



SEANCE du 5 DECEMBRE 2019

THEME : Améliorer les comportements défensifs en H à H pour récupérer la balle sans faute.

Public : -13 F et G

CONTEXTE : Séance présentée dans le cadre des soirées techniques de Villebois et des réflexions liées à la formation des joueurs de 6-12ans...

Cette séance n'est pas une séance classique dans le sens où chaque situation mérite d'être **approfondie, répétée et adaptée** à chaque contexte.

La plupart des situations peuvent répondre aux problématiques suivantes :

- Mettre en activité un grand groupe (25-30 joueurs) sur un terrain entier ou un petit groupe
- Gérer des groupes hétérogènes en termes de niveau
- Faire arbitrer les joueurs
- S'adapter aux catégories -9 -11 -13 voire -15 ans

1. ECHAUFFEMENT

Objectifs : Mise en train – manipulation de balle – dissociation segmentaire

Sur tout le terrain :

- **Par 2 – 2 ballons – face à face**

1 meneur/ 1 mené – faire passer la balle autour de la tête/taille/entre les jambes

Jeu en miroir « le mené se déplace face au meneur en reproduisant les mêmes manipulations »

Idem en dribblant

Variantes :

Déplacements variés (avant/arrière – latéraux) / manipulations variées

Meneur-menée l'un derrière l'autre/ côte à côte...

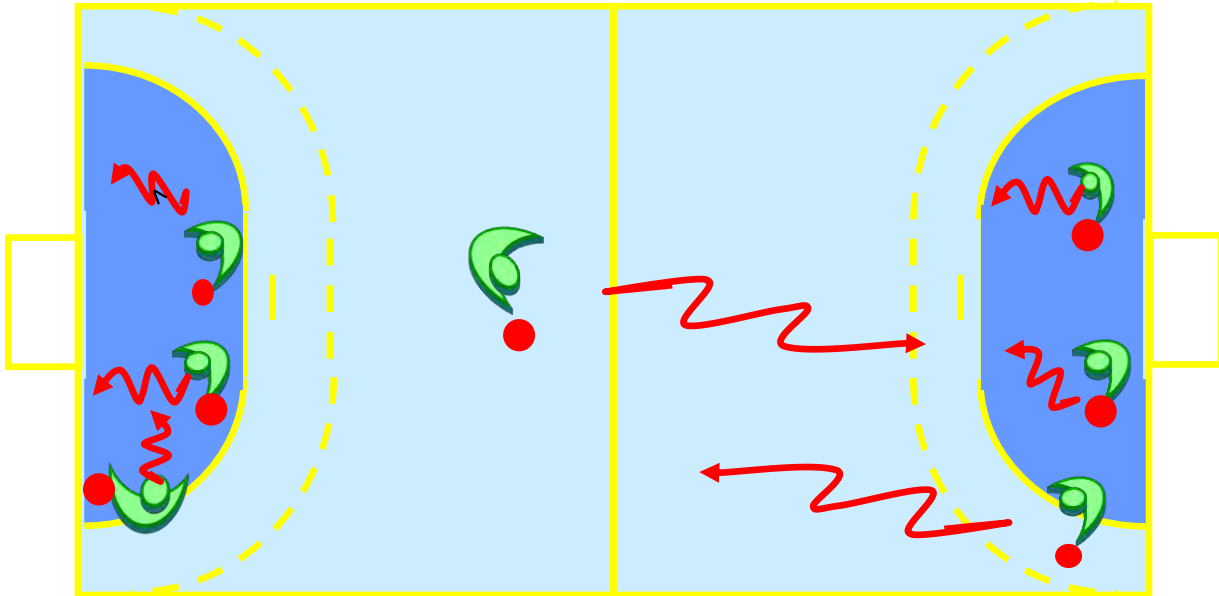
- **Par 2 – 1 ballon – face à face**

Le meneur se déplace en manipulant la balle + déplacements AV-ARR

« Dès que le meneur bloque ses appuis en cachant le ballon derrière lui, c'est le SIGNAL, il doit faire 3 dribbles sur place sans se faire prendre la balle par le défenseur, **le meneur ne DOIT PAS tourner ni bouger ses appuis, ni se tourner** »

- **1 ballon par joueur – 1 groupe dans chaque zone**

Consignes : « Dans deux zones x joueurs en dribble essayent de prendre la balle aux autres :



Le joueur ayant perdu sa balle va dans l'autre zone en dribblant »

Variantes : Renforcement avant d'aller dans l'autre zone (gainage...)/Course arrière à partir de la moitié/Variation des courses, vitesses, difficultés motrices...

- **Par 3 – 3 ballons**

Décentration (= voir deux choses en même temps) – dissociation haut/bas – manipulation de la balle

Consignes :

« 1 joueur en dribble se déplace vers les espaces libres en dribble (= le meneur) sur tout le terrain.

