

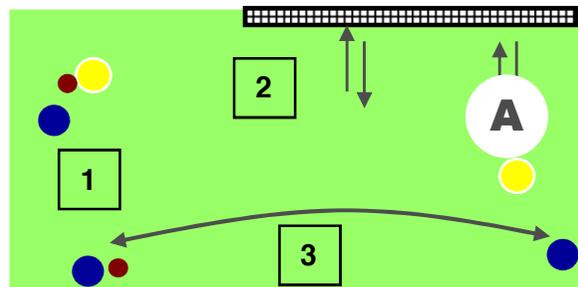
Tactique : 111 . L'occupation du terrain (Jeu dans la profondeur)

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 : 15'

Sur 1/2 terrain x largeur de surface 6C6 ou 5C5 avec 3 zones : Interdit de revenir en zone inférieure (sauf pour une frappe en 1 touche). Remise en jeu par les gardien en zone défensive uniquement.

E. Jeu libre : 25'

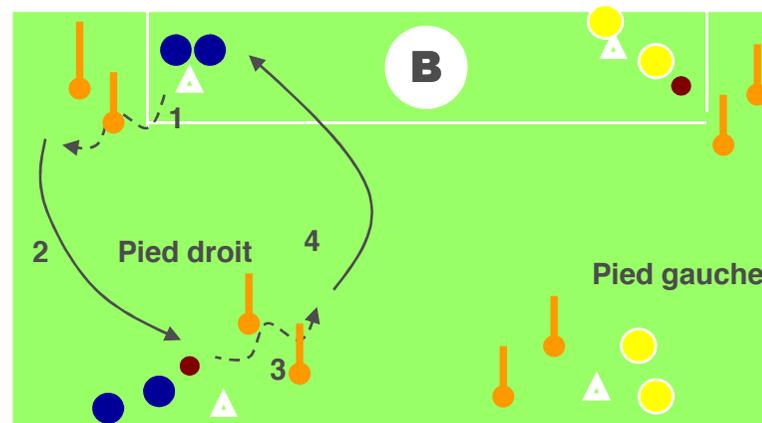
3 équipes de 6 2 équipes en opposition 6 contre 6 (organisées en 2 lignes de 3 sur largeur du terrain) L'autre en attente sur le côté 1B/2 échanges en contrôle/passe (5' TW - 5' TR- 5'TW) x 2

B. Technique : 15'

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 face à l'objectif « faucher » le ballon.

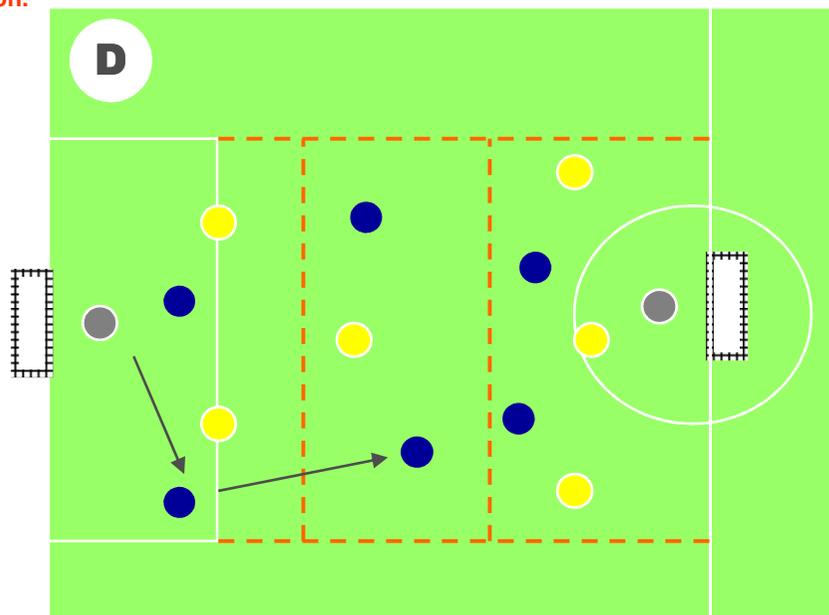
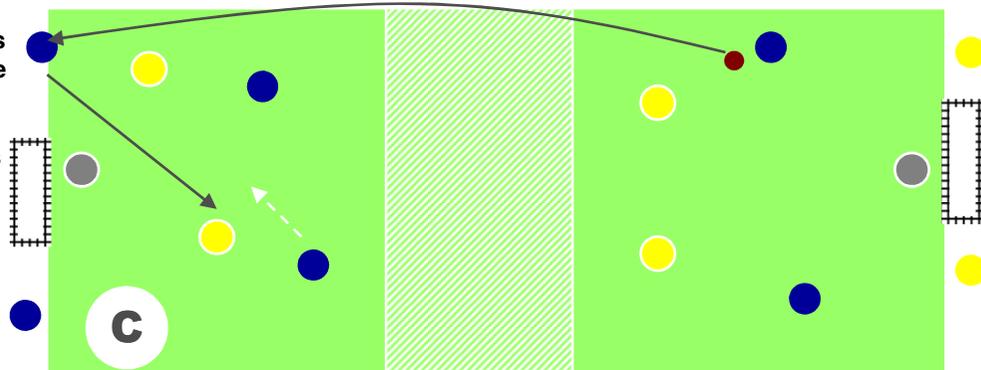


