



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

Ce document regroupe les situations des deux stages Fille qui ont eu lieu lors des vacances d'Avril. Le fil rouge est l'occupation de l'espace suite aux constats des deux premières journées de détection. Le jeu sans ballon est également un objectif prioritaire

PUBLIC : Sélection Charente 2009

OBJECTIFS :

- Améliorer l'occupation de l'espace
- Améliorer la motricité de la joueuse (dissociation, ancrage)
- Améliorer le jeu des Non Porteur de balle

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

Objectifs :

- Améliorer la dissociation Haut/Bas Droite/Gauche
- Améliorer la coordination motrice
- Améliorer l'ancrage

Fonctionnement/Mise en Place :

Voir vidéo

Situation 1 bis = Jeu « des languettes » ou jeu des portes

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

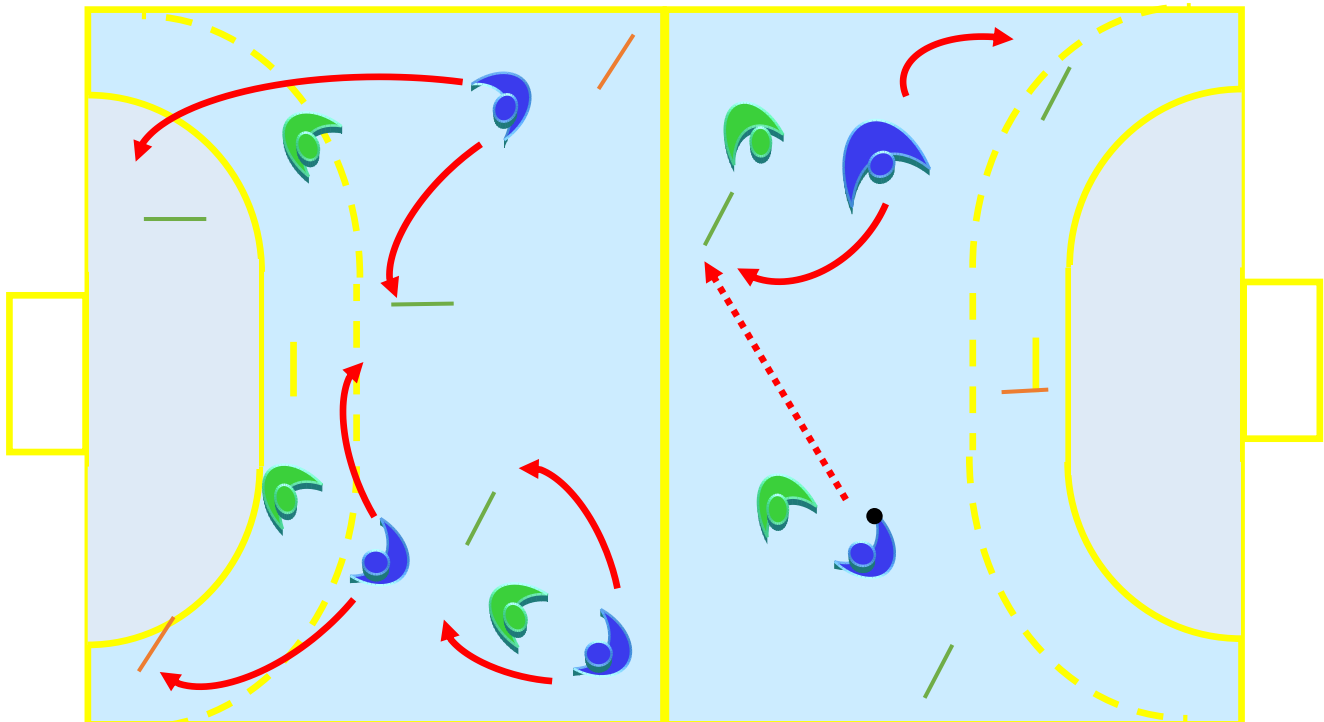
Fonctionnement/Consignes :

2 équipes – 1 ballon – des languettes réparties au sol sur demi-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.

