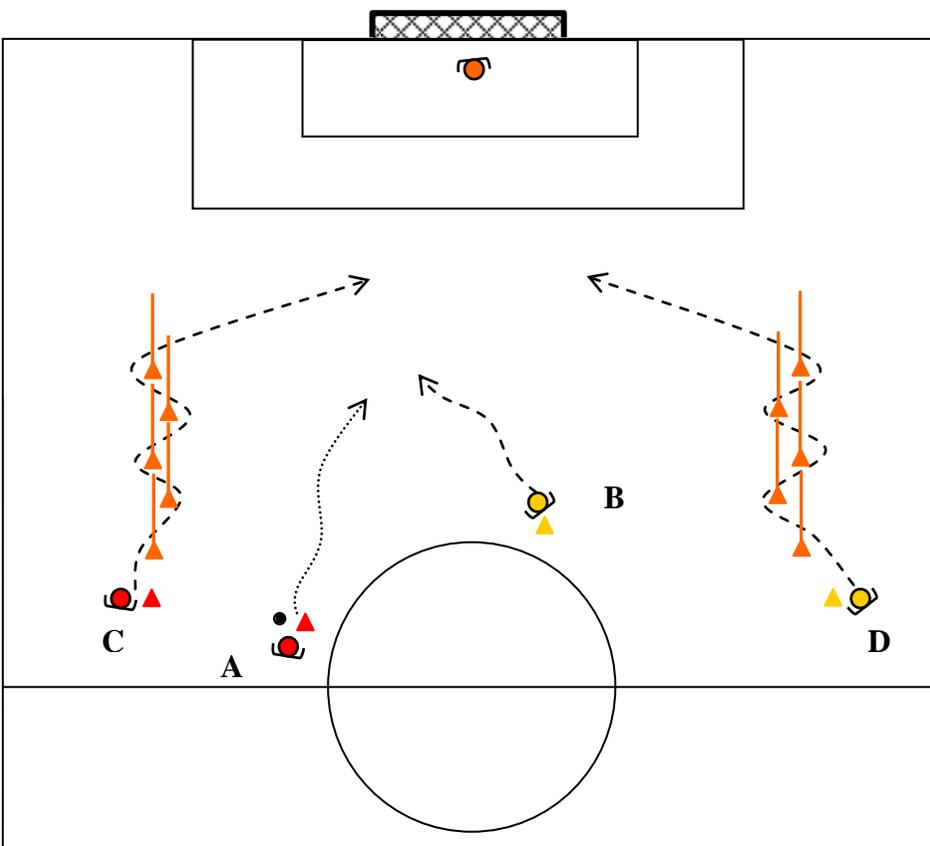


OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
Thème :		N° Séance :	
<p>TAC-001</p> <p>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE AVEC SUPPORT TECHNIQUE :</p> <p>Circuit technique</p> <p><u>Enchaînement, passes et contrôles :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Technique au poste en circuit passe et va - Endurance capacité <p>Durée : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sur un demi-terrain de foot à 11 + 1 gardien ➤ Les joueurs exécutent, en passe et va des passes et des contrôles en relation. ➤ Dès que B a fait la passe à C, le joueur A envoie un autre ballon. ➤ Possibilité de tripler les postes suivant l'intensité. ➤ Faire l'exercice du côté droit et gauche du but <p><u>Variante sur les passes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Bon et mauvais pied. <p><u>Variante sur les contrôles :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Intérieur et extérieur du pied. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Le retour, pour reprendre au début du circuit se fait en trottinant. ❑ Etre exigeant sur la qualité des appels de balles et de passes. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>TAC-002</p> <p>TECHNIQUE ANALYTIQUE</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Remise en jeu sur une touche ❑ Adaptation rapide à une situation tactique après un signal visuel. <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Par trois avec un ballon + gardien ❑ Montrer deux situations différentes sur touche, dans la même zone offensive. Associer ensuite à chaque touche une couleur. Les joueurs l'exécutent en fonction de la couleur montré par l'éducateur. <p>VARIANTES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ T1 : <ul style="list-style-type: none"> ○ A fait un appel contre appel pour recevoir une passe de B dans les pieds. ○ B fait la touche à A et se rend disponible à l'intérieur . ○ A remise en soutien sur B ○ B centre sur C qui contrôle et frappe au but ❑ T2 : <ul style="list-style-type: none"> ○ A inverse son appel. ○ B fait la touche dans sa course puis crée un faux appel. ○ A centre sur C ○ C sans contrôle frappe au but <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Faire changer les rôles en sens horaire ❑ Les appels de A, B et C doivent se faire en sprint (travail de la vitesse de réaction) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Assiettes ○ Ballons ○ Cônes ○ Chasubles

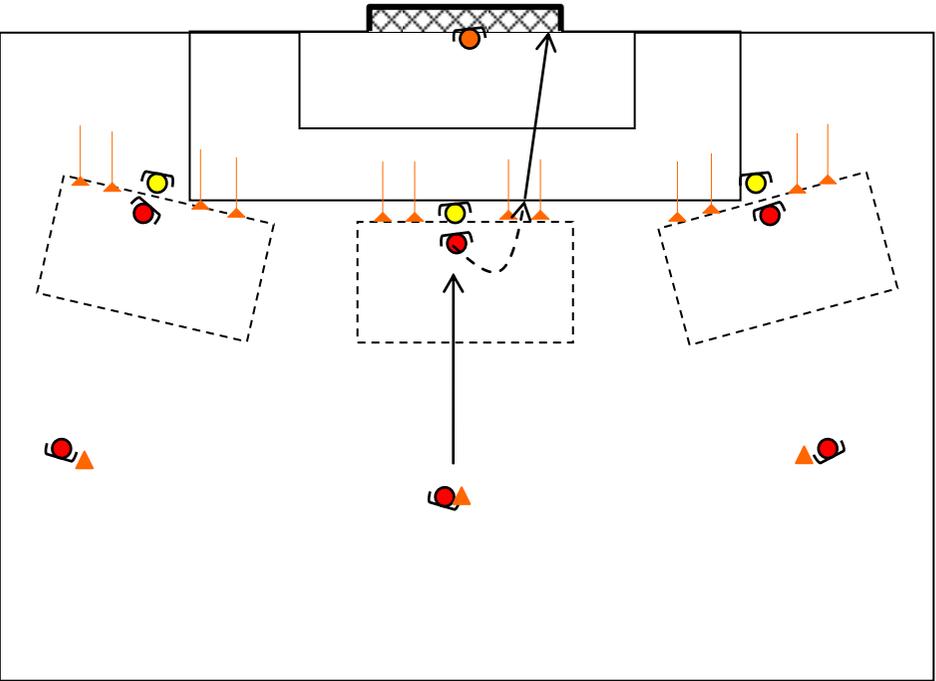
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>TAC-003</p> <p>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE AVEC SUPPORT TECHNIQUE : Relation entre joueurs</p> <p><u>Placement et déplacement pour aider le porteur du ballon :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Animation offensive à 7 afin d'aider un partenaire sur un côté pour le mettre en position de centre ➤ Endurance capacité <p>Durée : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Par sept avec un ballon + 1 gardien <p><u>Variante sur les passes :</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. (A), fait une passe dans la course de B 2. Dès le contrôle de (B) ; (C), (D) et (E) viennent aider le porteur du ballon. 3. (B), donne dans les pieds à (C) puis, 4. Dès le contrôle de (C) ; (F) vient aider le porteur et (G) sollicite dans le couloir. 5. (C) donne dans la course de (G) puis, 6. (G) centre dans la course de (F), (D) et (E) 7. Le receveur frappe au but <p>VARIANTE :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Faire l'exercice du côté droit et gauche du but . ➤ Le retour se fait en trotinant. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Etre exigeant sur la qualité des appels de balles et de passes. <input type="checkbox"/> Respecter la notion espace/temps dans les appels de balles et de passes. 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour sept</p>

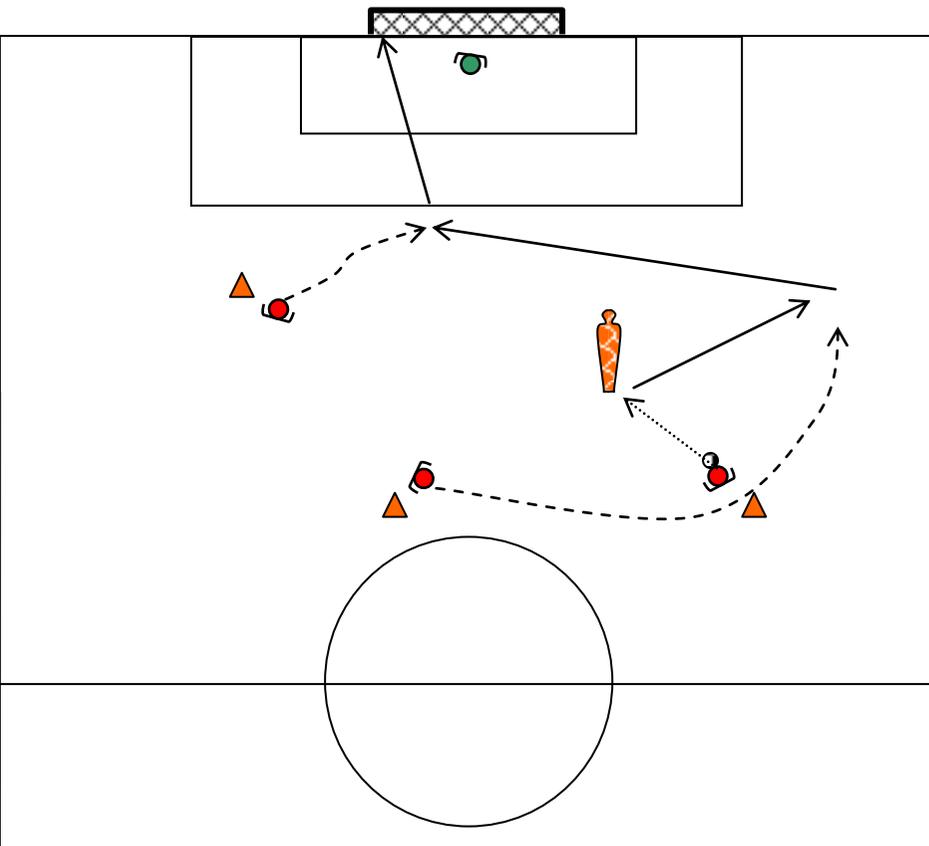
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>TAC-004</p> <p>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE AVEC SUPPORT TECHNIQUE : Relation entre joueurs</p> <p><i>Jeu long :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Refaire les gammes ➤ Endurance capacité <p>Durée : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Par deux avec un ballon + un gardien ➤ (A) fait une passe longue sur (B) ➤ (A) vient en course en soutien de (B) puis ➤ (B) remise dans la course de (A) ➤ (B) sollicite le ballon vers l'intérieur en direction du but ➤ (A) donne dans la course de (B) ➤ (B) frappe au but ➤ Faire alternativement l'exercice du côtés droit et gauche du but ➤ Varier les différentes formes de frappe dans les passes longues <p>VARIANTES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Faire travailler dans les couloirs pour un centre ➤ Remplacer les mannequins axiaux par deux défenseurs. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Le retour pour reprendre sa place se fait en trottinant ❑ Etre exigeant sur la qualité des appels de balles et de passes 	<p>Assiettes</p> <p>Mannequins</p> <p>1 ballon pour deux</p>