C. Mise en situation : 15'

Devant 2 buts avec gardien : 2 C 2 ou 3 C 3 + 2 appuis profonds dans 15m x 20m séparés par une zone interdite de 10m. Relancer vers l'avant en se servant ou non des appuis+ finition. Appuis 1 touche .Changer les appuis toutes les 2'

Critères de réalisation :

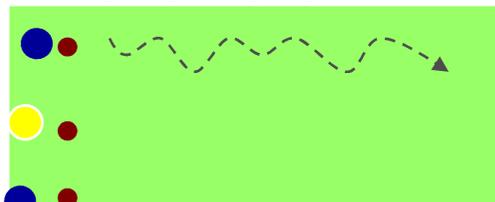
Orienter les prises de balle vers l'avant. Anticiper la remise des appuis et accompagner chaque action.



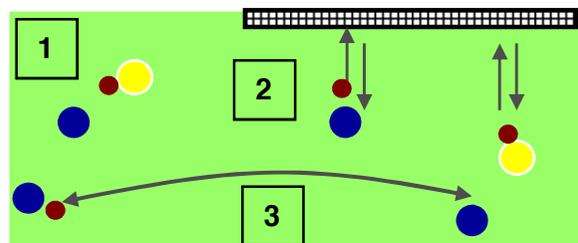
Tactique : 112. L'occupation du terrain (prise et reprise d'espace)

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 : 15'

Sur 3/4 terrain avec zone axiale: 8 C 8 ou 9C9. Conserver le ballon pendant 4 passes mini + jeu long par-dessus la zone pour un joueur lancé + finition. Possibilité de le ressortir sur 2 axiaux quand ils décrochent. Contrainte : Un seul joueur uniquement a la possibilité de défendre hors de la zone axiale. Attention au hors jeu.

E. Jeu libre : 30'

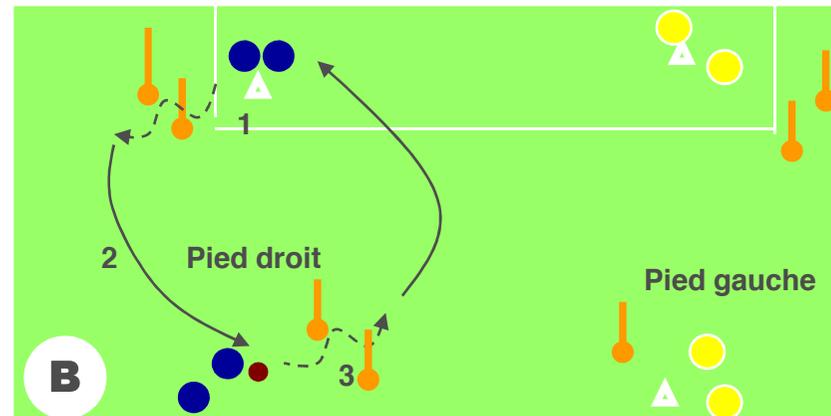
3 équipes de 6 2 équipes en opposition 6 contre 6 (organisées en 2 lignes de 3 sur largeur du terrain) L'autre en attente sur le côté 1B/2 échanges en contrôle/passe (5' TW - 5' TR- 5'TW) x 2

