

THEME : L'attaque d'une défense étagée 3-3 Fille à Fille

Ce document regroupe les situations des deux derniers CPS Fille. Le fil rouge reste l'occupation de l'espace suite aux constats des deux premières journées de détection de Février et Mars.

PUBLIC : Sélection Charente 2009

OBJECTIFS :

- Améliorer la relation ARL/PVT & ARL/AL
- Améliorer la motricité de la joueuse (dissociation, ancrage)
- Améliorer le jeu des Non Porteur de balle

Situation 1 = Jeu 1 = Jeu « des Portes »

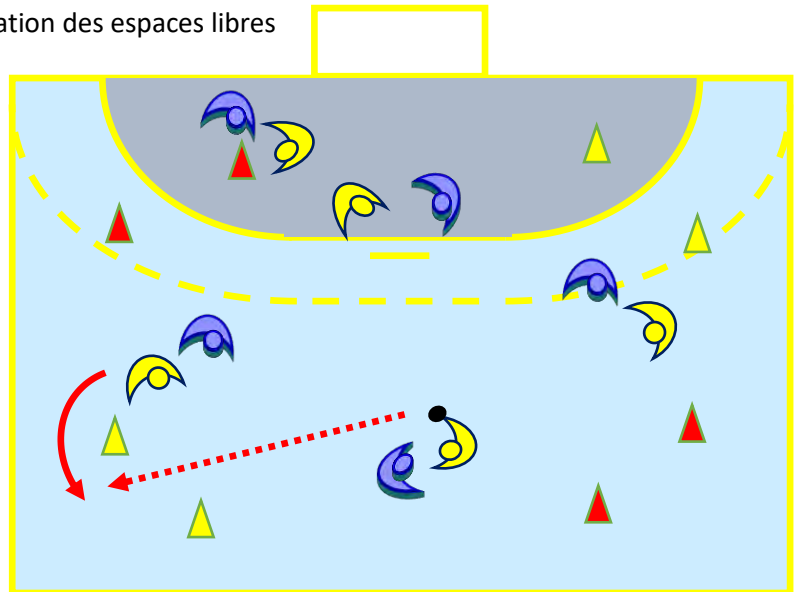
Objectifs :

- Améliorer le jeu des Non Porteur de balle sur petit espace
- Améliorer le repérage et l'occupation des espaces libres

Fonctionnement/Mise en Place :

Deux équipes de 5 joueuses

4 portes de 2m de large



Consignes :

Pour marquer un point il faut faire la passe à rebond à une partenaire en course située de l'autre côté de la porte. L'équipe qui a marqué conserve la balle. Après chaque point ou tentative, on change de porte

Comportements attendus :

- Pour le PB = repérer et passer aux joueuses démarquées pour conserver la balle ou marquer (proche des cibles)
- Pour les Non Porteur de balle = courir en **s'éloignant du Porteur** de balle vers **les espaces libres** – Changer de rythme pour se démarquer

Evolution/Variantes :

- Les attaquants peuvent marquer 1 pt à chaque fois que le ballon traverse la porte sur une même porte (cela favorise l'activité défensive et donc les changements d'espaces fréquents)

Situation 1 Bis (sur l'autre demi-terrain) = Motricité-Dissociation

Objectifs :

- Améliorer la motricité spécifique
- Améliorer la dissociation Haut/Bas Droite/Gauche
- Améliorer la coordination motrice

Fonctionnement/Mise en Place (voir schéma plus bas) :

- Par deux – 2 ballons – sur un ½ Terrain
- Les joueuses sont face à face – L'une est sur la ligne de fond et l'autre face à elle à 2m

Consignes :

Les joueuses sont face à face avec une balle chacune :

- Un ballon est échangé en faisant des passes à la main (1 main-2mains) – L'autre est échangé au pied (Droit et Gauche)
- Les ballons sont échangés simultanément à une main (au départ = Joueur 1 ballon main droite- Joueur 2 ballon main G)
- Le Joueur 1 lance la balle au-dessus de lui déclenche la passe de son partenaire = réception + renvoi du ballon du partenaire + réception de son propre ballon. X 10 par joueuses
- Idem les joueurs sont côte à côte (+ difficile)

Les 2 joueuses sont l'une derrière l'autre :

- Celle devant réceptionne la balle de sa partenaire à droite et lui redonne / à gauche etc... (en tournant le buste mais en gardant les appuis orientés dans le sens de la course)
- Idem + réception à gauche et je redonne à ma partenaire de derrière à ma droite.
- Idem et je pose la balle après réception = la joueuse suit la ramasse et me la passe à gauche etc...
- Idem + réception à gauche et je pose la balle pour ma partenaire de derrière à ma droite.