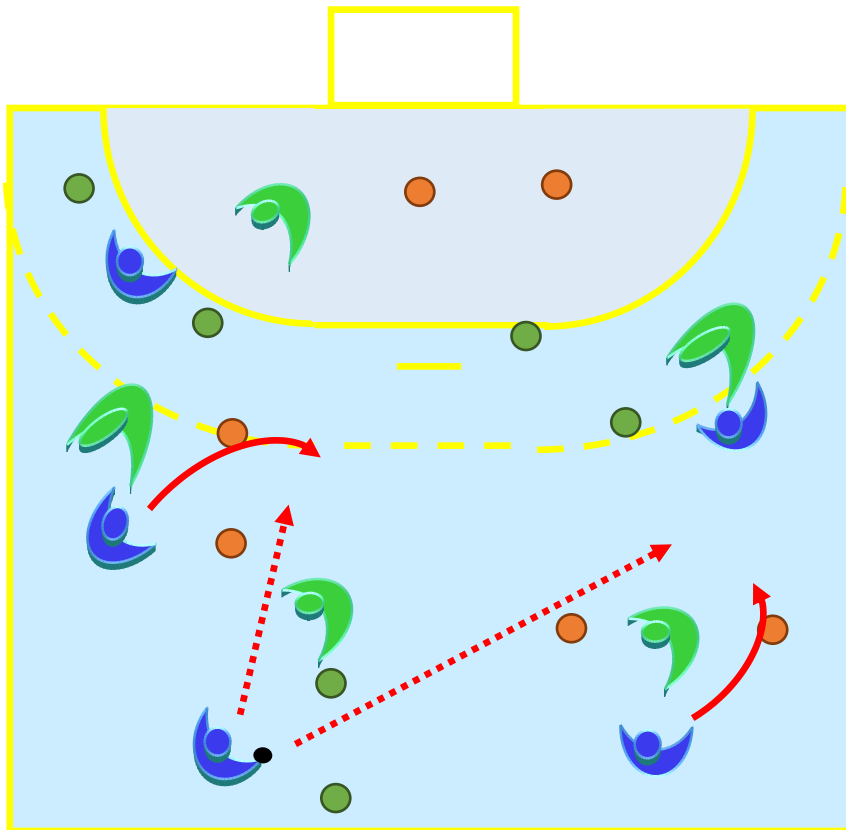
Comportements attendus :

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

- Mettre des portes (2 languettes ou pastilles espacées de 2 m). Pour marquer 1 point :
Si porte gardée par un défenseur = recevoir après la porte en passant dans la porte
Si porte non gardée par un défenseur = recevoir dans la porte libre (entre les deux languettes)



Situation 2 = Situation GB Placement-Parade-déplacement

Coordination GB

Fonctionnement

- 1 GB – 2 colonnes de joueurs + 1 passeur
- Colonne 1 passe au passeur, s'engage pour tirer avec le pied entre les languettes
- Varier les impacts (du côté où l'on court, en bas en haut...)

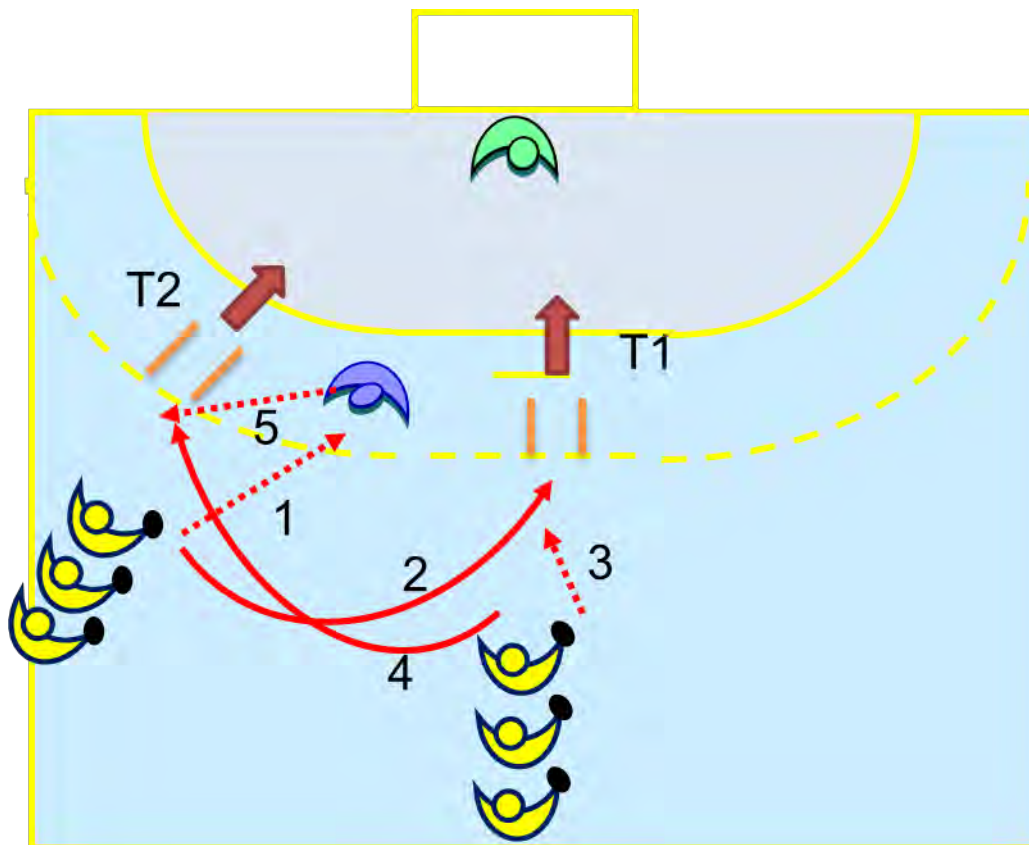
Comportements attendus :

