

SOIREE TECHNIQUE du 26 Novembre à CHATEAUNEUF

THEME : La défense Fille à Fille en - 13

PUBLIC : -13 Filles du club de Châteauneuf

OBJECTIFS :

- Améliorer la récupération de la balle sans faute à partir de la prise en charge du Porteur de balle
- Améliorer la répartition défensive
- Améliorer la prise en compte du Porteur de balle
- Améliorer la motricité spécifique de la jeune joueuse

Situation 1 = Repérage des espaces libres

Objectifs :

- Améliorer la motricité spécifique de la jeune joueuse
- Améliorer le repérage et l'occupation des espaces libres

Fonctionnement :

Les joueuses ont une balle chacune sur le terrain entier puis sur demi-terrain

Consignes :

« Vous vous déplacez sur tout l'espace vers les espaces libres :

- En manipulant la balle (autour de la tête, taille, en dribble)
- En conduisant la balle avec les pieds (intérieur du pied et extérieur)

Si une partenaire est proche de vous, vous échangez la balle en montrant votre partenaire avec le bras libre »

Evolution/Variantes :

- Manipulations de la balle variées (lancer-rattraper la balle / lancer s'asseoir/se coucher/taper des mains/ demi-tour + rattraper...)
- Réduire ou agrandir la distance de passes
- Alternier Grand espace/ Petit espace

Comportements attendus :

- Développer de nouvelles habiletés motrices
- Dissociation bras droit/bras gauche
- Dissociation HAUT du corps/BAS du corps

Situation 2 = Jeu à thème

Objectifs :

- Améliorer la répartition défensive à partir de la prise en charge du Porteur de Balle
- Récupérer la balle sans faute

Fonctionnement/Consignes :

2 équipes + 1 passeur (fixe dans le rond de basket)

1 Gardienne dans chaque but

Pour marquer un but, vous devez tirer à deux mains. « Vous devez passer la balle au passeur fixe pour aller marquer un but ». Les contacts sont interdits. Si le Porteur de balle est touché par un défenseur (placé entre l'attaquant et son but) il doit s'arrêter et passer la balle.

Comportements attendus :

- NE PAS AVOIR LA BALLE DANS LE DOS (la passe au passeur au milieu oblige les défenseurs à se replacer pour avoir la balle « devant »)

Pour le défenseur du Porteur de Balle :

- Le défenseur le plus près du PB le prend en charge
- Se placer entre le PB et son but
- Être orienté, Décaler ses appuis (= la jambe la plus avancée est celle côté bras porteur)

Pour le défenseur des Non Porteurs de Balle

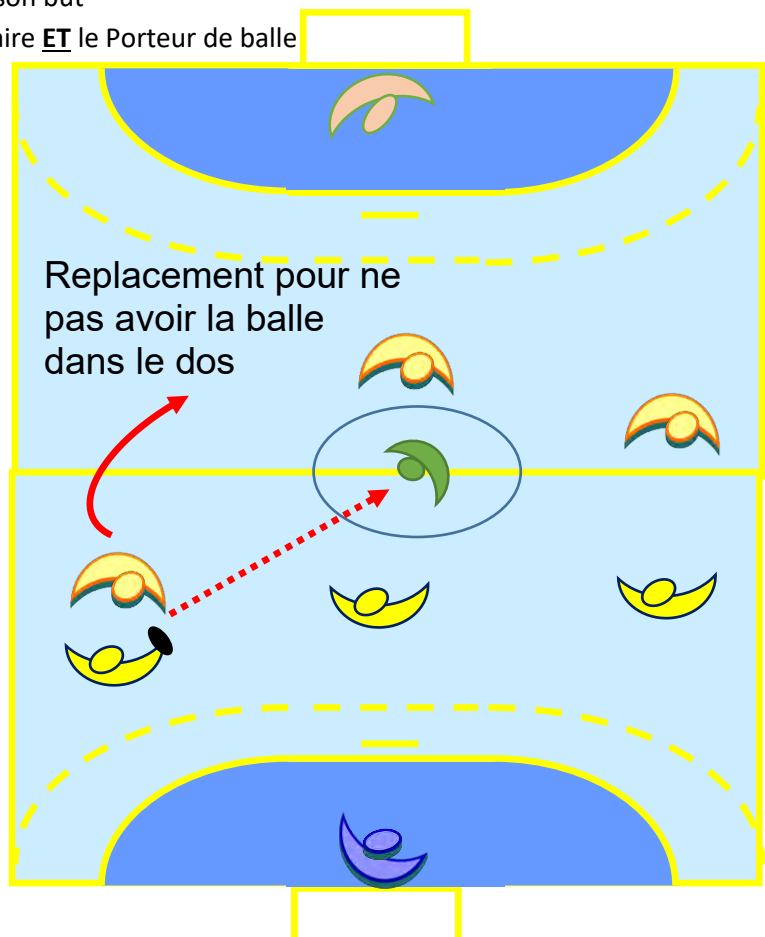
- Une fois le PB pris en charge, je « prend en charge » l'attaquant le plus près de moi
- Se placer entre son adversaire et son but
- Être orienté pour voir son adversaire **ET** le Porteur de balle