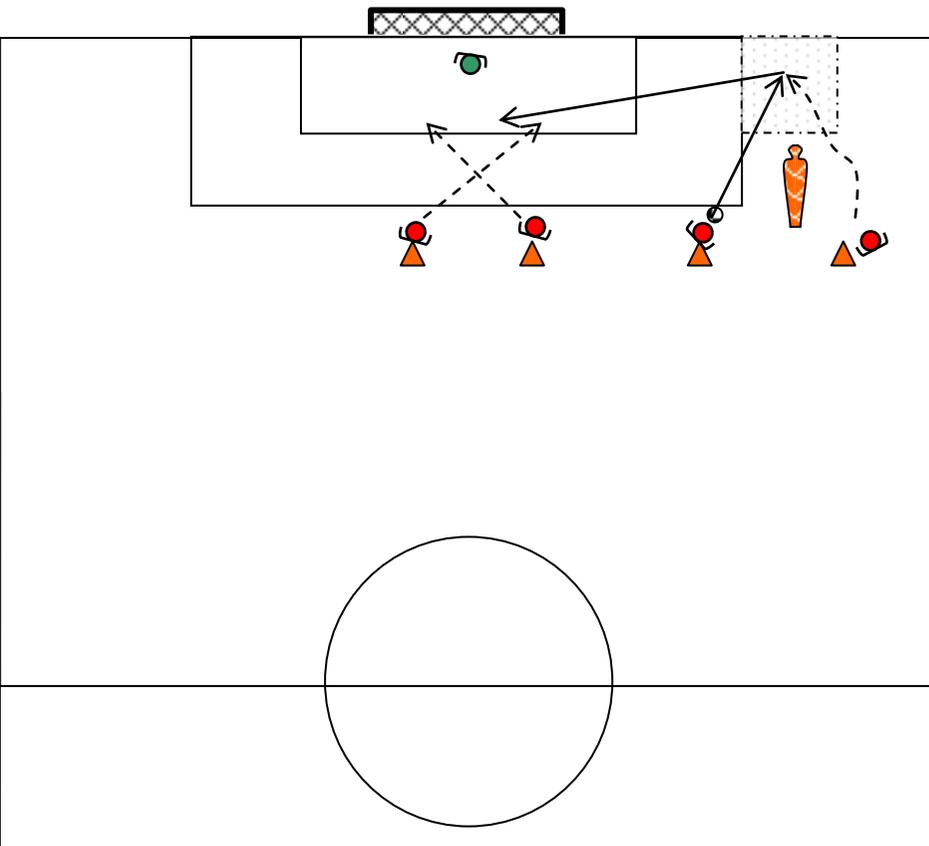
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>TAC-005</p> <p>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE AVEC SUPPORT TECHNIQUE : Relation entre joueurs</p> <p><u>2 contre 2 devant les buts :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Duel 1 contre 1 dans l'axe du but ➤ Combinaison de joueur ➤ Phase performances <p>Thème : conduite, dribbles et feinte</p> <p>Durée : 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Le porteur du ballon (A) et un défenseur (B) sont en duel 1 contre 1. ➤ Un autre attaquant (C) et un autre défenseur (D) doivent effectuer un slalom avant de pouvoir aider leur partenaire. <p><u>Variante sur les passes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Faire l'exercice du côté droit et gauche du but ➤ Modifier la position de B, C et D sur des séquences de 5 mn <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Le défenseur B doit amener l'attaquant vers les extérieurs ❑ L'attaquant doit essayer de trouver C dans les plus brefs délais ❑ Insister sur le marquage individuel de D 	<p>4 cônes</p> <p>10 piquets</p> <p>1 but</p> <p>ballons</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>TAC-006</p> <p>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE AVEC SUPPORT TECHNIQUE : Centres et tirs</p> <p><u>Une-deux, débordement et centre</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Une-deux ➤ Communication centreur/receveur ➤ Duel 2 contre 1 dans la surface <p>Thème : Centre et tir</p> <p>Durée : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Le porteur du ballon (A) et son coéquipier (B) fixe le défenseur (C) et effectue un une-deux pour l'éliminer ➤ Au moment où le défenseur (C) est éliminé, l'attaquant (D) débute sa course vers le but et le défenseur (E) rentre dans le jeu. ➤ Après le une deux (A) donne en profondeur pour (B) qui centre sur (A) ou (D) ➤ (E) défend son but <p><u>Variante sur les passes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Faire l'exercice du côté droit et gauche du but ➤ Modifier la position de (C) pour raccourcir le une deux et la balle en profondeur de (A) <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Le défenseur (E) ne doit jamais quitter le ballon des yeux et se déplace en fonction de la course du ballon ❑ Les attaquants doivent utiliser les courses croisées pour tromper le défenseur et le gardien 	<p>8 assiettes</p> <p>Chasubles</p> <p>8-10 ballons</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>TAC-007</p> <p>AMELIORATION TACTIQUE SPECIFIQUE AVEC SUPPORT TECHNIQUE :</p> <p>Remise en jeu dans le camp adverse</p> <p><u>Remise en jeu centre et tirs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Touche ➤ Remise en soutien ➤ Centre ➤ Tir ➤ Duel <p>Thème : Centre et tir</p> <p>Durée : 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Le porteur du ballon (A) et son coéquipier (B) fixe le défenseur (C) et effectue un une-deux pour l'éliminer ➤ Au moment où le défenseur(C) est éliminé, l'attaquant (D) débute sa course vers le but et le défenseur (E) rentre dans le jeu. ➤ Après le une deux (A) donne en profondeur pour (B) qui centre sur (A) ou (D) ➤ (E) défend son but <p><u>Variante</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Faire l'exercice du côté droit et gauche du but ➤ Modifier la position de (A) pour raccourcir le une deux et la balle en profondeur de (A) ➤ Ajouter un troisième joueur en (E) pour un jeu en triangle entre (A) (B) et (E) avec un centre de (A) ➤ Ajouter un défenseur et un attaquant dans les 16.5 m ➤ Modifier la position de (E) <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Insister sur l'appel contre appel de (B) <input type="checkbox"/> L'attaquant doit utiliser les faux appels pour tromper le défenseur et le gardien 	<p>8 assiettes</p> <p>10 ballons</p> <p>Chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>TAC-008</p> <p>AMELIORATION TECHNIQUE</p> <p>Spécifique au poste, atelier joueurs défensifs</p> <p><u>Conduite, dribble et feinte :</u> Utiliser le dribble dos à un adversaire pour se mettre en position de frappe.