Les joueurs

- Courir avant de recevoir la balle
- Ancrage des appuis = s'organiser au niveau moteur à la réception pour tirer (pied fort devant- bras armé coude au niveau de l'épaule – ballon au-dessus de la ligne d'épaule - main qui cache le ballon)
- Être orienté vers le BUT

La GB

- Position Pré Parade = main devant (je dois les voir) coude en avant des épaules (protection coudes/épaules) Ecartement des appuis largeur des épaules – jambes légèrement fléchies, sur l'avant du pied
- Enchaîner Placement – Parade – remplacement



Situation 3 = jeu sans ballon

Objectif :

- Améliorer les savoirs faire du NPB (induction/démarquage)

Fonctionnement :

3 secteurs (P2/ARL P3/DC) de jeu sur un but

- 1 attaque hors des 9m
- 1 défenseur sur les 9m dos au PVT
- 1 PVT « à la zone »

2 AL passeur en rotation + 2 GB (pour enchaîner parades & Relance) Relance Al) l'opposé du tir

Consignes :

3 échanges sans dribble avant que l'attaquant puisse aller tirer à 2 mains/mauvaise main/à rebond

Comportements attendus :

Pour le PVT

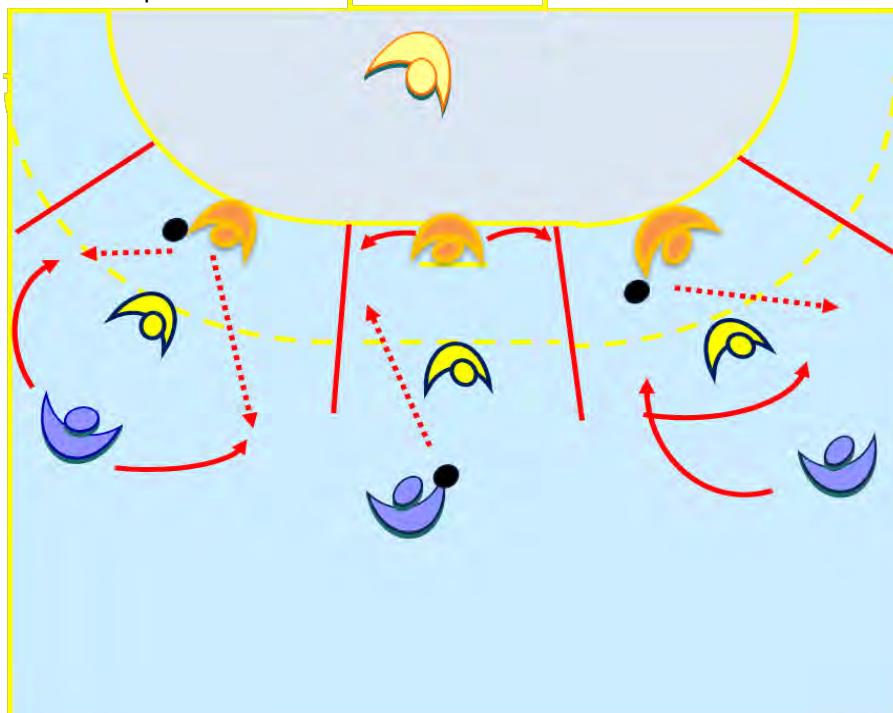
- Se démarquer dans le dos du défenseur
- Changer de rythme pour recevoir et être désaligné du défenseur

Pour l'Attaquant

- Repérer l'espace libre - Courir avant de recevoir et Être orienté vers le But
- Changer de rythme pour se démarquer (+ induction)
- Faire des feintes de courses

Pour le GB

- Mettre de la profondeur + surface corporelle maximum sur les tirs de près
- Enchaîner parade-relance



Situation 4 4c4 secteur central

Objectif :

- Améliorer le jeu sans ballon
- Améliorer le jeu de la base arrière et la relation ARL/PVT

Fonctionnement :