B. Technique : (jeu long) 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 face à l'objectif « faucher » le ballon.

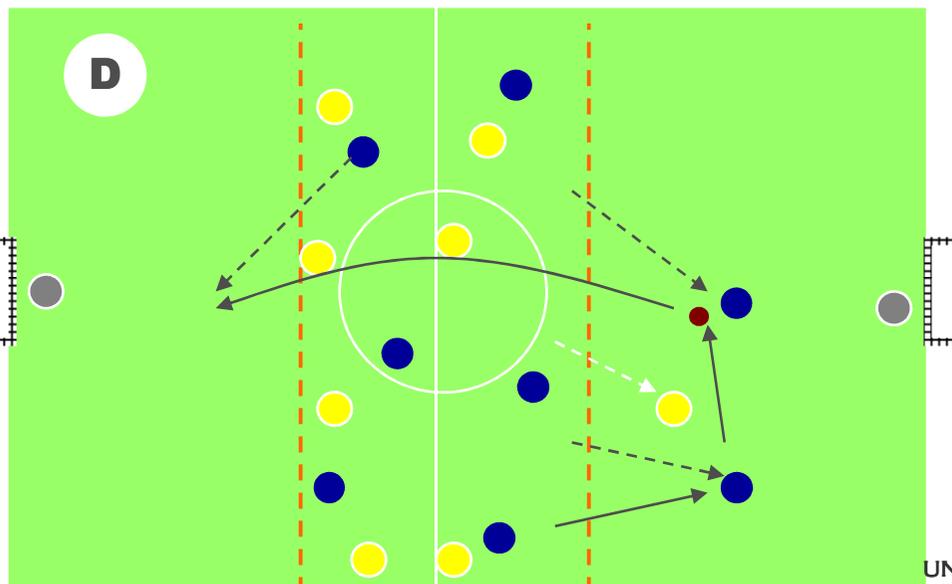
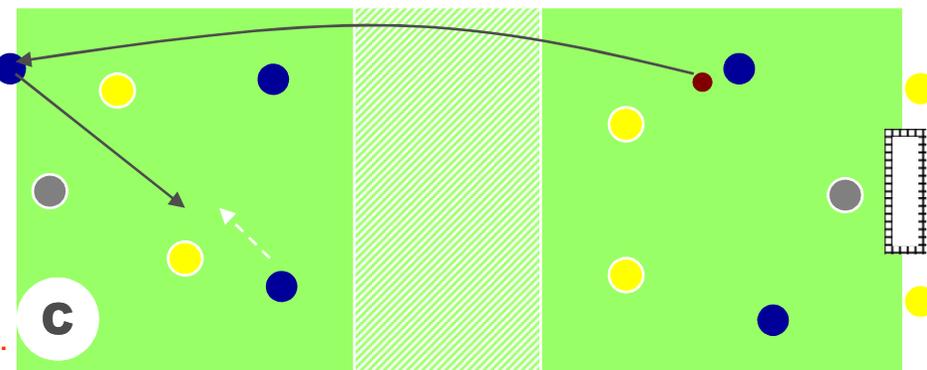


C. Mise en situation : 15'

Devant 2 buts avec gardien : 2 C 2 ou 3 C 3 + 2 appuis profonds dans 15m x 20m séparés par une zone interdite de 10m. Relancer vers l'avant en se servant ou non des appuis+ finition. Appuis 1 touche .Changer les appuis toutes les 2'

Critères de réalisation :

Orienter les prises de balle vers l'avant. Anticiper la remise des appuis et accompagner chaque action.



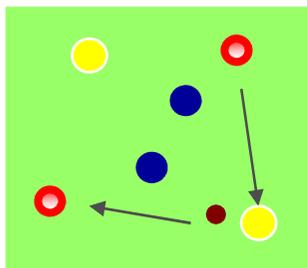
Tactique : 117. L'occupation du terrain (Alternier jeu latéral et long)

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.



Sur 12mx12m 2C2 + 2 jokers : la couleur qui perd le ballon passe au milieu. Si un joker perd le ballon c'est l'autre couleur qui passe au milieu.



