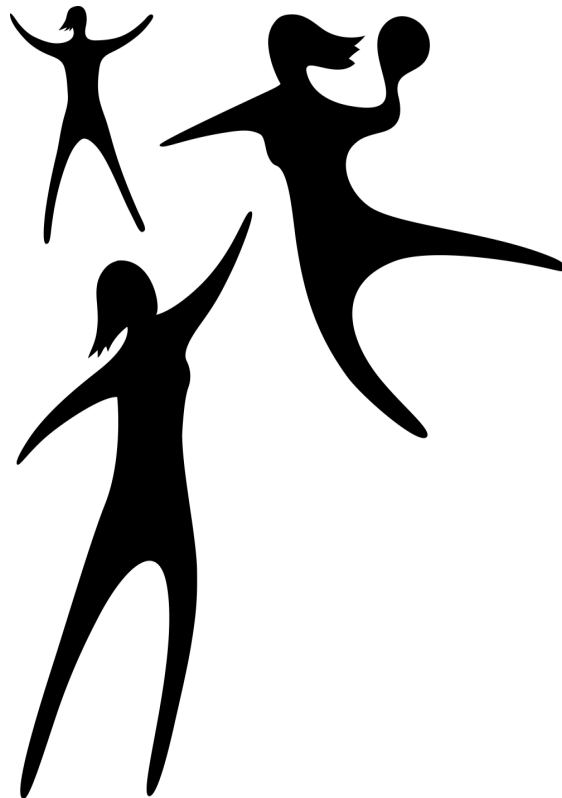
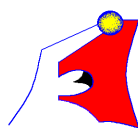


CAHIER TECHNIQUE

ETD 29



FILIERE FILLES





Réf : ETD FF – 11/08

THEMATIQUE N°1 : LA MONTEE DE BALLE

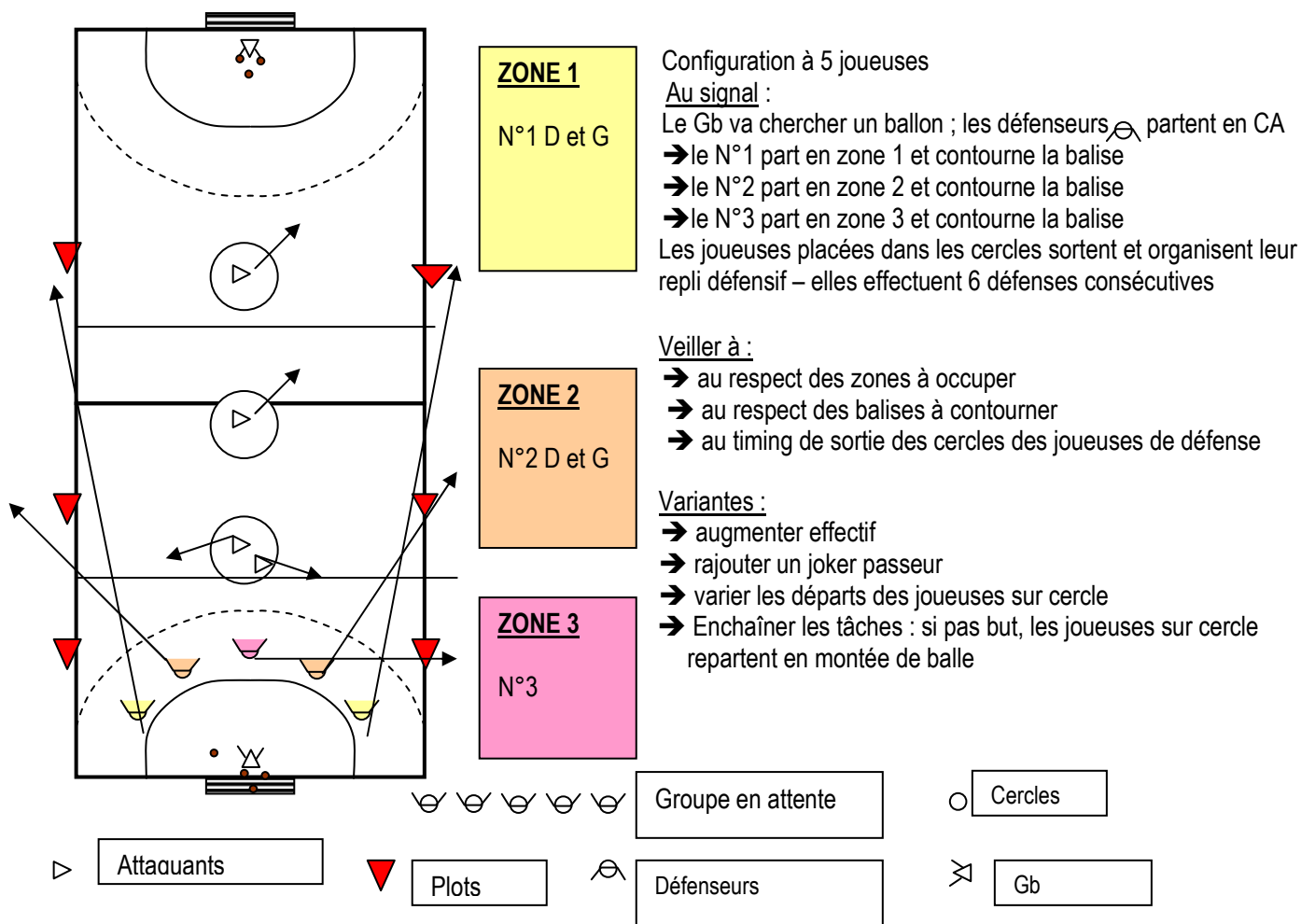
Critères, non exhaustifs, à prendre en compte, au préalable :

- 1- la nature du Repli Défensif (RD) : groupé (protection du but) – étagé (ralentir, récupérer et protéger le but) – en lignes et en couloirs – en répartition des tâches et des secteurs (type zone) – en répartition des adversaires (type F à F)...
- 2- les mode de jeu dominants des attaquantes sur le terrain : à grand gabarit – de petit gabarit – Gb avec bonne relance ou non
- 3- la volonté, ou de vouloir prendre des risques (partir juste avant la récupération du ballon) ou au contraire de jouer la sécurité (partir quand le ballon a été récupéré)
- 4- la capacité à jouer en courant tout en assurant une qualité des échanges de balle
- 5- la prise en compte de l'ensemble des secteurs du terrain : qui fait quoi ? qui va où ?
- 6- la capacité à concilier la prise de vitesse du RD et assurer la conservation du ballon, à concilier le jeu court et le jeu long, à concilier le jeu latéral et en profondeur, à concilier le jeu en contournement et en traversée...

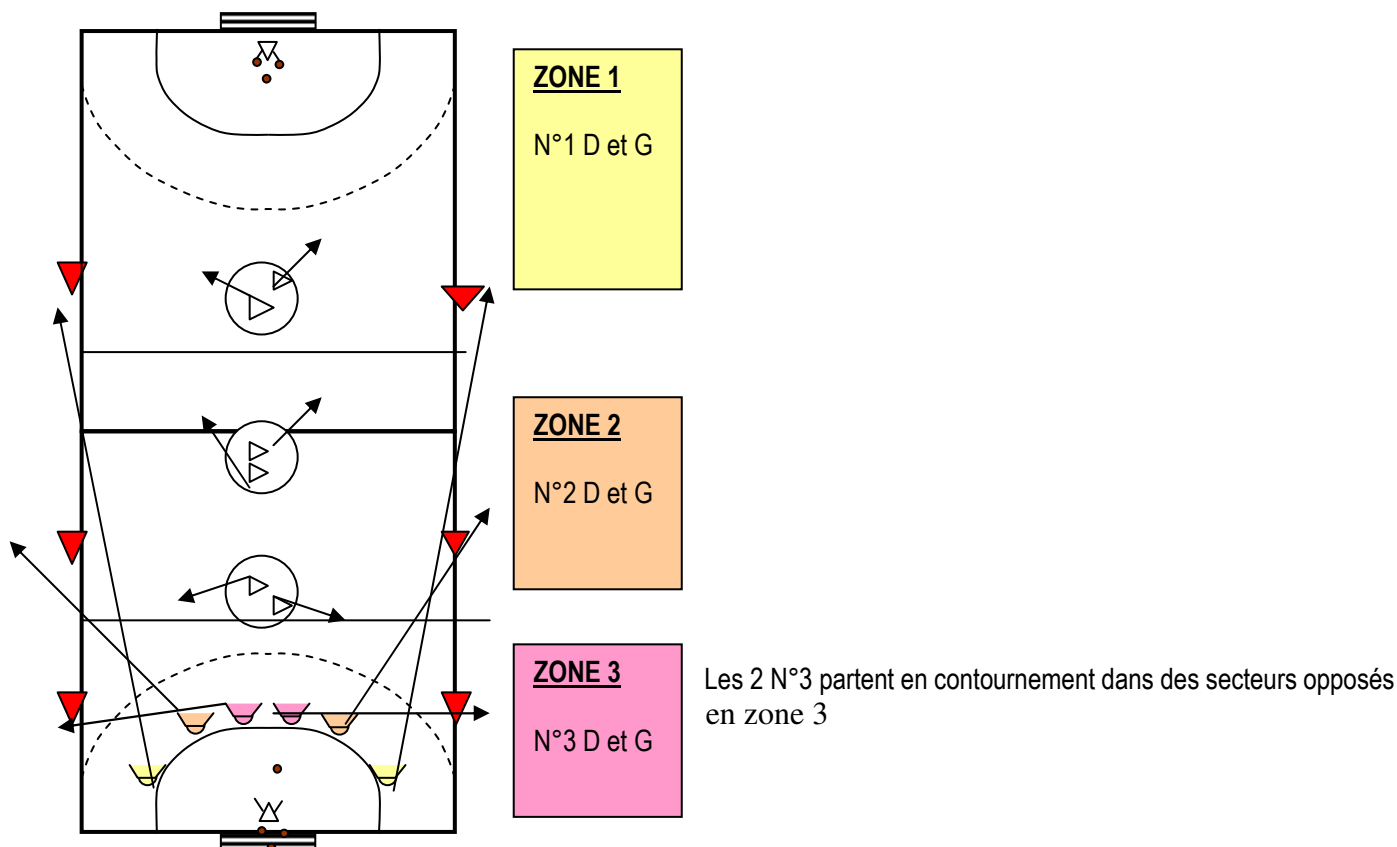
FICHE de Situation Pédagogique « Référence » :

<input type="checkbox"/> <u>Objectif poursuivi</u>	Occupation rationnelle de l'espace tant en profondeur qu'en Largeur
<input type="checkbox"/> <u>Effectif minimum</u>	10 dont 2Gb
<input type="checkbox"/> <u>Organisation</u>	Groupes de 4 1 groupe de 4 situé entre <6-9m> qui part en CA au signal ; chaque joueuse étant obligée de contourner une balise située dans un secteur préétabli 1 groupe de 4 défenseurs, situés dans 1,2 ou 3 cercles matérialisés au sol. Au signal chaque joueuse peut sortir du cercle et démarrer sa défense
<input type="checkbox"/> <u>Comportements attendus</u>	Courses d'écartement des contre attaquantes puis disponibilité pour la Gb et/ou le 1 ^{er} Pb
<input type="checkbox"/> <u>Variantes ou Variables</u>	→ /effectif → /espace → /Aménagement matériel → /Enchaînement de tâches

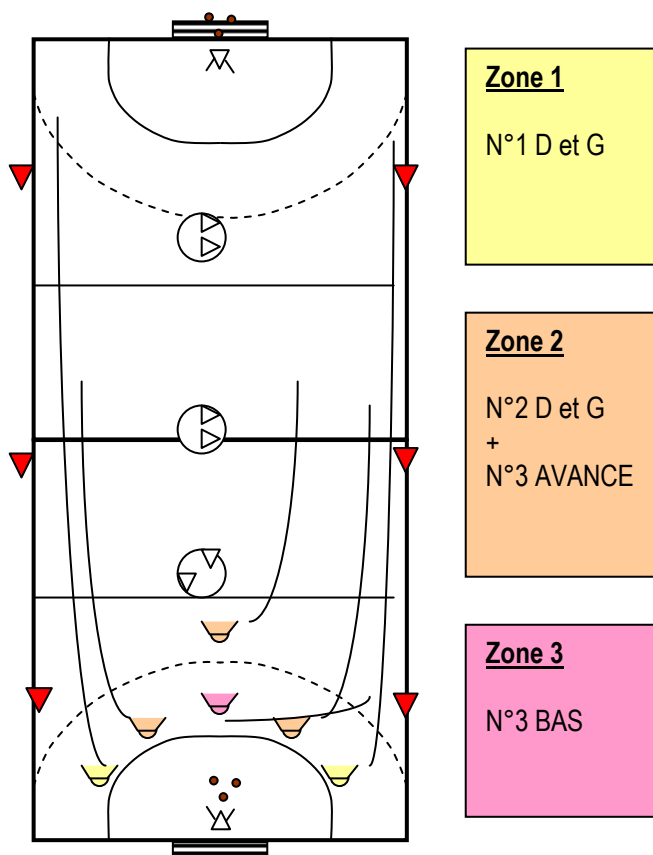
Situation « Référente » : Le Jeu des 3 cercles



Situation « Référente » : configuration dans un dispositif 0-6



Situation « Référente » : configuration dans un dispositif 1-5



Commentaire :

Cette situation se place dans un cursus de Formation.

Toute organisation différente de celle proposée dans le cadre des stages de l'ETD29, sera considérée comme une adaptation « Tactique » voire « Stratégique » : il sera possible d'utiliser une organisation particulière uniquement dans le cadre de la compétition « InterComités » si nécessité.