ARG DC ARD + PVT **VS** P2 D et G + P3A (avec ballon dans les mains) + P3B

2 pastilles ou languettes à 6m (intervalle P3A/P2)

On joue 5 ballons par groupe d'attaquants - Le 4^e et le 5^e ballons est joué sur Grand espace :

- Si But = Engagement rapide
- Si pas But = poser la balle dans la zone neutre

Consignes :

1. Les arrières ne peuvent pas dribbler – Le Demi centre peut dribbler
2. Les arrières peuvent dribbler – Le Demi centre ne peut pas dribbler

« Le PVT vient aider si la base arrière n'arrive pas à battre la ligne haute ou est en difficulté (crédit d'action)

Comportements attendus :

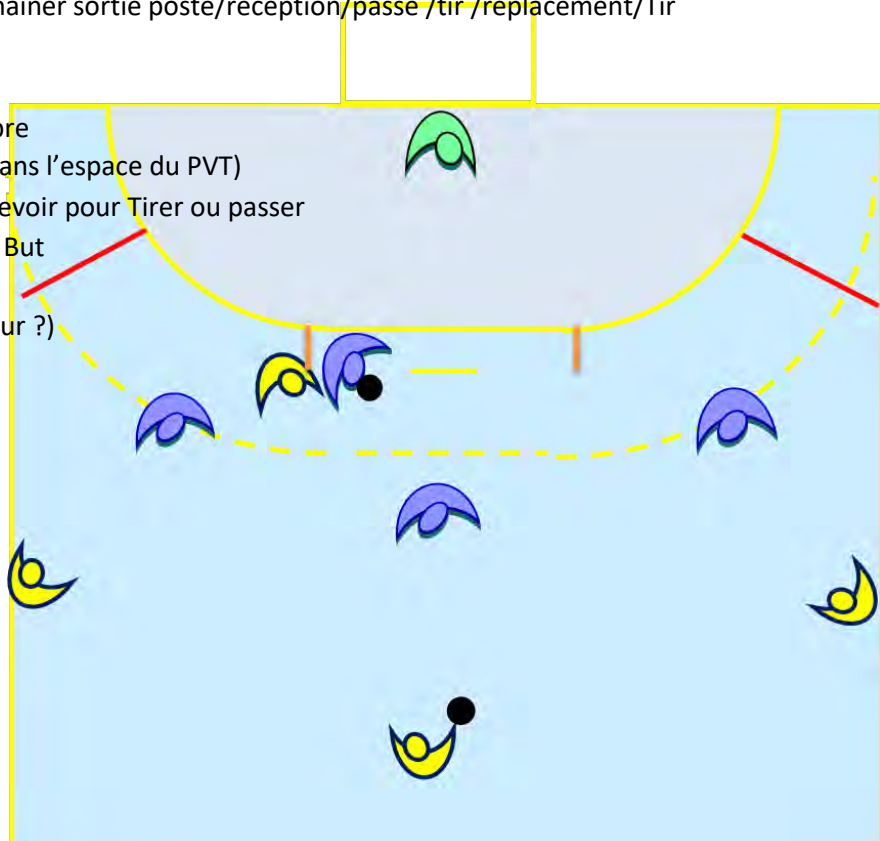
- Occuper les espaces de jeu ARL ligne de touche / DC en arrière des deux ARL / PVT placé à 6m

Pour le PVT

- Sortir en poste pour surprendre le défenseur P3 Bas (intervalle + dans le dos des défenseurs)
- Être orienté pour voir son partenaire/le défenseur et le But
- Être capable d'enchaîner sortie poste/réception/passe /tir /replacement/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 ?)



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)

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

Consignes :

1. Les arrières ne peuvent pas dribbler – Le Demi centre peut dribbler
2. Les arrières peuvent dribbler – Le Demi centre ne peut pas dribbler

« Le PVT vient aider si la base arrière n'arrive pas à battre la ligne haute ou est en difficulté (crédit d'action)

Les autres équipes de 6 en attente sur le côté en observation

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)

CONCLUSION

Ces deux stages sont une compilation de situation autour la relation BASE AVANT-BASE ARRIERE.

L'idée est de répéter des situations connues pour ancrer des apprentissages moteurs (pied fort devant/bras armé + réception en course) ET **des compétences perceptives** sur le jeu d'attaque pour développer le jeu en courant. Les situations proposées sont des situations d'exploration (« on essaye » on rate, on refait différemment) dans lesquelles la joueuse est accompagnée pour réinventer des aspects moteurs vus précédemment et découvrir de nouveaux modes de jeu.

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

Animation de séance :

- Julien Gambier (CTF Comité) – Sylvie Rodrigues (Adjointe sélection fille)