

SOIREE TECHNIQUE du 4 Novembre à MONTBRON

THEME : Amélioration du jeu en courant

PUBLIC : -13 & -15 ans Filles du club de Montbron - Débutantes

OBJECTIFS :

- Améliorer le repérage et l'occupation des espaces libres sur Grand espace
- Améliorer le jeu des Non Porteur de balle
- Améliorer la relation Passeur/Réceptionneur sur Grand et Petit espace
- Améliorer la motricité spécifique de la jeune joueuse

Situation 1

Objectif :

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

Fonctionnement :

Les joueuses ont une balle chacune sur demi-terrain

Consignes :

« Vous vous déplacez sur tout l'espace, si une partenaire est proche de vous, vous pouvez la toucher pour lui donner un gage » :

- En conduisant la balle avec les pieds
- En passe « volley » au-dessus de la tête
- Jongle avec la tête
- je lance ma balle et je l'arrête avec une partie de mon corps (tête, genou, fesse coude, pied)

Evolution/Variantes :

- Manipulations de la balle variées
- Complexifier l'enchaînement de tâche

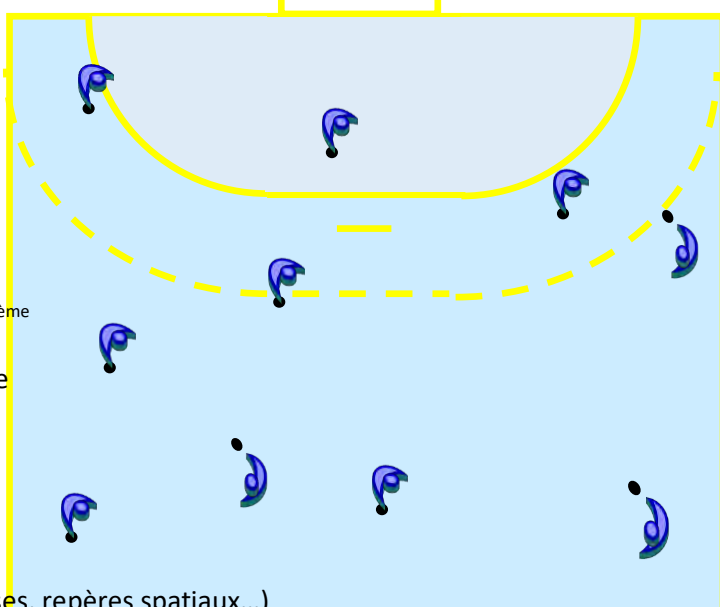
Exemple 1 : je pose ma balle et je vais en chercher une autre

Exemple 2 : je pose ma balle, je vais en toucher une 2^{ème}, je vais en chercher une 3^{ème} tout en continuant les manipulations de balle

- Réduire ou agrandir l'espace de jeu
- Alternier Grand espace/ Petit espace

Comportements attendus :

Enchaîner les différentes tâches (motricité, courses, repères spatiaux...)



Situation 2

Objectif :

- Améliorer la motricité spécifique de la jeune joueuse
- Améliorer la relation Passeur/Réceptionneur

Fonctionnement :

4 colonnes de joueuses

Consignes :