Réf : ETD FF – 12/08

THEMATIQUE N°2 : LE JEU EN SURNOMBRE (en attaque SUR ESPACE REDUIT)

Critères, non exhaustifs, à prendre en compte, au préalable :

- 7- La Relation Passeur – Réceptionneur : Le ballon est donné dans l'espace AVANT du NPb
- 8- Les temps d'engagement : le NPb doit courir avant de recevoir et se cadrer dans l'espace à attaquer – Voir le milieu du but avant de recevoir peut être un repère fiable
- 9- La capacité à sortir un bon ballon, sur une passe dans l'espace proche ou dans un espace plus lointain (« sauter un relais »)
- 10- La capacité pour le Pb à être dangereux le plus longtemps possible sans se faire attraper
- 11- L'occupation maximale du terrain dans sa largeur
- 12- La capacité à échanger rapidement un ballon

FICHE de Situation Pédagogique « Référence » :

<input type="checkbox"/> <u>Objectif poursuivi</u>	Amener une joueuse à être en situation de Tir la plus favorable
<input type="checkbox"/> <u>Effectif minimum</u>	13 dont 1Gb
<input type="checkbox"/> <u>Organisation</u>	1 Groupe de 3 défenseurs – 1 Gb 4 Postes d'attaque, doublés – Jeu autour de la zone
<input type="checkbox"/> <u>Comportements attendus</u>	Attaquantes : Pb courir dans le couloir de Jeu direct pour tirer ou fixer et transmettre NPb : courir avant de recevoir en gardant de la profondeur / Pb – Voir le milieu du but Défenseurs : Agir sur le Pb
<input type="checkbox"/> <u>Règles</u>	Attaquantes : ne pas tirer lorsque l'on est touché de face Défenseurs : Toucher de face ou Neutraliser
<input type="checkbox"/> <u>Variantes ou Variables</u> (effectif – espace – Aménagement matériel – Enchaînement des tâches)	→/effectif : a) 5 attaquantes autour contre 4 défenseurs b) 5 attaquantes dont une dedans contre 4 défenseurs c) 6 attaquantes dont une dedans contre 5 défenseurs d) 6 attaquantes dont deux dedans contre 5 défenseurs →/espace : a) Varier la profondeur d'attaque (ex : ne pas reculer au-delà de la ligne des 9m)

Attaque à 4 autour contre 3 défenseurs :

Objectif : Marquer le but en attaquant dans le couloir de Jeu direct

Règles : Pb : Ne peut tirer quand le défenseur le touche de face

Déf : Flotter côté ballon et Harceler Pb

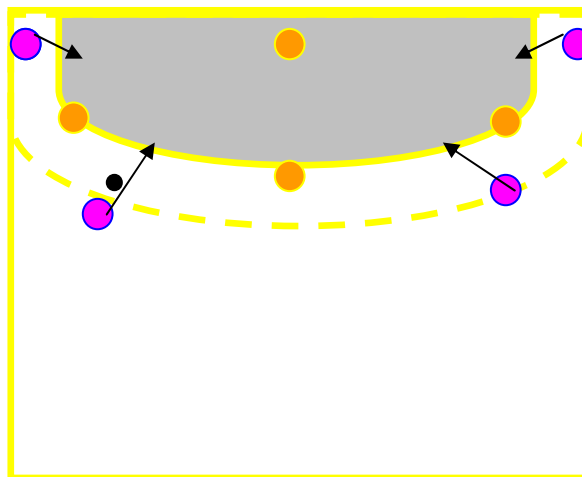
Consignes :

Courir avant de recevoir pour le NPB en respectant le timing d'engagement

Fixer en profondeur pour le PB et sortir un bon ballon dans l'espace avant du NPB

Variante :

- Le défenseur peut piéger l'attaquant et feinter le harcèlement
- Dribbles interdits pour attaquants
- Passes en suspension obligatoires pour le Pb



a) Attaque à 5 autour contre 4 défenseurs :

Objectif : Marquer le but en courant dans le couloir de jeu direct

Règles : Pb ne peut tirer quand le défenseur le touche de face

Déf : actif - flotter côté ballon et Harceler Pb

Consignes :

Att : Courir avant de recevoir en se cadrant dans l'espace à attaquer -

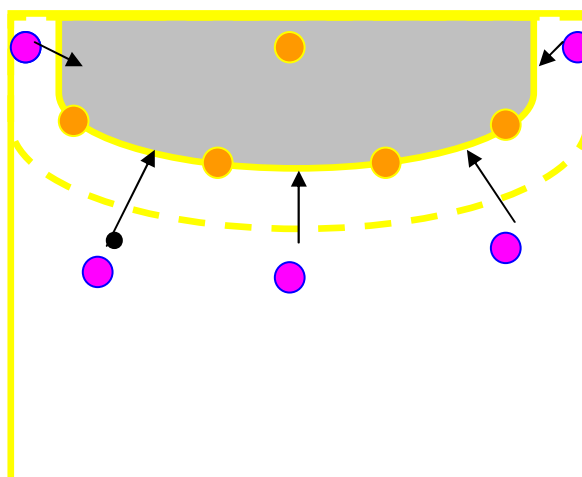
Respecter le timing d'engagement et éviter l'alignement Pb/NPb

Sortir un ballon dans l'espace avant du NPB

Pour le Pb, Etre toujours dangereux et en situation de tir, ou sortir un ballon dans l'espace avant du NPb

Variante :

- Le défenseur peut piéger l'attaquante et varier ses déplacements défensifs
- Dribbles interdits pour les attaquants
- Passes suspension obligatoires pour le Pb
- Défenseurs avec un ballon tenu à 2 mains



b) Attaque à 5 dont « une dedans » contre 4 défenseurs :

Objectif : Marquer le but en courant dans le couloir de jeu direct

Règles : Pb : Ne peut tirer si le défenseur le touche de face

Déf : actif - flotter côté ballon - Harceler Pb et Couvrir / pivot

Consignes :

Att : Courir avant de recevoir en se cadrant sur l'espace à attaquer -

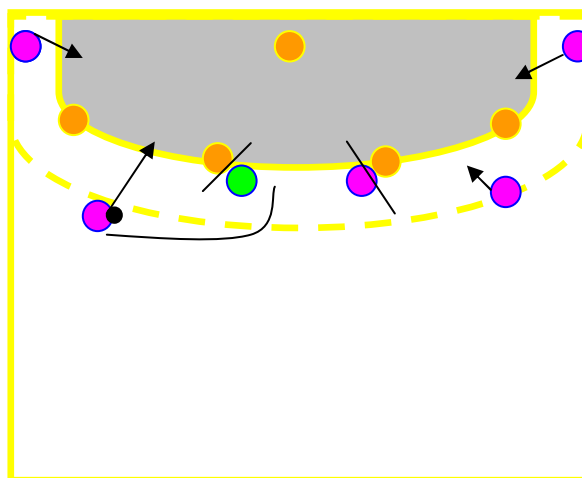
Respecter le timing d'engagement et éviter l'alignement Pb/NPb

Ne pas attaquer dans l'espace occupé par la joueuse dedans

Variante :

- le défenseur peut piéger l'attaquant en variant ses comportements et ses déplacements défensifs
- Dribbles interdits pour les attaquants

c) Les N°2 d'attaque peuvent prendre le bloc de la pivot et avoir le choix ou de tir, ou de décalage du côté du débordement



c) Attaque à 6 dont « une dedans » contre 5 défenseurs :

Objectif : Marquer le but en courant dans le couloir de jeu direct

Règles : Pb ne peut tirer si le défenseur le touche de face

Déf actif – Flotter côté ballon et Harceler le Pb

Consignes :

Att : Courir avant de recevoir en se cadrant face à l'espace à attaquer

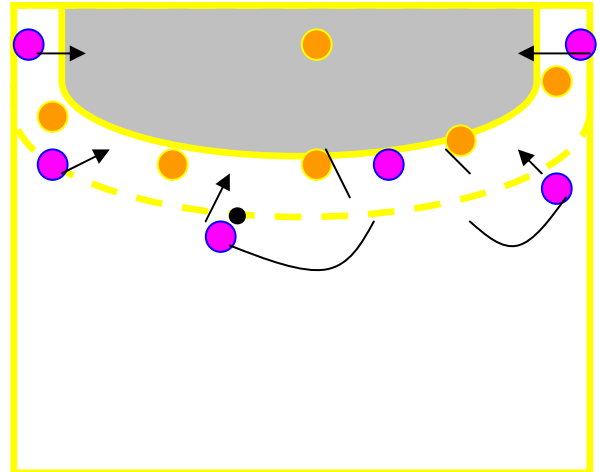
La Demi centre attaque dans l'espace qui n'est pas occupé par la pivot qui joue en gain de position sur la N°2 opposée au ballon

Variante :

a) le défenseur cherche à piéger l'attaquante en modifiant ses comportements et déplacements

b) Dribbles interdits pour les attaquantes

c) La demi centre peut changer d'espace, prendre le bloc de la pivot et jouer le 3 contre 2



d) Attaque à 6 dont « deux dedans » contre 5 défenseurs :

Objectif : Marquer le but en courant dans le couloir de jeu direct

Règles : Pb ne peut tirer si le défenseur le touche de face

Déf actif – Flotter côté ballon et Harceler le Pb

Consignes :

Att : Courir avant de recevoir en se cadrant face à l'espace à attaquer

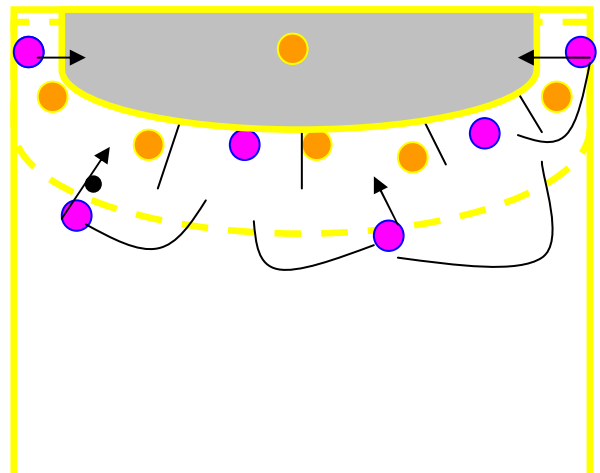
sans prendre l'espace occupé par les pivots qui jouent en gain de position en fonction de la position du ballon

Variante :

a) le défenseur cherche à piéger l'attaquante en modifiant ses comportements et ses déplacements

b) Dribbles interdits pour les attaquantes

c) Les attaquantes peuvent changer d'espace en utilisant les blocs des deux pivots et jouer la supériorité numérique





Réf : ETD FF – 02/09

THEMATIQUE N°3 : L'ATTAQUE DANS LE COULOIR DE JEU DIRECT (CJD)

Critères, non exhaustifs, à prendre en compte, au préalable :

- 01- La Relation Passeur – Réceptionneur : Le ballon est donné dans l'espace AVANT du NPb
- 02- Les temps d'engagement : le NPb doit courir avant de recevoir et se cadrer dans l'espace à attaquer – Voir le milieu du but avant de recevoir DOIT être un repère fiable
- 03- La capacité à sortir un bon ballon, sur une passe dans l'espace proche ou dans un espace plus lointain (« sauter un relais »)
- 04- La capacité pour le Pb à être dangereux le plus longtemps possible sans se faire attraper
- 05- L'occupation maximale du terrain dans sa largeur
- 06- La capacité à échanger rapidement un ballon
- 07- La capacité à changer de couloir de jeu en fonction de l'activité défensive

FICHE de Situation Pédagogique « Référence » :

<input type="checkbox"/> <u>Objectif poursuivi</u>	Attaquer dans son CJD
<input type="checkbox"/> <u>Effectif minimum</u>	13 dont 1Gb
<input type="checkbox"/> <u>Organisation</u>	2 Groupes de 2 défenseurs – 1 Gb 4 Postes d'attaque, doublés – 1 DC Passeur
<input type="checkbox"/> <u>Comportements attendus</u>	Attaquantes : Pb courir dans le couloir de Jeu direct pour tirer ou effectuer une passe de décalage NPb : courir avant de recevoir en gardant de la profondeur / Pb – Voir le milieu du but Défenseurs : Agir sur le Pb – Fermer le CJD
<input type="checkbox"/> <u>Règles</u>	Attaquantes : ne pas tirer lorsque l'on est touchée de face Défenseurs : Toucher de face ou Neutraliser
<input type="checkbox"/> <u>Variantes ou Variables</u> (effectif – espace – Aménagement matériel – Enchaînement des tâches)	→ /effectif : EVOLUTION N°1 : 3 attaquantes contre 3 défenseurs Variante a) 5 attaquantes contre 5 défenseurs alignés EVOLUTION N°2 : 5 attaquantes dont une dedans contre 5 défenseurs → /espace : a) Varier le volume de défense

Thématique N°3 : L'ATTAQUE dans le Couloir de Jeu Direct (CJD)

Situation de Base : 2 contre 2 : (=situation Référente)

Objectif : Attaquer dans le CJD

Règles : DC passeur – ARR latéraux – Ailières – 2 Défenseurs par ½ zone

Rotation : DC->ARR->AIL->DEFn°1->DEFn°2->DC

Consignes :

Zone A : Temps fort à partir du N°2 : Attaque dans le CJD : choix de

a) tir si CJD ouvert

b) décalage à l'aile si défenseur N°1 ferme l'espace

c) changement de CJD si défenseur N°2 ferme l'espace

Zone B : Temps fort à partir de l'Ailière : attaque externe-interne : Tir ou Passe à la partenaire proche qui s'est cadrée pour voir le milieu du but

Variantes :

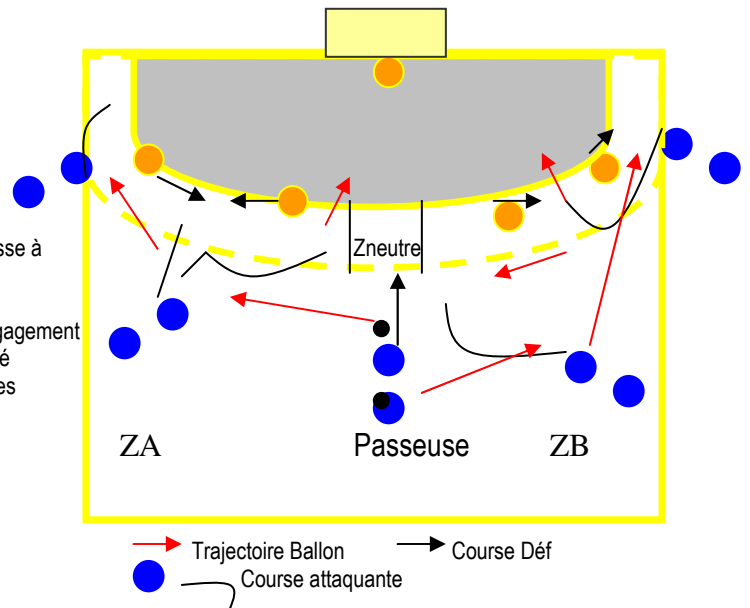
a) Relations ARR <-> AIL avec travail d'engagement – remplacement - réengagement

et temps fort par l'Attaquante dont l'adversaire direct effectue un saut groupé

b) Idem mais le choix du temps fort est déterminé par l'une des 2 attaquantes

c) Idem mais le temps fort est effectué au signal du Gb :

CC=N°1 CL=N°2 Au Centre=choix du N°1 ou N°2



Evolution N°1 :

Objectif : Attaquer dans le CJD à partir d'une situation à 3x3

Règles : Postes doublés en attaque – 6 défenseurs ou 5 (la DC pouvant défendre à D puis à G - Dispositif aligné)

Consignes :

B1 : Le Ballon part de la DC et circule jusqu'à l'aile puis revient vers la DC qui joue le temps fort en attaquant Int/ext : à partir de là choix de :

a) Tir

b) de passe de décalage sur l'Arrière qui tire ou joue passe de décalage en fonction du jeu du défenseur

OU **B2** :

a) Tir

b) Passe de décalage sur l'Arrière qui change de CJD si le défenseur N°2 ferme l'espace

Variantes :

a) Signal du temps fort est donné par 2 déf. qui viennent se toucher ou se taper dans les mains

b) Signal du temps fort donné par un défenseur qui se désaligne des autres et donne une notion de volume

c) Jeu à 5 autour contre 5 défenseurs alignés

EVOLUTION N°2 :

Objectif : Attaquer dans le CJD à partir d'une situation à 5 dont 1 pivot x5

Règles : 4 postes doublés (AIL/ARR) – 1 Pivot – 5 défenseurs alignés

Consignes :

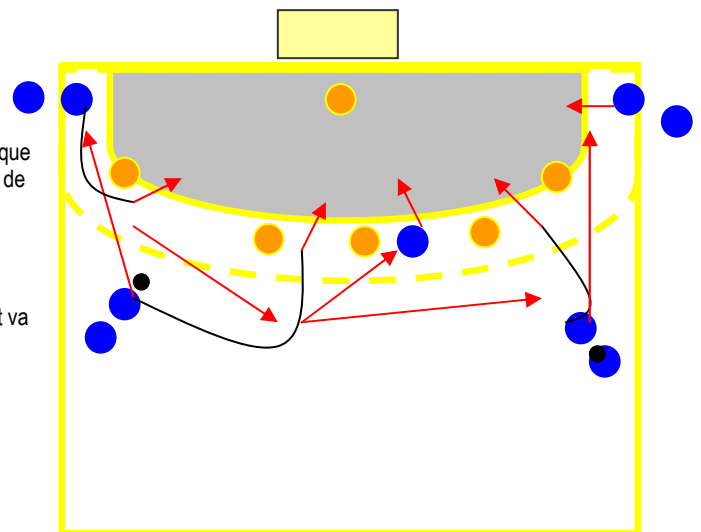
Circulation de balle au poste de la G->D ou D->G. Au coup de sifflet la Pb attaque dans son CJD et agit en conséquence : Tire ou Passe de décalage ou change de CJD. Ne pas prendre l'espace occupé par la pivot

Variante :

a) Temps fort à partir de la position de la Gb

b) Temps fort à partir d'une sortie en poste de la Gb ou d'une relation Passe et va avec la Gb

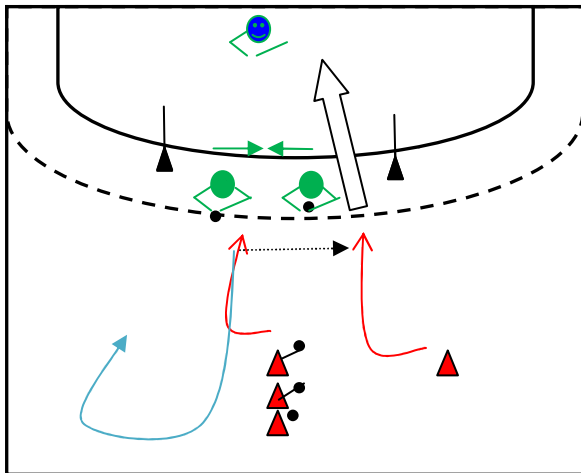
c) etc...