</p> <p>Durée : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Par 3 avec 1 ballon + 1 gardien ➤ Les joueurs défensifs, travail dans la partie préparation et de prédilection ➤ Tracer trois zones de 5X8 m dans la partie préparation. ➤ L'attaquant se positionne dans la zone et dos au défenseur. ➤ Le ballon lui est donné sur une passe d'un partenaire. ➤ Pour pouvoir frapper au but, l'attaquant doit franchir une des deux portes de 3 m matérialisée par deux constris et protégée par l'adversaire. ➤ Si le joueur y parvient, il reste attaquant, sinon il passe défenseur. ➤ Si le ballon sort de la zone de jeu, par un autre ligne, il devient défenseur. ➤ Le défenseur ne défend que dans sa zone de jeu <p>Variante :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Les attaquants sur les côtés peuvent chercher à centrer sur l'attaquant central <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Interdire les lobes et grands ponts. ➤ Utiliser les appels et contre appels ➤ La frappe se fait en deux touches maximum 	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>Constri</p> <p>Ballons</p>

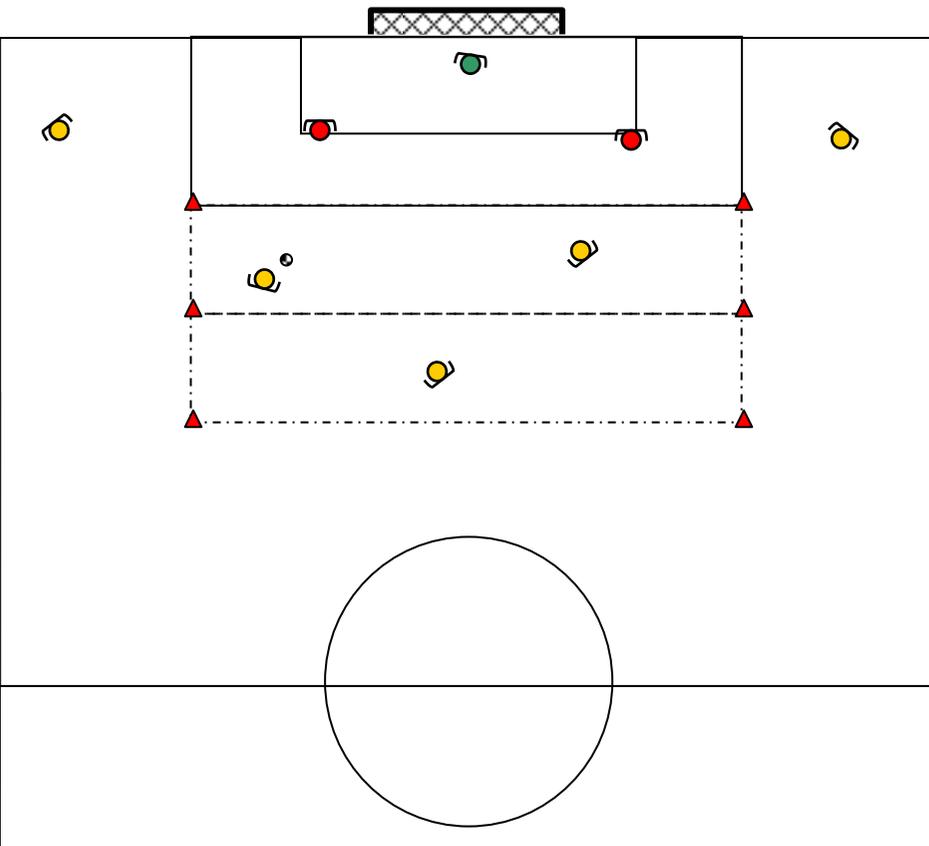
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>TAC-009</p> <p>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE AVEC SUPPORT TECHNIQUE :</p> <p><i>Placement et déplacement pour aider le porteur du ballon</i></p> <p><u>Objectifs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Passage dans le dos afin de mettre un partenaire en situation de frappe - Endurance capacité <p>Durée : 25 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Par trois avec un ballon + un gardien ➤ (A) conduit le ballon pour fixer son adversaire direct (mannequin) ➤ (B) passe dans osn dos puis (A) fait une passe dans la course de (B), avant que celui-ci soit en position de hors-jeu ➤ (B) contrôle puis donne dans la course de (C) ➤ (C) contrôle puis frappe au but ➤ Faire l'exercice du côté droit et gauche du but <p>VARAINTE :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Idem mais situation de sur le côté pour centre sur © <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Etre exigeant sur la qualité des appels de balle et de passes ❑ Respecter la notion espace temps dans les appels de balles et de passes 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Mannequin</p> <p>Cônes</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>TAC-010</p> <p>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE AVEC SUPPORT TECHNIQUE :</p> <p><i>Finition</i></p> <p><u>Objectifs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Centre, reprise - Vitesse explosive <p>Durée : 25 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Par quatre avec un ballon + un gardien ➤ (A) fait la passe pour (B) en profondeur, dans le dos du mannequin ➤ (B) centre pour les deux attaquants au centre ➤ La passe de (A) doit finir dans la zone grisée. ➤ Les deux doivent faire une course croisée avant de recevoir le centre de (B) ➤ Faire l'exercice du côté droit et gauche du but. <p>VARAINTE :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Varier les centres, au sol 1^{er} et 2^{ème} poteau. Tendu. Brossée etc... ❑ Mettre une opposition dans l'axe en 2 contre 2 <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Etre exigeant sur la qualité des appels de balle et de passes ❑ Respecter la notion espace temps dans les appels de balles et de passes 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Mannequin</p> <p>Cônes</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>TAC-011</p> <p>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE AVEC SUPPORT TECHNIQUE :</p> <p><i>Gestion offensive et défensive sur situation aérienne</i></p> <p><u>Objectifs offensif</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Centre, reprise - Gêner la relance - Vitesse explosive <p><u>Objectifs défensive</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Empêcher le but - Relance - Vitesse explosive <p>Durée : 25 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 2 contre 1 dans la zone de finition + un gardien ➤ Constituer deux groupes de joueurs, offensifs et défensifs. ➤ Les joueurs offensifs et défensifs sont positionnés au départ de la situation dans leur zone de prédilection. ➤ Les attaquants marquent dans le but ➤ Le défenseur relance, en deux touches maximum, entre les deux portes ➤ Départ de la situation : <ul