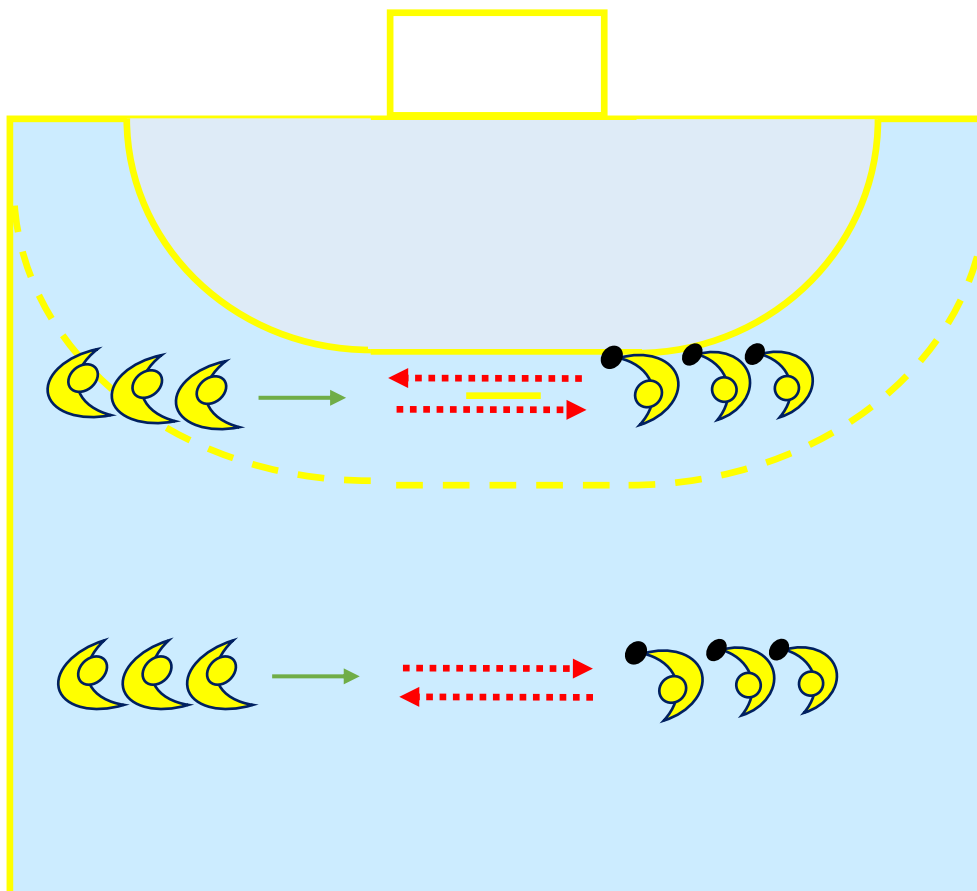
A la réception de la balle (en l'air), poser les deux pieds au sol (« kangourou »), puis avancer l'appui fort (gauche pour les droitières, droits pour les gauchères)

Equilibre sur un appui (« Flamand rose ») + bascule avant

Gauchère = appui gauche pour bascule pied Droit **Droitière** = appui droit pour bascule pied gauche

Comportements attendus :

- Coordination motrice = passer d'une réception à Réception en appuis simultanés puis appuis décalés = ANCRAGE
- Etre équilibré pour passer



Situation 3

Objectif :

- Améliorer le repérage et l'occupation des espaces libres sur Grand espace
- Améliorer la relation Passeur/Réceptionneur sur Grand et Petit espace

Mise en place et fonctionnement :

- 2 équipes + 1 joker
- 1 ballon pour le jeu
- 5 espaces (zones minihand + rond central basket)

Consignes :