Thématique N°3 : L'ATTAQUE dans le Couloir de Jeu Direct (CJD)

Objectif séance : Percevoir l'espace libre et l'exploiter

Situation 1 : fin échauffement des GB et entrée dans la séance



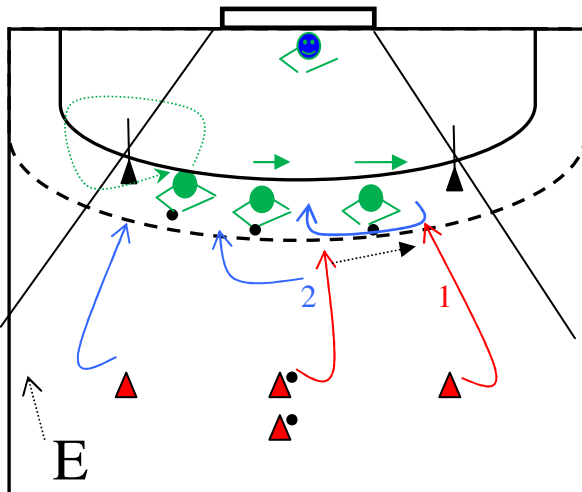
1 colonne de DC avec ballon
1 AR latéral sans ballon
2 déf centraux avec ballon
1 GB

Obj : attaquer dans le CJD

Consignes : DC attaque entre les 2 déf : tir ou passe suivant choix des déf

Variante : limiter le nombre d'appuis entre réception et tir pour avoir différentes gammes de tirs.

Situation 2 : 3x3 secteur central



1 colonne de DC avec ballon
2 ARL sans ballon
3 déf avec ballon

Att : fixation des déf, je tire dans l'espace libre, si le déf vient fermer l'intervalle, je change de secteur et j'accélère le ballon

Obj : créer un dangereux devant le but, fixer et libérer un ballon « propre » si le tir n'est pas possible

Variante :

- 1 seul défenseur sans ballon
- L'entraîneur annonce quand 1 ou 2 déf va (vont) contourner les plots (quand PB pénètre dans les 9m)
- Les défenseurs choisissent eux même quand ils vont se toucher les mains
- **Le placement de la Gb détermine la joueuse d'Attaque qui va effectuer le temps fort**
- **L' E donne un signal (visuel ou sonore) qui détermine le secteur où va se jouer le temps fort**



Réf : ETD FF – 02/09

THEMATIQUE N°4 : LE TIR DE LOIN DE L'ARRIERE

Critères, non exhaustifs, à prendre en compte, au préalable :

- 01- La Relation Passeur – Réceptionneur : Le ballon est donné dans l'espace AVANT du NPb
- 02- Les temps d'engagement : le NPb doit courir avant de recevoir et se cadrer dans l'espace à attaquer – Voir le milieu du but avant de recevoir DOIT être un repère fiable
- 03- La capacité à sortir un bon ballon, sur une passe dans l'espace proche ou dans un espace plus lointain (« sauter un relais »)
- 04- La capacité pour le T à percevoir l'espace à attaquer
- 05- La capacité pour le T à adapter une course pour percevoir la cible et décider de la forme de tir, de la zone de tir
- 06- La capacité pour le T à courir dans le bon timing
- 07- La capacité pour le T à éviter de se faire attraper par le Défenseur

FICHE de Situation Pédagogique « Référence » :

<input type="checkbox"/> <u>Objectif poursuivi</u>	Adapter une course et percevoir pour décider où tirer
<input type="checkbox"/> <u>Effectif minimum</u>	8 et plus dont 2Gb
<input type="checkbox"/> <u>Organisation</u>	2 Postes d'attaque, ARR D / G doublés – Colonne de DC Passeur
<input type="checkbox"/> <u>Comportements attendus</u>	Attaquantes : Pb courir dans le couloir de Jeu direct pour tirer ou effectuer une passe de décalage NPb : courir avant de recevoir en gardant de la profondeur / Pb – Voir le milieu du but Défenseurs : Agir sur le Pb – Fermer le CJD
<input type="checkbox"/> <u>Règles</u>	Attaquantes : ne pas tirer lorsque l'on est touchée de face Défenseurs : Toucher de face ou Neutraliser
<input type="checkbox"/> <u>Variantes ou Variables</u> (effectif – espace – Aménagement matériel – Enchaînement des tâches)	→/effectif : EVOLUTION N°1 : 3 attaquantes contre 3 défenseurs Variante a) 5 attaquantes contre 5 défenseurs alignés EVOLUTION N°2 : 5 attaquantes dont une dedans contre 5 défenseurs →/espace : a) Varier le volume de défense

Situation de Base : Le Tir de l'ARRIERE:

Objectif : Adapter une course, percevoir pour décider où tirer

Règles : Tireuse A donne à Passeuse B qui court ou déborde à D ou à G

Passeuse redonne à T qui court ou à D ou à G en fonction de la course du P

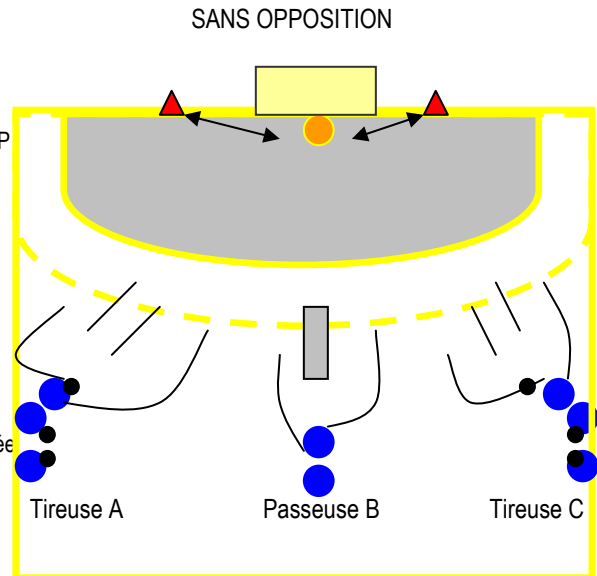
Consignes :

La Tireuse prend impulsion à 9-8m et tire en prenant l'information sur la Gb partie contourner une balise à D ou à G à l'extérieur du but afin d'être en crise de temps ou tire vite si la Gb est en retard dans son déplacement

Rotation : la T devient P / Alternier D/G

Variante :

- Redoublement de Passe T/P avec engagement – remplacement - réengagement
- La Gb tente de piéger la T en feignant une course d'un côté et en restant en position d'attente et réaction
- La T effectue une induction avant de recevoir
- La T qui a reçu dans un secteur peut changer de secteur si la Gb est déjà placée



Evolution :

Objectif : Adapter une course, percevoir des déplacements pour savoir où tirer

Règles : Tireuse A donne à Passeuse B qui court ou déborde à D ou à G

Passeuse redonne à T qui court ou à D ou à G en fonction de la course de la P

Consignes :

Idem pour la T

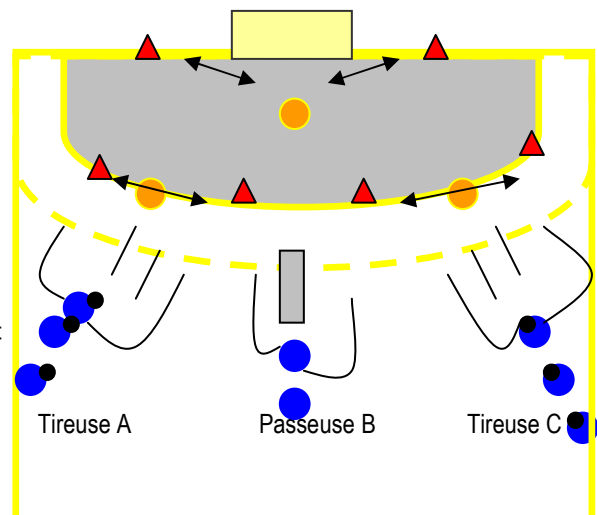
Idem pour la Gb

La Défenseuse part contourner une balise sur la passe de la P au T

La T doit prendre en compte, et la position de la Gb, et celle de la Déf.

Variantes :

- Redoublement de passe T / P
- Jeu de piège de la Gb
- Rajouter une balise pour que la Gb puisse effectuer un déplacement vers l'Avant (fermeture d'angle sur les tirs de loin)



SITUATION N°2 : Tir d'Arrière à partir du jeu de l'Ailière

Objectif : Adapter une course, percevoir pour Tirer ou Passer

Règles : Postes d'Arrière et d'Ailière doublés ou Triplés à D et à G

T transmet à la P qui fixe externe et qui revient Interne pour libérer le ballon

Le défenseur sur la Passe T -> P court toucher la balise située à 6m secteur

central et vient fermer l'espace de Tir de l'Ailière P

La T se cadre sur l'espace à attaquer (Intérieur), reçoit et tire à 8-9m

Consignes :

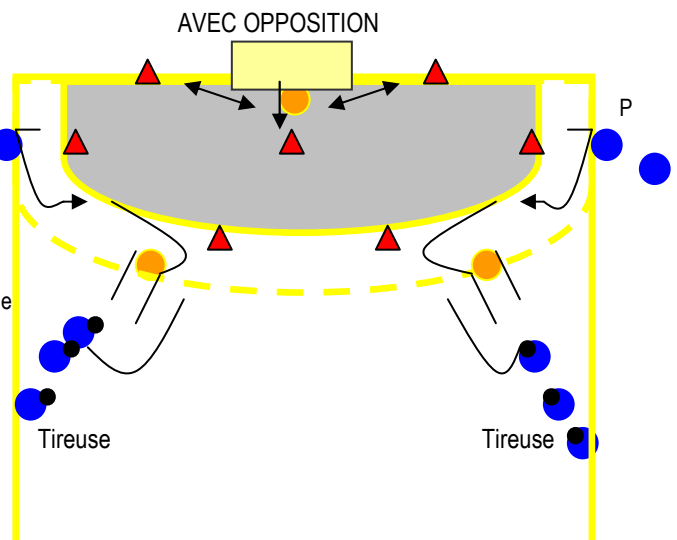
L'ailière G doit recevoir sur l'appui D pour pouvoir enchaîner G-D-G et être capable

de sortir un ballon dans la course avant de la T avec de la Vitesse

L'Arrière doit organiser sa course avec suffisamment de profondeur pour être dans le bon timing et percevoir les déplacements des Gb et de la D

Variantes :

- L'Ailière peut tirer si l'espace n'est pas fermé par la Défenseuse
- L'Ailière peut feinter la passe et piéger la Défenseuse
- La défenseuse peut chercher à jouer le contre sur le tir de l'Arrière après sa défense sur l'Ailière



THEMATIQUE N°5 : La Circulation de Balle

SITUATION N°1 :

Effectif : 16 à 20

Matériel : 2 ballons – (chasubles – balises, si besoin)

Objectif :

Combiner une circulation de deux ballons, en Utilisant l'ensemble du terrain

Consignes de fonctionnement :

1ballon et 4 postes occupés : 2xAil – 2xArr par demi terrain

Les ballons ne quittent pas leur demi terrain respectif.

Départ :

1-Passe de l'ArrG vers l'AilD opposé. Après la Passe, l'ArrG suit le ballon et devient AilD.

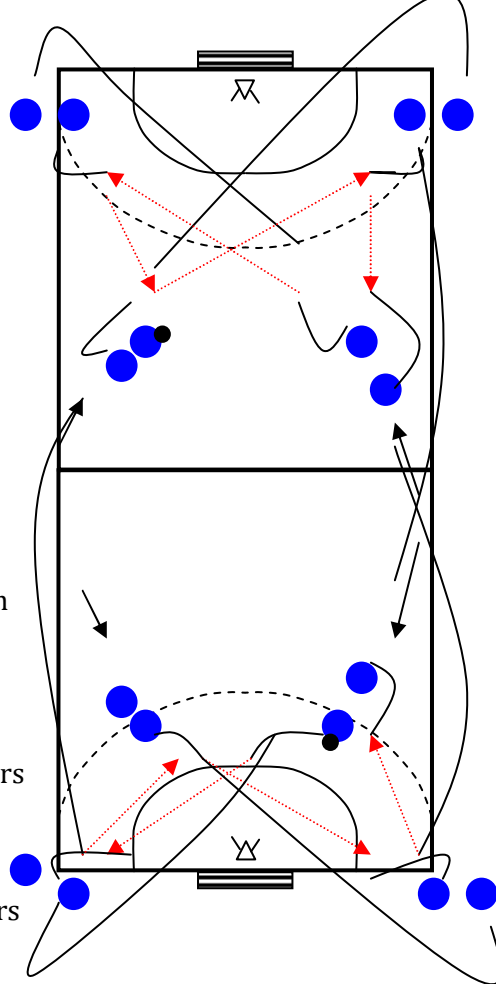
2-Passe de l'AilD vers l'ArrD. Après la Passe, l'AilD court vers le poste d'ArrG de l'autre demi-terrain.

3-Passe de l'ArrD vers l'AilG opposé. Après la passe, l'ArrD suit le ballon et devient AilG.

4-Passe de l'AilG vers l'ArrG. Après la Passe, l'AilG court vers le poste d'ArrD de l'autre demi-terrain.

5-etc...

Le même travail s'effectue en simultané sur l'autre zone avec l'autre ballon...