Comportements attendus :

- Ne pas avoir les 2 ballons en même temps
- Relâchement/souplesse poignets/mains/épaules + coudes à hauteur des épaules
- Regard HAUT décentré des ballons
- Aller de plus en plus vite sur les manipulations sans accélérer sa course

Evolution/Variantes :

Il y en a plein à trouver, faire varier, à inventer, par 2 joueurs, par 3, par 4 avec 2, 3, 4 ballons... Jouer sur les formes de passes, les distances...

Situation 2 = Motricité générale et spécifique-Dissociation

Fonctionnement/Mise en Place :

1 ballon/joueuse – départ ligne de fond ou ligne de touche

Par deux – 2 ballons – sur un ½ Terrain - départ ligne de fond (ou ligne de touche)

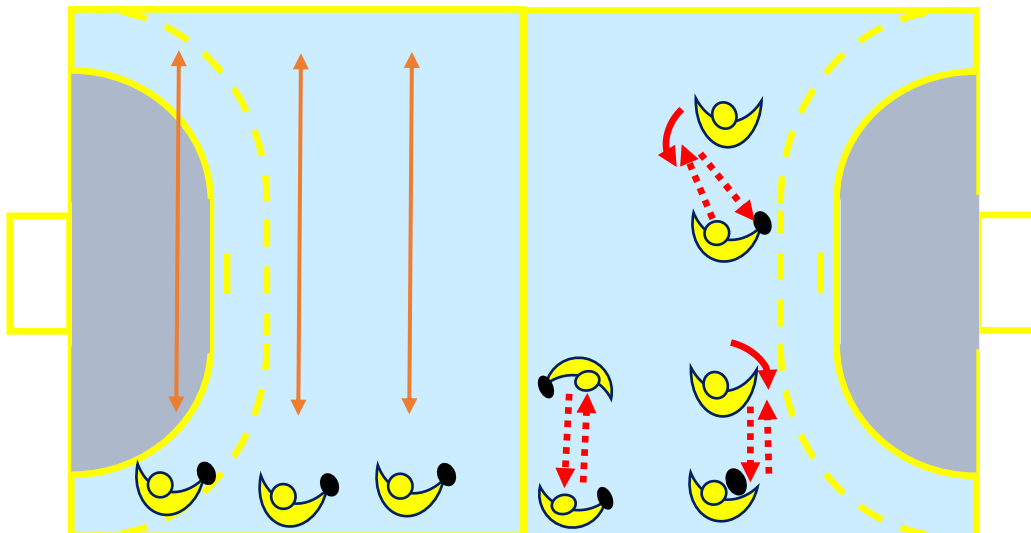
Les joueuses sont face à face – L'une est sur la ligne de fond et l'autre face à elle à 2m

Consignes :

1 ballon/joueuse – départ ligne de fond

- Conduire la balle au pied (avec l'intérieur du pied) avec un maximum de « touche de balle »
- Idem en course arrière
- Idem avec l'extérieur du pied
- Monter 1 genou (Gauche sur un A/R puis Droit) en manipulant la balle autour de la tête/taille-retour
- Idem en course arrière
- Monter 1 talon en manipulant la balle autour de la tête/taille-retour idem en course arrière
- Rebond de pieds jambes tendues en avançant (pointes de pieds vers le haut en fréquence – peu d'amplitude) en lançant la balle + réception

Par deux – 2 ballons = (idem voir plus haut)



Situation 2 = Jeu « des languettes »

Objectifs :

- Améliorer le jeu des Non Porteur de balle
- Améliorer le repérage et l'occupation des espaces libres
- Améliorer l'ancrage du Porteur de balle

Fonctionnement/Consignes :

2 équipes – 1 ballon – des languettes réparties au sol sur tout le terrain

Pour marquer un point, vous devez recevoir la balle en courant avec **le pied fort** (gauche pour les droitiers/droit pour les gauchères) poser sur les languettes de couleurs.