style="list-style-type: none"> ○ (A) fait la passe pour (B) en profondeur, dans le dos du mannequin ○ (B) centre pour les deux attaquants au centre ○ La passe de (A) doit finir dans la zone grisée. ➤ Les deux attaquants doivent faire une course croisée avant de recevoir le centre de (B) ➤ Dès que (A) a fait la passe les trois joueurs dans l'axe jouent réels. ➤ Faire l'exercice du côté droit et gauche du but. <p>VARAINTE :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Varier les centres, au sol 1^{er} et 2^{ème} poteau. Tendus. Brossés etc... ❑ Mettre une opposition dans l'axe en 2 contre 2 <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Être exigeant sur la qualité des appels de balle et de passes ❑ Respecter la notion espace temps dans les appels de balle et de passes 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Mannequin</p> <p>Cônes</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>TAC-012</p> <p>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE AVEC SUPPORT TECHNIQUE : Relation entre joueurs</p> <p><i>Placement et déplacement pour aider le porteur du ballon :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Animation offensive à 7 afin d'aider un partenaire sur un côté pour le mettre en position de centre ➤ Endurance capacité 		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Par sept avec un ballon + 1 gardien <p><u>Variante sur les passes :</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1- (A), fait une passe dans la course de B 2- Dès le contrôle de (B) ; (C), (D) et (E) viennent aider le porteur du ballon. 3- (B), donne dans les pieds à (C) puis, 4 Dès le contrôle de (C) ; (F) vient aider le porteur et (G) sollicite dans le couloir. 5- (C) donne dans la course de (G) puis, 6- (G) centre dans la course de (F), (D) et (E) 7- Le receveur frappe au but <p>VARIANTE :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Faire l'exercice du côté droit et gauche du but . ➤ Le retour se fait en trotinant. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Etre exigeant sur la qualité des appels de balles et de passes. <input type="checkbox"/> Respecter la notion espace/temps dans les appels de balles et de passes. 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour sept</p>

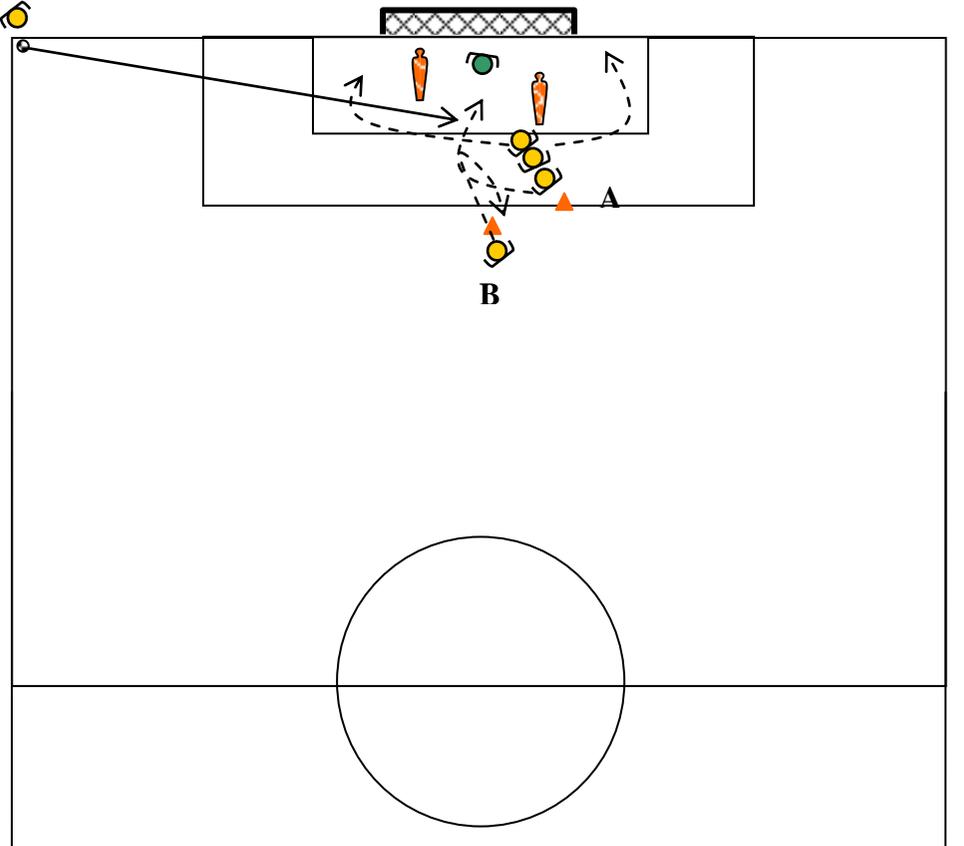
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>TAC-013</p> <p>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE AVEC SUPPORT TECHNIQUE :</p> <p><i>Communication, Vision, mouvements rapides</i></p> <p><u>Objectifs offensif</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Centre, reprise - Aller rapidement au but - poids de la passe - Feinte - mouvement (course dans le dos , course en diagonale ...) - communication - viser la cible pour le tir <p>Durée : 25 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ L'attaquant (A) se place devant la surface de réparation et le défenseur (A') est au marquage. ➤ Les joueurs offensifs et défensifs sont positionnés au départ de la situation dans leur zone de prédilection. ➤ Débuter l'exercice alternativement à gauche et à droite du but ➤ (B) donne à (C), dès qu'il a fait la passe il se place pour défendre en situation 3 contre 2 ➤ (A') et (B) défendent le but tandis que les deux milieux (C) et l'attaquant (A) attaquent ➤ Le défenseur latéral (B) n'ayant pas joué au départ ne joue pas l'action ➤ Le milieu défensif (D) placé du côté de l'action revient le plus rapidement possible pour équilibrer la défense en 3 contre 3. <p>VARAINTE :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Faire intervenir les deux latéraux pour avoir une situation 3 contre 3 dès le début de l'exercice. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Etre exigeant sur la qualité des appels de balle et de passes <input type="checkbox"/> Se déplacer rapidement avec et sans la balle <input type="checkbox"/> Les attaquants doivent créer l'espace et communiquer. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>Chasubles de couleurs différentes</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>TAC-014</p> <p>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE AVEC SUPPORT TECHNIQUE :</p> <p><i>Conservation du ballon et finition en supériorité numérique</i></p> <p><u>Objectifs offensif</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilisation des appuis et soutien dans le but de conserver la balle, - Aller rapidement au but - La passe , l'interception, le contrôle et le tir - Endurance capacité <p>Durée : 25 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 2 attaquants jaunes / 2 défenseurs rouges et 1 gardien dans la surface centrale. ➤ 1 appui rouge dans chaque surface latérale ➤ 1 soutien rouge dans une zone de 5 mètres en retrait ➤ Les défenseurs attaquent le porteur du ballon et ils n'ont pas le droit de franchir les lignes de soutien ➤ les attaquants tentent de marquer un but en conservant la balle grâce aux appuis et soutiens ➤ Lorsque les défenseurs récupèrent le ballon, ils doivent relancer avec le joueur en appui. (1 point) <p>VARAINTE :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Jouer u trois contre trois dans chaque zone <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Etre exigeant sur la qualité des appels de balle et de passes <input type="checkbox"/> Demander aux joueurs pivots de ne pas rester statiques & de multiplier les appels de balles Les attaquants doivent créer l'espace et communiquer. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>Chasubles de couleurs différents</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>TAC-015</p> <p>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE AVEC SUPPORT TECHNIQUE :</p> <p><i>Placement et déplacement pour aider le porteur du ballon</i></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Animation offensive à 3 afin d'aider un partenaire sur un côté pour le mettre en situation de centre - Endurance capacité <p>Durée : 25 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Par trois avec un ballon + un gardien ➤ (A) fait appel contre-appel, avec sauts en fréquence avant entre les assiettes, pour recevoir une passe de (B) dans les pieds puis, ➤ (A) après la passe, sollicite le ballon vers le but, dans le dos de (C) ➤ (B) donne en appui à (C) après que celui-ci ait fait appel contre-appel avec sauts en fréquence avant entre les assiettes ➤ (C) donne dans l'espace et dans la course de (B) puis, ➤ (C) après la passe sollicite le ballon vers le but ➤ (B) centre dans la course de (A) et (C) <p>VARAINTE :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Faire l'exercice du côté droit et gauche du but <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Etre exigeant sur la qualité des appels de balle et de passes ❑ Le retour pour reprendre sa place se fait en trotinant 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Cônes</p>

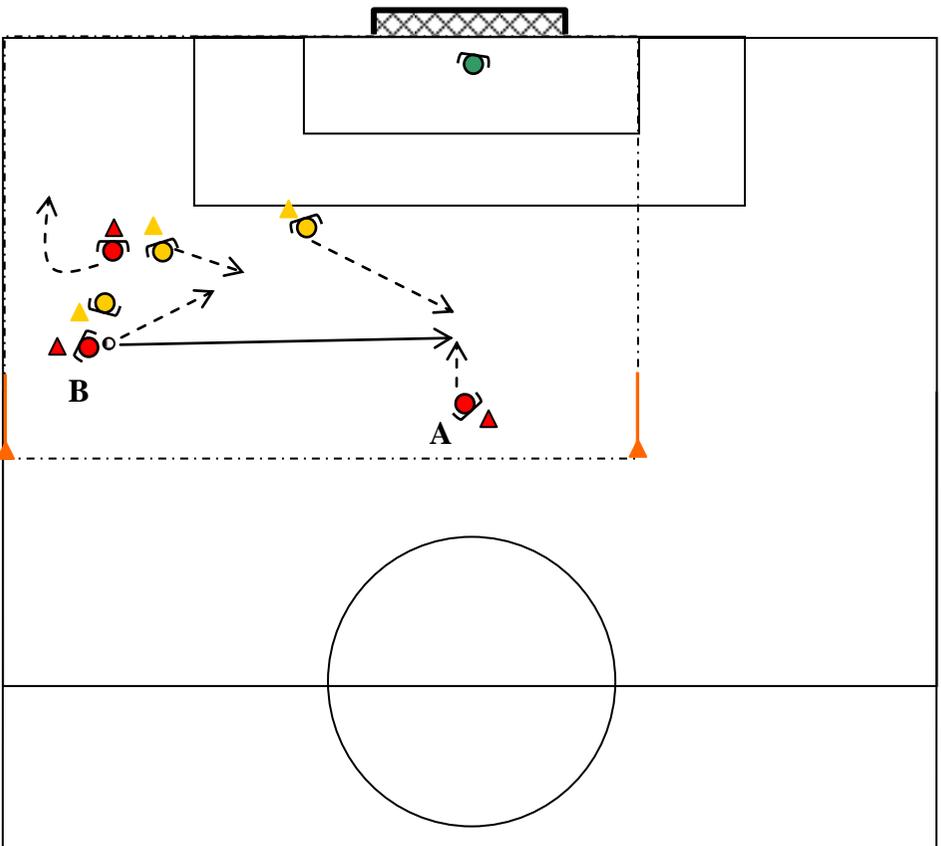
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>TAC-016</p> <p>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE AVEC SUPPORT TECHNIQUE :</p> <p><i>Placement et déplacement pour aider le porteur du ballon</i></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Animation offensive à 3 afin d'aider un partenaire sur un côté pour le mettre en situation de centre - Endurance capacité <p>Durée : 25 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Par trois avec un ballon + un gardien ➤ (A) fait un appel contre-appel pour recevoir une passe de (B) dans les pieds. ➤ (B) fait ne passe à (A) puis sollicite le ballon le long de la ligne de touche ➤ (A) remise en soutien dur (C) puis passe dans son dos ➤ (C) donne en profondeur dans la course de (B) et (C) ➤ (B) ou (C) contrôle puis frappe au but ➤ Faire l'exercice du côté droit et gauche du but <p>VARAINTE :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Centre de (B) sur (C) et (A) avec un duel en 2 contre 1 avec un défenseur <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Etre exigeant sur la qualité des appels de balle et de passes ❑ Se déplacer rapidement avec et sans la balle ❑ Les attaquants doivent créer l'espace et communiquer. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>Chasubles de couleurs différentes</p>

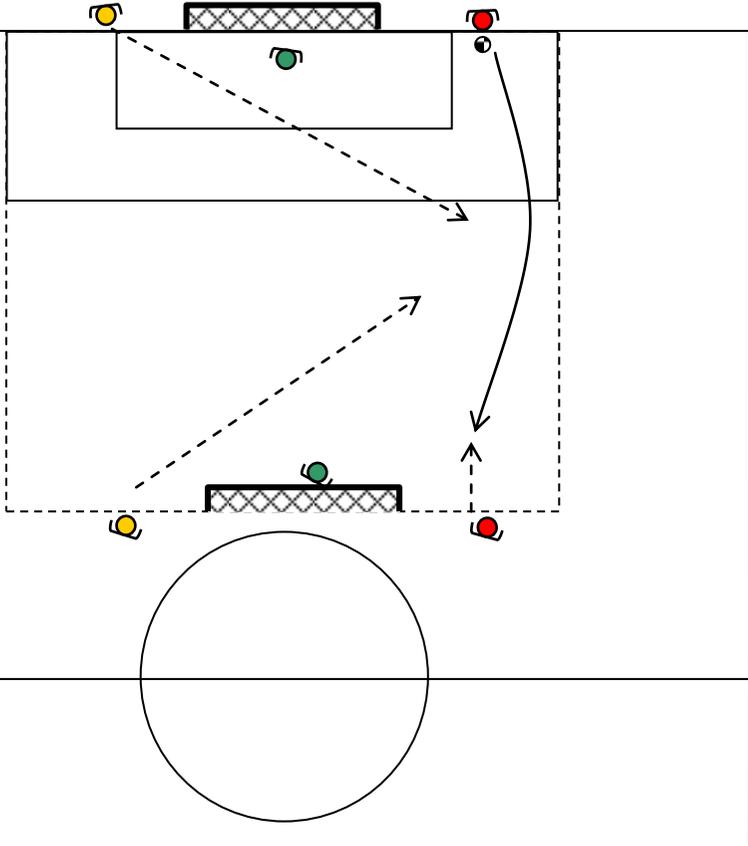
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>TAC-017</p> <p>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE AVEC SUPPORT TECHNIQUE :</p> <p><i>Animation spécifique au poste sur situation</i></p> <p><i>Gestion offensive et défensive en égalité numérique</i></p> <p><u>Objectifs des attaquants:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Utiliser le jouer libre dans l'axe pour déséquilibrer l'adversaire <p><u>Objectifs des défenseurs:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Vite s'adapter pour protéger le but <p>Durée : 25 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 2 contre 2 dans la partie de finition + 1 gardien ➤ Constituer deux groupes de joueurs, offensifs et défensifs ➤ Les joueurs offensifs et défensifs sont positionnés au départ de la situation, dans leurs zones de prédilection ➤ Les attaquants (rouge) marquent dans le but ➤ Les défenseurs (jaune) marquent dans les deux portes ➤ Départ de la situation : <ul style="list-style-type: none"> ○ (B), l'attaquant sollicite le ballon plein axe ○ Dès qu'il fait son appel (A) donne dans sa course ○ Dès que (B) a fait la passe, les quatre jouent réels ➤ Après 30 secondes, la situation est terminée ➤ Faire l'exercice du côté droit et gauche du but <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ L'attaquant doit vite fixer le dernier défenseur ❑ Les défenseurs doivent s'organiser pour parer au plus pressé. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Constri-foot</p> <p>Cônes</p> <p>Chasubles de couleurs différentes</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>TAC-018</p> <p>AMELIORATION TACTIQUE SPECIFIQUE :</p> <p><i>Travail sur coup de pied de coin</i></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Travail des attaquants sur coup de pied de coin - Gestion Offensive et défensive <p>Durée : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Travailler les coups de pieds de coin du côté gauche puis du côté droit. ➤ Les joueurs (A) partent de l'entrée des 16,5 m, les uns derrière les autres ➤ Au moment où le joueur botte le ballon, le 1^{er} joueur va au 1^{er} poteau, le 2nd au 2nd poteau, le 3^{ème} joueur vient se placer entre les deux mannequin ➤ Demander au tireur d'alterner les centres au 1^{er}, au 2nd.etc ➤ Le joueur (B) effectue un appel contre-appel vers le but mais reste à l'entrée des 18 m <p>VARAINTE :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Travail à gauche et à droite <input type="checkbox"/> Travail sur coup franc excentré <input type="checkbox"/> Mettre une opposition défensive lorsque la combinaison est comprise et maîtrisée <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Etre exigeant sur la qualité des appels de balle et du tir <input type="checkbox"/> Se déplacer rapidement avec et sans la balle <input type="checkbox"/> Les attaquants doivent créer l'espace et communiquer. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>Chasubles de couleurs différentes</p>

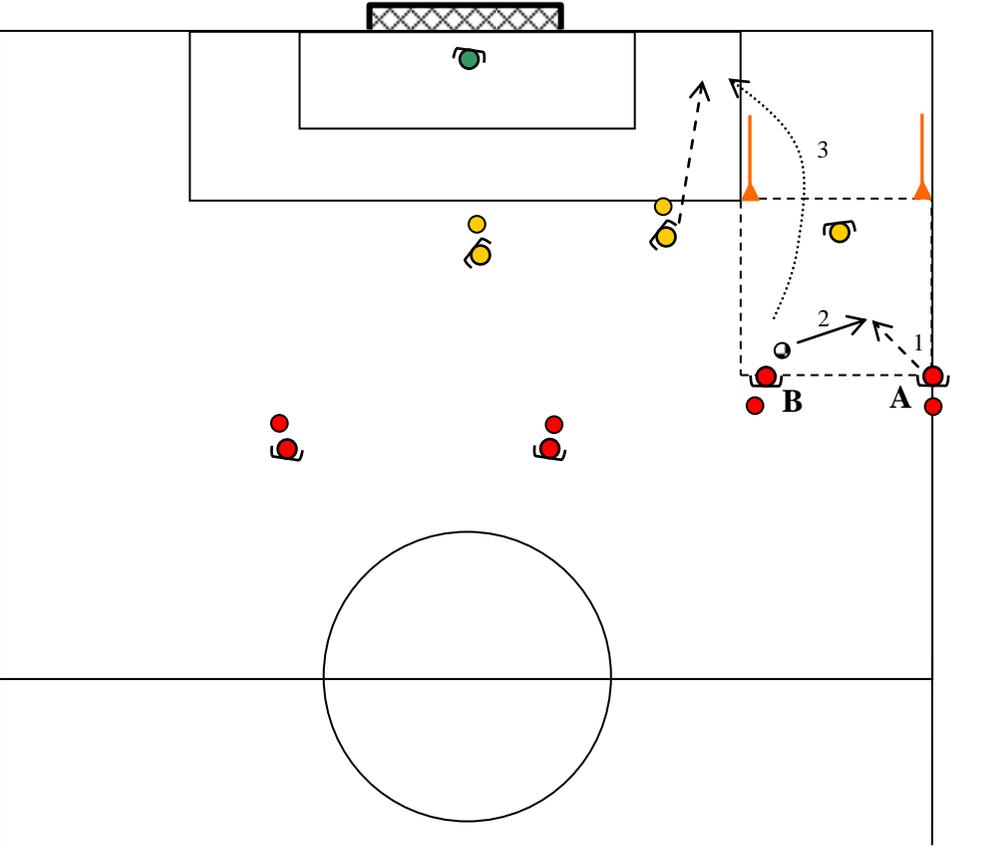
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>TAC-019</p> <p>AMELIORATION TACTIQUE SPECIFIQUE AVEC SUPPORT TECHNIQUE :</p> <p>Jeu en triangle</p> <p><u>Remise en jeu centre et tirs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Remise en soutien ➤ Centre ➤ Tir ➤ Duel <p>Thème : Centre et reprise</p> <p>Durée : 25 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 10 joueurs contre 5 + 1 gardien ➤ Faire 4 carré de 7 m de côtés ➤ La source de ballon est sur le défenseur axial droit. ➤ Jeu libre, trois puis deux touches de balle ➤ <u>Départ de la situation</u> <ul style="list-style-type: none"> ○ (4) donne à (2) ○ Dès que (2) touche le ballon, duel sous forme de taureau entre (2), (6) et (11) ○ Dès que tous les joueurs ont touché 2 fois le ballon, faire rentrer le ballon dans le second carré ○ Duel sous forme de taureau entre les joueurs (6), (11) et (10) et le défenseur (B) ○ Dès que (10) touche 2 fois le ballon, il donne en profondeur pour (11) qui sort du carré. ○ (B) doit empêcher (11) de déborder et centrer sur 9 en duel face à (E) ➤ <u>Conditions :</u> <ul style="list-style-type: none"> ○ Si (2) ou (3) est soumis à un pressing trop important, il remet en soutien à (4) qui transmet à (5) (ou inversement). ○ (5) donne à (3) et IDEM ○ Si (A), (B), (C) ou (D) récupère le ballon il doit passer en conduite de balle sa porte avec opposition face à (4) ou (5) ○ (10) joue dans les deux carrés offensifs <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Retirer l'ensemble des cônes formant les triangles, les joueurs dans le rond central ➤ Au signal de l'éducateur, (droite ou gauche) les joueurs se mettent en place et débute la séquence <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Faire l'exercice lentement et augmenter le rythme au fur et à mesure de l'exercice. ❑ Corriger la position du défenseur axial lorsque l'on ne joue pas de son côté (couverture de l'autre défenseur axial) 	<p>Assiettes</p> <p>10 ballons</p> <p>Chasubles</p> <p>Constri-foot</p>

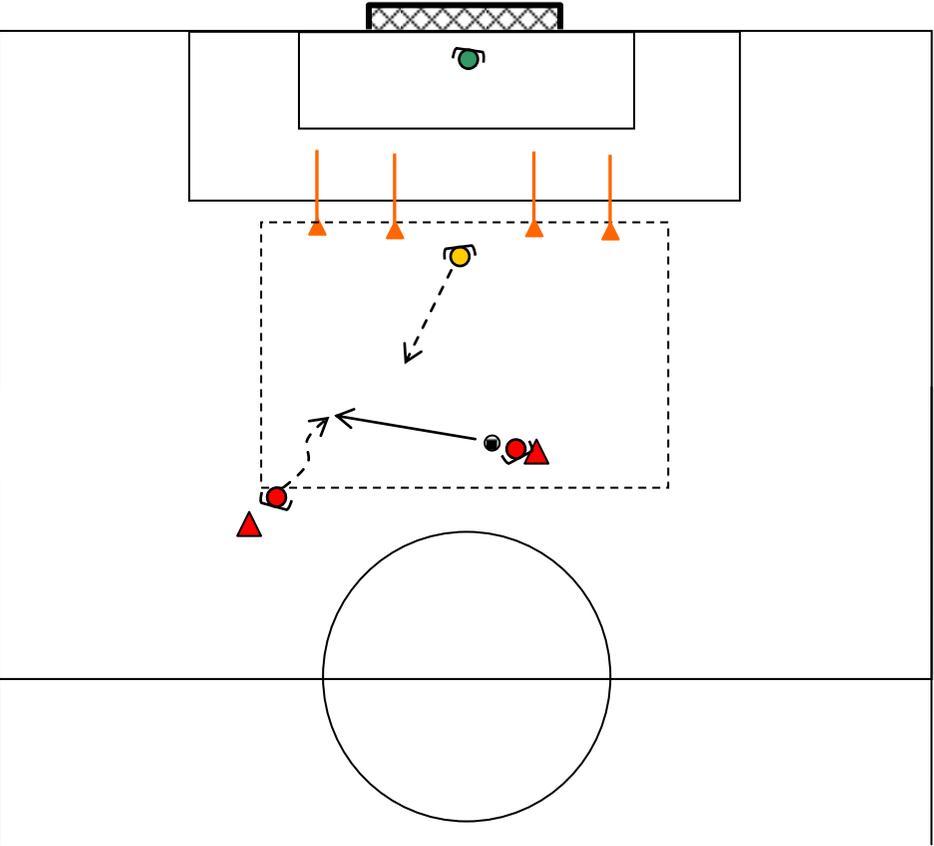
