

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

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

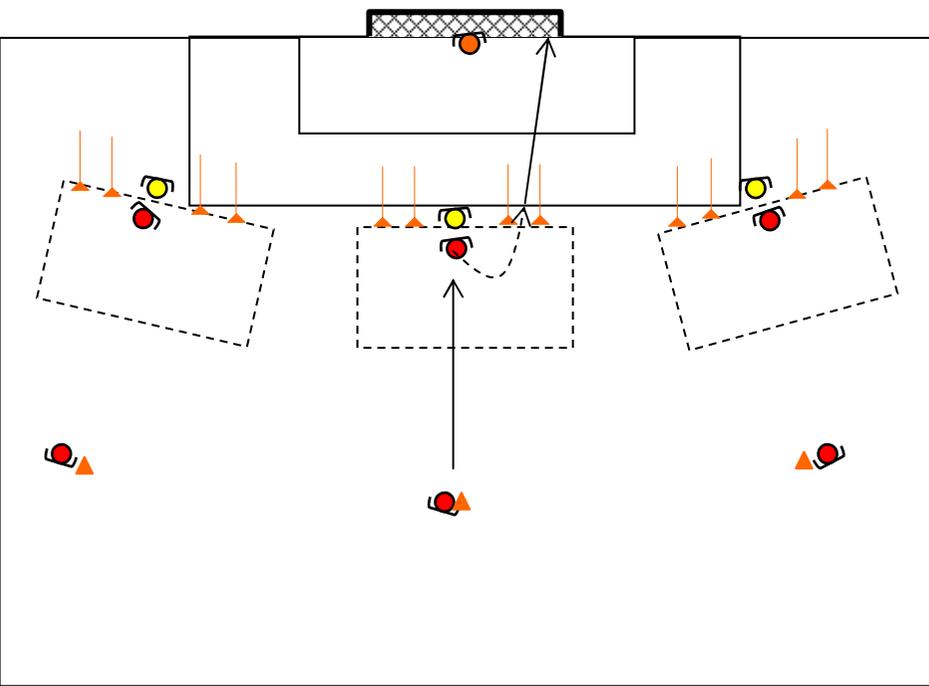
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>TAC-003</b></p> <p><b>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE AVEC SUPPORT TECHNIQUE :</b> Relation entre joueurs</p> <p><u>Placement et déplacement pour aider le porteur du ballon :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Animation offensive à 7 afin d'aider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

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

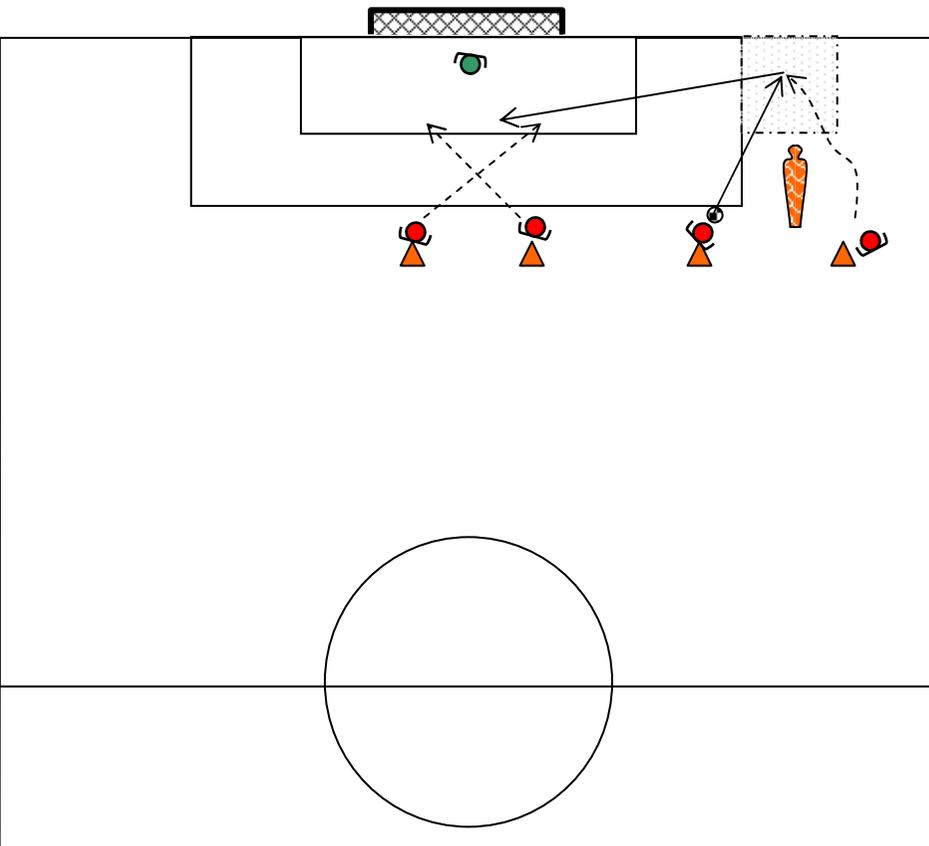
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>TAC-005</b></p> <p><b>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE AVEC SUPPORT TECHNIQUE :</b> Relation entre joueurs</p> <p><u>2 contre 2 devant les buts :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Duel 1 contre 1 dans l'axe du but</li> <li>➤ Combinaison de joueur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



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

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

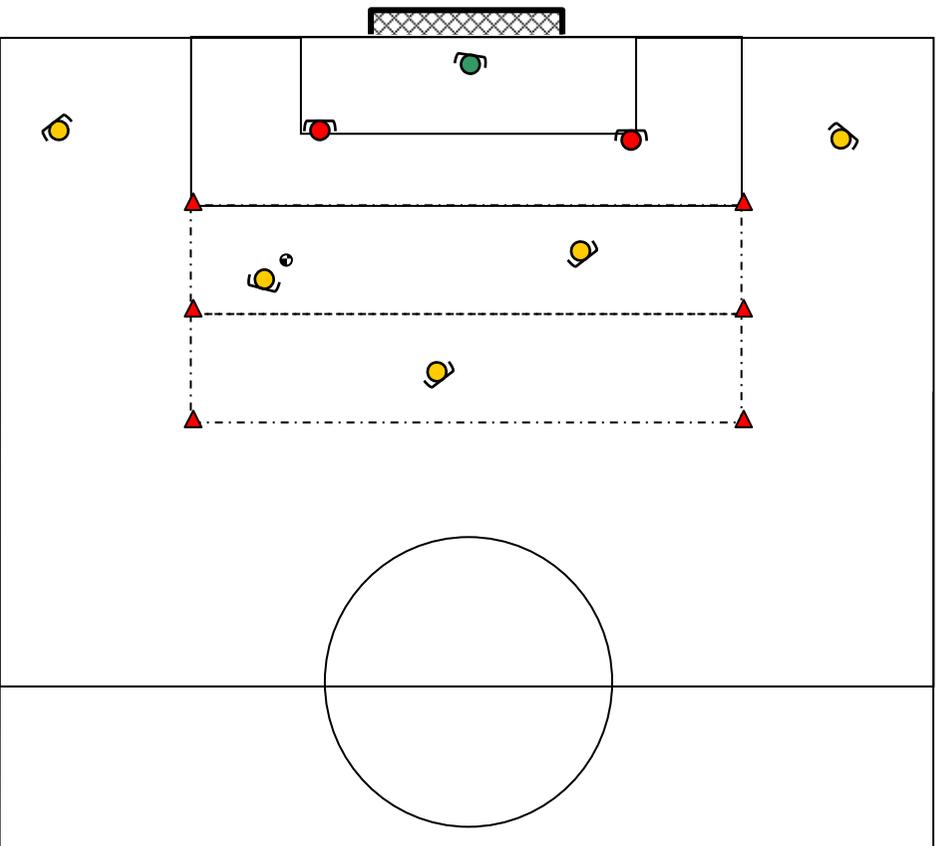
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>TAC-009</b></p> <p><b>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE AVEC SUPPORT TECHNIQUE :</b></p> <p><i>Placement et déplacement pour aider le porteur du ballon</i></p> <p><u>Objectifs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Passage dans le dos afin de mettre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

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

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

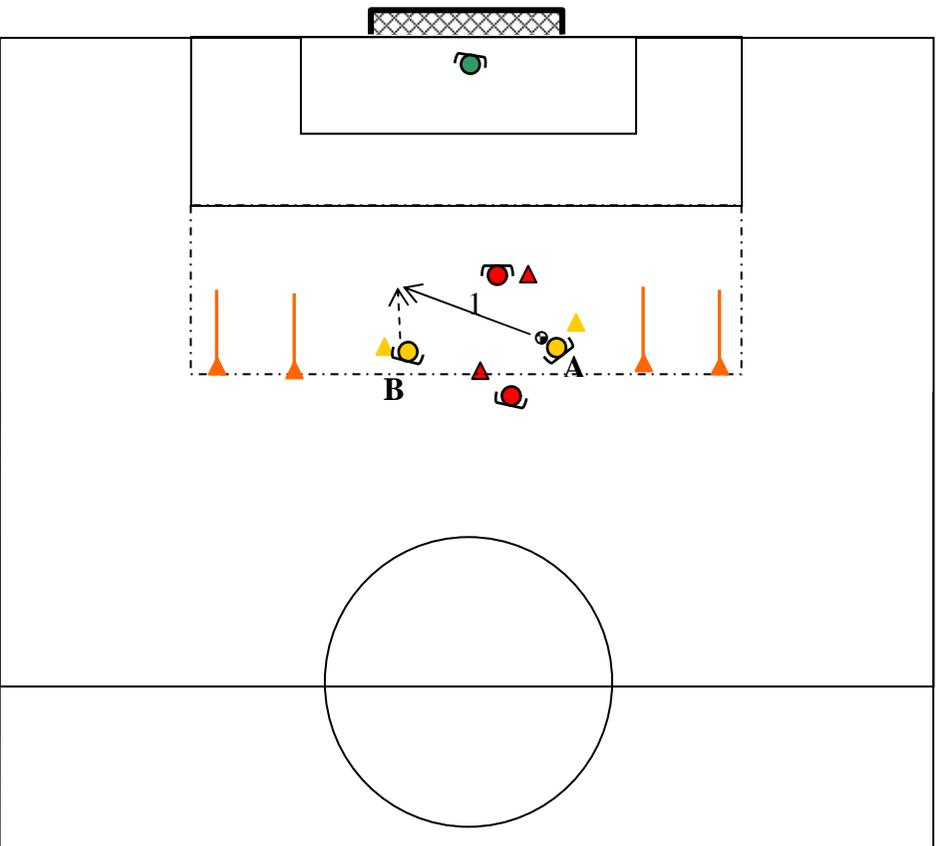
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>TAC-012</b></p> <p><b>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE AVEC SUPPORT TECHNIQUE :</b> Relation entre joueurs</p> <p><i>Placement et déplacement pour aider le porteur du ballon :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Animation offensive à 7 afin d'aider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

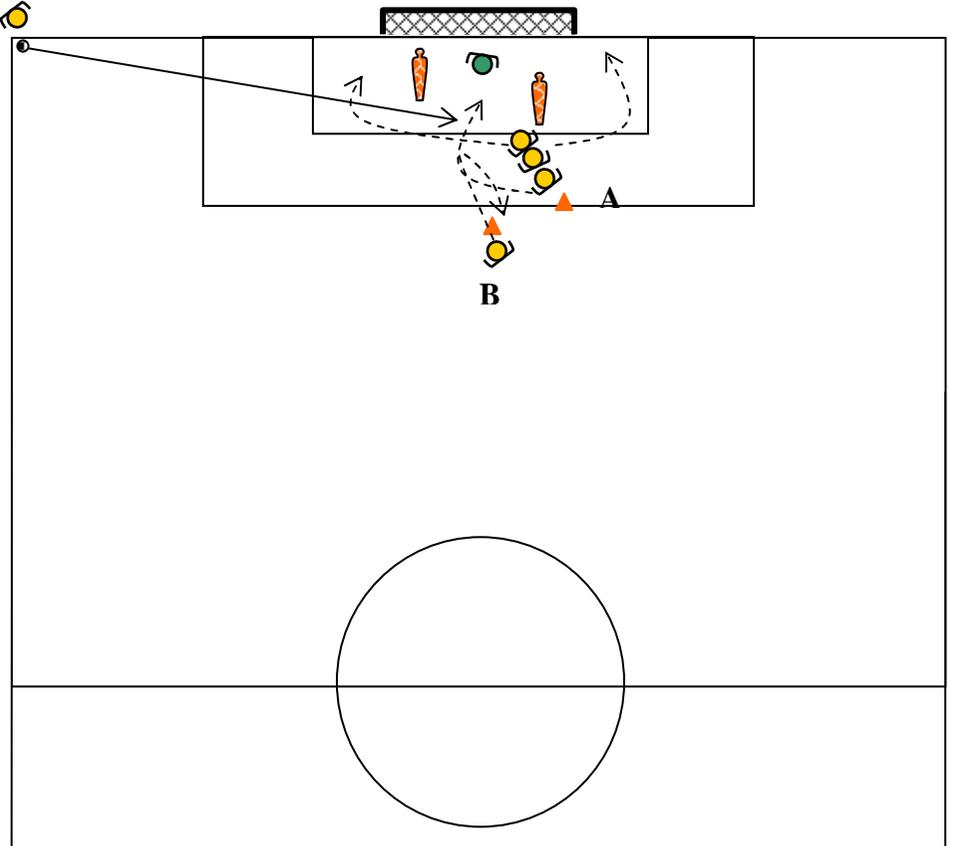
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>TAC-013</b></p> <p><b>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE AVEC SUPPORT TECHNIQUE :</b></p> <p><i>Communication, Vision, mouvements rapides</i></p> <p><u>Objectifs offensif</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Centre, reprise</li> <li>- Aller rapidement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