Comportements attendus :

Pour les NPB :

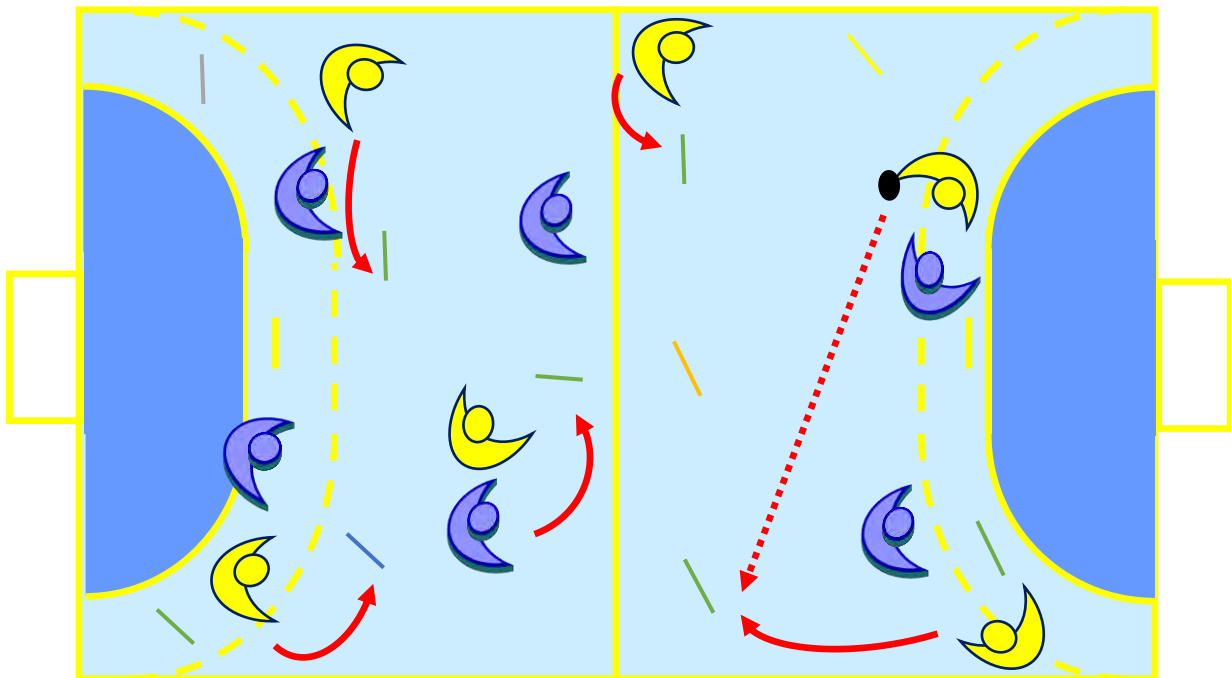
- Courir avant de recevoir la balle
- Courir pour se démarquer en s'éloignant du Porteur de balle

Pour les PB :

- S'organiser au niveau moteur à la réception pour passer vite (pied fort devant- bras armé coude au niveau de l'épaule – ballon au-dessus de la ligne d'épaule - main qui cache le ballon)

Evolutions/variantes

- Réduire le nombre de languettes au sol (+ difficile pour repérage des espaces libres)
- Rapprocher les languettes (+ difficile car l'espace est plus petit)



Situation 3 = relation ARL/PVT

Objectif :

- Améliorer le jeu en relation ARL/PVT
- Améliorer les savoirs faire du PVT (sortie poste)

Fonctionnement :