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>TAC-020</p> <p>PERFECTIONNEMENT TACTIQUE INDIVIDUEL AVEC SUPPORT TECHNIQUE :</p> <p><i>Gestion offensive et défensive en égalité numérique</i></p> <p><u>Objectifs des attaquants:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Utiliser la supériorité numérique dans l'axe pour déséquilibrer l'adversaire <p><u>Objectifs des défenseurs:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Resserrer l'axe pour protéger le but <p>Durée : 25 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 3 contre 3 sur un $\frac{3}{4}$ de terrain en longueur + 1 gardien. ➤ Tracer une zone de 15 X 30, dans l'axe de la partie finition. ➤ Les attaquants marquent dans le but après que le ballon soit sorti de la zone , entre deux conris. ➤ Les défenseurs marquent dans les deux portes. ➤ Départ de la situation : <ul style="list-style-type: none"> ○ (A), fait un appel de balle pour recevoir une passe de (B) dans la zone. ○ Si un défenseur récupère le ballon dans la zone il est inattaquable et ➤ Après 30 secondes, la situation est terminée ➤ Faire l'exercice du côté droit et gauche du but et a deux touches de balle pour marquer. ➤ Dès que (B) fait la passe, les six joueurs jouent réels. ➤ Après 30 secondes, la situation est terminée. ➤ Ne compter le hors jeu qu'après la zone axiale. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Les attaquants doivent aller le plus vite possible au but ❑ Les défenseurs doivent s'organiser pour parer au plus pressé ❑ Le défenseur ne doit pas se jeter mais faire un recul frein 	<ul style="list-style-type: none"> Maximum de Ballons Assiettes Constri-foot Cônes Chasubles de couleurs différentes

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>TAC-021</p> <p>PERFECTIONNEMENT TACTIQUE INDIVIDUEL AVEC SUPPORT TECHNIQUE :</p> <p><i>Gestion offensive et défensive en égalité numérique</i></p> <p><u>Objectifs des attaquants:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Prendre le plus rapidement possible l'espace laissé libre <p><u>Objectifs des défenseurs:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Coulisser vers l'axe pour protéger le but <p>Durée : 25 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 3 contre 3 sur une surface de 40 X 50 m en longueur + 1 gardien. ➤ Les attaquants marquent dans le but. ➤ Les défenseurs marquent en arrêtant le ballon entre deux constris. ➤ Départ de la situation : <ul style="list-style-type: none"> ○ (A), fait un appel de balle pour recevoir une passe de (B) dans la course. ○ Dès que (B) fait la passe, les six joueurs jouent réels ➤ Après 30 secondes, la situation est terminée ➤ Faire l'exercice du côté droite et gauche du but <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Les attaquants doivent aller le plus vite possible au but. ❑ Les défenseurs doivent s'organiser pour parer au plus pressé. ❑ Les défenseurs doivent s'organiser pour coulisser le plus rapidement possible dans l'axe. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Constri-foot</p> <p>Cônes</p> <p>Chasubles de couleurs différentes</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>TAC-022</p> <p>PERFECTIONNEMENT</p> <p>Tactique individuelle :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Jeu d'application <p><i>Gestion offensive et défensive en égalité numérique</i></p> <p><u>Objectifs des attaquants :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Jouer de l'avant ❑ Frapper au but dès que possible <p><u>Objectifs des défenseurs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Presser l'adversaire pour le pousser à la faute ❑ Récupérer le ballon pour relancer ou frapper. <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 2 contre 2 + 2 gardiens sur une surface de 30 X 40 m ➤ Constituer deux groupes de joueurs. ➤ Départ de la situation : ➤ 1 – (A) sollicite le ballon ➤ 2 – (B) fait une passe dans la course de (A) ➤ Dès que (B) fait la passe, les quatre joueurs jouent réels ➤ Pas de hors jeu ➤ Après 30 " maximum, la situation est terminée ➤ Toutes les 5 minutes changer la possession de balle ➤ L'éducateur peut arrêter la situation quand il veut <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Les attaquants doivent aller le plus vite possible au but. ❑ Les défenseurs doivent s'organiser pour parer au plus pressé. 