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

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

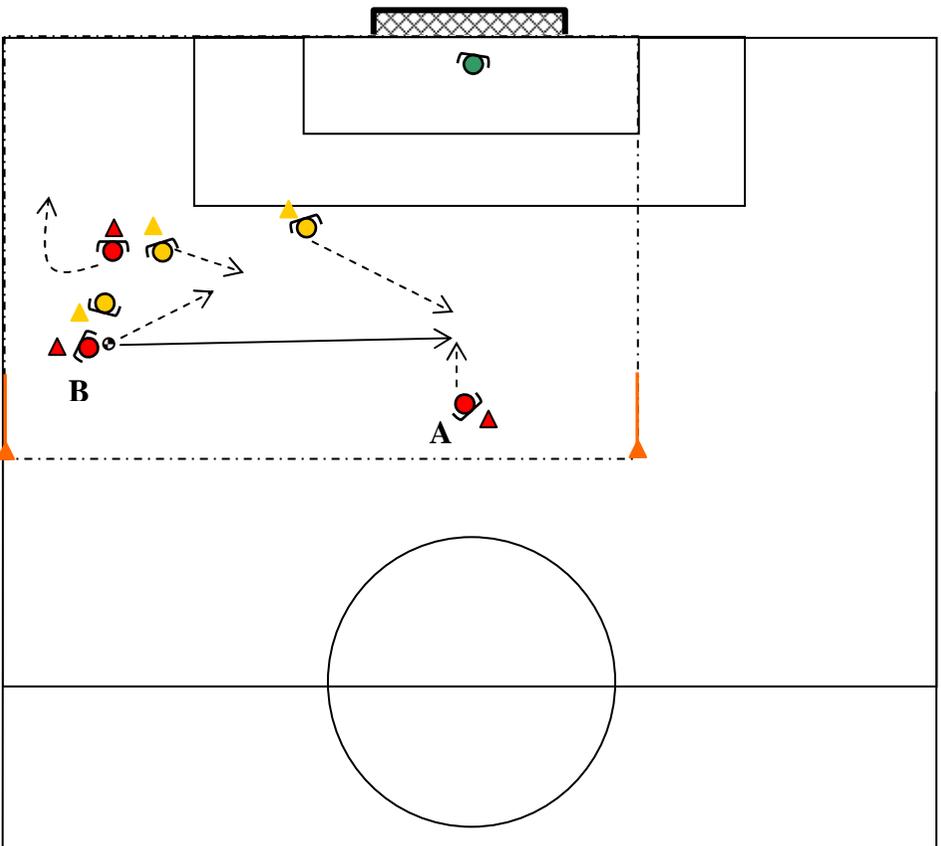
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>TAC-016</b></p> <p><b>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE AVEC SUPPORT TECHNIQUE :</b></p> <p><i>Placement et déplacement pour aider le porteur du ballon</i></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Animation offensive à 3 afin d'aider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

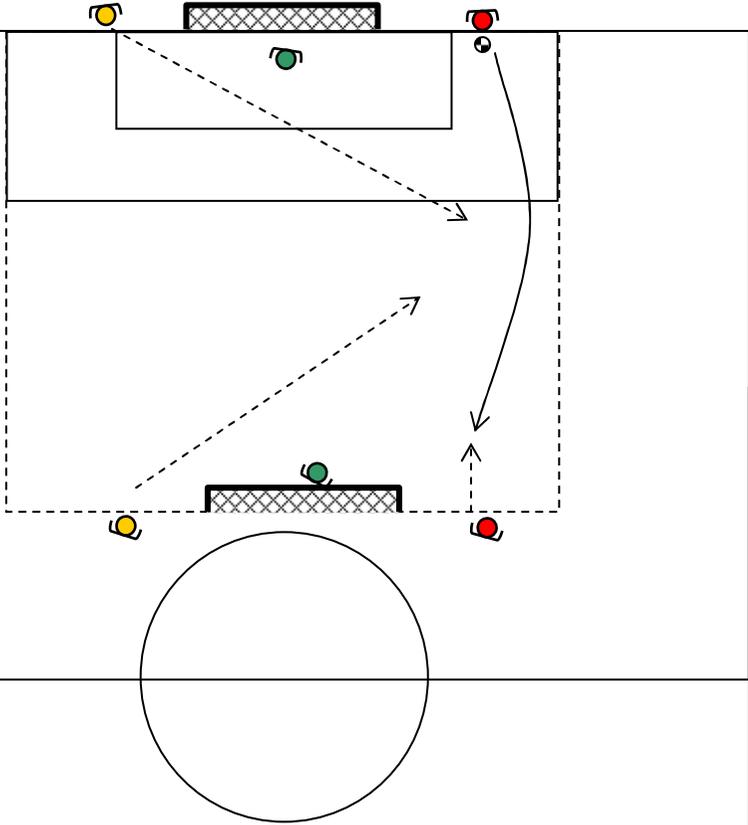
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>TAC-017</b></p> <p><b>AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE AVEC SUPPORT TECHNIQUE :</b></p> <p><i>Animation spécifique au poste sur situation</i></p> <p><i>Gestion offensive et défensive en égalité numérique</i></p> <p><u>Objectifs des attaquants:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utiliser le jouer libre dans l'axe pour déséquilibrer l'adversaire</li> </ul> <p><u>Objectifs des défenseurs:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vite s'adapter pour protéger le but</li> </ul> <p><b>Durée : 25 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 2 contre 2 dans la partie de finition + 1 gardien</li> <li>➤ Constituer deux groupes de joueurs, offensifs et défensifs</li> <li>➤ Les joueurs offensifs et défensifs sont positionnés au départ de la situation, dans leurs zones de prédilection</li> <li>➤ Les attaquants (●) marquent dans le but</li> <li>➤ Les défenseurs (●) marquent dans les deux portes</li> <li>➤ Départ de la situation : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ (B), l'attaquant sollicite le ballon plein axe</li> <li>○ Dès qu'il fait son appel (A) donne dans sa course</li> <li>○ Dès que (B) a fait la passe, les quatre jouent réels</li> </ul> </li> <li>➤ Après 30 secondes, la situation est terminée</li> <li>➤ Faire l'exercice du côté droit et gauche du but</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ L'attaquant doit vite fixer le dernier défenseur</li> <li>❑ Les défenseurs doivent s'organiser pour parer au plus pressé.</li> </ul>	<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><b>TAC-018</b></p> <p><b>AMELIORATION TACTIQUE SPECIFIQUE :</b></p> <p><i>Travail sur coup de pied de coin</i></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Travail des attaquants sur coup de pied de coin</li> <li>- Gestion Offensive et défensive</li> </ul> <p><b>Durée : 20 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Travailler les coups de pieds de coin du côté gauche puis du côté droit.</li> <li>➤ Les joueurs (A) partent de l'entrée des 16,5 m, les uns derrière les autres</li> <li>➤ Au moment où le joueur botte le ballon, le 1<sup>er</sup> joueur va au 1<sup>er</sup> poteau, le 2<sup>nd</sup> au 2<sup>nd</sup> poteau, le 3<sup>ème</sup> joueur vient se placer entre les deux mannequin</li> <li>➤ Demander au tireur d'alterner les centres au 1<sup>er</sup>, au 2<sup>nd</sup>. ....etc</li> <li>➤ Le joueur (B) effectue un appel contre-appel vers le but mais reste à l'entrée des 18 m</li> </ul> <p><b>VARAINTE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Travail à gauche et à droite</li> <li><input type="checkbox"/> Travail sur coup franc excentré</li> <li><input type="checkbox"/> Mettre une opposition défensive lorsque la combinaison est comprise et maîtrisée</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Etre exigeant sur la qualité des appels de balle et du tir</li> <li><input type="checkbox"/> Se déplacer rapidement avec et sans la balle</li> <li><input type="checkbox"/> Les attaquants doivent créer l'espace et communiquer.</li> </ul>	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>Chasubles de couleurs différentes</p>

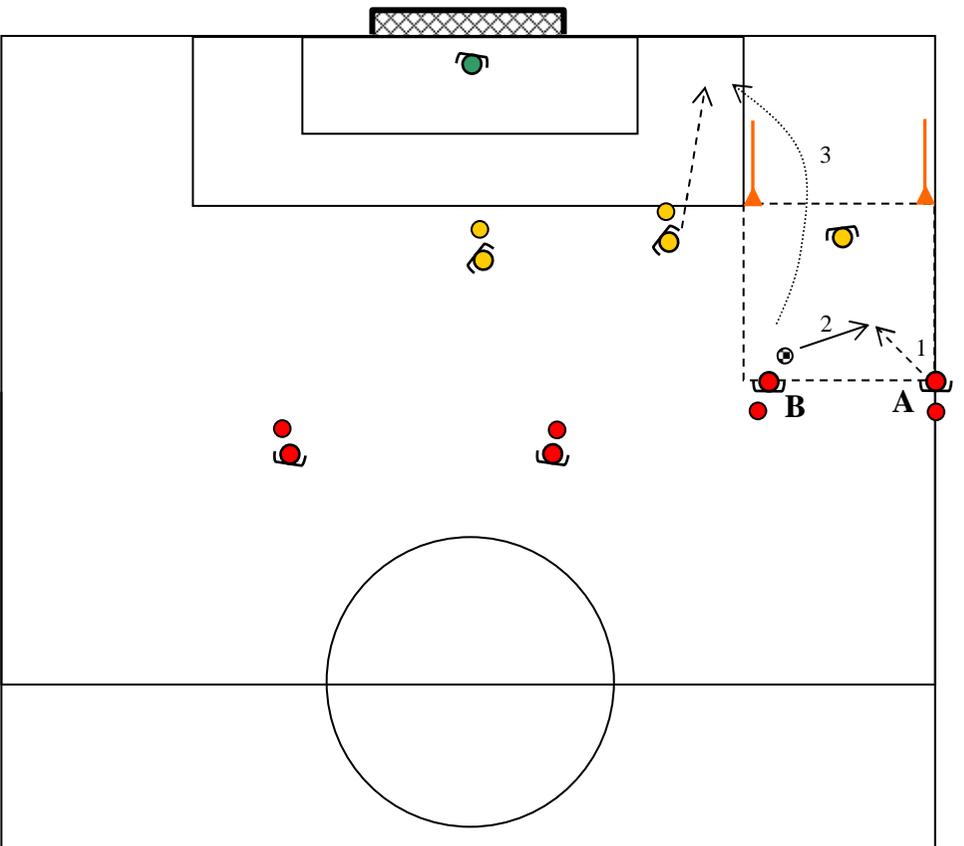
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>TAC-019</b></p> <p><b>AMELIORATION TACTIQUE SPECIFIQUE AVEC SUPPORT TECHNIQUE :</b></p> <p>Jeu en triangle</p> <p><u>Remise en jeu centre et tirs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Remise en soutien</li> <li>➤ Centre</li> <li>➤ Tir</li> <li>➤ Duel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



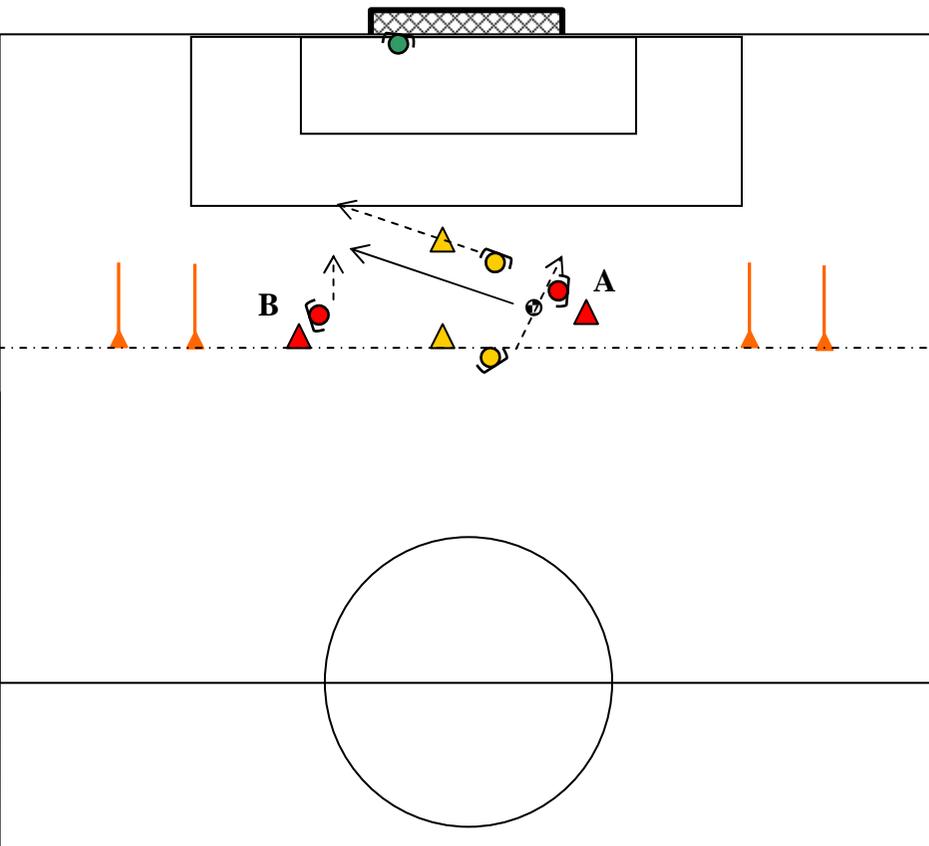
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>TAC-021</b></p> <p><b>PERFECTIONNEMENT TACTIQUE INDIVIDUEL AVEC SUPPORT TECHNIQUE :</b></p> <p><i>Gestion offensive et défensive en égalité numérique</i></p> <p><u>Objectifs des attaquants:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prendre le plus rapidement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