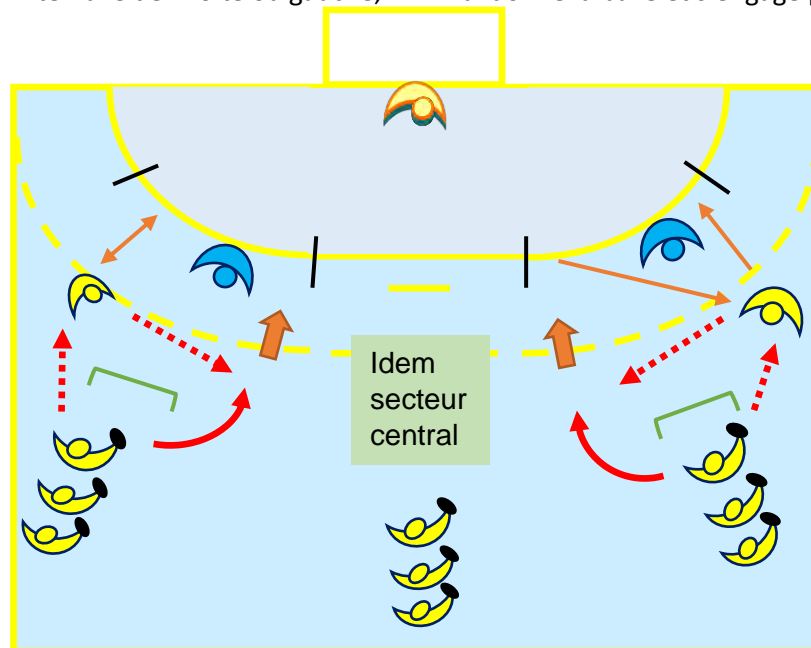
2 ou 3 secteurs de jeu sur un but

Dans chaque secteur : 1 ARL ou DC – 1 PVT – 1 Défenseur Poste 3 BAS + 1 GB

Consignes :

« Le PVT sort en poste dans l'intervalle de Droite ou gauche, l'ARL lui donne la balle et s'engage pour jouer le 2c1 (ARL/PVT) »

Le défenseur empêche
le PB d'accéder au But



Comportements attendus :

Pour le PVT

- Sortir en poste pour surprendre le défenseur (P3 Bas)
- Être orienté pour voir son partenaire/le défenseur et le But
- Être capable d'enchaîner sortie poste/réception/passe /tir /remplacement/Tir

Pour l'ARL

Repérer l'espace libre (Ne **PAS** attaquer dans l'espace du PVT)

Courir avant de recevoir pour Tirer ou passer

Être orienté vers le But

Percevoir (que fait le défenseur ?) et décider entre Passer/Tirer

Evolutions/variantes

- Enlever la haie et mettre un défenseur (Poste n°2 ou Poste n°3 Haut) avec un ballon dans les mains

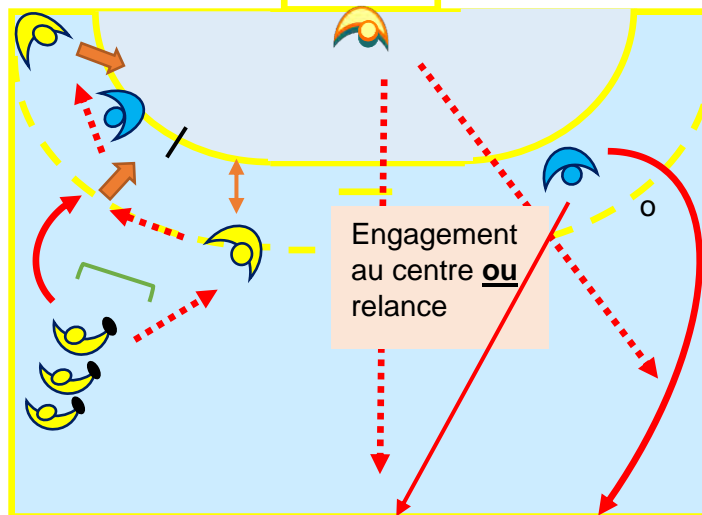
Situation 3 bis = relation ARL/AL + Enchaînement Parade Relance du GB

Objectif :

- Améliorer le jeu en relation ARL/PVT & ARL/AL
- Améliorer les savoirs faire du PVT (sortie poste)

Fonctionnement :

- 1 secteur de jeu sur 1 but 1 ARL – 1 PVT – 1 AL + 1 Défenseur Poste 1
- 1 défenseur Poste 1 en attente à l'opposé