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 4 joueurs</p> <p>1 but amovible</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>TAC-023</p> <p>PERFECTIONNEMENT</p> <p>Tactique individuelle :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Situation <p><i>Gestion offensive en supériorité numérique</i></p> <p><i>Objectifs de l'attaquant porteur du ballon :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Récupérer le ballon pour jouer le contre ❑ Fixer et donner. Feinter la passe et dribbler <p><i>Objectifs de l'attaquant non porteur du ballon :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Aider son partenaire ❑ Récupérer le ballon pour jouer le contre <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 2 contre 1 + sur une surface de 20 X 40 + 1 gardien ➤ tracer une zone de 6 X 4 dans l'axe de la partie finition ➤ départ de la situation : ➤ 1 – Les défenseurs sont en possession du ballon et s'échangent des passes (relances) en deux touches de balle. ➤ 2 – Dès que l'attaquant (A) intercepte le ballon ou que celui-ci n'est plus jouable par les défenseurs, il contre-attaque et joue un 2 contre 1 avec (B). ➤ Dès que (A) en possessions du ballon, les trois joueurs jouent réels. ➤ Ne compter le hors jeu que dans les 16.5 m ➤ Dès que le défenseur fait une relance à l'éducateur ou à son gardien, que le ballon sort de la surface de jeu ou après 20 '' : la situation est terminée. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ L'attaquant non porteur du ballon doit-être vigilant au hors jeu. ❑ Le critère de réussite est de marquer à chaque attaque 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 2 joueurs</p> <p>2 constri-foot</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>TAC-024</p> <p>PERFECTIONNEMENT Tactique individuelle :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Situation <p><i>Gestion offensive en supériorité numérique :</i></p> <p><i>Objectifs des attaquants :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Jouer en 2 contre 1 sur le côté en perturbant le défenseur par une course dans le dos. ❑ Conserver le ballon si pas de déséquilibre ❑ Rester en triangle <p><i>Objectifs de l'attaquant non porteur du ballon :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Aider son partenaire ❑ Récupérer le ballon pour jouer le contre <p>TEMPS : 20 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 3 contre 2 dans la partie finition + 1 gardien ➤ tracer une zone de 15 X 15, le long de la ligne de touche. ➤ départ de la situation : ➤ 1 – (A) l'attaquant sollicite le ballon vers l'intérieur ➤ 2 – (B), son partenaire, fait une passe dans sa course ➤ 3 – Dès que le ballon sort de la zone, entre les deux constris, un attaquant participe à l'attaque et joue un 3 contre 2 ➤ Si le ballon sort de la zone de jeu par un autre côté que celui des deux constris : la situation est terminée ➤ Ne compter le hors jeu qu'après que le ballon soit sorti de la zone. ➤ Faire l'exercice du côté droit et gauche du but <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Demander à l'attaquant qui sort de la zone, de pénétrer le plus rapidement possible dans la surface de réparation. ❑ Ne pas oublier de rester en soutien du porteur du ballon 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 7 joueurs</p> <p>2 constris-foot</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>TAC-025</p> <p>AMELIORATION TECHNICO- TACTIQUE SPECIFIQUE:</p> <p><i>Animation spécifique au poste sur situation</i></p> <p><u>Objectifs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Gestion défensive en infériorité numérique dans zone axiale - Le défenseur ne doit pas se jeter - Il doit pousser l'attaquant à la faute. - Endurance capacité <p>Durée : 25 min</p>		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 2 contre 1 dans la partie finition + un gardien ➤ Constituer deux groupes de joueurs, offensifs et défensifs. ➤ Les joueurs offensifs, et défensifs sont positionnés, au départ de la situation, dans leur zone de prédilection. ➤ Tracer une zone de 20 X 24 m dans l'axe du terrain. ➤ Les attaquants marquent dans le but après qu'un joueur, en conduite, soit sorti de la zone entre une des deux portes de 3 mètres matérialisée par deux constri-foot. ➤ , les défenseurs pour arrêter la situation doivent sortir le ballon de la zone. ➤ Dès qu'un joueur offensif est sorti de la zone, les défenseurs ne jouent plus. ➤ Départ de la situation : <ul style="list-style-type: none"> ○ (A) fait un appel de balle pour recevoir une passe de (B) dans la zone. ○ Dès que (B) fait la passe, les trois joueurs jouent réels. <p>VARAINTE :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Idem, mais modifier la position du carré de 20 X 24 m pour faire travailler sur les côtés. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ L'attaquant porteur du ballon doit vite fixer le dernier défenseur. ❑ Le défenseur nr doit pas se jeter mais faire un recul frein. 	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 3 joueurs</p> <p>4 constri-foot</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>