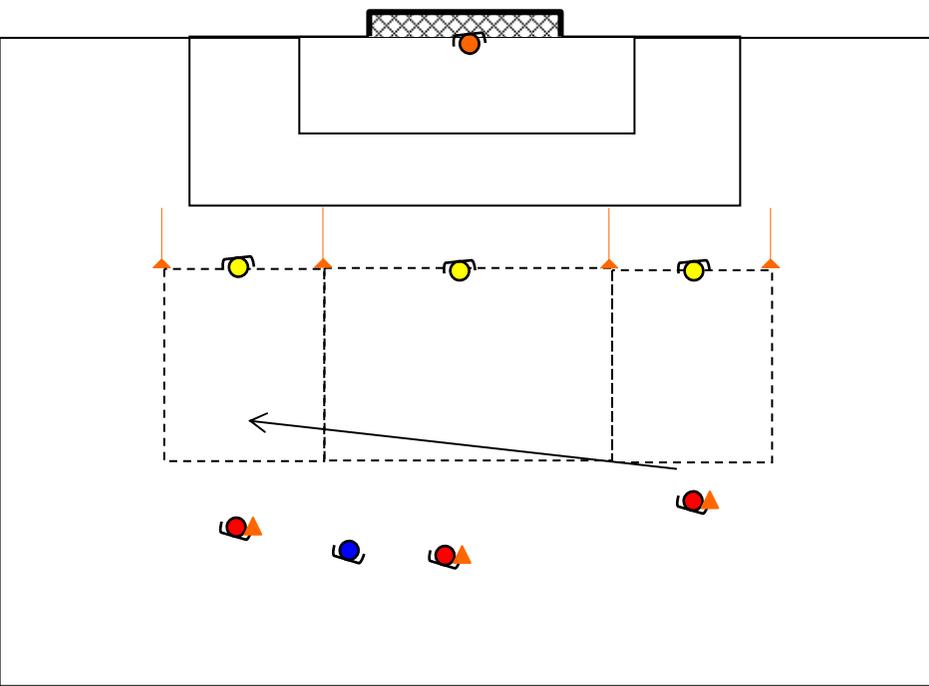
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>TAC-022</b></p> <p><b>PERFECTIONNEMENT</b></p> <p><b>Tactique individuelle :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Jeu d'application</li> </ul> <p><i>Gestion offensive et défensive en égalité numérique</i></p> <p><u>Objectifs des attaquants :</u></p>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

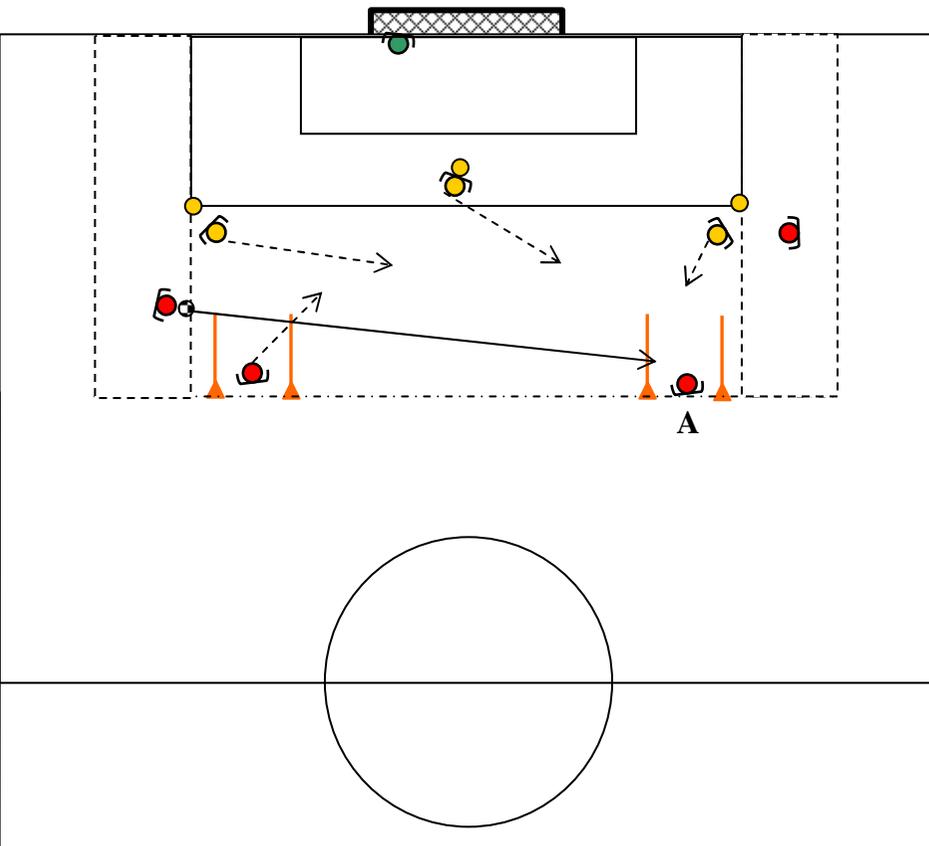


OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>TAC-024</b></p> <p><b>PERFECTIONNEMENT</b></p> <p><b>Tactique individuelle :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Situation</li> </ul> <p><i>Gestion offensive en supériorité numérique :</i></p> <p><i>Objectifs des attaquants :</i></p> <ul style="list-style-type: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

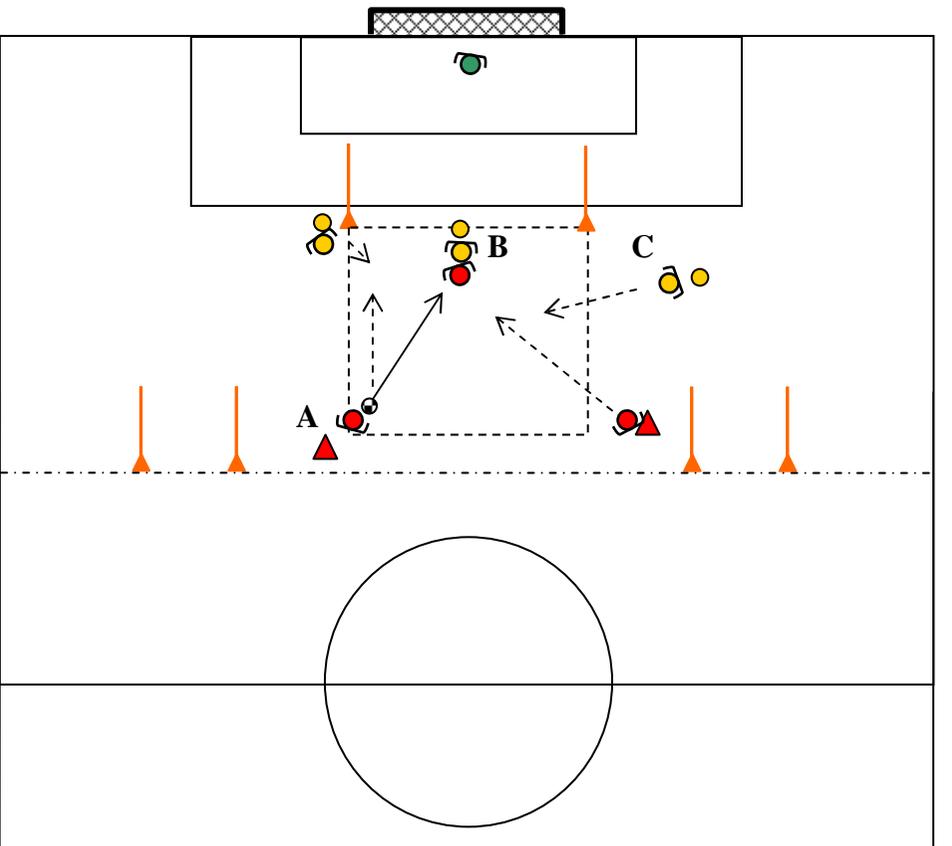
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>TAC-025</p> <p><b>AMELIORATION TECHNICO-TACTIQUE SPECIFIQUE:</b></p> <p><i>Animation spécifique au poste sur situation</i></p> <p><u>Objectifs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gestion défensive en infériorité numérique dans zone axiale</li> <li>-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

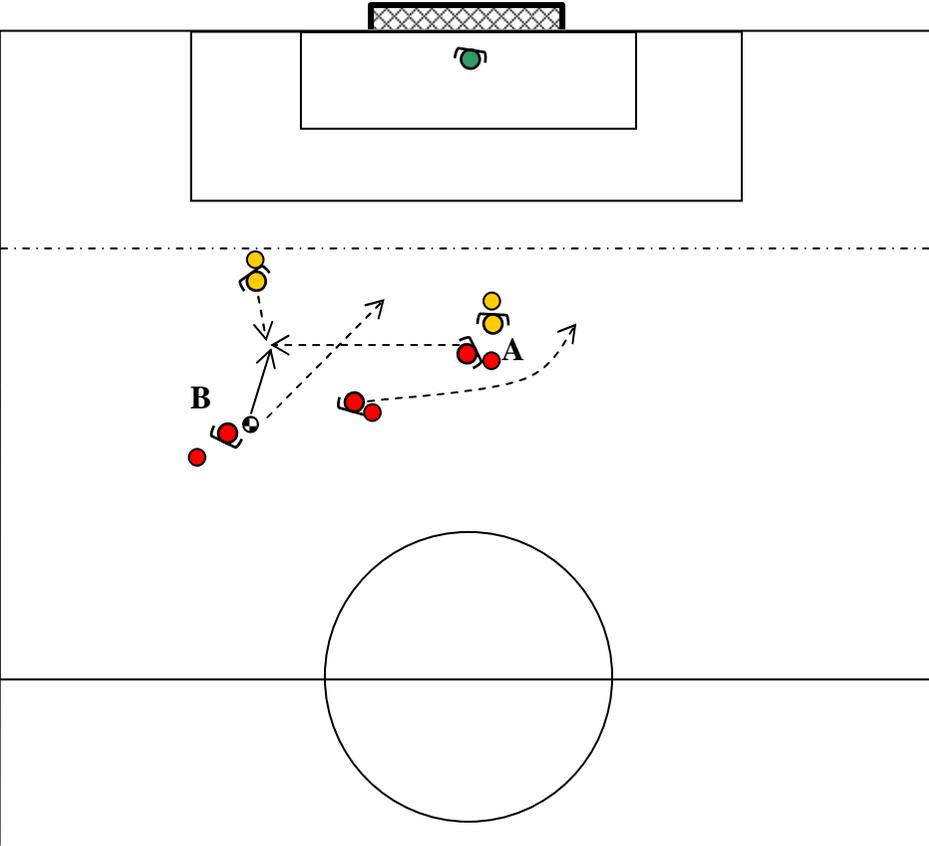
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>TAC-026</b></p> <p><b>AMELIORATION TECHNICO-TACTIQUE SPECIFIQUE:</b></p> <p>Animation spécifique au poste sur situation</p> <p><u>Gestion offensive et défensive en égalité numérique :</u></p> <p><i>Objectif des attaquants :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Utiliser le joueur libre pour déséquilibrer l'adversaire</li> </ul> <p><i>Objectif des défenseurs :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Vite s'adapter pour protéger le but.</li> </ul>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 2 contre 2 dans la partie de finition + 1 gardien</li> <li>➤ Constituer deux groupes de joueurs, offensifs et défensifs</li> <li>➤ Les joueurs offensifs et défensifs sont positionnés au départ de la situation dans leur zone de prédilection.</li> <li>➤ Les attaquants marquent dans le but</li> <li>➤ Les défenseurs marquent dans les deux portes</li> <li>➤ Départ de la situation : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ (A), l'attaquant sollicite le ballon plein axe</li> <li>○ (B) donne dans sa course</li> </ul> </li> <li>➤ Dès que (B) a fait la passe, les quatre jouent réels</li> <li>➤ Après 30 secondes le situation est terminée</li> <li>➤ Faire l'exercice à gauche à droite et dans l'axe</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ L'attaquant doit fixer le dernier défenseur.</li> <li>❑ Les défenseurs doivent s'organiser pour parer au plus pressé</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>1 ballon pour 6 joueurs</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