Consignes :

« Le PVT sort en poste dans l'intervalle de Droite ou gauche, l'ARL lui donne la balle et s'engage pour jouer le 2c1 extérieur avec l'AL, le défenseur empêche le Porteur de balle d'accéder au But »

- S'il y a but = le GB relance au Poste 1 au centre
- Si pas but = le GB relance au Poste 1 sur sa course (course en C)

Comportements attendus :

Pour le PVT

- Sortir en poste pour surprendre le défenseur (P3 Bas)
- Être orienté pour voir son partenaire/le défenseur et le But
- Être capable d'enchaîner sortie poste/réception/passe /tir /remplacement/Tir

Pour l'ARL

- Repérer l'espace libre (Ne **PAS** attaquer dans l'espace du PVT)
- Courir avant de recevoir pour Tirer ou passer
- Être orienté vers le But
- Percevoir (que fait le défenseur P1 ?) et décider entre Tirer ou Passer

Pour l'AL

- Courir avant de recevoir pour Tirer ou passer (course arrondie)
- Percevoir (que fait le défenseur P1 ?) et décider entre Tirer ou Passer

Evolutions/variantes

- Enlever la haie et mettre un défenseur (Poste n°2) avec un ballon dans les mains

Situation 4 = 4c4 (Poste 3 Haut et 3 bas Poste 2 Gauche et Poste 2 Droit ARG-DC-ARD-PVT)

Objectif : Améliorer la relation Base Avant/Base Arrière

- Occuper les espaces de jeu (AL = Point de corner / ARL ligne de touche / DC en arrière des deux ARL / Pvt placé à 6m
- Améliorer le repérage du Pvt par les joueurs de Base Arrière
- Améliorer le repérage et l'occupation des espaces libres sur Grand espace (écartement, étagement)
- Améliorer le changement de statut défenseur/attaquant

Mise en place et fonctionnement :

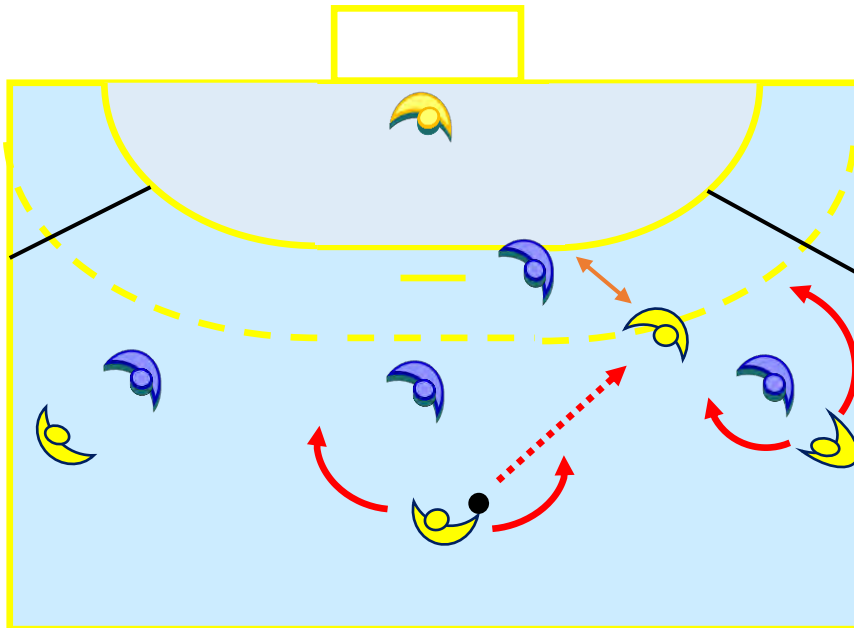
Jeu sur demi-terrain à 4c4 secteur central-Défense 3-3

Le Pvt se place à 6m secteur central ou dans le dos des Postes 2. Il garde le même placement tout au long d'une même attaque (=repère pour les ARL)

Les autres groupes de 4 en attente sur le côté

- **Consignes :**

Le départ est donné par le PVT qui sort en poste (entre les deux lignes de défense et dans un intervalle)