Veiller à :

- a) Timing d'engagement :
 - Quand le partenaire a armé pour passer
 - S'organiser dans l'espace à attaquer
- b) Qualité de la transmission :
 - Ancrage sur appui fort
 - Bras placé
 - Orientation des appuis – épaules
 - Bassin fixé (gainé)
- c) Gestion du rythme de course :
 - Accélérer avant de recevoir
 - Courir pour aller dans l'autre demi terrain

Variante N°1 : Même fonctionnement avec 2 pivots par zone

Circulation des ballons :

ArrG → Pivot opposé → AilD → ArrD → Pivot opposé → AilG

Circulation des joueuses :

ArrG → Pivot opposé → AilD → ArrG autre demi terrain

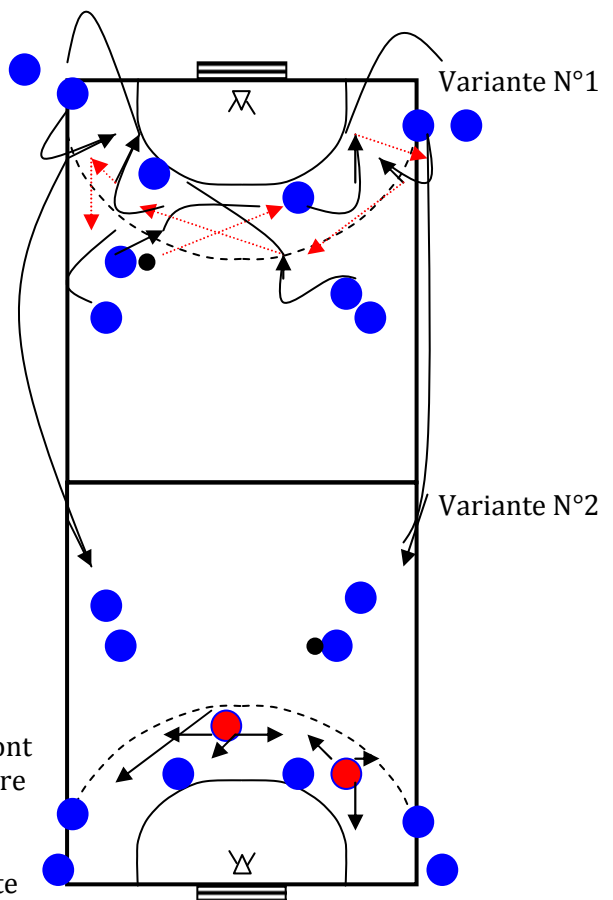
ArrD → Pivot opposé → AilG → ArrD autre demi terrain

Variante N°2 : Mêmes circulations (ballons et joueuses)

2 joueuses ● entre <6m-9m> sur chaque demi terrain qui ont pour rôle de gêner les circulations de balle = jeu sur trajectoire
Ces joueuses peuvent être les Gb (échauffement spécifique)

Variante N°3 : Redoubler les passes avant de changer de poste

Veiller à : Non alignement Pb ↔ NPb



SITUATION N°2 :

Effectif : 8 à 20 dont 2 Gb

Matériel : plots (▽) – chasubles (P ●) – (Att ●) – (Déf ●) – ballon (●)

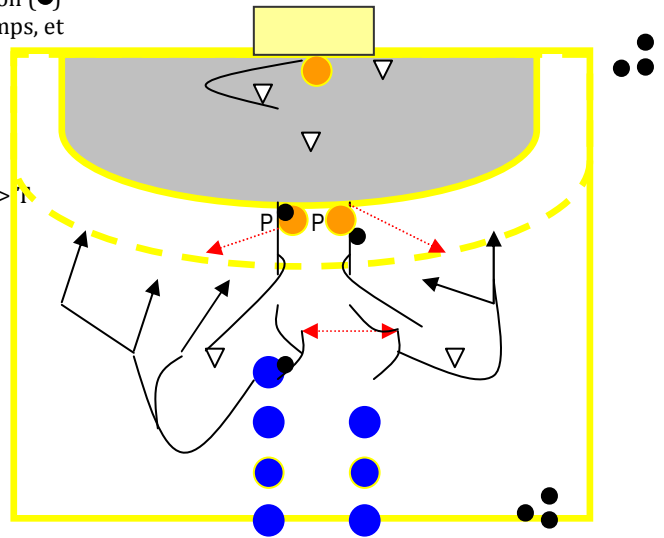
Objectif : Enchaîner une relation P <-> R sans opposition dans un 1^{er} temps, et une relation P <-> T

Consigne de Fonctionnement :

Relations à 2 sans opposition dans le secteur central en redoublant les passes, puis la joueuse qui avait le ballon au départ se désengage vers l'extérieur, joue une relation Passe et va avec le Passeur et engage un duel avec la Gb qui va toucher une balise dans le temps de la passe P<->

Veiller à :

- Orientation des appuis – épaules - bassin
- Timing d'engagement
- Gestuelle du bras
- Formes de tirs en fonction du déplacement de la Gb (en appui - en sautant ...), (en tirant vite ou en retardant le tir)
- Réception du ballon en courant vers l'avant



Variante N°1

Objectif : Enchaîner une relation P <-> R sans opposition dans un 1^{er} temps, et Une relation P <-> R avec opposition dans un 2nd temps (2x1)

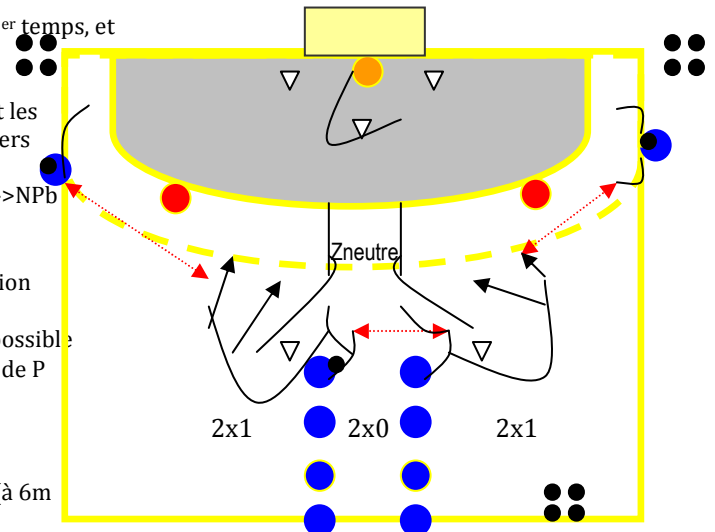
Consignes de fonctionnement :

Relations à 2 sans opposition dans le secteur central en redoublant les passes, puis la joueuse qui avait le ballon au départ se désengage vers l'extérieur, enchaîne une situation de jeu à 2 contre 1 défenseur La Gb contourne une balise de son choix sur la première passe Pb ->NPb Si la Pb est touchée par le défenseur, elle ne peut tirer

Veiller à :

- Enchaînement de tâches : Echanges de balle sans opposition puis relations 2x1
- Sur le 2x1 : Pb orienté / but doit fixer le plus longtemps possible
- NPb ne s'engage que quand la partenaire est en situation de P
- Orientation appuis – bassin – épaules systématique
- Interdire Alignement Pb <-> NPb

Evaluation : Nombre de tirs effectués – Nombre de buts marqués (à 6m - à 9m, secteur central – secteur latéral, en appui – en sautant ...)



Variante N°2

Objectif : Enchaîner une relation P <-> R sans opposition dans un 1^{er} temps, et Une relation P <-> R avec opposition dans un 2nd temps (2x2)

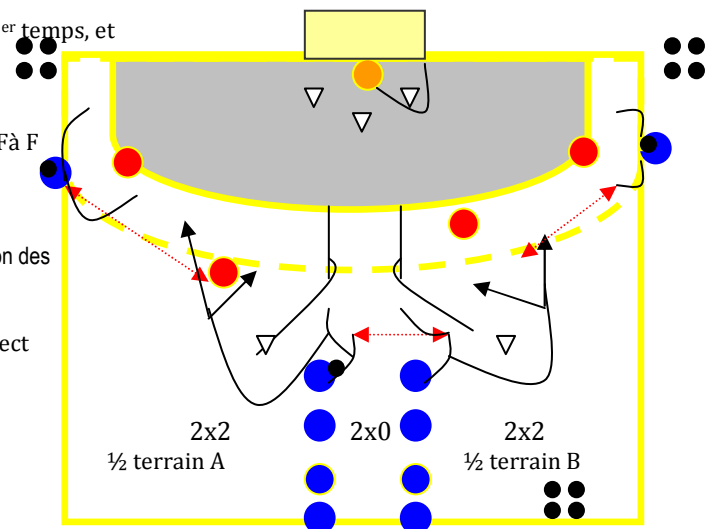
Consignes de Fonctionnement :

Idem pour les consignes données aux attaquantes et aux Gb. 2 défenseurs ½ terrain A, mobiles et qui prennent du volume, en Fà F 2 défenseurs ½ terrain B, alignés, en zone

Veiller à :

- Réception du ballon en courant vers l'avant en percevant la position des défenseurs
- ½ terrain A : privilégier jeu de 1x1
- ½ terrain B : Privilégier l'utilisation du Couloir de Jeu Direct
- Utilisation de l'espace maximum par ½ terrain
- Interdire Alignements Pb <-> NPb, Pb <->Gb

Evaluation : Pourcentage de réussite



Thématique N°5 : Progression du ballon vers le but

Situation N°1: Eric Brendlin (district Even)

Objectif: Montée de balle en profitant d'une crise de temps des défenseurs

Mise en place :

Groupe de 3 Attaquants - 2 défenseurs sur zone

Jeu en aller - retour sur ½ terrain en longueur

But du jeu :

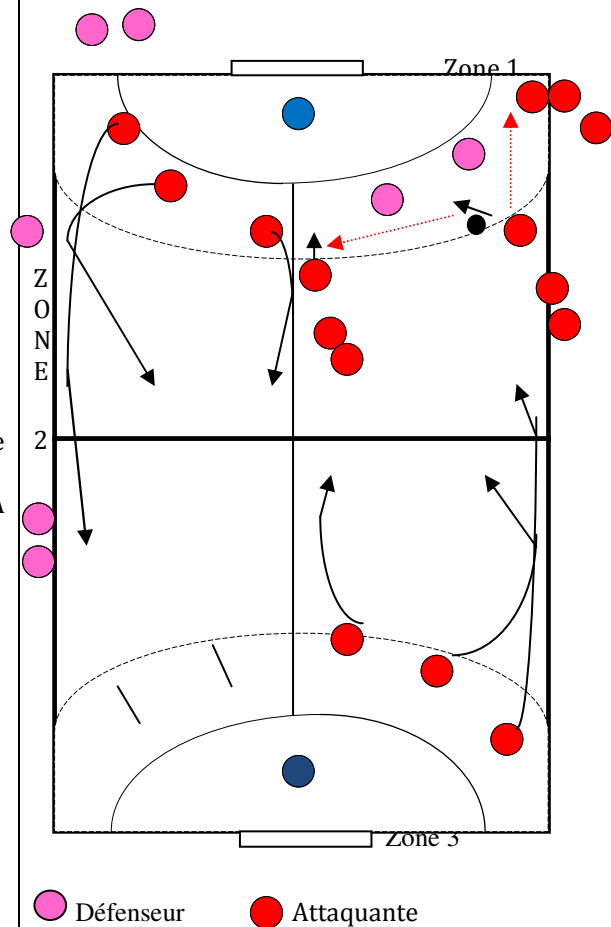
- **Pour les attaquants :**
 - Sur ZONE 1 : jouer un 3X2
 - Sur ZONE 2 : partir en CA à 3X0
 - Sur ZONE 3 : partir en CA jusqu'au ½ terrain
- **Pour les défenseurs :**
 - Sur ZONE 1 : défendre à 2X3

Règles de fonctionnement

En zone 1, marquer un but à 3x2 ; quand le Gb a récupéré le ballon les 3 attaquantes de la zone 2 partent en CA en gardant de la profondeur ; la CA se termine par un tir ; quand le Gb a récupéré le ballon, les 3 attaquantes de la zone 3 partent en CA jusqu'au ½ terrain

Comportements attendus :

- **Pour les Attaquantes :**
 - Zone 1 : Pb : jouer dans le CJD sans se faire attraper
 - PPb : courir dans le bon timing
 - Zone 2 : Organiser la CA en profondeur en respectant l'étagement demandé - Transmettre le ballon en étant équilibré - Partir en CA dans le bon timing
 - Zone 3 : idem
- **Pour les Défenseurs :**
 - Zone 1 : Toucher ou attraper le Pb - Piéger le Pb



Evolution

- Placer en zone 2, 1-2 ou 3 défenseurs en crise de temps (départ allongé - à genoux - assis...)

Situation N°2 – Thématique N°6: JF Cillard (CTF)

Objectif: Faire progresser le ballon en utilisant la passe en appui (= vers l'avant)

Mise en place :

4 équipes de 5 dont 2 en attente derrière le but – 2 Passeurs dans chaque équipe (1 dans le couloir matérialisé et 1 <6m-9m>

2 Gb

Jeu en aller – retour sur tout terrain

1 couloir central matérialisé

But du jeu :

• **Pour l'équipe qui a le ballon :**

Aller marquer le but en faisant progresser le ballon par étape

• **Pour l'équipe qui n'a pas le ballon :**

Récupérer le ballon pour pouvoir marquer un but

Règles de fonctionnement :

L'équipe qui a le ballon ne peut marquer un but que si les 2 P ont touché le ballon. Les attaquants ne peuvent franchir le couloir central que lorsque le P1 a le ballon dans les mains ; ils ne peuvent entrer dans les 9m que lorsque le P2 a le ballon dans les mains

La Pb peut effectuer 2 dribbles maximum

La joueuse qui tire prend la place du P2 situé dans les 9m

Les défenseurs ne peuvent entrer dans leur 9m

Rotation des équipes tous les 2 buts ou toutes les 2'

Comportements attendus :

• **Pour les Attaquantes :**

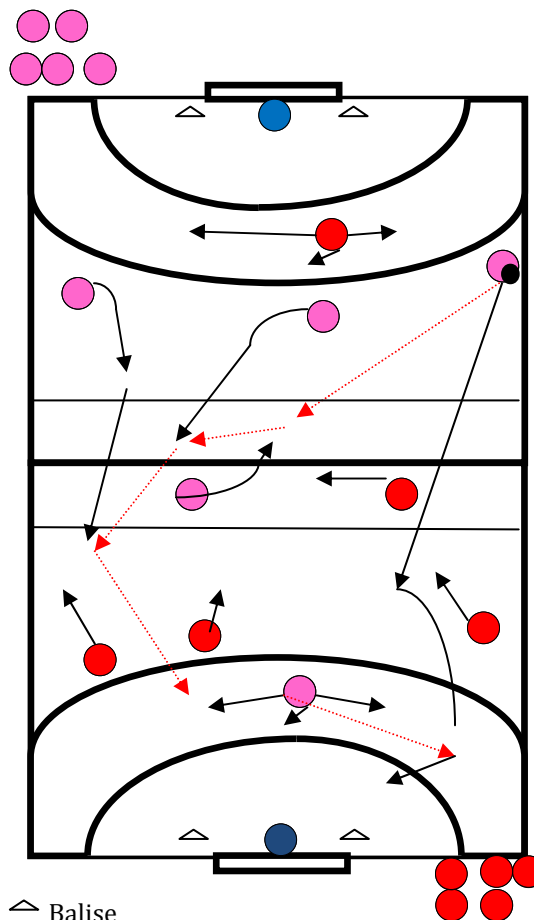
Jouer en courant – Jouer les relations Passe et Va – Courir dans les bons timings – NPb: se rendre disponible - Pas d'alignements Pb <-> NPb

• **Pour les Défenseurs :**

Harcèlement collectif en F à F – Garder la bonne distance de combat et toujours se situer entre adversaire et but à protéger