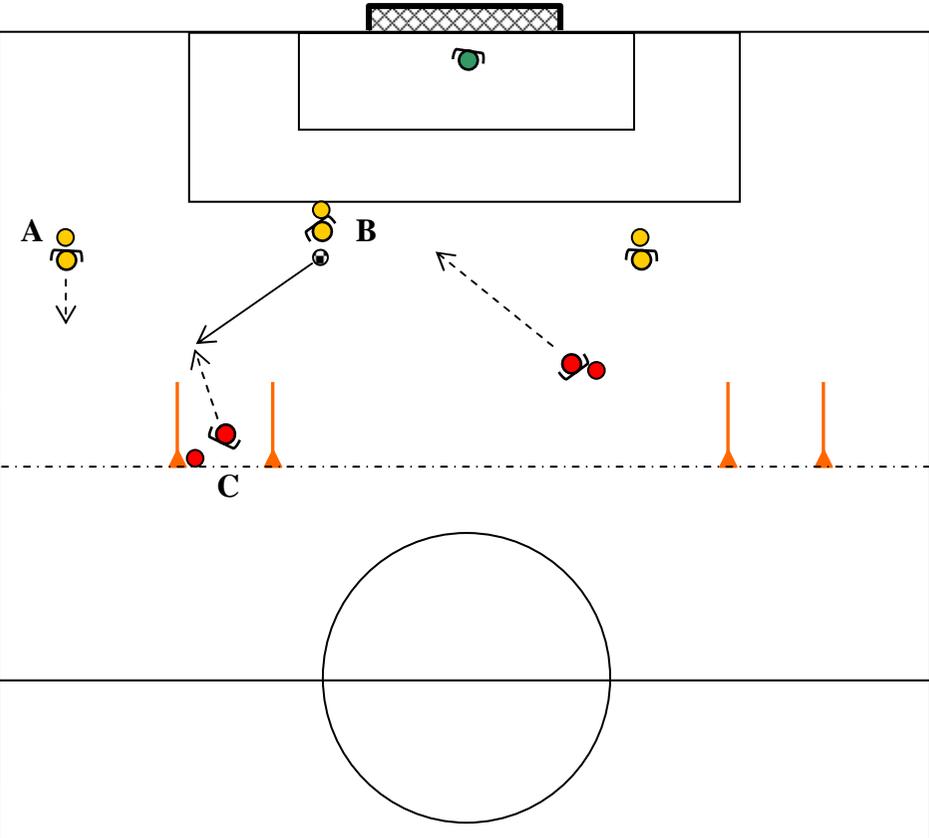
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>TAC-027</p> <p><b>AMELIORATION TECHNICO-TACTIQUE SPECIFIQUE:</b></p> <p>Situation</p> <p><u>Gestion défensive en supériorité numérique :</u></p> <p>Objectifs des défenseurs :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Mettre la pression sur le porteur du ballon</li> <li>➤ Resserrer les intervalles</li> <li>➤ Aider en couverture dans les zones</li> <li>➤ Coulisser sur la largeur du terrain</li> </ul> <p><b>Durée : 20 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 2 contre 3 dans la partie défensive + 1 gardien</li> <li>➤ Tracer 2 zones de 15 X 15 espacées l'une de l'autre d'une zone de 15 X 20, dans l'axe de la partie défensive</li> <li>➤ Dans chaque zone 1 attaquant qui est interdit d'en changer</li> <li>➤ Un des attaquants marque dans le but en moins de 10'' après qu'il soit sorti, en conduite de la zone entre les constri-foot.</li> <li>➤ Départ de la situation : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ (A) fait un appel de balle pour recevoir une passe de son partenaire</li> </ul> </li> <li>➤ Dès que la passe est faite, les joueurs jouent réels.</li> <li>➤ Les défenseurs peuvent au maximum être deux dans les zones.</li> <li>➤ Les attaquants peuvent utiliser l'éducateur comme joueur en soutien.</li> <li>➤ Dès qu'un attaquant est sorti de la zone, les défenseurs ne jouent plus.</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Les défenseurs doivent monter sur le porteur du ballon, changer de zone et laisser la zone opposée libre.</li> <li>➤ L'éducateur essaye de faire une passe à l'opposé où il n'y a pas de défenseur pour que ceux-ci se déplacent sur la largeur.</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>Constri-foot</p> <p>Ballons</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>TAC-028</b></p> <p><b>AMELIORATION TECHNICO- TACTIQUE SPECIFIQUE:</b></p> <p>Animation spécifique au poste sur situation</p> <p><u>Gestion défensive en supériorité numérique :</u></p> <p><i>Objectif des défenseurs :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ S'opposer à la progression du ballon dans une zone axiale.</li> <li>➤ Pousser les attaquants à jouer sur le côté.</li> <li>➤ Récupérer le ballon pour le relancer</li> </ul>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 2 contre 3 dans une surface de 30 X 40 m + 1 gardien.</li> <li>➤ Tracer une zone de 5 m sur toute la longueur de la surface de jeu</li> <li>➤ Mettre un joueur attaquant « pivot », dans chaque zone latérale.</li> <li>➤ Les attaquants marquent dans le but, les défenseurs dans les portes.</li> <li>➤ Départ de la situation : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ (A) fait un appel de balle pour recevoir une passe de son partenaire.</li> </ul> </li> <li>➤ Dès que la passe est faite, les 7 joueurs jouent réels.</li> <li>➤ Les « pivots » ne peuvent pas sortir de leur zone.</li> <li>➤ Les « pivots » sont attaquables par les défenseurs.</li> <li>➤ Après 30", la situation est terminée</li> <li>➤ Ne compter les hors jeu que dans les 16,5m.</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Les défenseurs doivent monter sur le porteur du ballon.</li> <li>❑ Demander au défenseur « côté » de mettre la pression au « pivot » quand celui-ci est en possession du ballon.</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>Constri-foot</p> <p>1 ballon pour 7 joueurs</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

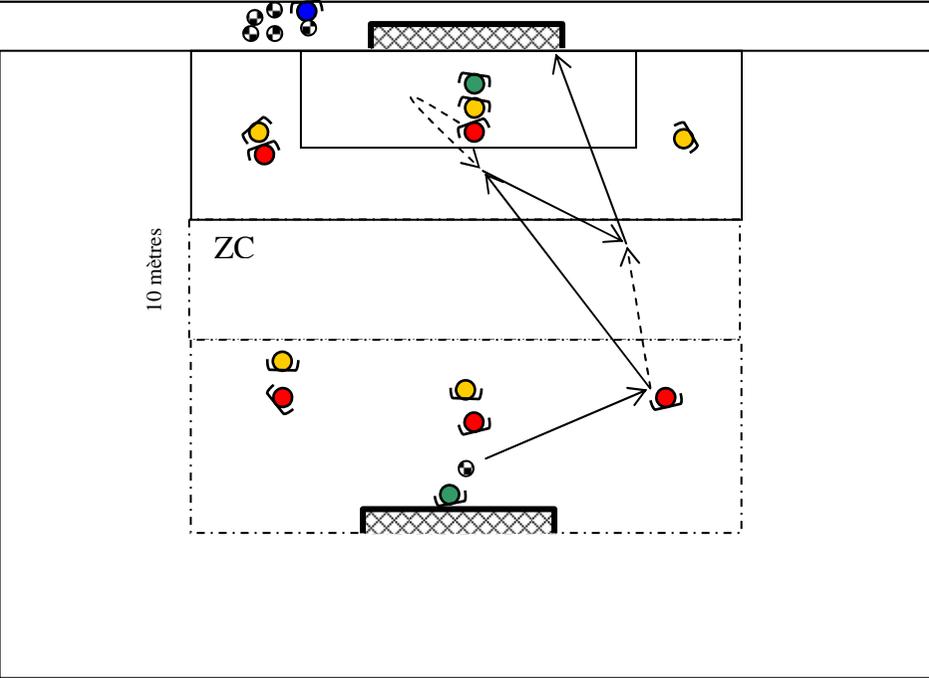
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>TAC-029</b></p> <p><b>AMELIORATION TECHNICO-TACTIQUE SPECIFIQUE:</b></p> <p><i>Gestion défensive en infériorité numérique :</i></p> <p><u>Objectifs du défenseur :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Revenir sur le porteur du ballon</li> <li>- Ne pas se jeter, pousser l'attaquant à la faute</li> <li>- Jouer l'interception.</li> <li>- Endurance capacité</li> </ul> <p><b>Durée : 25 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 2 contre 1 dans la partie défensive + un gardien</li> <li>➤ Tracer une zone de 20 X 30 m</li> <li>➤ L'attaquant marque dans le but (en 6 de 5 ``) après qu'il soit sorti , en conduite de balle de la zone entre les deux portes.</li> <li>➤ Départ de la situation :</li> <li>➤ (A) fait un appel de balle pour recevoir une passe de son partenaire.</li> <li>➤ Dès que la passe est faite, les trois joueurs jouent réels.</li> <li>➤ Dès qu'un attaquant est sorti de la zone, le défenseur ne joue plus.</li> <li>➤ Si le ballon sort de la zone en dehors des deux portes, la situation est terminée.</li> <li>➤ Dès que le ballon sort de la zone de jeu en dehors des portes, que le défenseur fait une relance à l'éducateur ou à son gardien, après 20" : la situation est terminée.</li> </ul> <p><b>VARIANTE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Modifier la position du défenseur</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Le défenseur ne doit pas se jeter mais par son positionnement pousser les attaquants à la faute.</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 3 joueurs</p> <p>4 constri-foot</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>TAC-030</b></p> <p><b>AMELIORATION TECHNICO-TACTIQUE SPECIFIQUE:</b></p> <p><i>Gestion défensive en infériorité numérique :</i></p> <p><u>Objectifs du défenseur :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- S'opposer à la progression du ballon dans une zone axiale, afin d'attendre le retour d'un partenaire.</li> <li>- Récupérer le ballon pour relancer</li> <li>- Jouer l'interception.</li> <li>- Endurance capacité</li> </ul> <p><b>Durée : 25 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 3 contre 2 dans la partie défensive d'un demi-terrain+ un gardien</li> <li>➤ Tracer une zone de 20 X 20 m dans la zone axiale de la partie défensive.</li> <li>➤ Les attaquants marquent dans le but après que le ballon soit sorti de la zone, entre les deux constris.</li> <li>➤ Les défenseurs marquent dans les deux portes</li> <li>➤ Départ de la situation :</li> <li>➤ (A) fait une passe à son partenaire (B), positionné dos au but.</li> <li>➤ Dès que la passe est faite, les six joueurs jouent réels avec le défenseur (C) qui vient aider ses partenaires dans la zone.</li> <li>➤ Dès que le ballon sort entre les deux constris, le défenseur qui est passé est éliminé, les deux autres touchent un constri et participent à la situation défensive.</li> <li>➤ Si les défenseurs récupèrent le ballon, les joueurs jouent un 3 contre 3.</li> <li>➤ Après 30 secondes, la situation est terminée.</li> <li>➤ Ne compter les hors jeu qu'après la zone axiale.</li> </ul> <p><b>VARIANTE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Modifier la position du défenseur (C)</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Le défenseur ne doit pas se jeter mais par son positionnement pousser les attaquants à la faute.</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 3 joueurs</p> <p>4 constri-foot</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

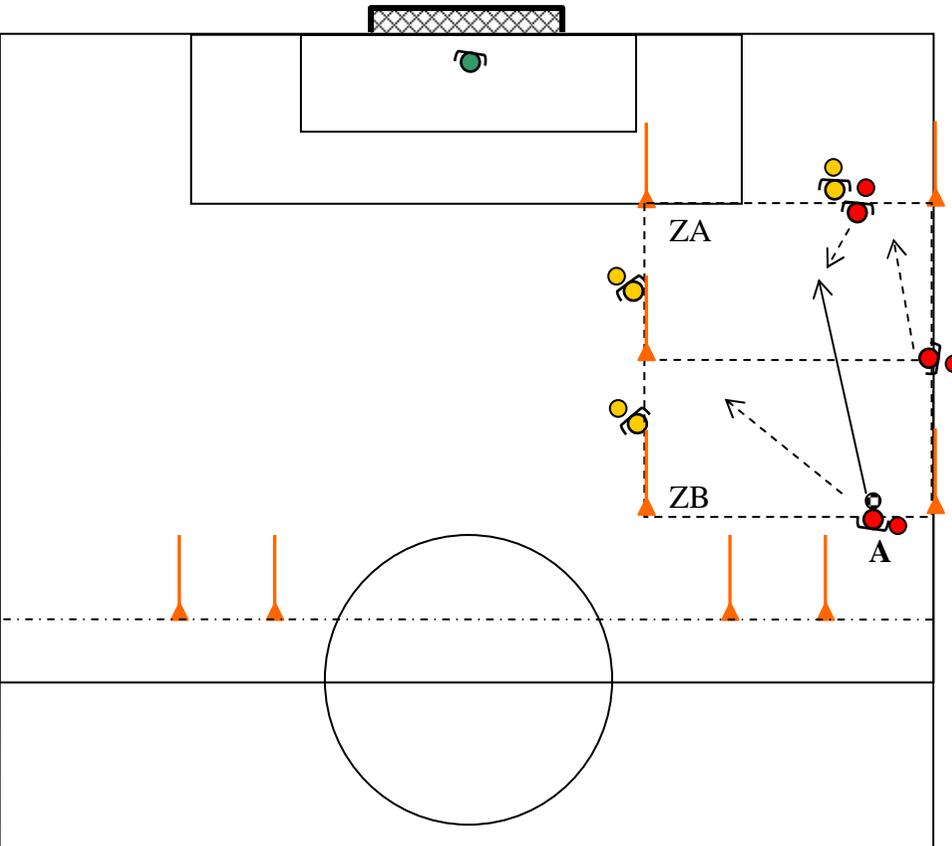
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>TAC-031</b></p> <p><b>AMELIORATION TECHNICO-TACTIQUE SPECIFIQUE:</b></p> <p><i>Gestion Offensive en supériorité numérique :</i></p> <p><u>Objectifs des attaquants :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Avoir toujours une solution en soutien</li> <li>- Empêcher les défenseurs de se resserrer dans l'axe en se déplaçant dans la largeur.</li> <li>- Conserver le ballon si pas de déséquilibre</li> <li>- Rester en triangle</li> <li>- Endurance capacité</li> </ul> <p><b>Durée : 25 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 3 contre 2 dans la partie finition d'un demi-terrain+ un gardien</li> <li>➤ Tracer une ligne à 20 mètres du but, dans le sens de la largeur</li> <li>➤ Départ de la situation :</li> <li>➤ 1 - (A) , l'attaquant, sollicite le ballon vers l'intérieur.</li> <li>➤ 2 – (B), son partenaire, fait une passe dans sa course.</li> <li>➤ Dès que la passe est faite, les cinq joueurs jouent réels.</li> <li>➤ Il doit toujours y avoir un attaquant en soutien des deux autres et seul deux attaquants peuvent franchir la ligne des 20 mètres.</li> <li>➤ Dès qu'un défenseur fait une relance à l'éducateur ou à son gardien, après 30" : la situation est terminée.</li> <li>➤ Ne compter les hors jeu qu'après la ligne des 20 mètres.</li> </ul> <p><b>VARIANTE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Modifier la position des attaquants</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> L'attaquant porteur du ballon doit aller ou rechercher le jeu vers l'avant,</li> <li><input type="checkbox"/> Les attaquants doivent regarder les courses des deux autres pour ne pas oublier de se mettre en soutien du porteur du ballon.</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 5 joueurs</p> <p>2 cônes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