Evolutions/variantes

Valoriser les intentions défensives
de récupération de la balle

Exemple :

- le ballon subtilisé au dribble 1 pt
et l'interception 1pt
- le but vaut deux points après
une interception



Situation 3 = Agir sur le dribble

Objectif :

- Améliorer la motricité spécifique de la jeune joueuse

Fonctionnement :

3 colonnes de joueuses + 1 ballon chacune

2 défenseurs

Consignes :

« Vous partez en dribble de votre camp et vous devez aller dans l'autre camp sans vous faire prendre la balle. »

Les défenseurs s'organisent pour :

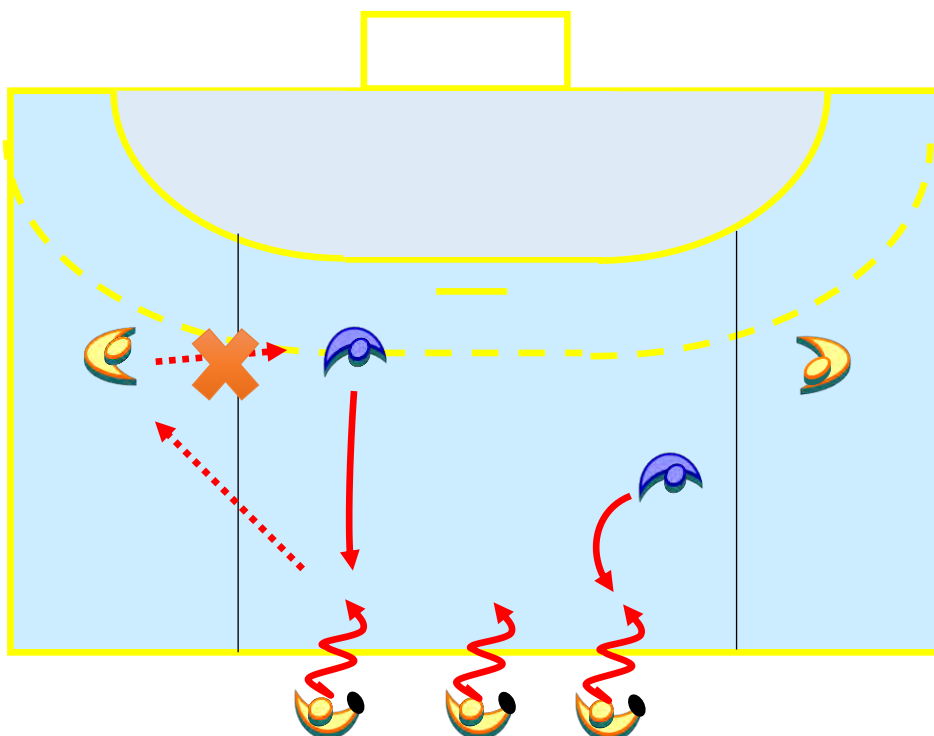
- subtiliser la balle = 2 pts
- arrêter du dribble du Porteur de Balle = 1pt
- excentrer le PB (= sortie de terrain) = 1pt
- faute du défenseur = -1 pt

