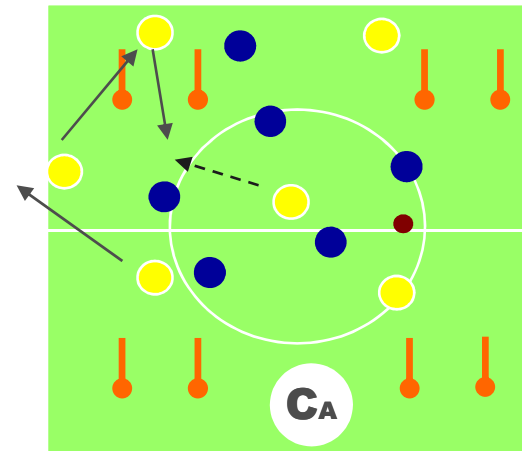
C. Mise en situation : 18'

3 couleurs de 6 joueurs s'affrontent à tour de rôle toutes les 5'
Atelier (a): 35m x 25m 4 portes de 3m 6 contre 6: Attaquer et défendre les portes Échanges en passe au sol dans une porte de l'extérieur vers l'intérieur uniquement Contrainte : Celui qui reçoit la passe dans la porte doit trouver un 3ème pour marquer le point. Ne pas marquer 2x de suite dans la même porte.

Atelier (b) : 4C2 sur 11mx11m TW:4' TR:2' x 3 passages

Critères de réalisation :

Conserver pour trouver l'ouverture. Se présenter entre deux au bon moment. Précision et timing de la passe. Anticiper la 3ème passe.

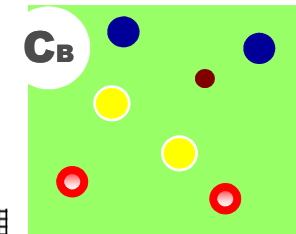
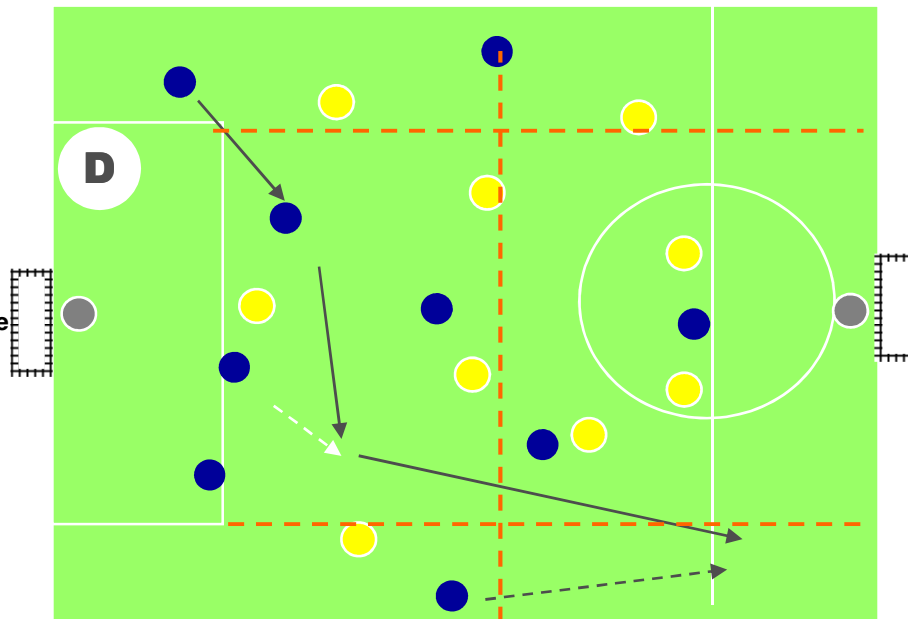


D. Application forme jouée : 20'

Sur 1/2 terrain + 15m avec médiane et 2 couloirs : 9 contre 9 + 2 gardiens. Passer par les 2 couloirs avant de marquer. Sauf pour l'équipe qui intercepte en partie offensive qui peut marquer n une passe maxi. Contraintes: 2 touches maxi en partie défensive et toute l'équipe doit avoir passer la médiane avant de marquer.