Régulation :

- Ajouter un défenseur dans les 9m
- Permettre aux défenseurs de pénétrer dans les 9m
- Pas de dribbles autorisés
- Gb va toucher une balise sur la relation Pb <-> P2



△ Balise

● Equipe Mauve ● Equipe Rouge

Rq: si l'effectif est trop important le terrain peut être coupé en 2 dans le sens de la longueur (4 équipes pratiquent en même temps)

Situation N°3 – Thématique N°6: JF Cillard (CTF)

Objectif: Faire progresser le ballon en utilisant la passe en appui (= vers l'avant)

Mise en place :

3 défenseurs par secteur (2 actifs – 1 en attente)
2 Gb – 4 Passeurs
Colonnes de 3 attaquantes par secteurs avec 1b/1

But du jeu :

- **Pour l'attaquante qui a le ballon :**

Aller marquer le but en utilisant le dribble puis la relation Passe et Va

- **Pour les défenseurs :**

Déf avec ballon hors 9m : gêner le dribble de l'attaquant et chercher à toucher le ballon

Déf <6m-9m> : Piéger le Pb – neutraliser le Pb – s'orienter pour le Pb vers un secteur de tir difficile

Règles de fonctionnement :

Enchaînement de tirs secteur après secteur

Le Pb1 part en dribbles, déborde le défenseur avancé puis enchaîne une relation Passe et Va avec Passeur de D ou de G situés dans les 9m

La joueuse qui tire prend la place du Passeur situé dans les 9m qui a donné le ballon

Les défenseurs avancés ne peuvent franchir la limite imposée

Rotation attaquantes : T devient P, P devient T

Rotation défenseurs : Déf avancé -> Déf dans les 9m -> Déf en attente -> Déf avancé

Rotation Attaquantes / Défenseurs toutes les 2'

Comportements attendus :

- **Pour les Attaquantes :**

Maîtriser le dribble de débordement

Jouer sur une alternance de rythme

Piéger le défenseur situé dans les 9m dans la relation P et V

Utiliser le bon timing d'engagement et se cadrer dans l'espace le plus cohérent

Ne pas se faire attraper ballon en mains

- **Pour les Défenseurs :**

Garder la bonne distance de combat et toujours se situer entre adversaire et but à protéger

Jouer sur une orientation des appuis, du bassin et des épaules

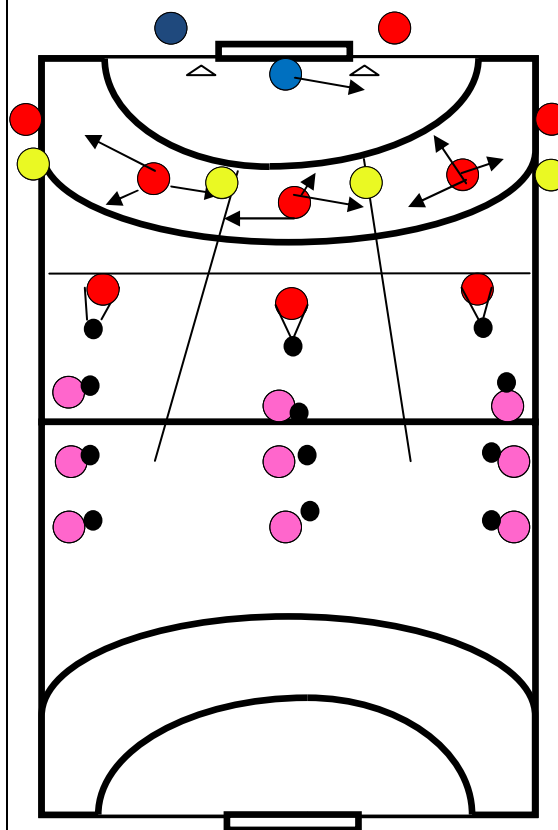
Régulation :

- Mettre le défenseur situé dans les 9m en crise de temps
- Demander au défenseur situé dans les 9m d'aller toucher (harceler) le Passeur qui a reçu le ballon
- Gb va toucher une balise sur la relation Pb <-> Passeur situé dans les 9m

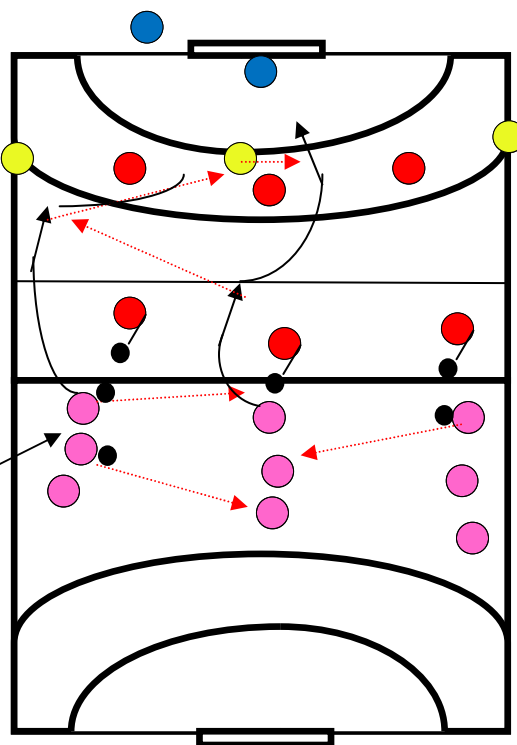
Pour évoluer :

a) Mise en place du 2 contre 2 avec Alternance ArrG <-> Dc et ArrD <-> Dc : le travail peut se faire sans utilisation du dribble

b) Jeu à 3 contre 3



Rq: si l'effectif est trop important l'autre Zone peut être utilisée de la même manière



La RELATION PASSEUR <-> RECEPTIONNEUR

Pourquoi cette thématique ?

Il nous apparaît primordial de répéter les gammes de transmission afin de permettre la mise en place d'une activité handball cohérente. Sur tous les terrains de handball, nous entendons les managers dirent à la Porteuse de balle : « Attention, les passes ! » « Donnes ton ballon correctement ! » et à la Non Porteuse de balle : « Cours avant de recevoir ! », « Appelles ton ballon ! »

Mais il est difficile de demander à une non Porteur de balle de courir avant de recevoir le ballon si la qualité de la transmission est insuffisante voire médiocre.

Cette relation Passeur <-> Réceptionneur devrait être **répétée** minutieusement tout au long du cursus de formation des jeunes joueurs.

Pourtant lors des circonstances de formation de cadres organisées dans le département, il apparaît que ce travail de « passes » est très peu approché. L'essentiel du travail en club étant de préparer les rencontres du week end : les entraînements sont pour 80% des séances à dominante collective où l'apprentissage des règlements de jeu imposés (-11A,-13A et -15A) est prioritaire.

En voulant rendre intéressant les oppositions des équipes de jeunes féminines par des formes de jeu variées, les apprentissages fondamentaux semblent de plus en plus délaissés.

Les situations proposées ci-dessous sont identifiées pour un public de jeunes filles de -13A à -17A.

L'organisation est simple et rapide de mise en place.

L'effectif pouvant aller de 16 (ou moins sur 1 demi-terrain) à 30 (2 demi-terrains).

Toutes les situations correspondent à une circulation de ballons liée à une circulation des joueuses. Entre chaque exercice de circulation de ballon, un exercice de renforcement est mis en place : le gainage et le travail abdominal étant privilégiés.

Les gammes de passes répétées sont :

- ➔ La passe en appui : l'appui fort est ancré au sol, le poids du corps basculant de l'arrière vers l'avant, le coude placé au-dessus de l'épaule. La passe se faisant à l'arrêt.
- ➔ La passe à l'amble : l'appui opposé à l'appui fort est placé en avant, bras et coude placé au-dessus de l'épaule. La passe se faisant à l'arrêt.
- ➔ La passe en sautant : le pied d'appel est l'appui fort, le bras opposé au bras porteur est placé devant, le bras porteur est loin derrière avec ouverture des épaules, le genou côté bras porteur est fléchi et ouvert.



A la Pb (porteuse de balle), Il est demandé de finir le geste de la passe avec le poignet et de toujours transmettre dans l'espace « avant » de la NPb (non porteuse de balle).

Pour la NPb, il est systématiquement demandé de commencer à courir quand le bras de la Pb est armé.

La répétition de chaque situation est variable en fonction du niveau des pratiquantes : pour un public maîtrisant correctement la relation Passeur – Réceptionneur, il est judicieux de faire durer l'exercice pour mettre les pratiquantes en situation de fatigue et pour les obliger à rester concentrer.

Symboles utilisés :

→ Course joueur > circulation du ballon ● Défenseur ● ballon

SITUATION N°1 a):

4 colonnes forment un rectangle ou un carré

2 ballons en circulation

Fonctionnement :

Donner dans la colonne qui fait face et suivre le ballon.

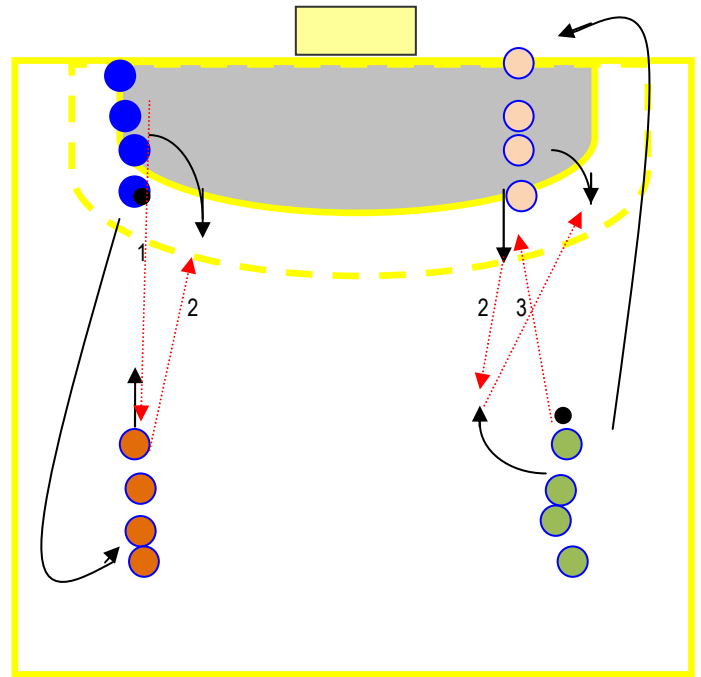
Passer à 2 MAINS au-dessus de la tête.

Rq : le changement de colonne se fait en utilisant différents déplacements (en montées de genoux – en talons aux fesses – en sirtaki – en pas Chassés – en flexion de genoux vers poitrine alternés – à reculons – en course avant en croisant les appuis

Consignes :

- ⊕ Transmettre le ballon en étant ancré
- ⊕ Finir le geste en donnant de la vitesse à la transmission

Veiller à la finition du geste de la passe



SITUATION N°1 b) :

Même organisation.

Fonctionnement :

Donner dans la colonne située sur le côté et suivre le ballon

Passer à 2 MAINS, par en-dessous, type rugby

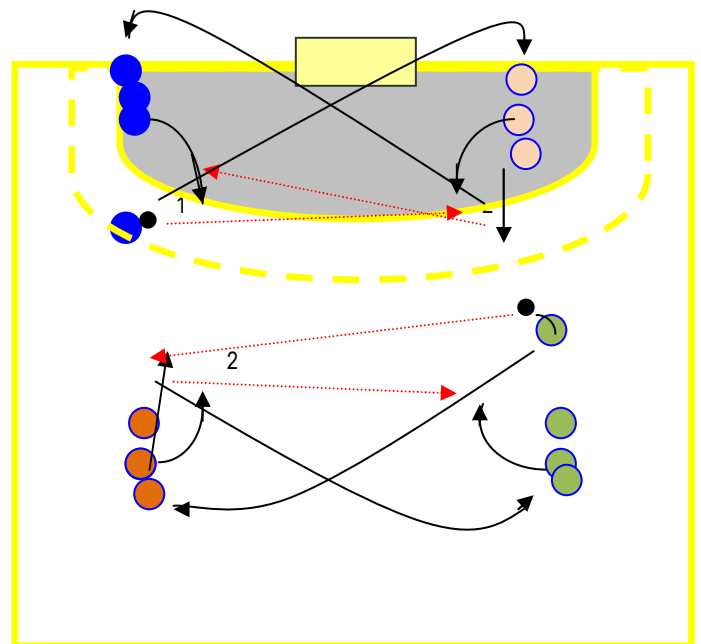
Utilisation de toutes formes de déplacements

Variante : Mettre 2 ballons en circulation

Régulation : Réduire ou Augmenter la distance de passes

1

Veiller à la finition du geste de la passe



SITUATION N°2 a):

Même organisation.

Fonctionnement :

Donner dans la colonne qui fait face et courir vers la colonne située sur le Côté.

Passe en appui avec l'appui fort ancré au sol.

Consignes sur la réalisation :

Pb : Transmettre à l'arrêt, coude haut placé au-dessus des épaules.

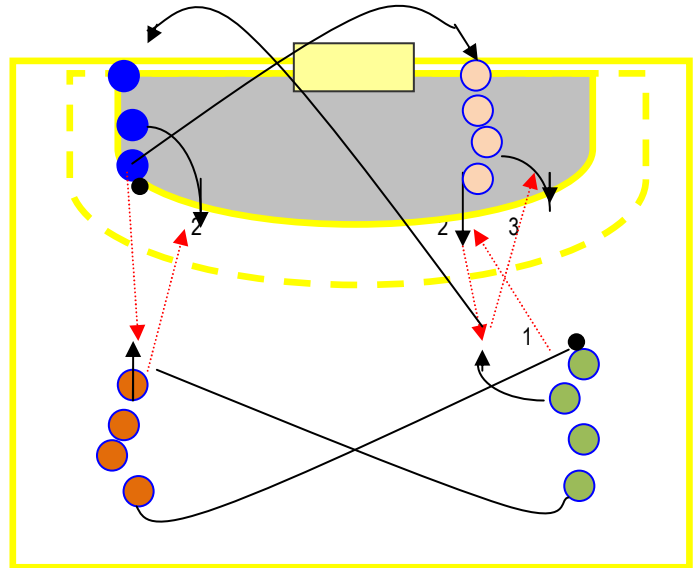
Transfert du poids du corps de l'arrière vers l'avant, et finir le geste Par un « fouetté » du poignet (donner de la vitesse au ballon).

NPb : Gérer le timing d'engagement pour recevoir le ballon en courant :

S'engager lorsque la Pb arme son bras pour la passe.

Appel de balle varié (Course intérieure/ extérieure – course rectiligne)

Veiller à la finition du geste de la passe



SITUATION N°2 b) :

Même organisation.

Fonctionnement :

Transmettre le ballon dans la colonne située sur le côté et courir vers la colonne qui est en face.

Passe en appui avec l'appui fort ancré au sol.