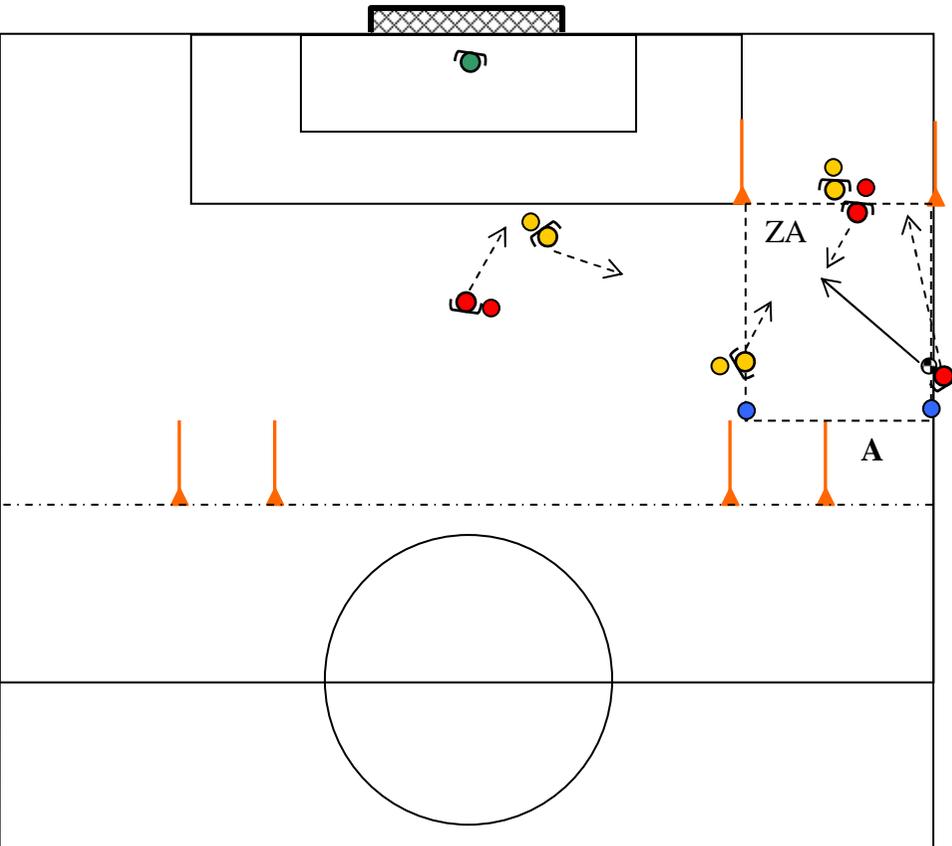
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>TAC-032</b></p> <p><b>AMELIORATION TECHNICO-TACTIQUE SPECIFIQUE:</b></p> <p><i>Gestion défensive en supériorité numérique :</i></p> <p><u>Objectifs des défenseurs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Protéger le but.</li> <li>- Passer d'une situation offensive à une situation défensive.</li> <li>- Ne pas se jeter, pousser l'adversaire à la faute</li> <li>- Attendre le retour des partenaires</li> <li>- Récupérer le ballon pour relancer</li> </ul> <p><b>Durée : 25 min</b></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 2 contre 3 dans la partie défensive + un gardien</li> <li>➤ Les attaquants marquent dans le but</li> <li>➤ Les défenseurs marquent, en trois touches de balle, dans les portes.</li> <li>➤ Départ de la situation :</li> <li>➤ 1 - (A) , le défenseur, sollicite le ballon.</li> <li>➤ 2 - (C), l'attaquant, intercepte la relance (mauvaise) faite par le défenseur (B) à son partenaire (A).</li> <li>➤ Dès que (B) fait la passe, les cinq joueurs jouent réels.</li> <li>➤ Après 30", la situation est terminée.</li> </ul> <p><u>VARIANTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Modifier la position de l'attaquant de pointe.</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Les défenseurs dès la perte du ballon, doivent se replacer le plus rapidement possible et s'organiser pour parer au plus pressé.</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 5 joueurs</p> <p>4 constri-foot</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

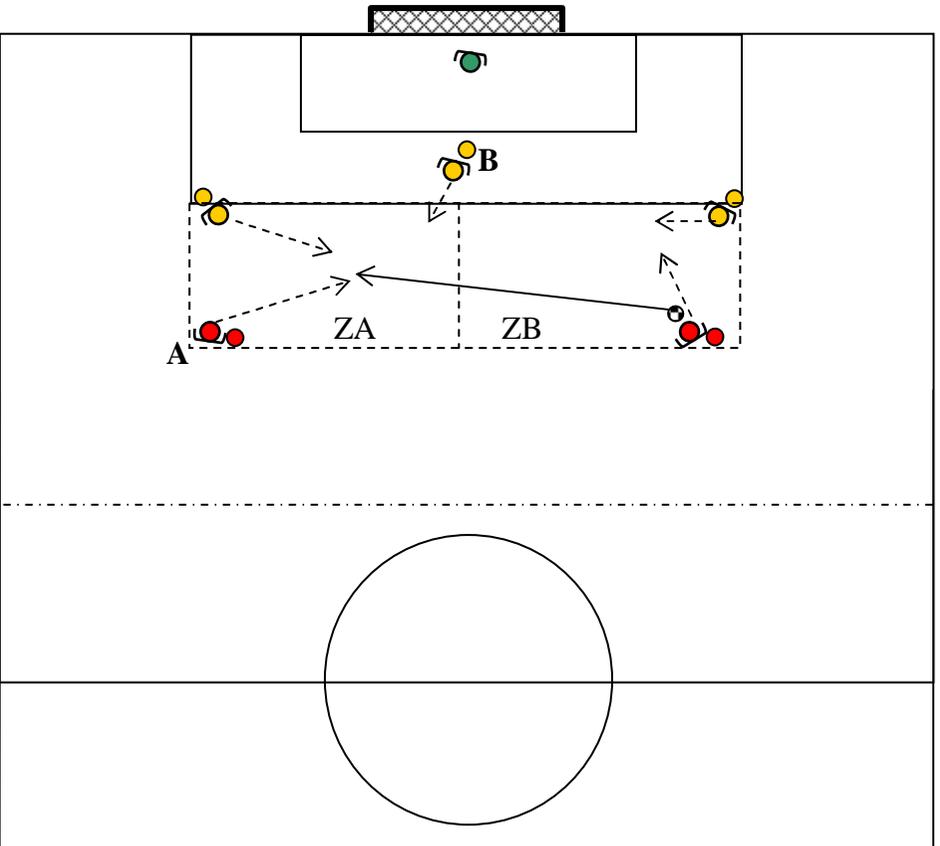
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>TAC-033</b></p> <p><b>AMELIORATION TECHNICO-TACTIQUE SPECIFIQUE:</b></p> <p><i>Gestion offensive en égalité numérique :</i></p> <p><u>Objectifs des attaquants :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Améliorer la finition après un déviation</li> <li>- Anticipation de l'appel</li> </ul> <p>➤ Durée : 25 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 2 buts avec gardiens, 6 défenseurs et 6 attaquants qui passent à tour de rôle</li> <li>➤ 2 contre 2 en ZA et 1 contre 1 en ZC</li> <li>➤ Sur relance du gardien vers (A), déviation pour (B) ou (C) en finition 3 contre 3</li> <li>➤ But en une touche de balle</li> <li>➤ Si interception 3 contre 3 vers l'autre but</li> <li>➤ Après 30" ou si ballon hors limite l'éducateur relance sur un des défenseurs qui cherche à tirer sur l'autre but depuis la ZC</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Le gardien attend le démarquage de l'attaquant et sa passe doit être appuyée</li> <li>❑ L'attaquant ne se fait pas passer devant et attaque le ballon au bon moment en utilisant un faux appel.</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 6 joueurs</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>1 but amovible</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>TAC-034</b></p> <p><b>AMELIORATION TECHNICO-TACTIQUE SPECIFIQUE:</b></p> <p><i>Gestion offensive en infériorité numérique :</i></p> <p><u>Objectifs des attaquants :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Améliorer la finition sur passe en retrait</li> <li>- Amélioration de l'anticipation des attaquants sur tirs repoussés</li> </ul> <p>➤ Durée : 25 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 2 buts avec gardiens</li> <li>➤ 2 surface de réparation + 1 zone ZC de 10 mètres de large</li> <li>➤ 3 contre 2 dans chaque surface</li> <li>➤ Sur relance du gardien en zone défensive : rechercher un appui sur un attaquant qui remise à un joueur qui arrive en ZC + enchaînement ou interception + Idem sur l'autre but</li> <li>➤ La ZC est interdite à l'équipe qui défend</li> <li>➤ On ne peut jouer qu'en une touche en ZC et venir qu'à un seul joueur à la fois</li> <li>➤ Il est interdit de marcher dans la ZC</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Occuper la largeur pour faciliter la remise en jeu et le démarquage</li> <li>❑ Se créer de l'espace pour les attaquants et venir u bon moment(dès la prise d'info du relanceur)</li> <li>❑ Ajuster ses appuis par des petits pas sur la passe en retrait et mettre « l'épaule dans le ballon » pour frapper en force.</li> <li>❑ Courir avant la frappe vers le but pour être au deuxième ballon</li> <li>❑ Utiliser la feinte de frappe pour faire une dernière passe sur un attquant.</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 6 joueurs</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>1 but amovible</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>TAC-035</b></p> <p><b>AMELIORATION TECHNICO- TACTIQUE SPECIFIQUE:</b></p> <p><i>Gestion offensive en égalité numérique :</i></p> <p>Objectifs des attaquants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Appel et finition</li> <li>- Anticipation de l'appel</li> </ul> <p>➤ Durée : 25 min</p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 2 buts avec gardiens, 3 contre 3 sur 2 buts espacés de 30 mètres x largeur d'une surface</li> <li>➤ Faire 2 zones : ZA de 10 mètres et ZC de 20 mètres.</li> <li>➤ Le joueur en attente passe à (A)</li> <li>➤ Dès que la passe est faite les six joueurs jouent réels.</li> <li>➤ (D) revient pour défendre sur (A)</li> <li>➤ Une passe maxi avant le tir.</li> <li>➤ (A) et (D) sont placés de part et d'autre derrière le but et arrivent en ZA après la passe de la source.</li> <li>➤ Après 30" ou si le ballon sort de la zone de jeu la situation est terminée.</li> </ul> <p><b>VARIANTES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Inverser le placement de (A) et (D) et la source à droite</li> <li><input type="checkbox"/> Inverser les rôles attaquants/défenseurs</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Le porteur (A) vient fixer les défenseurs et donne au bon moment.</li> <li><input type="checkbox"/> Les attaquants sont explosifs et complémentaires dans les appels</li> <li><input type="checkbox"/> Attention à ne pas être hors-jeu</li> <li><input type="checkbox"/> Le porteur a toujours l'alternative de la frappe.</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 6 joueurs</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>1 but amovible</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>TAC-036</b></p> <p><b>AMELIORATION TECHNICO-TACTIQUE SPECIFIQUE:</b></p> <p><i>Gestion défensive en infériorité numérique :</i></p> <p><u>Objectifs des défenseurs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mettre la pression sur le porteur du ballon</li> <li>- Resserrer les intervalles</li> <li>- Aider en couverture dans les zones</li> <li>- Faire des couvertures en dehors des zones</li> <li>- Récupérer le ballon pour relancer</li> </ul> <p><b>Durée : 25 min</b></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 3 contre 2 sur un ½ terrain en longueur + 1 gardien</li> <li>➤ Tracer deux zones de 15 m X 15 m, le long de la ligne de touche.</li> <li>➤ Les attaquants marquent dans le but après que le ballon soit sorti de la zone, entre les constris. Les défenseurs marquent dans les deux portes.</li> <li>➤ Départ de la situation :</li> <li>➤ 1 - (A) fait une passe à son partenaire positionné dos au but..</li> <li>➤ Dès que la passe est faite, les six joueurs réels.</li> <li>➤ Les attaquants peuvent se déplacer librement dans les zones ZA et ZB</li> <li>➤ Les défenseurs peuvent au maximum être deux à défendre le côté de la zone.</li> <li>➤ Dès que le ballon sort entre les deux constris, le défenseur qui est passé est éliminé, les deux autres touchent un constris et participent à la situation défensive.</li> <li>➤ Les joueurs jouent alors un 3 contre 2. Après 30", la situation est terminée.</li> <li>➤ Ne compter le hors jeu qu'à partir de la ligne de la surface de réparation.</li> <li>➤ Faire l'exercice à gauche et à droite du but.</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Les défenseurs doivent monter sur le porteur du ballon, changer de zone et couvrir le côté de la zone du partenaire.</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 6 joueurs</p> <p>14 constris-foot</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