A

D. Application forme jouée : 15'

Sur 3/4 terrain x largeur de la surface : 3C2 en ZA et 3C1 en ZB. Décalé un partenaire en ZA pour jouer long sur attaquant en ZB + finition à 3C1. Changer le défenseur par un en attente derrière le but.. Inverser les rôles au bout de 6'.

E. Jeu libre : 25'

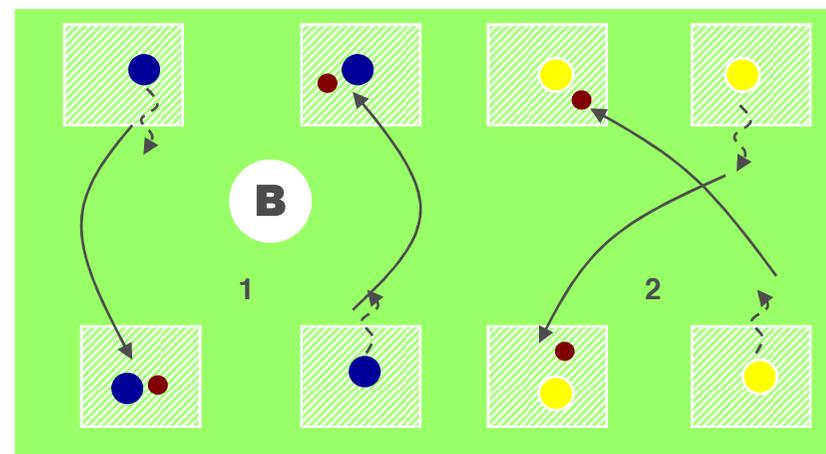
3 équipes de 6 2 équipes en opposition 6 contre 6 (organisées en 2 lignes de 3 sur largeur du terrain)
L'autre en attente sur le côté 1B/ joueur jonglage 2 touches obligatoires (3' TW - 3' TR- 3'TW) x 2

B. Technique : (frappe précise) 10'

1. carrés de 7mx7m face à face 1B/2 joueurs : Frapper dans le carré situé à 25 m. 2. Frappé croisé dans le carré en diagonal.

Critères de réalisation :

Être précis et relâché. Garder les hanches face au ballon et pointé le pied d'appui face à l'objectif « faucher » le ballon.

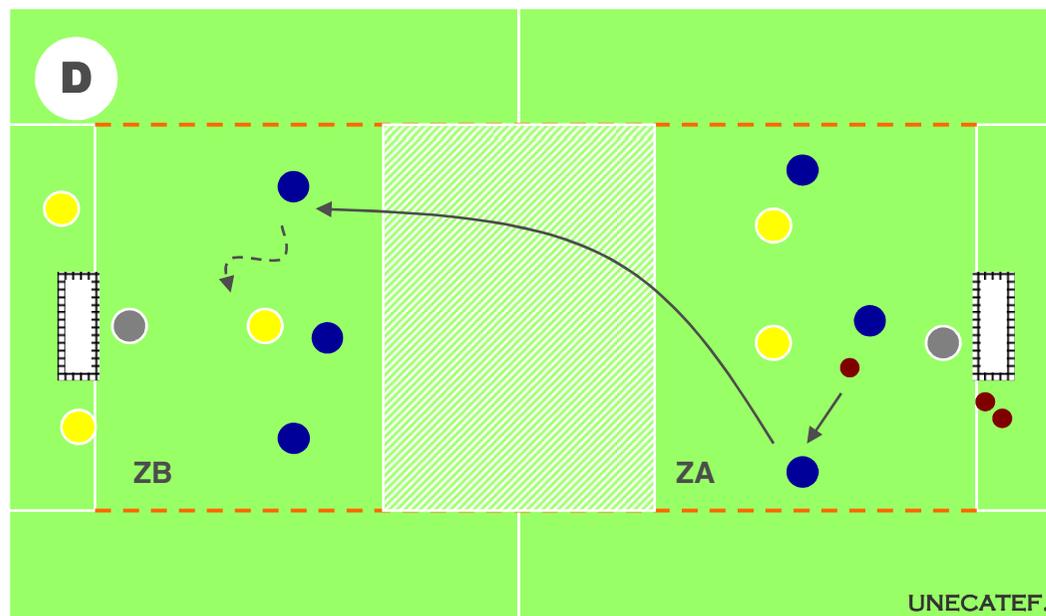
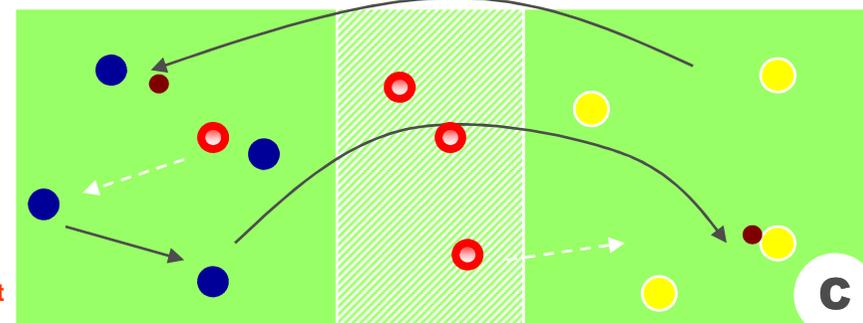