Evolutions/variantes

Les défenseurs enchainement sur Grand espace :

- S'il y a but = le GB relance au centre
- Si pas but = le GB relance aux joueuses disponibles pour jouer la Montée de balle (il peut sortir de sa zone pour aider)

Situation 5 = Jeu à thème

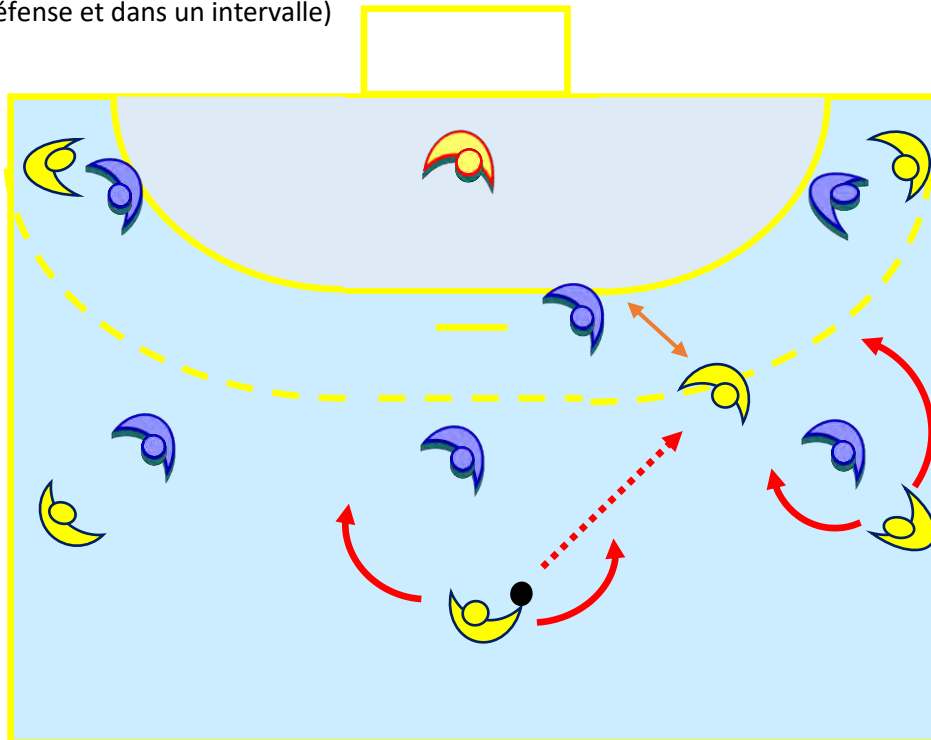
Objectif : Améliorer la relation Base Avant/Base Arrière

- Occuper les espaces de jeu (AL = Point de corner / ARL ligne de touche / DC en arrière des deux ARL / Pvt placé à 6m)
- Améliorer le repérage du Pvt par les joueurs de Base Arrière
- Améliorer le repérage et l'occupation des espaces libres sur Grand espace (écartement, étagement)

Mise en place et fonctionnement :

Jeu sur tout terrain à 6c6 -Engagement au centre-Défense 3-3

- **Consignes :**
- En attaque placée = Le départ est donné par le PVT qui sort en poste (entre les deux lignes de défense et dans un intervalle)



CONCLUSION

Ce document est une compilation de situation autour **la relation BASE AVANT-BASE ARRIERE**.

Vous pouvez les réutiliser dans l'ordre que vous souhaitez. Chaque situation peut être aménagée et enrichie, en adaptant en fonction de vos contextes (publics, nombre, niveau). L'acquisition des compétences abordées demande de la répétition en lien avec le jeu.

L'idée est de développer à la fois **des savoir-faire** pour les attaquants (sortie poste du PVT, duel sans ballon, sortie de balle côté bras/opposé bras, tir à l'aile...) ET **des compétences perceptives** sur le jeu d'attaque (je reconnais quoi et je vois quoi ? j'agis quand, comment et en relation avec qui ?)

« Apprendre la technique sans le jeu, c'est comme apprendre à nager sans eau »

Animation de séance : Julien Gambier (CTF Comité) – Sylvie Rodrigues (Sélection fille)