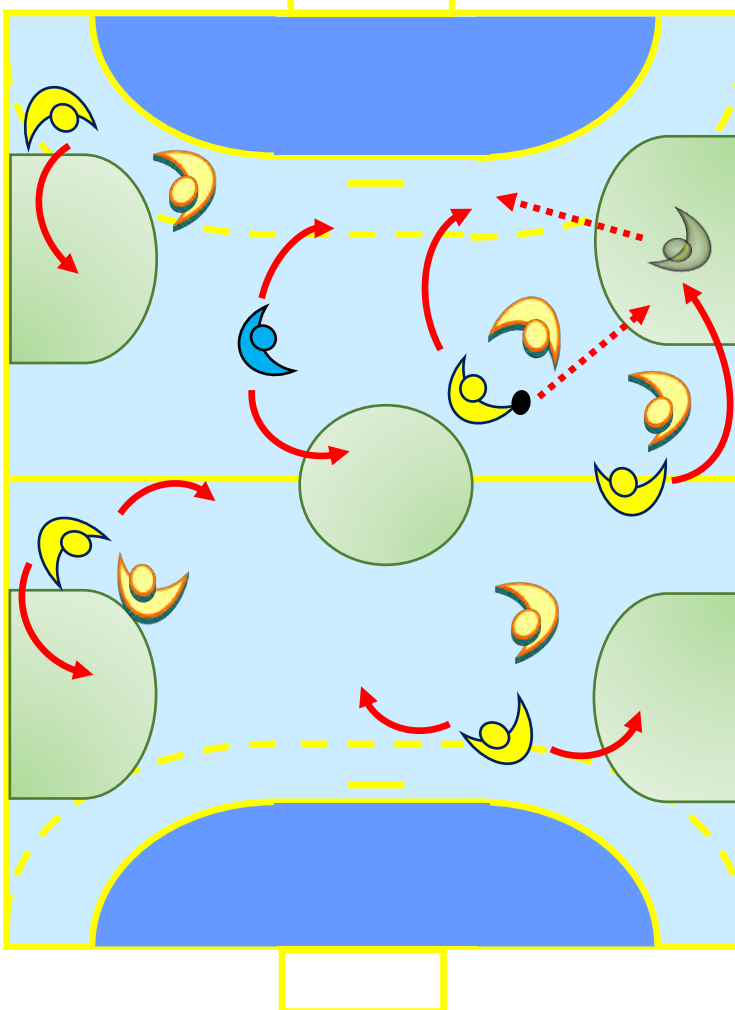
- « Pour marquer 1 point, il faut recevoir en courant dans un des 5 espaces délimité »
- « Un seul défenseur peut rentrer dans l'espace » - La balle est conservée après chaque point

Evolutions/variantes

1. « Vous marquez 2 points si Porteur de balle fait la passe à 2ème joueur dans l'espace délimité, qui fait la passe à un 3ème joueur hors de l'espace »
2. Le « 3ème joueur » rentre dans l'espace pour jouer un 2c1

Comportements attendus :

- Courir avant de recevoir dans un espace libre
- S'arrêter pour passer
- Feinter, changer de rythme pour se démarquer



Situation 4

Objectif :

- Améliorer la relation Passeur/Réceptionneur sur Petit espace
- Améliorer la motricité spécifique de la tireuse et de la GB

Mise en place et fonctionnement :

Ateliers 1 & 3 =

« vous dribblez d'un côté ou de l'autre de la haie, vous faites une passe au passeur et vous recevez de l'autre côté de la haie pour aller tirer »

Atelier 2 =

1 appui dans chaque case, réception double appuis + Pied D / pied G et vous tirez »

« Vous manipulez la balle autour de la taille/tête, puis vous sautez par-dessus la haie, réception double appuis + Pied D / pied G et vous tirez »

Rotations = Après 3 passages dans un atelier je passe au suivant

Consignes :

Pour le tir

- 1 « je montre où je tire et je tire où je montre »
- 2 « je montre 1 coin du but, je peux tirer où j'ai montré ou dans la diagonale »

Evolution/variante :