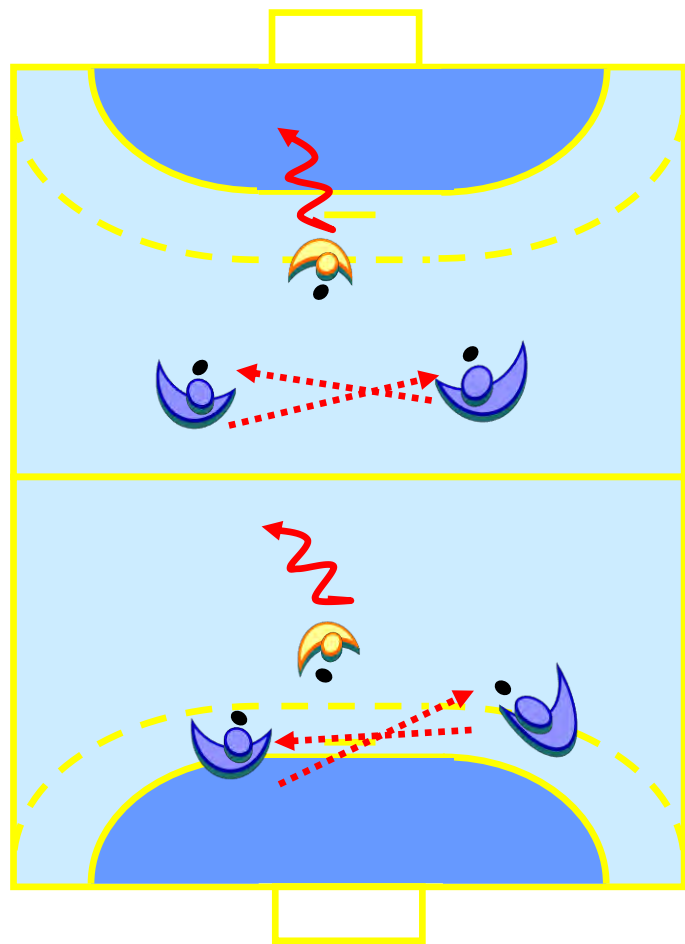
Ses deux partenaires le suivent en échangeant les deux ballons. » « Vous devez voir vos deux partenaires »

Changer le joueur meneur

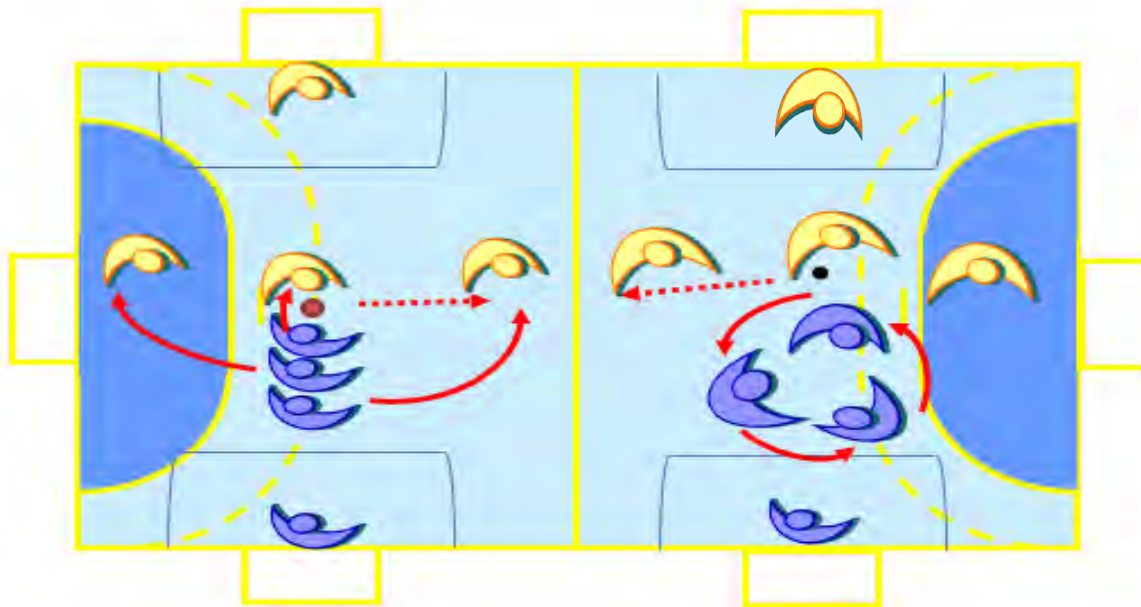
Variantes : manipulations du ballon différentes en

fonction des compétences des joueurs

Jouer sur les espaces de jeu (avec zone sans les zones...)