Comportements attendus :

- Se placer entre le PB et « le camp » à défendre
- Empêcher au PB de prendre de la vitesse
- Décaler ses appuis (= la jambe la plus avancée est celle côté bras porteur)
- Avoir une distance de combat permettant de subtiliser et/ou excentrer (= sans faute)
- Utiliser bras et les placer de manière à pouvoir prendre la balle au dribble

Evolutions/variantes

- Ajouter des passeurs neutres sur les côtés :
- On marque 1 pt si le Porteur de balle s'arrête + 1 pt si le défenseur intercepte la passe ou provoque un marcher (3s) de l'attaquant



Situation 4 = Se répartir les attaquants

Objectif :

- Améliorer la prise en charge du Porteur de balle et la répartition défensive
- Améliorer le changement de statut
- Améliorer le repérage et l'occupation des espaces libres sur Grand espace (écartement, étagement)

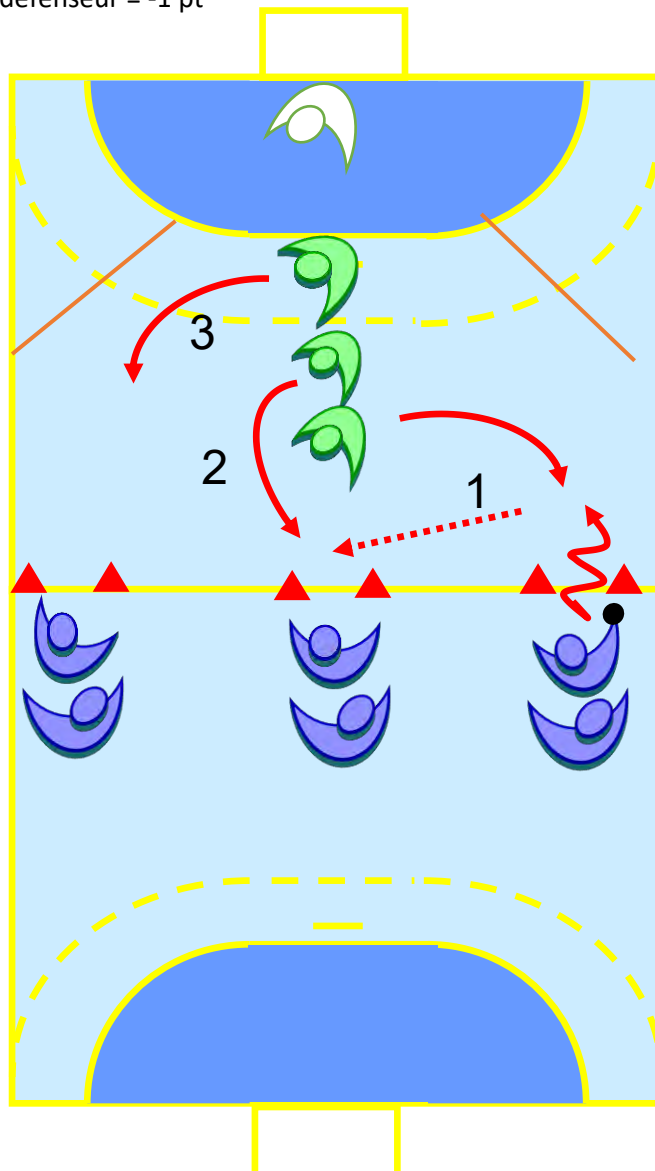
Mise en place et fonctionnement :