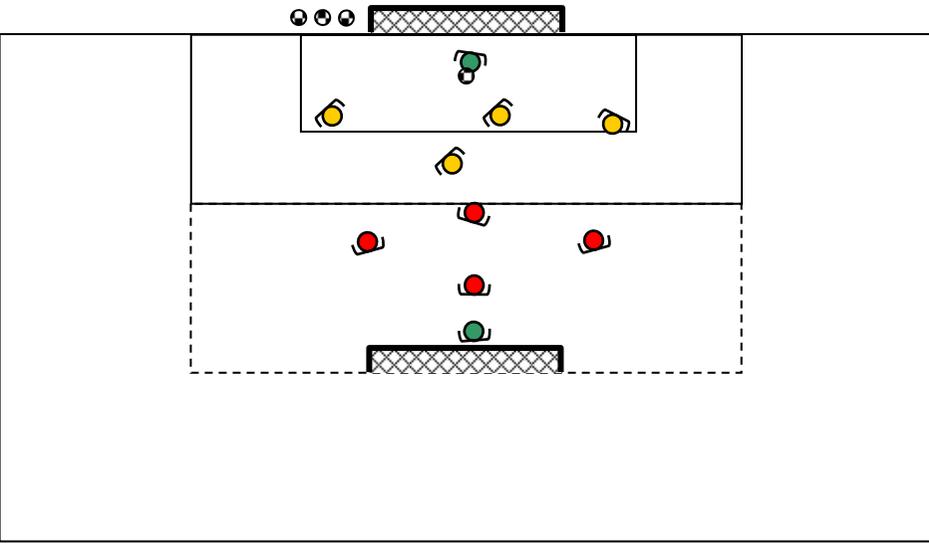
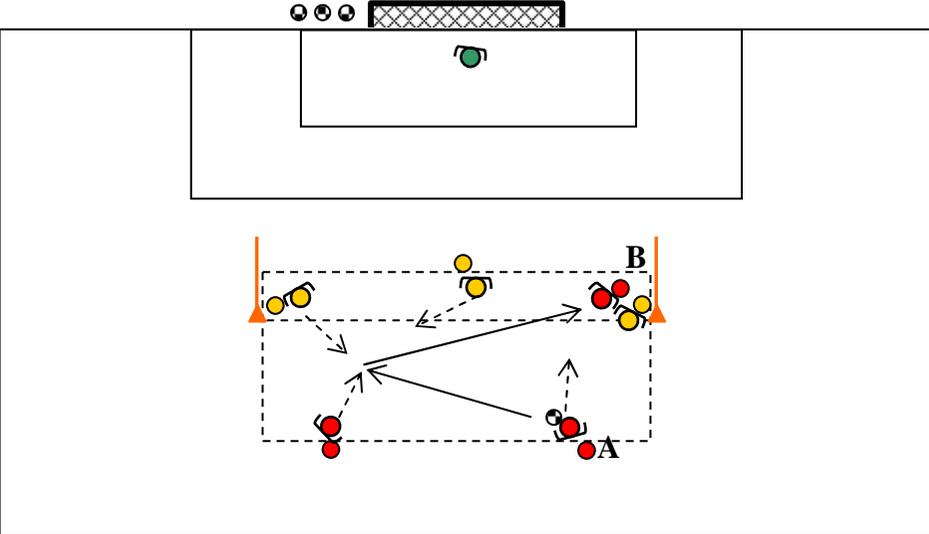
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>TAC-037</b></p> <p><b>AMELIORATION TECHNICO-TACTIQUE SPECIFIQUE:</b></p> <p><i>Gestion offensive et défensive en égalité numérique:</i></p> <p><u>Objectifs de l'attaquant :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se sortir d'une pression sur un côté.</li> </ul> <p><u>Objectifs des défenseurs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Harceler et mettre l'adversaire sous pression pour récupérer le ballon sur le côté et relancer</li> </ul> <p><b>Durée : 25 min</b></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 3 contre 3 sur <math>\frac{3}{4}</math> d' <math>\frac{1}{2}</math> terrain en longueur + 1 gardien</li> <li>➤ Tracer une zone de 15 m X 20 m, le long de la ligne de touche.</li> <li>➤ Les attaquants marquent dans le but après que le ballon soit sorti de la zone, entre les constris.</li> <li>➤ Les défenseurs marquent dans les deux portes.</li> <li>➤ Départ de la situation :</li> <li>➤ 1 - (A), l'attaquant fait une touche à son partenaire (B) dans les pieds.</li> <li>➤ Dès que la passe est faite, les six joueurs jouent réels.</li> <li>➤ Si un défenseur récupère le ballon dans la zone, il est inattaquable et a deux touches de balle pour marquer.</li> <li>➤ Après 30", la situation est terminée.</li> <li>➤ Faire l'exercice du côté droit et gauche du but</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Les attaquants doivent le plus vite possible se sortir de la pression des adversaires pour rechercher un joueur laissé libre dans l'axe.</li> <li>❑ Les défenseurs doivent harceler et presser l'adversaire pour récupérer le ballon dans la zone couloir afin d'utiliser le partenaire libre à l'intérieur pour relancer.</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 6 joueurs</p> <p>8 constris-foot</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>TAC-038</b></p> <p><b>AMELIORATION TECHNICO-TACTIQUE SPECIFIQUE:</b></p> <p><i>Gestion offensive en infériorité numérique</i></p> <p>Objectifs de l'attaquant:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- déséquilibrer son adversaire par le dribble.</li> <li>- Eviter le retour d'un adversaire.</li> <li>- Fixer d'un côté pour jouer de l'autre.</li> </ul> <p><b>Durée : 25 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 1 contre 2 dans la partie finition + 1 gardien</li> <li>➤ Tracer deux zones de 30 m X 20 m, l'une à côté de l'autre</li> <li>➤ Dans chaque zone, il est obligatoire d'y avoir au moins un attaquant et un défenseur.</li> <li>➤ Départ de la situation :</li> <li>➤ 1 - (A), l'attaquant fait un appel de balle pour recevoir une passe de son partenaire.</li> <li>➤ Dès que la passe est faite, les cinq joueurs jouent réels.</li> <li>➤ Si un défenseur récupère le ballon il relance avec l'éducateur ou avec son gardien, que le ballon sort de la surface de jeu ou après 20" ; la situation est terminée.</li> <li>➤ Ne compter le hors jeu que dans dans les 16,5 m.</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Demander à l'attaquant porteur du ballon, de fixer les deux défenseurs pour renverser le jeu et rechercher une situation de 1 contre 1 dans l'autre zone.</li> <li>❑ L'attaquant non porteur du ballon doit être vigilant au hors jeu.</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 5 joueurs</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

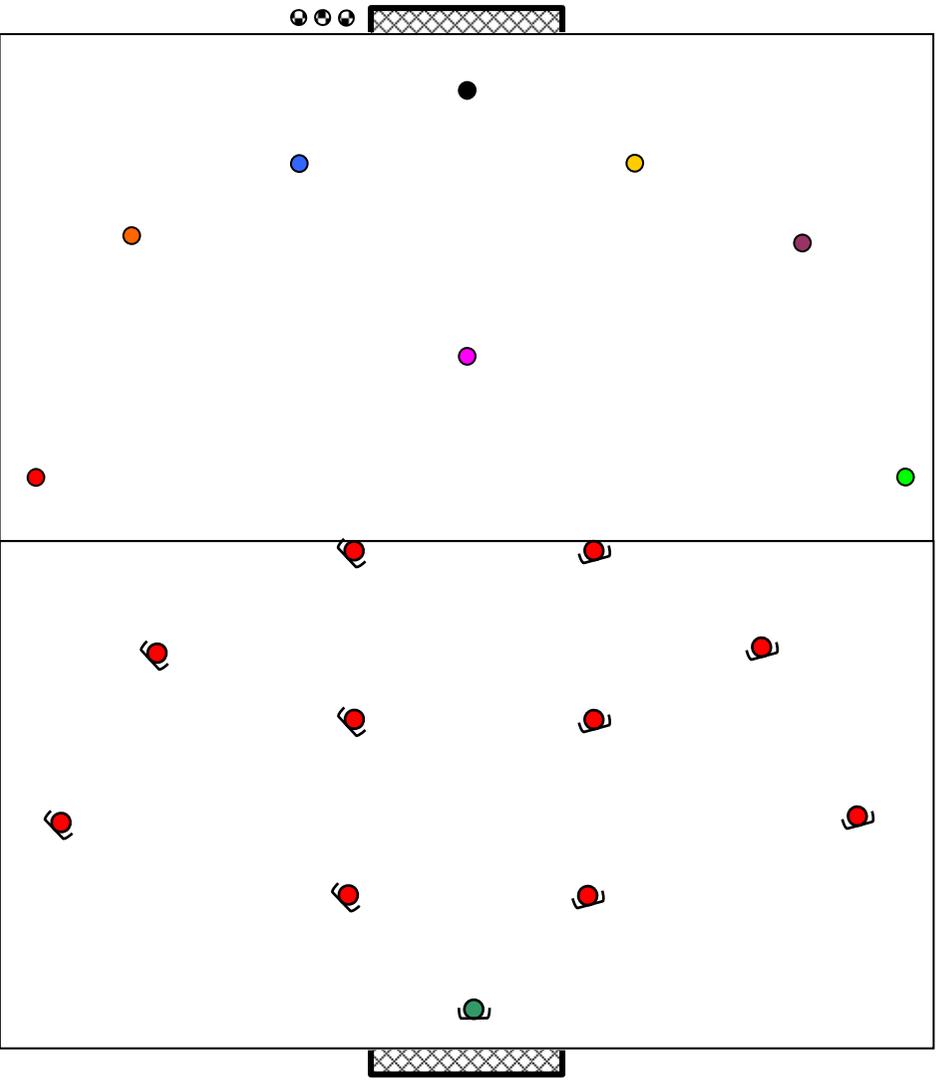
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>TAC-039</b></p> <p><b>AMELIORATION TECHNICO-TACTIQUE SPECIFIQUE:</b></p> <p><i>Gestion offensive en supériorité numérique</i></p> <p><u>Objectifs de l'attaquant:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- avoir toujours une solution sur les côtés</li> <li>- Récupérer le ballon pour jouer le contre</li> <li>- Conserver le ballon si pas de déséquilibre</li> <li>- Rester en triangle</li> </ul> <p><b>Durée : 25 min</b></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 3 contre 2 dans une surface de 30 X 40 m (ZB) + 1 gardien</li> <li>➤ Tracer une zone de 5 m sur toute la longueur de la surface de jeu. (ZA)</li> <li>➤ Mettre un joueur pivot, dans chaque zone latérale.(ZA)</li> <li>➤ Départ de la situation :</li> <li>➤ 1 - (A), le gardien fait une mauvaise relance, à la main, sur un des deux attaquants.</li> <li>➤ Dès que le gardien a fait sa mauvaise relance , les quatre joueurs jouent réels.</li> <li>➤ Les pivots : ne sortent pas de leur zone, sont inattaquables, ne sont jamais hors jeu et ont deux touches de balle pour remiser ou centrer.</li> <li>➤ 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 30" : la situation est terminée.</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Demander à l'attaquant qui récupère le ballon, de pénétrer le plus rapidement possible dans la surface de réparation.</li> <li>❑ L'attaquant non porteur du ballon doit être vigilant au hors jeu.</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 5 joueurs</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>TAC-040</b></p> <p><b>AMELIORATION TECHNICO-TACTIQUE SPECIFIQUE:</b></p> <p><i>Gestion défensive en supériorité numérique</i></p> <p><u>Objectifs des défenseurs:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mettre la pression sur le porteur du ballon</li> <li>- Monter pour mettre l'adversaire hors-jeu</li> <li>- Aider en couverture dans une zone</li> <li>- récupérer le ballon pour relancer</li> </ul> <p><b>Durée : 25 min</b></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 2 contre 3 sur ½ terrain en longueur+ 1 gardien</li> <li>➤ Tracer une zone de 20 x 15, le long de la ligne de touche (ZA)</li> <li>➤ Les attaquants marquent dans le but après que le ballon soit sorti de la zone, entre les constris.</li> <li>➤ Départ de la situation :</li> <li>➤ 1 - (A), fait une passe à son partenaire positionné dos au but.</li> <li>➤ Dès que le ballon sort de entre les deux constris, un attaquant et un défenseur continuent à participer à la situation..</li> <li>➤ Dès qu'un défenseur fait une relance à l'éducateur ou à son gardien, après 30" : la situation est terminée.</li> <li>➤ Ne compter le hors-jeu qu'à partir de la surface de réparation.</li> <li>➤ Travailler du côté droit et gauche du but.</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Les défenseurs, en dehors de la zone, doivent monter pour mettre l'attaquant (B) en position de hors-jeu.</li> <li>❑ Les défenseurs, dans la zone, doivent se replacer pour couvrir le côté défendu par le défenseur © ceci afin d'empêcher le transmission à l'attaquant (B)</li> <li>❑ L'attaquant non porteur du ballon doit être vigilant au hors jeu.</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 8 joueurs</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>6 constris</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>TAC-041</b></p> <p><b>AMELIORATION TECHNICO-TACTIQUE SPECIFIQUE:</b></p> <p><i>Gestion offensive et défensive en égalité numérique:</i></p> <p><u>Objectifs de l'attaquant :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Renverser le jeu pour rechercher un joueur laissé libre à l'opposé.</li> </ul> <p><u>Objectifs des défenseurs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Monter sur le porteur du ballon et jouer le hors-jeu.</li> </ul> <p><b>Durée : 25 min</b></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 3 contre 3 sur <math>\frac{3}{4}</math> d' <math>\frac{1}{2}</math> terrain en longueur + 1 gardien</li> <li>➤ Les attaquants marquent dans le but.</li> <li>➤ Les défenseurs marquent dans les deux portes.</li> <li>➤ Départ de la situation :</li> <li>➤ (A) fait un appel de balle pour recevoir une passe de (B) en soutien.</li> <li>➤ Dès que (B) fait la passe, les six joueurs jouent réels.</li> <li>➤ Après 30", la situation est terminée.</li> <li>➤ Faire l'exercice du côté droit et gauche du but.</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Les attaquants doivent le plus vite possible renverser le jeu pour rechercher le joueur laissé libre à l'opposé.</li> <li>❑ Les défenseurs doivent monter sur le porteur et utiliser le hors-jeu pour récupérer le ballon.</li> <li>❑ Les défenseurs doivent s'organiser pour coulisser le plus vite possible s'il y a un changement de jeu.</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 6 joueurs</p> <p>4 constri-foot</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