E. Jeux : 20'

2 équipes de 9 (organisées en 4/4/1) sur même terrain. (8' TW - 2' TR) x 2 passages

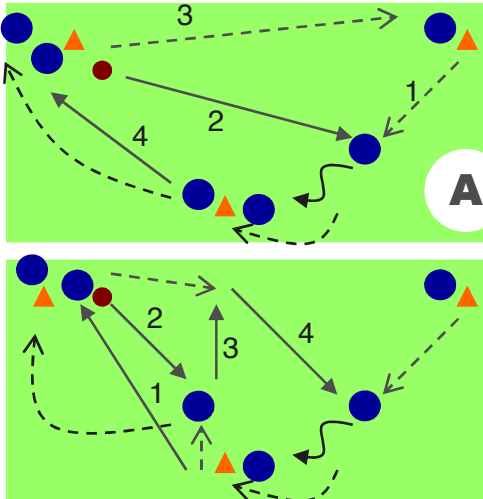


Tactique : 472. Reprise d'espace en 442

A. Échauffement : 15'

A) 7' de course sans ballon + mouvements (jambes tendues avant, arrière, talons fesse avant arrière, montée de genoux, pas chassés avant arrière, croisés, skipping, blocage recul ou avance + sollicitation articulaires bras et hanches.

B) 1 ballon pour 6 sur triangle de 12m: 2x1' (2 sens, 2 pieds)

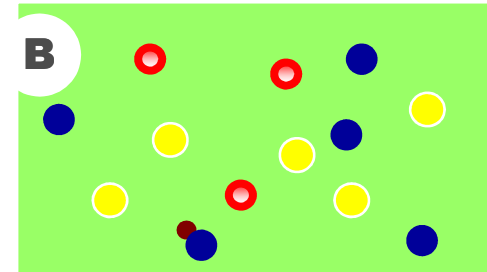


B. Technique (conservation) : 15'

Sur 1/4 de terrain : 3 couleurs de 6 joueurs conservent le ballon à 12C6 Règle : si je perd le ballon mon équipe défend. Contrainte: Ne pas redoubler avec la même couleur. TW: 5' TR: 2' 30 x 2 passages

Critères de réalisation :

Voir avant de recevoir. Occuper les espaces mobilité et disponibilité. Limiter les touches et jouer face à soi de préférence. Parler « seul, ça vient » uniquement. Anticiper.

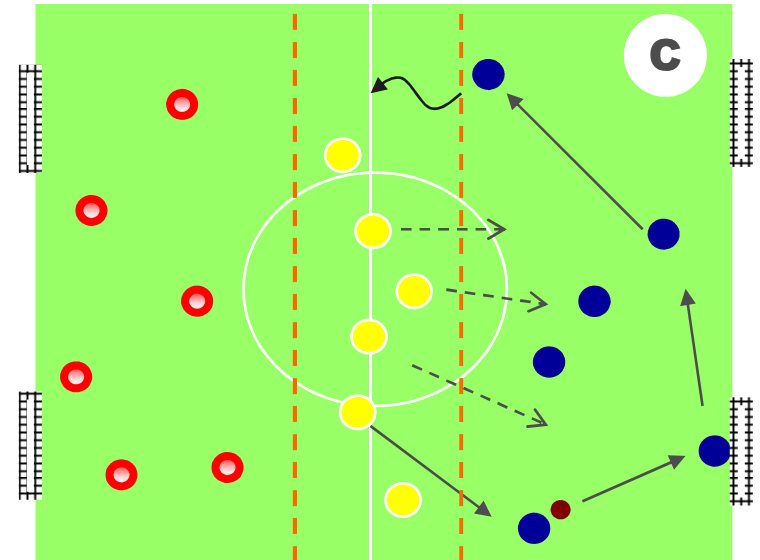


C. Mise en situation : 15'

Sur largeur de surface x 20m séparée par une zone inattaquable de 5m et 4 mini-but: A tour de rôle la couleur du milieu donne et vient au pressing (à 3 joueurs uniquement). Contraintes : Jeu au sol uniquement, chaque joueurs doivent avoir touché le ballon avant de sortir de la zone + donner le ballon à l'autre couleur et presser a son tour etc.. Objectif : Ressortir le ballon à 6C3 puis récupérer le ballon et marquer dans un des 2 buts d'en face. TW: 5' TR: 2' 30 x 2 passages

Critères de réalisation :

Vitesse gestuelle et de transmission, lecture de jeu. Se donner de l'espace en occupant la largeur et ne reculant pas trop tôt et à tour de rôle



D. Application forme jouée : 20'

2 but mobiles avec gardien Sur 3/4 terrain dans zone axiale de 30m : 9 contre 9. Conserver le ballon (5 passes mini) et trouver une passe au sol dans l'intervalle pour joueur lancé vers le but (attention au hors jeu). Les 2 axiaux de chaque couleur ont la possibilité de décrocher derrière leur propre zone pour reprendre de l'espace quand leur couleur est en possession du ballon. Contrainte. Un seul joueur peut défendre hors de la zone. Variante : 2 joueurs peuvent défendent hors zone

E. Jeu libre : 20'

2 équipes de 9 (organisées en 4/4/1) sur même terrain. (8' TW - 2' TR) x 2 passages