Sur une moitié de terrain -

- 3 défenseurs placés en colonne + 1 GB – 3 attaquants
- 3 portes

Consignes :

- Le départ est donné par les attaquants – le PB s'engage en dribble ou fait une passe à l'un de ses partenaires
- Les défenseurs s'organisent au signal pour récupérer la balle :
- subtiliser la balle = 2 pts
- arrêter la progression du Porteur de Balle = 1pt
- faute du défenseur = -1 pt



Comportements attendus :

- Se répartir les adversaires à partir de la prise en charge du PB
- NE PAS AVOIR LA BALLE DANS LE DOS
- Changer de statut rapidement (de défenseur à attaquant / d'attaquant à défenseur)

Pour le défenseur du Porteur de Balle :

- Le défenseur le plus près du Porteur le prend en charge
- Se placer entre le PB et son but
- Être orienté, Décaler ses appuis (= la jambe la plus avancée est celle côté bras porteur)

Pour le défenseur des Non Porteur de Balle

- Une fois le PB pris en charge, je « prend en charge » l'attaquant le plus près de moi
- Se placer entre son adversaire et son but
- Être orienté pour voir PB et son adversaire
- Voir son adversaire **ET** le Porteur de balle

Evolutions/variantes

- Les défenseurs sont « en ronde » + départs attaquants variés (sifflets, dribble du Porteur de balle)
- Après récupération de la balle (interception, faute attaquant, arrêt du GB, sortie de balle) les défenseurs vont poser la balle après le milieu de terrain. Les attaquants assurent le repli
- Jouer à 4c4 (+ difficile pour les défenseurs) ARL-DC-ARL-PVT ou AL-ARL-ARL-AL puis 5c5 / 6c6 sur le même principe sur tout le terrain (défenseurs en colonne)

Situation 5 = jeu à thème

Objectif :

- Améliorer la répartition défensive à partir de la prise en charge du Porteur de Balle
- Récupérer la balle sans faute

Fonctionnement :

2 équipes + 1 passeur (fixe dans le rond de basket)

1 Gardienne dans chaque but

Consignes :

Pour marquer un but, vous devez utiliser le passeur (sauf si interception dans la moitié adverse). Les contacts sont interdits. Si le Porteur de balle est touché par un défenseur (placé entre l'attaquant et son but) il doit s'arrêter et passer la balle.

Comportements attendus :

- NE PAS AVOIR LA BALLE DANS LE DOS (le passeur au milieu oblige les défenseurs à se replacer pour avoir la balle « devant »)

Pour le défenseur du Porteur de Balle :

- Le défenseur le plus près du Porteur le prend en charge
- Se placer entre le PB et son but
- Etre orienté, Décaler ses appuis (= la jambe la plus avancée est celle côté bras porteur)

Pour le défenseur des Non Porteur de Balle

- Une fois le PB pris en charge, je « prend en charge » l'attaquant le plus près de moi
- Se placer entre son adversaire et son but
- Etre orienté
- Voir son adversaire **ET** le Porteur de balle

Evolutions/variantes

Valoriser les intentions défensives de récupération de la balle

Exemple :

- le but vaut deux points après une interception
- le ballon subtiliser au dribble 1 pt / interception 1pt

CONCLUSION

Cette séance est une introduction sur la répartition défensive dans une défense Fille à Fille sur un public de -13 ans et -15 ans plutôt débutant.

L'idée est de développer à la fois **des savoir-faire** pour les défenseurs (subtiliser la balle, dissuader, intercepter, excentrer) et **des compétences perceptives** sur le jeu défensif (je vois quoi ? j'agis quand, comment et sur qui ?

Chaque situation peut être aménagée différemment, enrichie en adaptant en fonction de vos contextes (publics, nombre, niveau)

L'acquisition de savoir-faire demande de la répétition en lien avec le jeu. « Apprendre la technique sans le jeu, c'est comme apprendre à nager sans eau »

Animation de séance :

- Julien Gambier (CTF Comité)