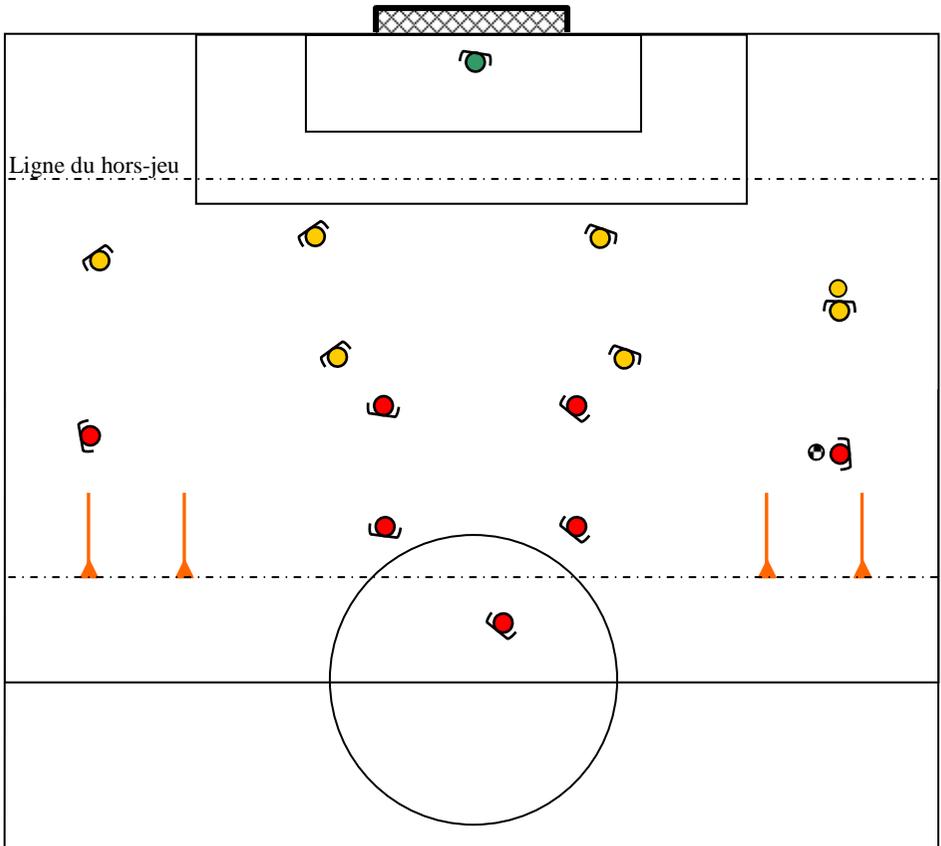
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>TAC-042</b></p> <p><b>AMELIORATION TECHNICO- TACTIQUE SPECIFIQUE:</b> Jeu</p> <p><i>Objectif du match :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rentabilité devant le but</li> <li>- Prendre des risques</li> <li>- Tournoi</li> </ul> <p><b>Durée : 25 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jeu 5 contre 5 sur une surface de 40 X 40 m avec deux de foot à 11.</li> <li>➤ Règles foot à 11 mais pas de hors jeu.</li> <li>➤ Constituer plusieurs équipes.</li> <li>➤ Toutes les équipes se rencontrent.</li> <li>➤ Jeu en une touche de balle.</li> <li>➤ Dès que le ballon doit être remis en jeu par une touche ou un corner : l'équipe qui est en possession du ballon reprend le jeu par un coup franc direct, sur la ligne, à l'endroit où est sorti le ballon.</li> <li>➤ Le joueur qui ne cadre pas une frappe au but va chercher son ballon.</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Laisser les joueurs s'organiser librement.</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon</p> <p>4 couleurs de chasubles</p> <p>1 but amovible</p>
<p><b>TAC-043</b></p> <p><b>AMELIORATION TECHNICO- TACTIQUE SPECIFIQUE:</b> Situation</p> <p><i>Gestion offensive en infériorité numérique :</i></p> <p>Objectifs des attaquants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rechercher un joueur laissé libre dans les intervalles .</li> <li>- Aller le plus vite possible vers l'avant pour éviter le remplacement des défenseurs.</li> </ul> <p><b>Durée : 25 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 2 contre 3 sur ¾ d'un demi terrain en longueur+ 1 gardien</li> <li>➤ Tracer une zone de 15 x 30 (ZA) et une zone de 5 m l'une à côté de l'autre dans l'axe de la partie finition (ZB)</li> <li>➤ Dans la grande zone 2 attaquants et 3 défenseurs, dans la petite 1 attaquant.</li> <li>➤ Départ de la situation :</li> <li>➤ 1 - (A), fait un appel de balle pour recevoir une passe de son partenaire</li> <li>➤ 2 – Dès qu'un attaquant sort de la zone en conduite, entre les deux constris ou qu'il fait une passe à l'attaquant (B), il participe à l'attaque avec (B).</li> <li>➤ Dès que le ballon sort de entre les deux constris, les défenseurs en touchent un et participent à la situation défensive. Les joueurs jouent alors un 2 contre 3.</li> <li>➤ La réception de la passe à l'attaquant (B) ne peut se faire que dans sa zone.</li> <li>➤ Si le ballon sort de la zone de jeu par un autre côté que celui des deux constris : la situation est terminée.</li> <li>➤ Dès qu'un défenseur fait une relance à l'éducateur ou à son gardien, après 30" la situation est terminée.</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 5 joueurs</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>2 constris</p>

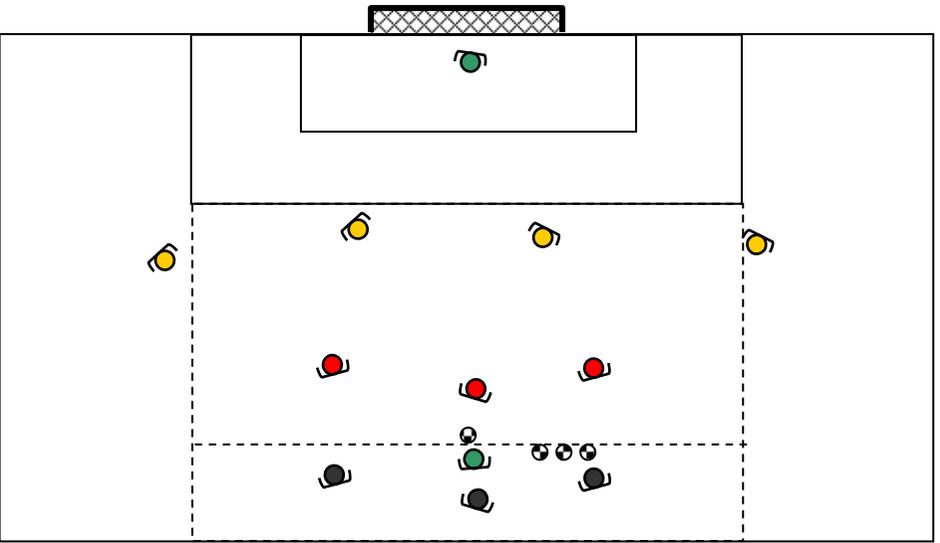
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
		<p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li data-bbox="1451 177 1861 236">❑ Demander à l'attaquant (B) de se déplacer dans les intervalles.</li></ul>	

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>TAC-044</b></p> <p><b>AMELIORATION TECHNICO- TACTIQUE SPECIFIQUE:</b> Positionnement</p> <p><i>Récupération du ballon positionnement :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Positionner son équipe quand l'adversaire, dans sa partie défensive, est en possession du ballon.</li> <li>- Assouplissement</li> <li>- Cocentration</li> </ul> <p><b>Durée : 25 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 11 joueurs contre personne sur tout le terrain</li> <li>➤ Mettre des assiettes de différentes couleurs, dans la partie défensive adverse.</li> <li>➤ Chaque assiette, représente le positionnement du ballon.</li> <li>➤ Dès que l'éducateur annonce une couleur, l'équipe se déplace.</li> <li>➤ L'éducateur dirige, arrête pour repositionner son équipe.</li> <li>➤ Dès que l'éducateur arrête la situation, les joueurs se mettent en étirement.</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☐ Prendre le temps, pour expliquer pourquoi et ce que l'on recherche.</li> </ul>	<p>Assiettes</p>

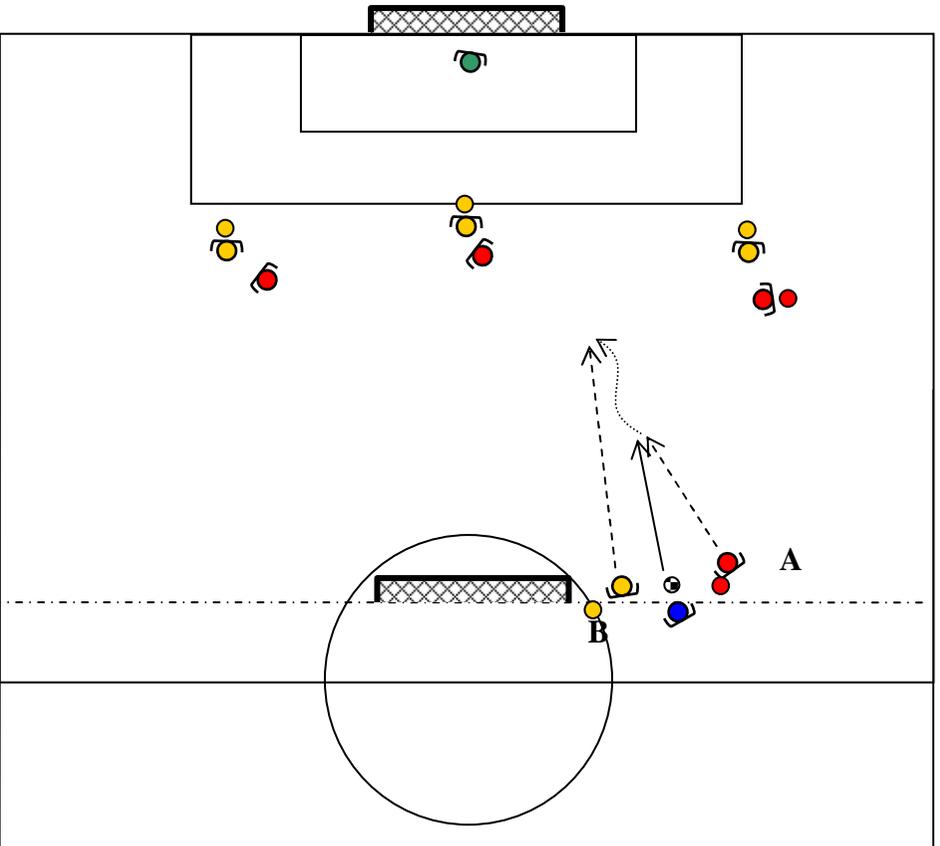
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>TAC-045</b></p> <p><b>AMELIORATION TECHNICO-TACTIQUE SPECIFIQUE:</b></p> <p><i>Gestion Offensive en supériorité numérique :</i></p> <p><u>Objectifs des attaquants :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utiliser le joueur libre dans l'intervalle.</li> <li>- Empêcher les défenseurs de se resserrer dans l'axe en donnant rapidement dans l'intervalle.</li> <li>- Amener les défenseurs vers l'extérieur</li> <li>- Rester en triangle</li> <li>- Endurance capacité</li> </ul> <p><b>Durée : 25 min</b></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 3 contre 2 dans la partie finition d'un demi-terrain+ un gardien</li> <li>➤ Constituer deux groupes de joueurs, offensifs et défensifs.</li> <li>➤ Les joueurs offensifs et défensifs sont positionnés, au départ de la situation, dans leurs zones de prédilection.</li> <li>➤ Les attaquants marquent dans le but.</li> <li>➤ Départ de la situation :</li> <li>➤ 1 - (A) , l'attaquant, sollicite le ballon plein axe.</li> <li>➤ 2 – L'éducateur, fait la passe dans sa course.</li> <li>➤ Dès que la passe est faite, les cinq joueurs jouent réels.</li> <li>➤ Compter le hors-jeu qu'à partir des 20 m.</li> <li>➤ Dès qu'un défenseur fait une relance à l'éducateur ou à son gardien, après 30'' : la situation est terminée.</li> </ul> <p><u>VARIANTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Modifier la position des attaquants</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ L'attaquant porteur du ballon doit rechercher rapidement son partenaire dans l'intervalle.</li> <li>❑ Les attaquants excentré doit amener, par un appel, son défenseur direct vers l'extérieur.</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 5 joueurs</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

