



## Exercice 1 - Les Passes - Maximale Animation offensive jeu à 2 à 3 circuit fermé

**5**

Effectif

**20:00**

Durée de l'exercice (min:sec)

Mise en place / Organisation et consignes

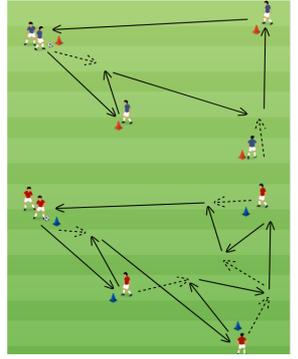
1 ballon par groupe passe et va une deux pour un 3ème variante:alterner jeu court jeu long

Critères de réalisations / Veillez à

donner bouger se déplacer face au porteur

Matériel

ballons coupelles chasubles



## Exercice 2 - Le Jeu Offensif - Maximale animation offensive en 4-3-3 - cheminement appui soutien 3ème

**16**

Effectif

**10:00**

Durée de l'exercice (min:sec)

Mise en place / Organisation et consignes

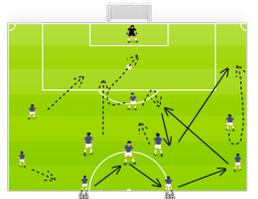
jeu au poste en 4-3-3. Doubler en fonction de l'effectif.enchaîner le cheminement et finir sur le but. Faire répéter en alternat côté droit et gauche.Les 10 joueurs joue l'action. S replacer à la fin de l'action.1- jeu à 3 entre les défenseurs centraux et le milieu défensif2- passe sur un latéral 3- appui sur l'attaquant 4- remise sur le milieu relayeur5- passe en profondeur sur l'excentré 6- centre + tir

Critères de réalisations / Veillez à

coordination des déplacementsvitesse d'exécution ne pas être aligné se déplacer sur les temps de passeavoir un équilibre - anticiper la perte

Matériel

ballons



## Exercice 3 - Le Jeu Offensif - Maximale animation offensive en 4-3-3 - cheminement dédoublement

**16**

Effectif

**10:00**

Durée de l'exercice (min:sec)

Mise en place / Organisation et consignes

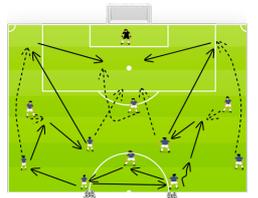
jeu au poste en 4-3-3. Doubler en fonction de l'effectif.enchaîner le cheminement et finir sur le but. Faire répéter en alternant côté droit et gauche.Les 10 joueurs joue l'action. S replacer à la fin de l'action.1- jeu à 3 entre les défenseurs centraux et le milieu défensif2- passe sur un latéral ou sur l'excentré3- appui sur l'excentré qui dévie sur le relayeur et libère l'espace4- passe en profondeur pour le latéral qui dédouble6- centre + tir

Critères de réalisations / Veillez à

coordination des déplacementsvitesse d'exécution ne pas être aligné se déplacer sur les temps de passeavoir un équilibre - anticiper la perte

Matériel

ballons



## Exercice 4 - Le Jeu Offensif - Maximale animation offensive en 4-3-3 - cheminement fixer renverser

**16**

Effectif

**10:00**

Durée de l'exercice (min:sec)

Mise en place / Organisation et consignes

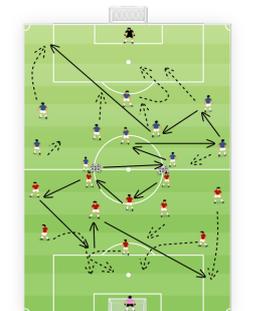
Jeu au poste en 4-3-3. Doubler en fonction de l'effectif.enchaîner le cheminement et finir sur le but. Faire répéter en alternant côté droit et gauche.Les 10 joueurs joue l'action. S replacer à la fin de l'action.1- jeu à 3 entre les défenseurs centraux et le milieu défensif2- passe sur un latéral 3- appui sur un attaquant (axial ou excentré)4- remise sur le milieu relayeur5- transversale côté opposé sur l'excentré ou le latéral qui dédouble6- centre + tir

Critères de réalisations / Veillez à

coordination des déplacementsvitesse d'exécution ne pas être aligné se déplacer sur les temps de passeavoir un équilibre - anticiper la perte

Matériel

ballons



## Exercice 5 - Animation Offensive - Soutenue mise en place en 4-3-3 - attaque défense

**16**

Effectif

**25:00**

Durée de l'exercice (min:sec)

Mise en place / Organisation et consignes

Sur 1/2 terrain. 8 attaquants (2 latéraux + 3 milieux + 3 attaquants) contre 7 défenseurs (4 défenseurs + 3 milieux).HJ pour les attaquants. But = 1 pt. Situation où le ballon part de la médiane. Faire répéter l'action de jeu.Pour les attaquants, trouver une technique de vitesse pour déséquilibrer l'adversaire.Transition défensive à la perte.Pour les défenseurs, défendre en zone. Transition offensive à la récupération.Variantes: temps limité pour tirer limiter le nombre de touche Varier le rapport de force Stop - ball à la médianejoueurs cibles à la médianejouer les sorties du ballon (touches, corner...)

Critères de réalisations / Veillez à

transition off et de répondre efficacement à la situation de jeuordonner ses déplacements

Matériel

ballons minis buts