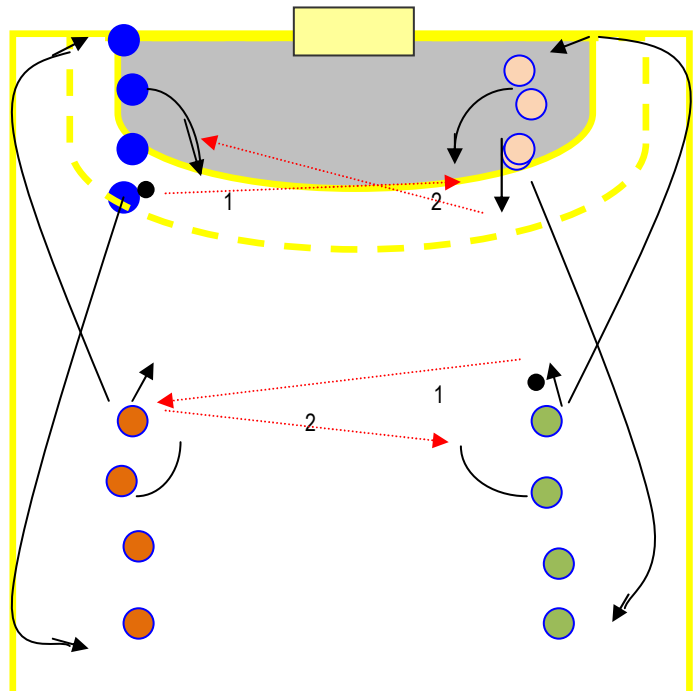
Consignes sur la réalisation :

Pb : La passe s'effectue dans l'espace avant de la NPb ; le coude est placé haut au-dessus des épaules. Ouverture du haut du corps (dissociation) tout en gardant les appuis orientés vers la colonne qui fait face.

NPb : Recevoir en courant – Organiser le timing d'engagement dans le bon tempo ; attaquer le ballon avec les mains pour le recevoir.

Régulation : Effectuer l'appel de balle en se rapprochant de la colonne située sur le côté (appel de balle vers l'Intérieur)

Veiller à la finition du geste de la passe



SITUATION N°3 a):

Même organisation.

Fonctionnement :

Transmettre le ballon dans la colonne qui fait face, et courir vers la colonne située sur le côté.

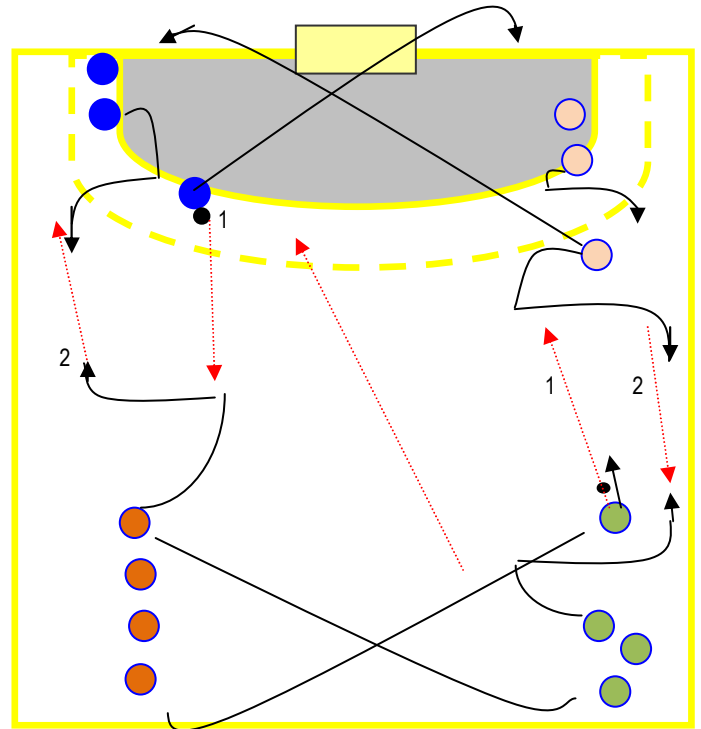
Consignes sur la réalisation :

Pb : s'engager vers l'intérieur, changer de secteur (extérieur) et transmettre en appui avec l'appui fort ancré au sol ; appuis orientés, tronc et épaules orientés vers la colonne située en face.

Mêmes consignes sur la passe.

NPb : Courir dans le bon timing. Appel de balle vers l'intérieur du carré, réception, changement de secteur ballon en main (extérieur) avant la passe.

Veiller à la finition du geste de la passe



SITUATION N°3 b):

Même organisation.

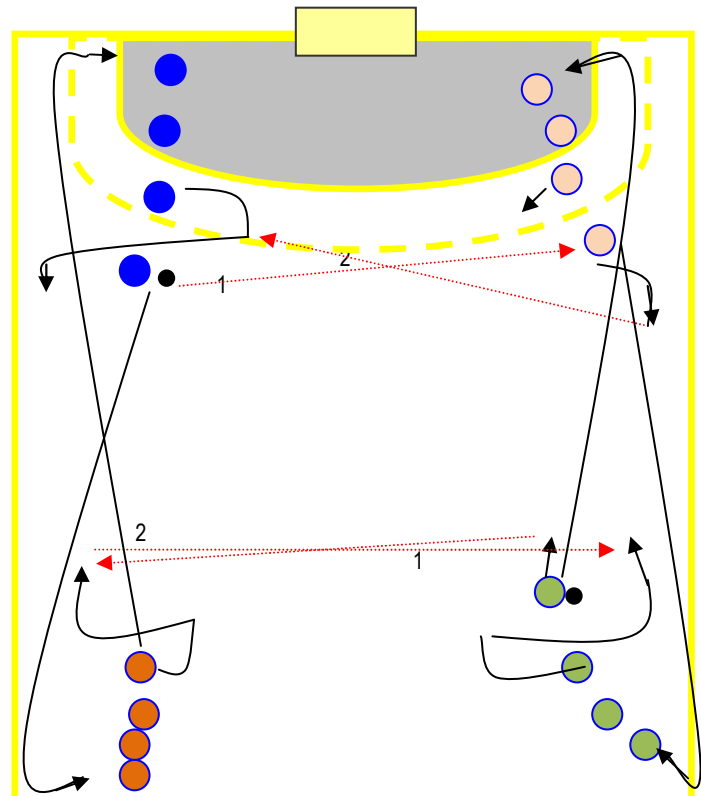
Fonctionnement :

Transmettre dans la colonne située sur le côté et courir vers la colonne qui est en face.

Consignes sur la réalisation :

Pb : Passe en appui, avec l'appui fort ancré au sol. Dissociation du haut et du bas du corps (appui – tronc orientés vers la colonne en face / ouverture d'épaules vers la colonne située sur le côté)

Veiller à la finition du geste de la passe



SITUATION N°4 a):

Même organisation.

Fonctionnement :

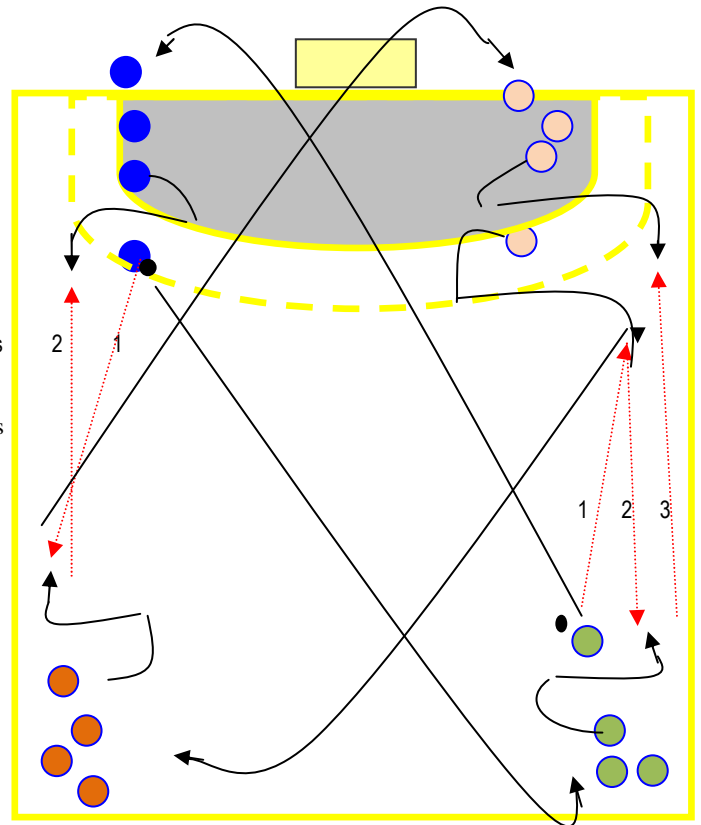
Transmettre le ballon dans la colonne qui fait face et courir vers la colonne située sur la diagonale.

Consignes sur la réalisation :

Pb : Passe dans la foulée- Contre appui ancré au sol. Coude haut, au-dessus de la ligne des épaules. Passe dans l'espace avant de la NPb.

NPb : Induction sans ballon vers l'Intérieur et réception du ballon vers l' Extérieur. Anticiper pour pouvoir recevoir dans le bon timing.

Veiller à la finition du geste de la passe.



SITUATION N°4 b) :

Même organisation.

Fonctionnement :

Transmettre le ballon dans la colonne située sur le côté et courir en diagonale vers la colonne opposée.

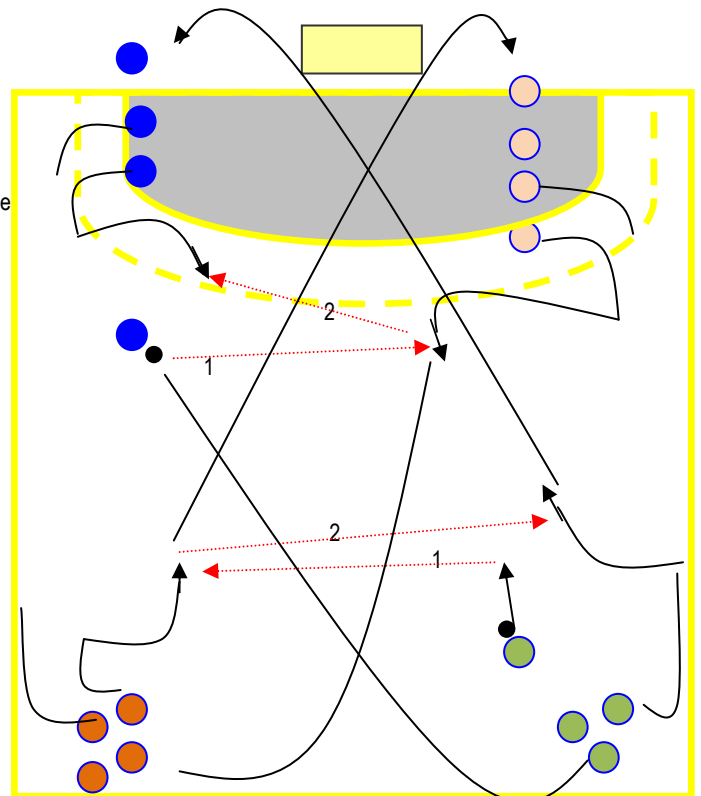
Consignes sur la réalisation :

Pb : Passe par en-dessous latérale. Passe dans l'espace avant de la NPb

NPb : Induction sans ballon vers l'extérieur et réception du ballon vers l'Intérieur. Anticiper pour pouvoir recevoir dans le bon timing.

Prendre la bonne information pour ne pas gêner la circulation du ballon en changeant de colonne.

Veiller à la finition du geste de passe.



SITUATION N°5 a):

Même organisation.

Fonctionnement :

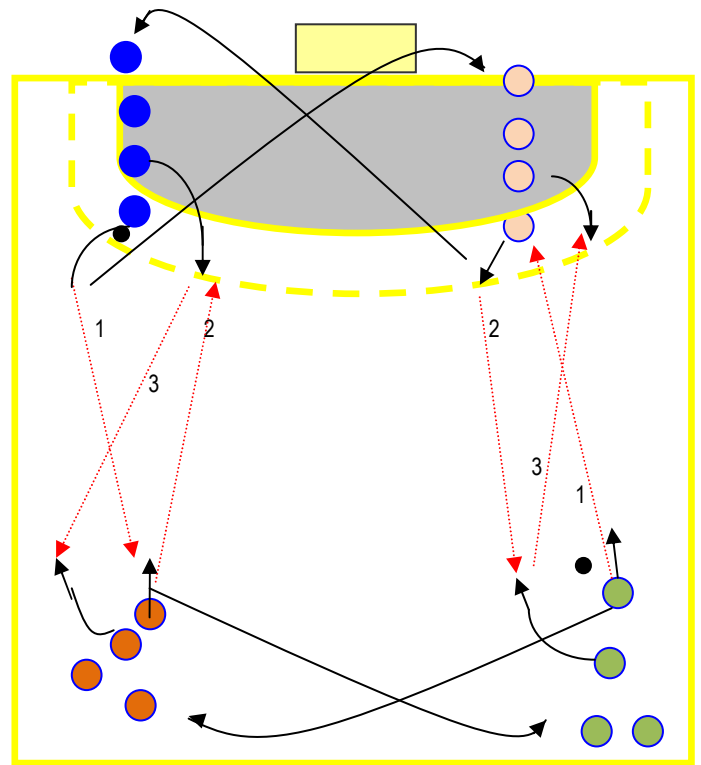
Transmettre en sautant dans la colonne en face et courir vers la colonne située sur le côté.

Consignes sur la réalisation :

Pb : Monter en suspension et passer dans l'espace avant de la NPb.
L'appui fort est le pied d'appel. Coordination du Haut et du bas du corps.
Passe tendue.

NPb : Gérer le timing d'engagement – Appel de balle dans l'axe, ou Vers l'intérieur, ou vers l'extérieur. Réception en attaquant le ballon.

Veiller à la finition du geste de la passe



SITUATION N°5 b) : Miroir

Même organisation.

Fonctionnement :

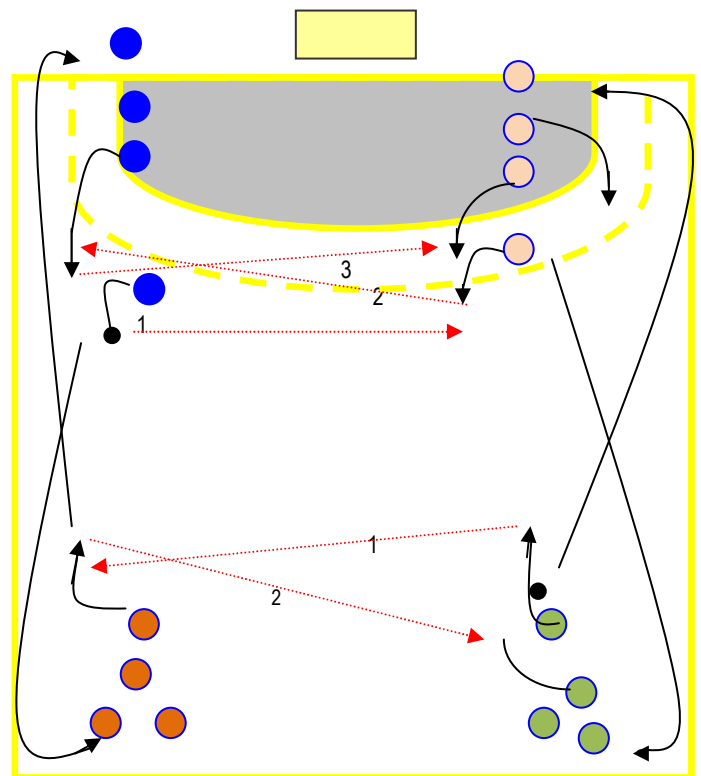
Transmettre le ballon en sautant dans la colonne située sur le côté et courir vers la colonne qui est en face.

Consignes sur la réalisation :

Pb : Passe en sautant en prenant appel sur l'appui fort. Passe dans l'espace Avant de la NPb. Le Pb peut changer de secteur ballon en mains.