C. Mise en situation : 15'

Sur 20m x 20m : 4C1 de chaque côté d'une zone de 10m. Échanges+ jeu long par-dessus la zone malgré la pression d'un défenseur (rouge). Les défenseur sortent à tour de rôle. 2 touches maxi

Critères de réalisation :

Jouer face à soi. Placer rapidement ses appuis pour s'ajuster. Tirer la pointe et passer le pied sous le ballon en enchaînant rapidement



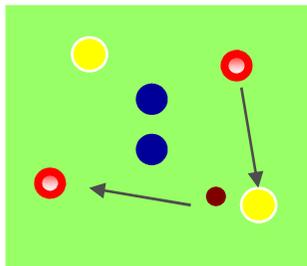
Tactique : 118. Relation à trois, à quatre (Appui remise et jeu long)

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.



Sur 12mx12m 2C2 + 2 jokers : la couleur qui perd le ballon passe au milieu. Si un joker perd le ballon c'est l'autre couleur qui passe au milieu.



A

D. Application forme jouée : 15'

Sur 3/4 terrain x largeur de la surface : 3C2 + 1 joker en ZA et 3C3 + 1 joker en ZB. Décalé un partenaire en ZA pour jouer long sur attaquant en ZB + finition à 3C3. Les jokers jouent toujours avec l'équipe en possession du ballon.

E. Jeu libre : 25'

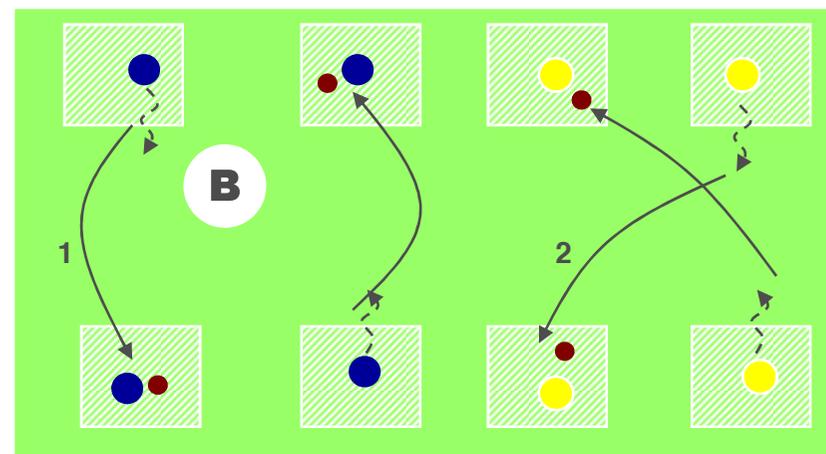
3 équipes de 6 2 équipes en opposition 6 contre 6 (organisées en 2 lignes de 3 sur largeur du terrain) L'autre en attente sur le côté 1B/ joueur jonglage 2 touches obligatoires (3' TW - 3' TR- 3'TW) x 2

B. Technique : (frappe précise) 10'

1. carrés de 7mx7m face à face 1B/2 joueurs : Frapper dans le carré situé à 25 m. 2 . Frappé croisé dans le carré en diagonal.