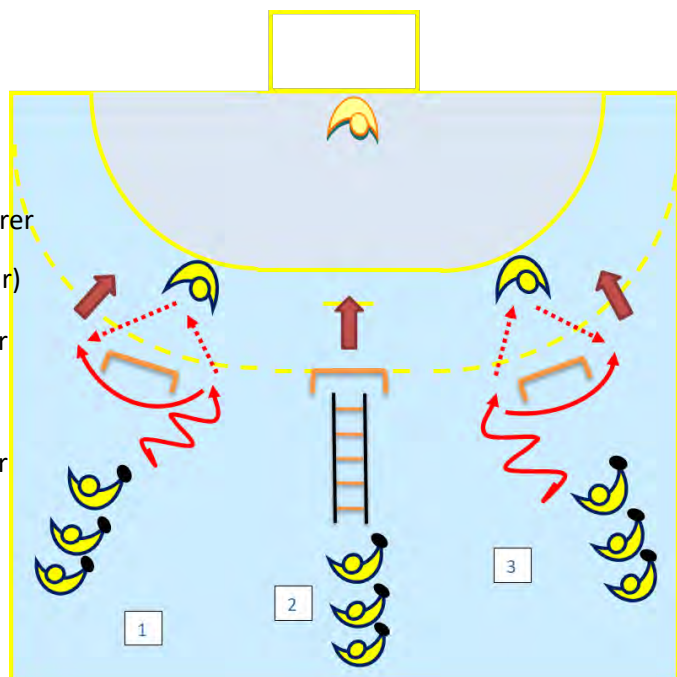
- Les passeurs sont placés latéralement (+ difficile)
- On ajoute 1 défenseur poste 1 + 1 ailiers
- « L'arrière s'engage intérieur (haie) en dribble passe au passeur et reçoit extérieur pour jouer un 2c1 avec l'ailier »

Comportements attendus :

- Enchaîner dribble-passe-course-tir
- Enchaîner travail de motricité-tir
- Dissocier le bras droit/gauche (montrer

Où je tire en gardant le bras armé jusqu'au tir)

- Le GB se place sur la trajectoire de tir probable (celle montrée par le tireur)
- Le GB se place sur la trajectoire de tir (Celle montrée par le tireur) ou sur la diagonale (possible)



Situation 5

Objectif :

- Améliorer la relation Passeur/Réceptionneur sur Petit et Grand espace
- Améliorer le jeu des Non Porteur de balle

Consignes :

- Les joueurs sur les extérieurs peuvent dribbler, le joueur au centre ne peut pas dribbler

Evolution :

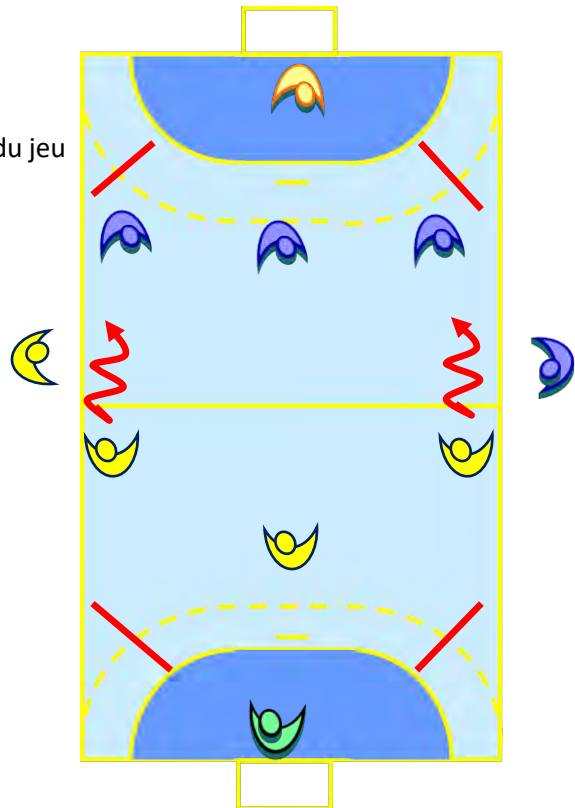
- Seul le joueur au centre peut dribbler

Comportements attendus :

- Jeu sans ballon du Demi Centre en fonction du jeu

des ARL

- Jeu sans ballon des ARL si dribble du DC
- Occupation des espaces libres



CONCLUSION

Cette séance est une introduction sur le jeu en courant sur un public de -13 ans et -15 ans plutôt débutant. Chaque situation peut être aménagée différemment, enrichie en adaptant en fonction de vos contextes (publics, nombre, niveau)

Animation de séance :

- Lucile Bruxelles (CTF Ligue)
- Julien Gambier (CTF Comité)