2. JEU A THEME : HAND à 4



➤ Espace 1 (celui de gauche)

Objectifs : Récupérer la balle sans faute - Améliorer la répartition défensive

Consignes : «Engagement au centre, les défenseur sont placés au centre en colonne. Au sifflet de l'engagement, le jeu commence » Vous marquez 1 point si la balle est récupérée sans faute (interceptions/subtilisations)

Repères à prendre en compte pour les joueurs - Questionner les joueurs entre les matchs :

- Comment on s'organise ? Quel joueur est l'attaquant le plus près de moi, le Porteur de balle est-il pris en charge ?
- Je me place **ente mon adversaire et mon but but** – je **vois le porteur de balle ET mon adversaire direct**

➤ Espace 2 (celui de droite)

Objectifs : Récupérer la balle sans faute - Améliorer la répartition défensive

Consignes : «Engagement au centre, les défenseur sont placées au centre en ronde et tourne. Au sifflet de l'engagement le jeu commence » Vous marquez 1 point si la balle est récupérée sans faute

Repères à prendre en compte pour les joueurs - Questionner les joueurs entre les matchs :

- Comment l'équipe s'organise ? Quel joueur est l'attaquant le plus près de moi, le Porteur de balle est-il pris en charge ?
- Je me place **entre mon ADVERSAIRE et mon BUT** – je **vois le porteur de balle ET mon adversaire direct**

ATTENTION : important de délimiter les espaces de jeu de façon visible (zones, point d'engagement)

Arbitrer ou faire arbitrer par les équipes qui ne jouent pas ces situations en veillant aux accrochages sur le PB (-1 pt si fautes répétées)

Variantes / évolution : jouer sur le crédit d'action...

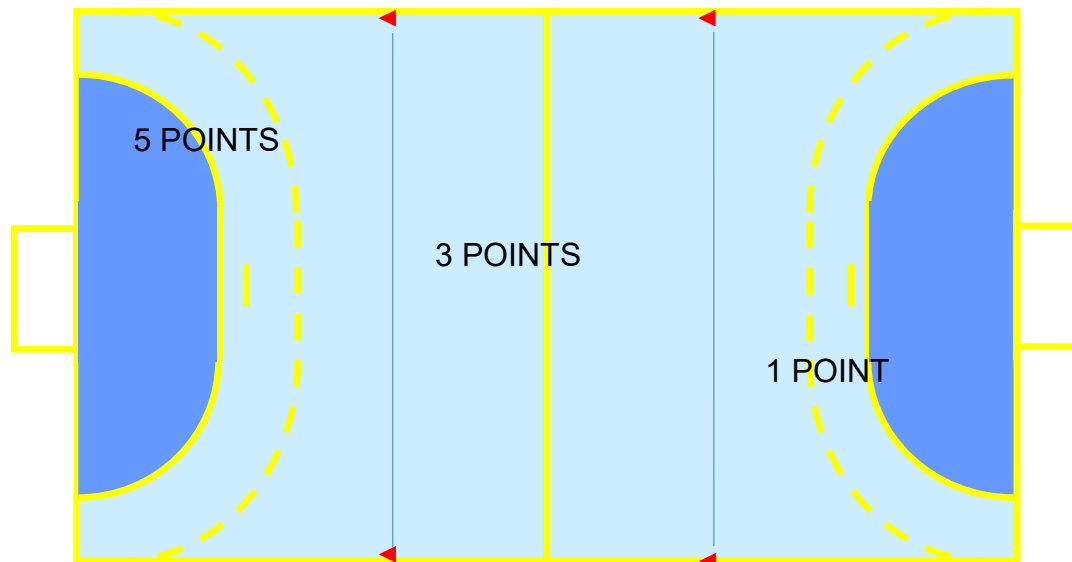
3. JEU A THEME

Objectifs : Améliorer la prise en compte des rapports de force pour mieux récupérer la balle sans faute. Associer les joueurs sur une dimension stratégique – Favoriser les interactions sociales

Un système de point est mis en place, les équipes adoptent les stratégies efficaces par rapport au thème : récupérer la balle sans faute.

Formule tournoi : l'équipe qui ne joue pas, observe les stratégies et prépare, améliore « sa » stratégie.

Consignes : « deux équipes s'affrontent, le terrain est séparé en trois zones (5points, 3 points, 1 point). Si le ballon est récupéré par votre équipe dans la zone dans le camp adverse vous gagnez 5 points, 3 points dans la zone centrale, 1 point proche de sa zone.



Questionner les équipes sur leurs stratégies – Rappeler les consignes :

- Quelle était votre stratégie ? Ça a marché ? Pas marché ? Comment améliorer ?...

Chaque équipe doit pouvoir s'approprier les consignes pour construire ses PROPRES stratégies.