Critères de réalisation :

Être précis et relâché. Garder les hanches face au ballon et pointé le pied d'appui face à l'objectif « faucher » le ballon.

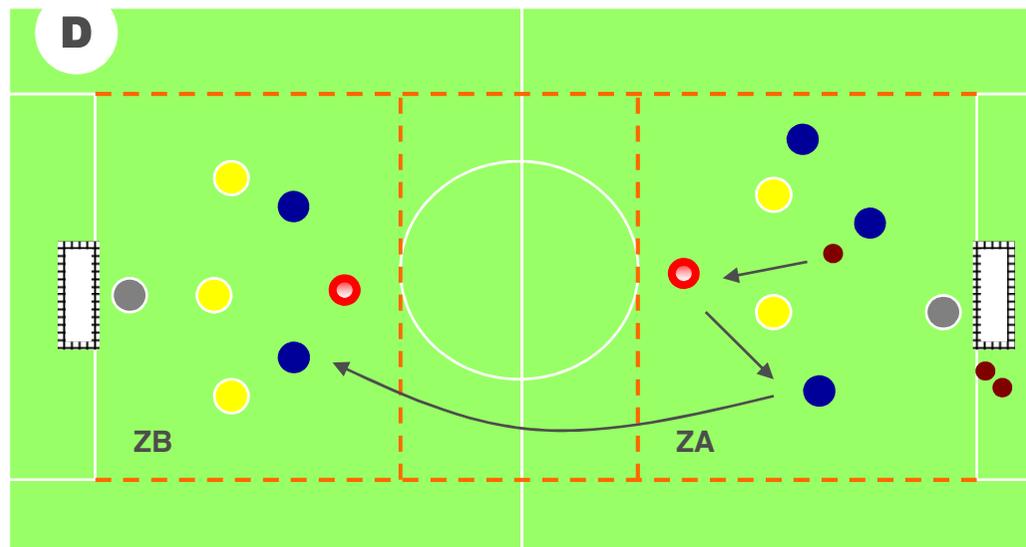
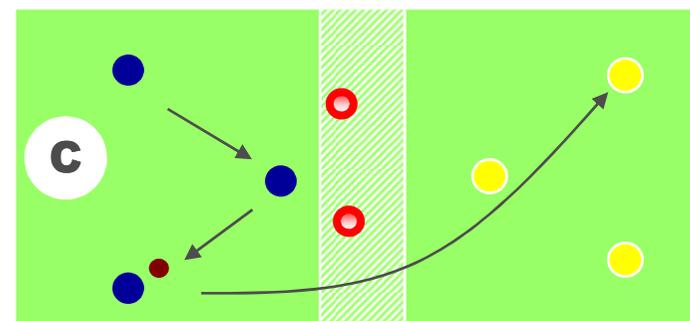


C. Mise en situation : 15'

Dans 2 carrés de 12m x 12M séparés par une zone de 3m avec 2 défenseurs qui essaient d'intercepter les trajectoires sans sortir de la zone : 2 groupes de 3 joueurs échanges en 1 touche + passe lobée et dosée du coup du pied par-dessus la zone à tour de rôle sans sortir de leur carré. Contrainte: Celui qui vient de frapper vient se mettre en appui.

Critères de réalisation :

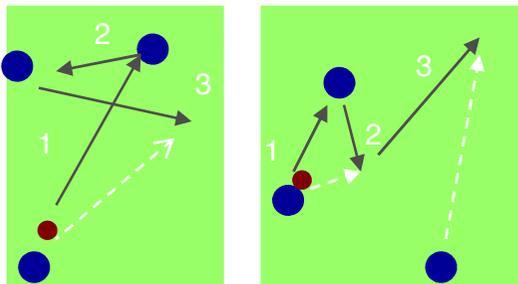
Place rapidement ses appuis pour s'ajuster. Tirer la pointe et passer le pied sous le ballon.



Tactique : 120. Récupération du ballon (récupérer et jouer long)

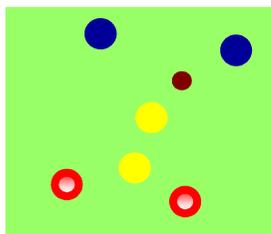
A. Échauffement : 20'

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 25m : 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 : 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 : 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 (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 ¾.

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