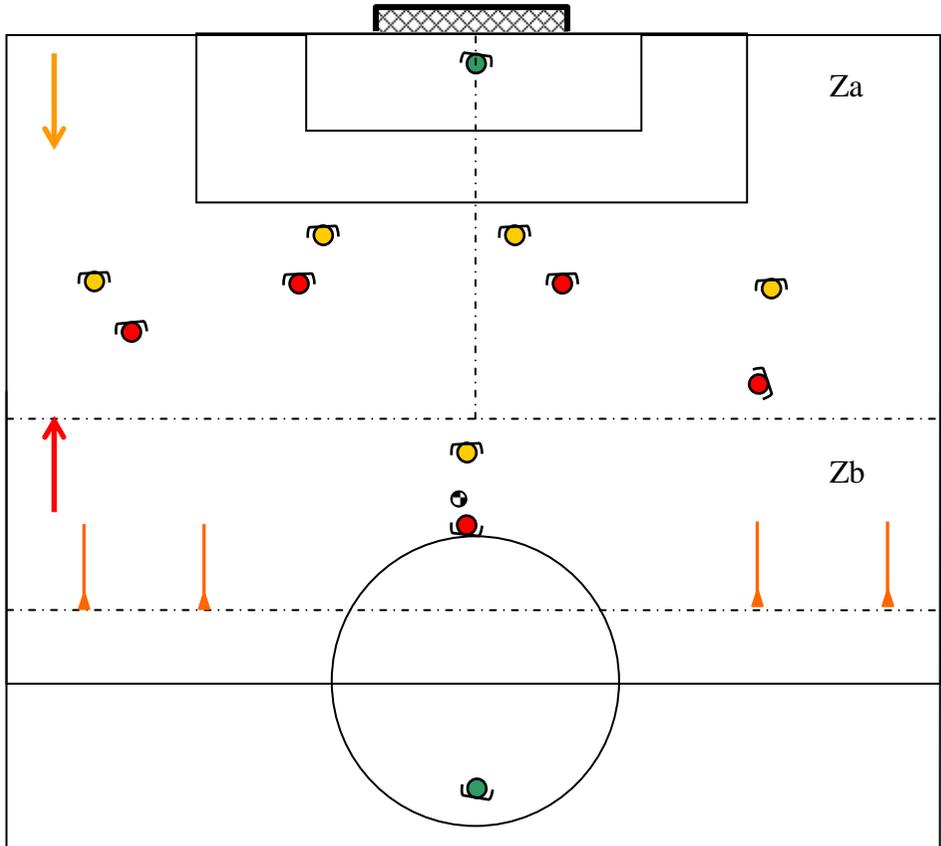
OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>TAC-046</b></p> <p><b>AMELIORATION TECHNICO- TACTIQUE SPECIFIQUE:</b> Circuit technique</p> <p><i>Animation offensive :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Technique au poste</li> <li>- Endurance capacité</li> </ul> <p><b>Durée : 20 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sur un demi-terrain de foot à 11 + 1 gardien</li> <li>➤ Les joueurs exécutent l'objectif tactique de l'éducateur</li> <li>➤ Départ de la situation : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ (A) sollicite un ballon sur le côté</li> <li>○ (B) après avoir effectué un appel contre-appel reçoit le ballon de (A) et change de direction pour venir intérieur</li> <li>○ (C) vient en soutien et reçoit le ballon qu'il transmet en une dans le couloir pour (A)</li> <li>○ (A) déborde pour les deux attaquants et le milieu opposé (opposition 3 contre 1 dans la surface)</li> </ul> </li> <li>➤ Possibilité de tripler les postes suivant l'intensité.</li> <li>➤ Faire l'exercice du côté droit et gauche du but</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Le retour, pour reprendre au début du circuit se fait en marchant</li> <li>❑ Etre exigeant sur la qualité des appels de balles et de passes.</li> <li>❑ Faire des stop jeu pour corriger la position des joueurs.</li> </ul>	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>TAC-047</b></p> <p><b>AMELIORATION TECHNICO- TACTIQUE SPECIFIQUE:</b></p> <p><i>Attaque -défense</i></p> <p><u>Objectifs de l'attaquant :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Appui /Soutien</li> <li>- Relation milieu – attaquant</li> <li>- Occupation de la largeur</li> <li>- Dernière passe</li> </ul> <p><u>Objectifs des défenseurs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Monter sur le porteur du ballon et jouer le hors-jeu.</li> </ul> <p><b>Durée : 25 min</b></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 7 contre 6 sur 1/2 terrain en longueur + 1 gardien règles du foot à 11.</li> <li>➤ Compter le hors-jeu à partir de la ligne des 13 mètres.</li> <li>➤ Jeu libre, 3 puis 2 touches.</li> <li>➤ Les rouge marquent dans le but.</li> <li>➤ Les jaune marquent dans les deux portes et défendent le grand but.</li> <li>➤ Un joueur en soutien à l'extérieur de la surface.</li> <li>➤ Si les défenseurs passent les portes inverser les rôles.</li> <li>➤ Comptabiliser les buts marqués sur le grand but.</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Les attaquants doivent le plus vite possible renverser le jeu pour rechercher le joueur laissé libre à l'opposé.</li> <li>❑ Les défenseurs doivent monter sur le porteur et utiliser le hors-jeu pour récupérer le ballon.</li> <li>❑ Les défenseurs doivent s'organiser pour coulisser le plus vite possible s'il y a changement du jeu.</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 6 joueurs</p> <p>4 constri-foot</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>TAC-048</b></p> <p><b>AMELIORATION TECHNICO-TACTIQUE SPECIFIQUE:</b></p> <p><i>Gestion Offensive en supériorité numérique :</i></p> <p><u>Objectifs de l'attaquant :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pénétration</li> <li>- Marquer un but sur un 1-2 ou sur un 1-2-3</li> <li>- Mettre un coéquipier en position de frappe.</li> </ul> <p><u>Objectifs des défenseurs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Récupération</li> <li>- Jouer en zone</li> <li>- Anticipation de la passe</li> <li>- Se synchroniser</li> </ul> <p><b>Durée : 25 min</b></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jeu 2 contre 3 sur une surface de 40 X 40 m avec deux de foot à 11. + 1 gardien</li> <li>➤ Règles foot à 11 , compter les hors jeu à partir des 16,5 m.</li> <li>➤ Constituer plusieurs équipes.</li> <li>➤ Jeu libre, 3 puis 2 touches de balle.</li> <li>➤ L'éducateur à l'extérieur de la zone de jeu lance le jeu.</li> <li>➤ Les défenseurs tentent l'interception et recherchent à occuper les espaces entre les attaquants.</li> <li>➤ Dès qu'un défenseur fait une relance à l'éducateur ou à son gardien, après 30'' : la situation est terminée.</li> <li>➤ Les attaquants et les défenseurs sont remplacés après chaque séquence,</li> </ul> <p><u>Variante :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Les défenseurs jouent le hors-jeu.</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Corriger le placement des défenseurs avec des attaquants en surnombre</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon</p> <p>4 couleurs de chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>TAC-049</b></p> <p><b>AMELIORATION TECHNICO-TACTIQUE</b></p> <p>❑ Animation spécifique au poste</p> <p><i>Gestion offensive et défensive du placement et déplacement sans ballon</i></p> <p><u>Objectifs des attaquants :</u></p> <p>❑ Jouer un 2 contre 1 pour déséquilibrer l'adversaire,</p> <p>❑ Conserver le ballon si pas de déséquilibre.</p> <p><u>Objectifs de l'attaquant non porteur du ballon :</u></p> <p>❑ Ne pas se jeter</p> <p>❑ Pousser les attaquants à la faute</p> <p><b>TEMPS : 25 min</b></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 2 contre 1 sur un côté + un gardien.</li> <li>➤ Constituer deux groupes de joueurs, offensifs et défensifs sont positionnés, au départ de la situation, dans leur zone de prédilection.</li> <li>➤ Tracer une zone de 15 x 15 sur le côté avec une partie neutre de 2 mètres du côté du camp des attaquants.</li> <li>➤ L'attaquant (C) marque en - de 5 secondes dans le but après que (A) ou (B), en conduite, soit sorti de la zone entre une deux portes de 3m matérialisée par deux constri-foot. Ils peuvent utiliser la partie neutre pour ne plus être attaqués.</li> <li>➤ Le défenseur pour arrêter la situation doit sortir le ballon de la zone.</li> <li>➤ Dès qu'un joueur offensif est sorti de la zone, le défenseur ne joue plus.</li> <li>➤ départ de la situation :</li> <li>➤ 1 – (A) fait un appel de balle pour recevoir une passe de (B) dans la zone.</li> <li>➤ Dès que (B) à fait la passe les trois joueurs jouent réels.</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ L'attaquant porteur du ballon doit vite fixer le dernier défenseur</li> <li>❑ Le défenseur ne doit pas se jeter mais faire un recul frein (cadrage).</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 4 joueurs</p> <p>8 constri-foot</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>TAC-050</b></p> <p><b>AMELIORATION TECHNICO- TACTIQUE SPECIFIQUE:</b></p> <p><i>Gestion défensive en égalité numérique :</i></p> <p><u>Objectifs des défenseurs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ressentir l'importance de l'anticipation dans la demande du ballon</li> <li>- Défendre en avançant sur le porteur du ballon</li> </ul> <p><b>Durée : 25 min</b></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Devant le but avec un gardien</li> <li>❑ Règle du foot à 11</li> <li>❑ 4 attaquants contre 4 défenseurs</li> <li>❑ Départ de la situation :</li> <li>❑ L'éducateur met un ballon dans la profondeur pour (A)</li> <li>❑ Dès que l'éducateur donne le ballon les 8 joueurs jouent réel.</li> <li>❑ Si les défenseurs récupèrent le ballon ils marquent dans le but en face</li> <li>❑ Compter les hors-jeu</li> <li>❑ Après 30", la situation est terminée.</li> </ul> <p><u>VARIANTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Varier le nombre d'attaquant et de défenseur pour créer des opposition en infériorité numérique offensive et défensive</li> <li>❑ Si les défenseurs récupèrent le ballon ils marquent en une touche dans deux portes sur les côtés.</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Demander aux attaquants d'être en mouvement</li> <li>❑ L'attaquant passe devant le défenseur pour lui couper la route et utilise son bras.</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 8 joueurs</p> <p>4 constri-foot</p> <p>2 buts de foot à 11</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>TAC-051</b></p> <p><b>AMELIORATION TECHNICO-TACTIQUE SPECIFIQUE:</b> Attaque/dfense</p> <p><i>Gestion offensive en égalité numérique</i></p> <p><u>Objectifs des attaquants :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Coordination des déplacements des attaquants</li> <li>-Occupation du terrain</li> <li>-Jeu en zone</li> <li>-Recherche du déséquilibre offensif.</li> </ul> <p><b>Durée : 25 min</b></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Jeu à 5 contre 5 + 1 gardien</li> <li>❑ Règles foot à 11, compter les hors jeu à partir de la zone (Za).</li> <li>❑ Mettre deux portes de 1m sur la ligne médiane.</li> <li>❑ Le joueur ne peut aller en Za que si la transmission de balle du partenaire passe par une porte.</li> <li>❑ Attaque/défense débute par un ballon donné par l'éducateur sur le milieu défensif en (Zb).</li> <li>❑ Les défenseurs doivent rester dans leurs zones.</li> <li>❑ Les attaquants peuvent évoluer partout sur le terrain si le nombre de joueur par zone reste stable.</li> <li>❑ Si un défenseur récupère le ballon il joue un 2 contre 1 avec son partenaire en (Zb).</li> </ul> <p><u>VARIANTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ 2 contre en (Za) et 3 contre 3 en (Zb).</li> <li>❑ Les 3 milieux préparent leur attaque en (Zb) et cherchent à donner la dernière passe sur les deux attaquants.</li> <li>❑ Autoriser l'entrée d'un ou plusieurs partenaire(s) dans la zone de tir.</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Le porteur de balle doit voir avant de recevoir et ne pas arrêter son ballon.</li> <li>❑ Les partenaires doivent se rendre visible du porteur de balle, créer des espaces par des appels de balle, rester à distance de passe et jouer en appel – appui - soutien</li> <li>❑ L'équipe qui attaque doit absolument conserver la profondeur (ne pas être trop vite tous dans la surface), utiliser au maximum la largeur, rechercher le déséquilibre individuel ou collectif, respecter un temps de préparation et éviter un jeu trop latéral.</li> </ul>	<p>Maximum de Ballons</p> <p>4 constri-foot</p> <p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>