NPb : S'engager dans le bon tempo. Appel de balle en fonction de la course de la Pb → course en miroir

Veiller à la finition du geste de la passe



SITUATION N°6 a):

Même organisation + 1 couloir balisé
2 défenseurs

Fonctionnement :

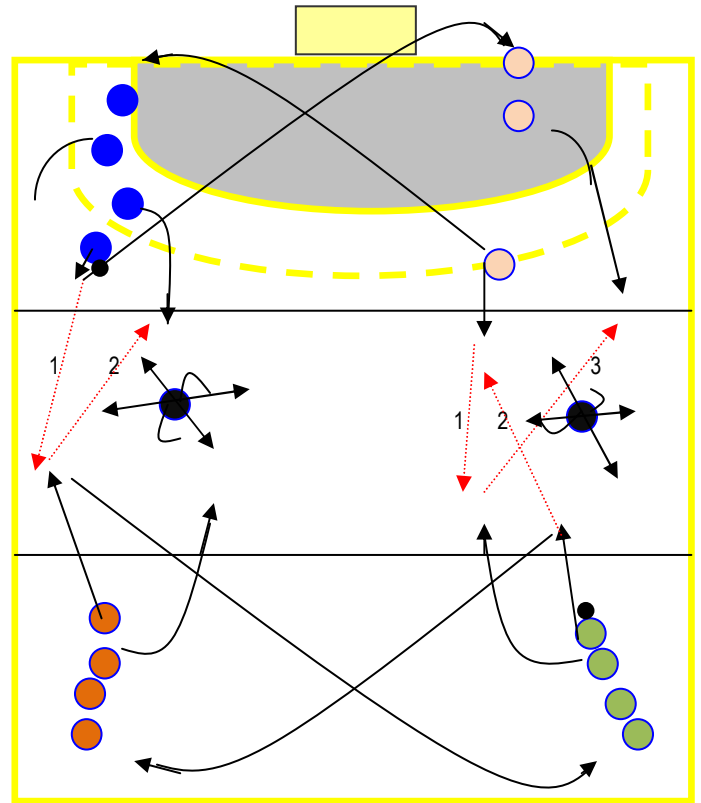
Transmettre le ballon en sautant dans la colonne qui fait face et courir vers la colonne située sur le côté.
2 défenseurs placés dans le couloir balisé gênent les relations P<->R

Consignes sur la réalisation :

Pb : Sauter en prenant l'impulsion sur l'appui fort et transmettre en étant équilibré. Pas de passes lobées. Toutes les passes sont tendues. Prise d'information sur le placement du défenseur situé dans le secteur de la NPb.

NPb : Gérer le timing d'engagement. Appel de balle en prenant en compte la position du défenseur : pas d'alignement Pb <- Def -> NPb

Veiller à la finition du geste de la passe



SITUATION N°6 b) :

Même organisation.

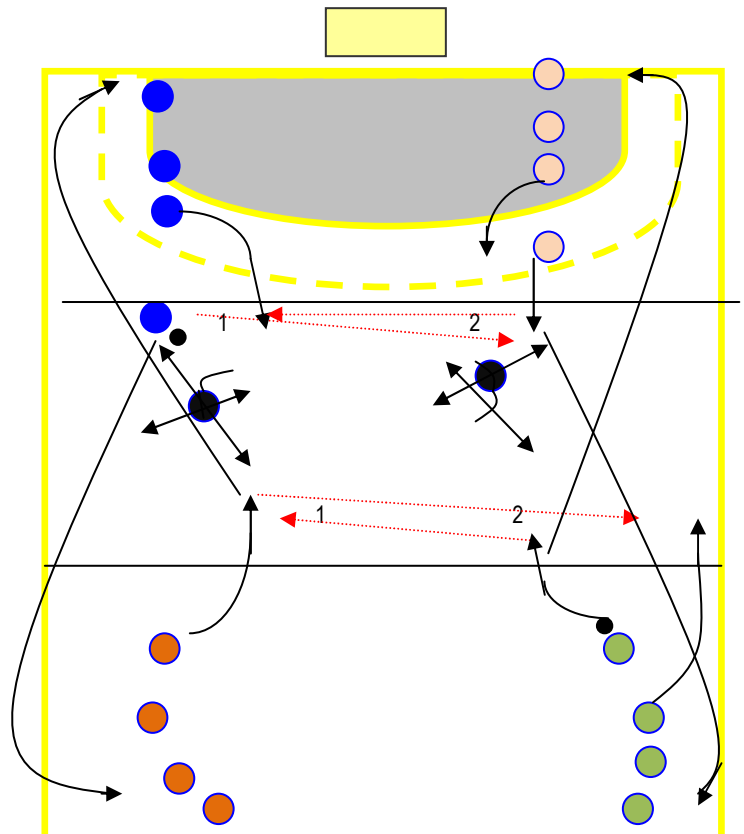
Fonctionnement :

Transmettre le ballon en sautant à la colonne située sur le côté et courir vers la colonne qui fait face.

Consignes sur la réalisation :

Mêmes consignes que précédemment pour les Pb et NPb.
Etre particulièrement vigilant sur l'obligation d'éviter l'alignement Pb <- Déf -> NPb
Les défenseurs gênent la circulation des ballons ou jouent l'interception

Veiller à la finition du geste de la passe.



SITUATION N°7 a):

Même organisation.

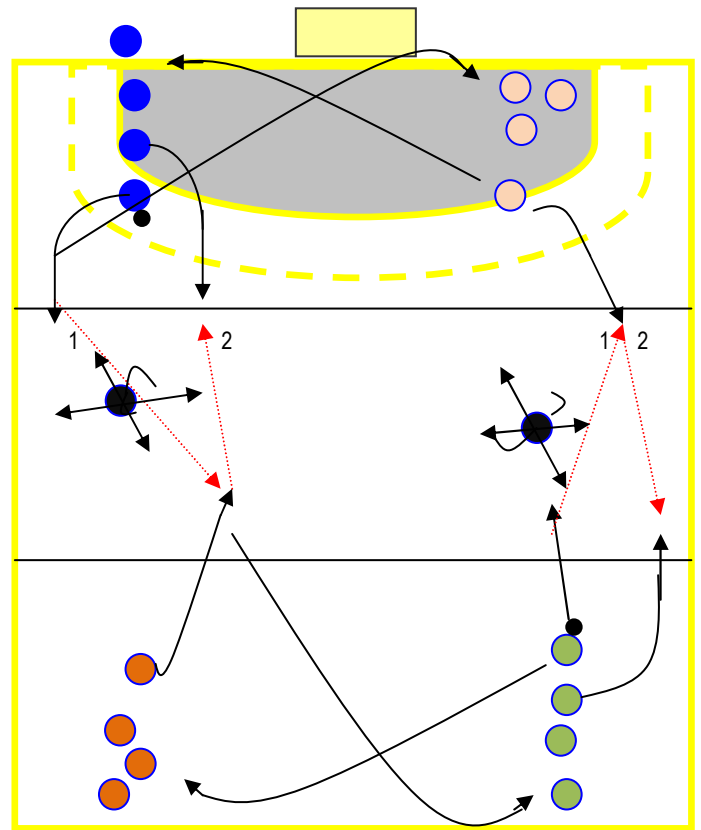
Fonctionnement :

Transmettre en sautant à la colonne qui fait face et courir vers la colonne située sur le côté.

Consignes sur la réalisation :

Mêmes consignes pour le Pb avec la possibilité d'effectuer un « Shenker » si la passe vers la NPb est impossible.

Veiller au geste de finition de la passe



SITUATION N°7 b):

Même organisation.

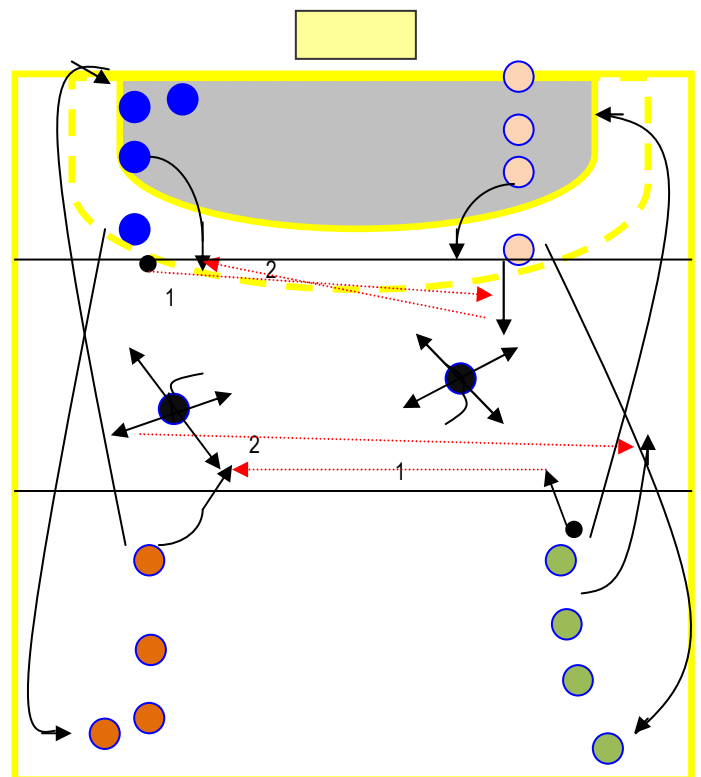
Fonctionnement :

Transmettre en sautant à la colonne située sur le côté et courir vers la colonne qui fait face.

Mêmes consignes de réalisation :

Obligation pour la NPb de se rendre disponible par une course lisible (pas d'alignement avec la Déf – changement de rythme de course pour appeler le ballon – courir dans un espace ouvert...)

Veiller à la finition du geste de la passe.



Séance sur la RELATION PASSEUR – RECEPTIONNEUR avec enchaînement de tâches

Echauffement : Tout terrain

a) Groupes de 2 avec 2 ballons pour 2

Objectif :

- Echanger les 2 ballons en se déplaçant

Consignes :

- Transmettre les ballons en évitant qu'ils soient sur la même trajectoire : à 2 mains

Variantes :

- Passer avec la mauvaise main
- Varier les formes de déplacements et les formes de passes à une main
- 1 groupe de 2 défenseurs (se tenant par la main) perturbe les échanges en jouant sur les trajectoires

b) Groupes de 2 avec 1 ballon pour 2 + 1 groupe de 2 intercepteurs : Demi-Terrain

Objectif :

- Echanger le ballon de manière qualitative

Consignes :

- Transmission bras cassé – coude Haut en utilisant l'appui fort devant ancré ou en sautant
- Armer haut et par devant dès réception

Variantes :

- Echanger en étant en contre appui (ancré ou en sautant)
- Echanger en variant les formes de passes (feinte possible)

→ **Renforcements N°1 :** Flexion des jambes (110°) position debout

Situation N°1 : sur zone – Relation Arr/Arr

2 colonnes d'Arrière + 1 ballon

1 Ail G passeur + 1ballon / 1 Ail D passeur + 1ballon

Objectif : Echanger le ballon de colonne à colonne et enchaîner un échange avec l'ailier Passeur du côté de la 1^{ère} passe

Règle :

- Arrière Pb : Engagement vers le but avec une course interne et passe à la joueuse de la colonne opposée ; désengagement en course arrière, vers le secteur externe pour recevoir avec une course vers l'avant le ballon du passeur situé à l'aile – Se replacer dans la colonne d'origine
- Arrière NPb : S'organiser pour courir dans le bon timing, course externe puis changement de secteur ballon en mains
- Ailier passeur : course externe avant de donner le ballon à l'arrière qui le sollicite

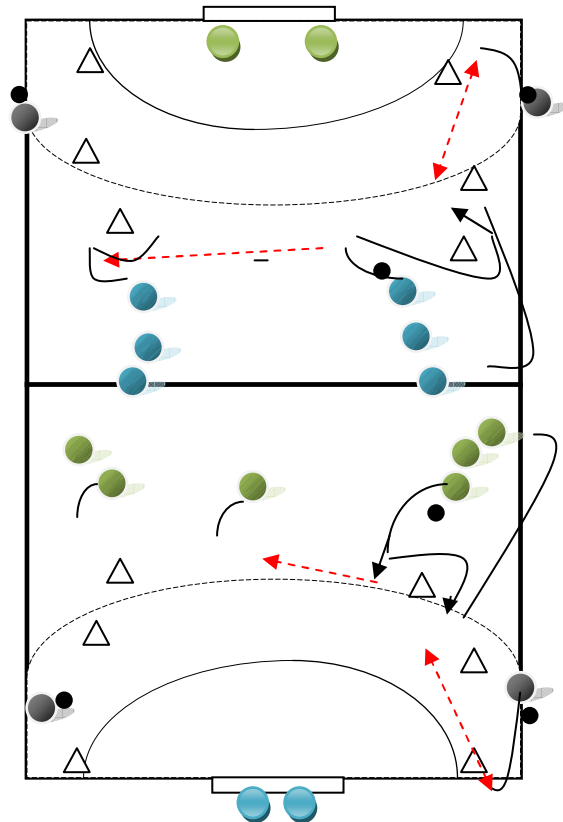
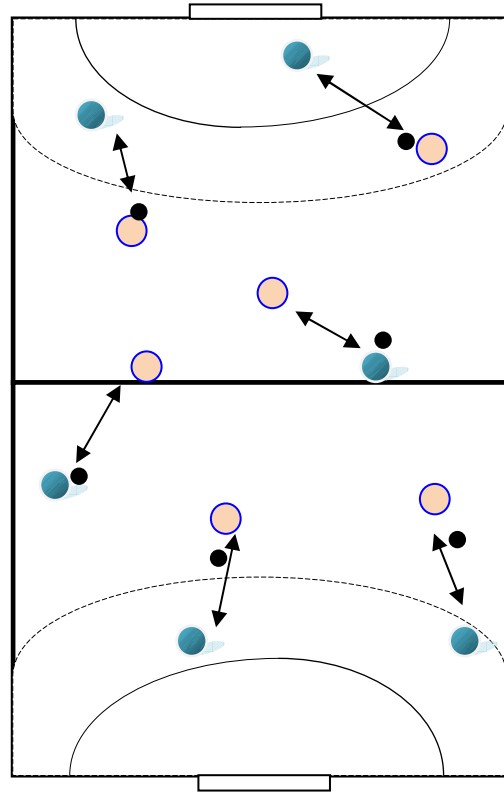
Consignes de réalisation:

- Pb: Donner avec appui fort devant, avec ancrage au sol ; pour la passe côté bras porteur, ouverture de bassin, et rotation des épaules ; pour la passe côté opposé au bras porteur, pivoter sur pied d'appui pour placer bassin et épaules face au R
- NPb : disponible pour le Pb en proposant une course adaptée

Variantes :

- Ajouter un DC dans la circulation de balle : ou passe de décalage, ou recherche de croisé avant la passe
Même enchaînement avec jeu sur l'extérieur pour l'arrière qui a donné à la DC, ou pour la DC devenue Arr après le croisé

→ **Renforcements N°2 :** Séries d'abdominaux et dorsaux après X répétitions d'échanges de balles



Rq 1 : Les Gb s'échauffent en effectuant des déplacements spécifiques au poste en fonction de la circulation des ballons

Rq 2 : Changement des 2 ailières P au bout de X répétitions

Rq N°3 : Veiller aux rythmes des courses et des échanges : alternance de temps faible et de temps fort

Echauffement GB :

Sur 2 zones. 2 Gb / but

2 colonnes d'ARR avec 1b/1 sauf le 1^{er} d'une des 2 colonnes

2DC passeurs Alternance D/G

Consignes A/:

- Arr Pb : 1^{er} temps : Fixe vers le but en courant vers l'intérieur, passe au DC qui s'est cadré dans le bon espace ; 2^{ème} temps : DC passe à l'Arr opposé qui court et reçoit externe, change de secteur vers l'intérieur ballon en main, déclenche le tir en respectant les impacts de tir demandés par les Gb ; 3^{ème} temps : Arr tireur se désengage sans ballon vers l'extérieur, demande le ballon en courant vers le but et échange avec l'ailier passeur. Se replace dans la colonne après la passe.
- Ail Passeur : court vers l'extérieur avec départ des 9m puis joue en relation avec l'Arr qui demande le ballon
- GB : Laisser Coin Court ouvert et demander impact Coin Long ou Inverse

Consignes B/:

- Mêmes consignes sur les 1^{er} et 2^{ème} temps.
- 3^{ème} temps : l'Arr après le tir vient échanger avec l'Ailier Passeur et transmet en sautant à l'ailier Passeur opposé. Dans le même temps, l'ailier opposé transmet son ballon à l'ailier qui vient d'échanger avec l'Arr

Variantes :

- Arrière Tireur : impacts libres + formes variées de tir

→ **Renforcements N°3** : séries de gainage : enchaînement des 4 positions (20 '' chacune) 2X : position ventrale – latérale 1 – dorsale – latérale 2

Situation Evolutive :

3 Tirs sur enchaînement de tâches
a) 2 colonnes d'Arr avec 2b/1 – 2 Ailières avec 1b/1 – 2Gb / but
2 DC sans ballon - 1 pivot – 1 déf N°3 haut + 1 déf N°3 bas

Règles :

- Ballon 1 : Arr pour DC qui prend le bloc de la pivot => tire ou remet à la pivot si le déf N°3 bas sort
- Ballon 2 : Arr pour DC qui effectue une course pour jouer le croisé => Arr croise, reçoit et tire. Le déf N°3 joue le contre
- Ballon 3 : la DC se replace au poste d'Arrière, reçoit de l'aillère et effectue une passe de décalage à l'aillère qui tire. Le déf n°3 haut court pour réduire l'angle de tir

Consignes :

- DC : Enchaînement d'actions : B1 : réception – passe pivot ou tir / B2 : remplacement – course – réception – changement de secteur – passe croisée / B3 : remplacement – course vers le but – réception et passe de décalage à l'aillère
- ARR : Enchaînement d'actions : B1 engagement + passe / B2 : remplacement – passe et course croisée avec DC + tir
- Défenseurs N°3 : Enchaînements de tâches défensives : Harcèlement – Couverture – Contre – Course de fermeture

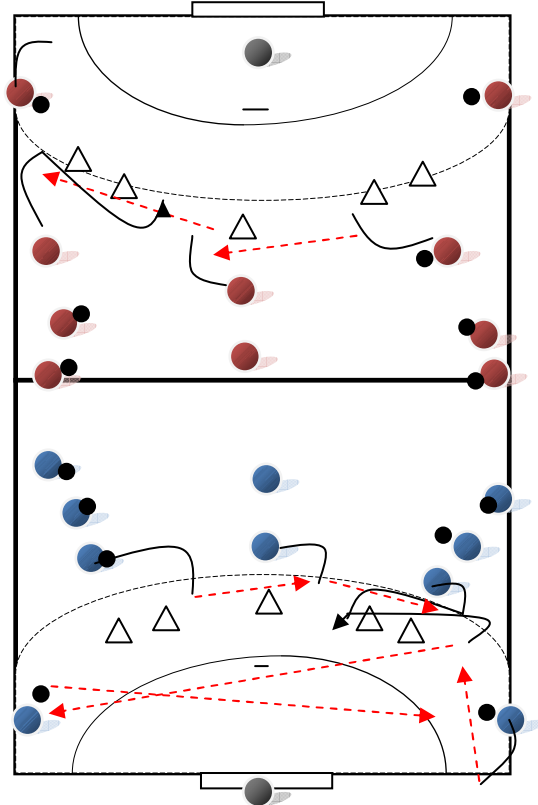
b) Variante 1 : Même organisation + 1 défenseur N°1 à chaque aile

B1 : relation DC – pivot : tir du DC sur bloc ou Tir pivot sur Remise (flèches rouges)

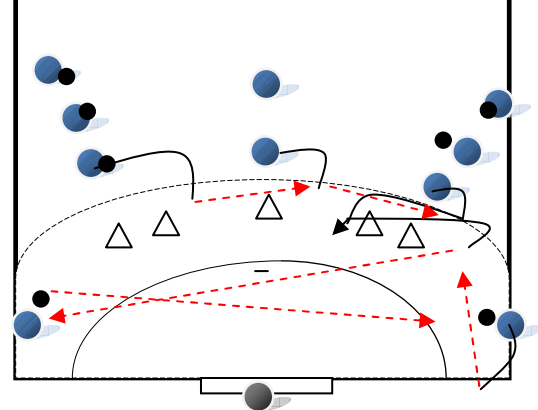
B2 : relation DC – ARR : tir de l'Arr ou Tir de l'Ail opposé sur passe de l'Arr ou tir du pivot sur passe de l'Ail en suspension (flèches bleues)

B3 : relation DC – Ail : jeu à 2x1 (flèches oranges)

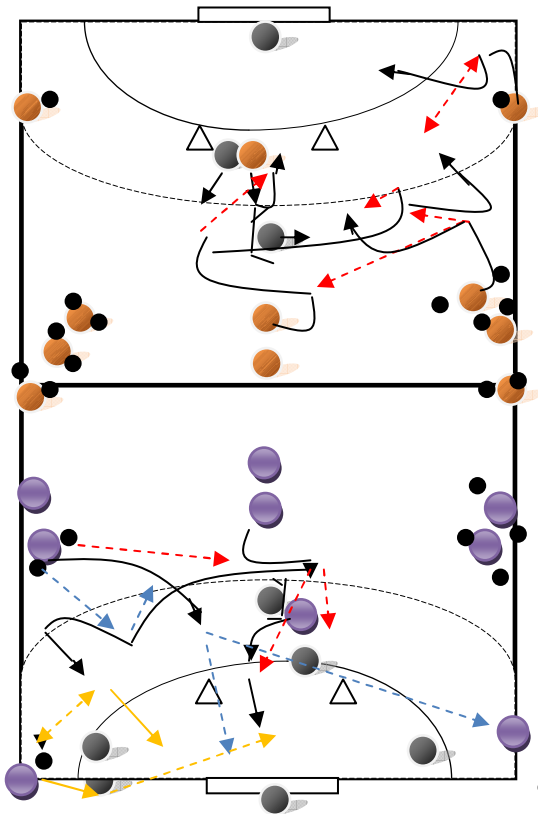
A/



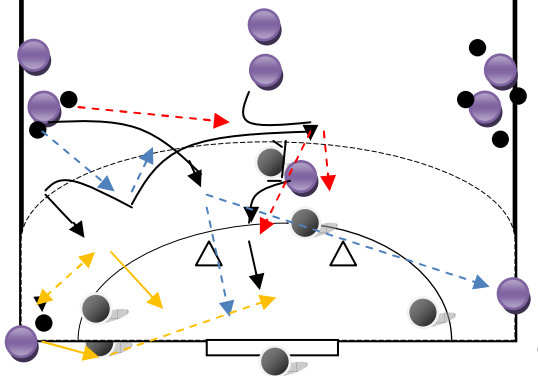
B/



a)

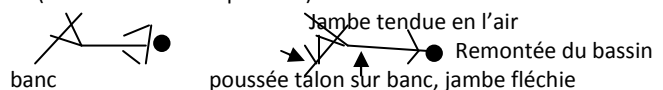


b)



c) Variante 2: Même organisation pour B1 et B2 pour B3 : relation DC – Ail : jeu à 2x1 ou jeu à 2x2 si le déf N°3 bas vient aider le déf N°1

→ **Renforcement N°4** : ischios-jambiers 3 séries pour chaque jambe (maintient 4'' de la position)



Découpage de la situation :

- A) *Possibilités dans la relation DC – PIVOT = ballon N°1*
- 1- Dc court à l'opposé du bloc = Tir si N°3 Haut ne flotte pas
 - 2- Dc prend le bloc si N°3 Haut se déplace = Tir si N°3 bas ne s'aligne pas sur le bloc, ou monte dans le mauvais timing ou Remise au bloc si le N°3 bas vient s'aligner sur la pivot
- B) *Possibilités dans la relation DC – ARRIERE = ballon N°2*
- 1- Dc se désengage, propose une course de croisé avec l'Arrière, reçoit de l'arrière et redonne à celui-ci qui croise dans son dos
 - 2- Arrière tire si le N°3 bas flotte en retard pour jouer le contre
 - 3- Arrière transmet à l'aillère opposée si le déf N°3 bas est en avance pour jouer le contre
 - 4- Aillère opposée qui reçoit : si le déf N°1 est en retard (contourne un plot) elle ouvre son angle pour tirer ou jouer en relation avec la pivot / si déf N°1 est en place, elle joue le duel 1X1 pour tirer ou jouer avec la pivot
- C) *Possibilités dans la relation DC – Aillère = ballon N°3*
- 1- La DC après la sortie du ballon N°2 dans le croisé se désengage jusqu'à la ligne de touche, court vers le but, reçoit le ballon de l'aillère qui a couru vers l'extérieur
 - 2- La DC ouvre l'espace de l'aillère en courant vers l'intérieur : objectif : faire venir le défenseur – Si le défenseur ne suit pas, la DC tire – si le défenseur suit, passe de décalage à l'aillère qui tire ou joue en relation avec la pivot en gain de position sur le déf N°3 bas
- D) *Variante à C) = ballon N°3*
 Le défenseur N°3 bas flotte et le duo DC-Aillère joue un 2X2 contre le duo défensif N°3 bas-N°1
 Le défenseur N°3 haut pouvant descendre pour dissuader la passe aillère -> pivot

Consignes de réalisation aux postes sur l'ensemble de la situation :

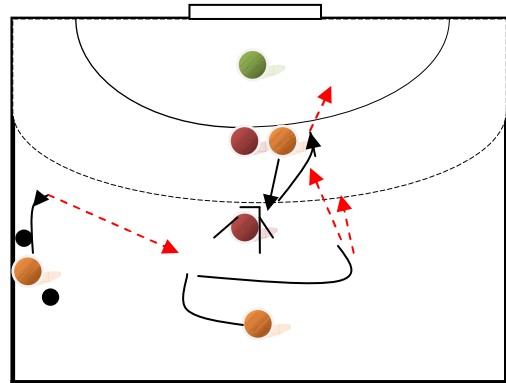
DC : toujours orientée vers le but ; doit toujours être en situation de choix de tir ou de passe. Jeu en lecture – Forme de tirs et de passes variées – les courses de Remplacement sont les temps faibles, les courses vers le but sont les temps forts
 La passe de décalage sur le ballon N°3 doit être de qualité, dans la course de l'aillère

ARRIERE : doit organiser son timing de course ; peut tirer par-dessus, à travers mais aussi en désaxé pour éviter le contre ; doit être équilibrée pour effectuer la passe à l'aillère opposée

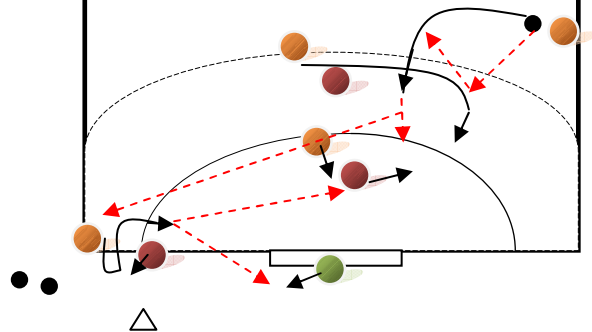
AILIERE : doit partir au tir dans le bon timing ; doit varier sa forme de tir en prenant une impulsion sur l'appui fort, ou en contre appui ; doit être équilibrée pour effectuer une passe de qualité à la pivot ; doit être en situation de lire la position de la Gb

PIVOT : doit s'orienter en fonction de la position du ballon sur les gains de position ; doit placer un appui entre les 2 appuis du Déf N°3 haut pour effectuer le bloc ; dans les formes de tir doit être capable de jouer en ouverture d'angle (côté bras tireur et opposé bras tireur), doit être capable d'impulser vers le haut, de piéger la Gb

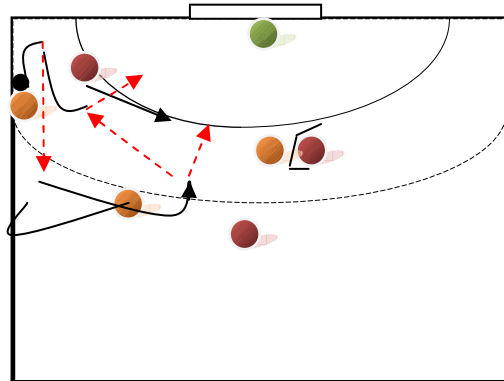
A)



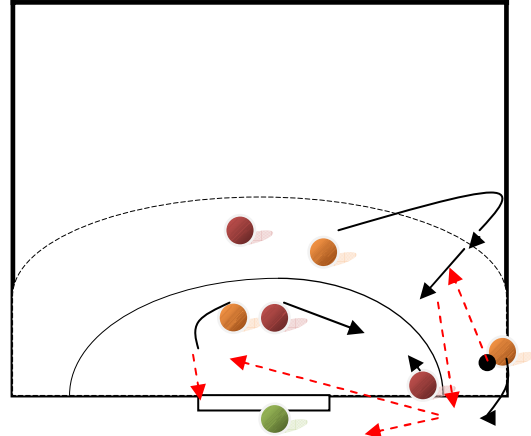
B)



C)



D)



Rq : les défenseurs doivent progressivement se montrer agressifs

La Défense Fille à Fille

Echauffement :

2 équipes de 8 sur le terrain.

3 buts délimités par des balises dans les 9m de chaque ½ terrain : Buts côté = 3pts / Buts centre = 1pt

Objectif :

- Attaquant : marquer un but en franchissant une ligne de but
- Défenseur : Chercher à changer de statut

Consignes :

- Défenseur : récupérer le ballon en touchant le Pb de face ou en interceptant le ballon sur une passe ou dans le dribble
Défense F à F : interdiction d'accrocher les maillots d'une joueuse sans ballon
- Attaquant : Eviter l'alignement Pb <-> NPb, organiser le démarquage en s'orientant vers la cible, s'appliquer sur la relation P <-> R

→ 1^{ère} équipe à 15 pts

Variantes :

- Attaquant : Passe avec la mauvaise main
- Attaquant : Dribbles interdits
- Attaquant : S'asseoir pour transmettre
- Défenseur : Neutralisation du Pb
- Défenseur : 1 joueuse en plus située entre <6-9m>

→ Renforcements N°1 : Flexion des jambes <chaque manche>

Situation N°1 :

Groupe de 2 avec un ballon/2 : 1 défenseur – 1 attaquant

3 secteurs / zone et 2 balises par secteur

Objectif Défense : Reconnaître les tâches défensives et définir les priorités dans le champ d'intervention

Règle :

- Attaquant Pb : chercher à toucher l'une des 2 balises du secteur
- Défenseur NPb : Empêcher le Pb à réussir le contrat

→ Changement de statut si le défenseur réussit à faire déjouer l'attaquant

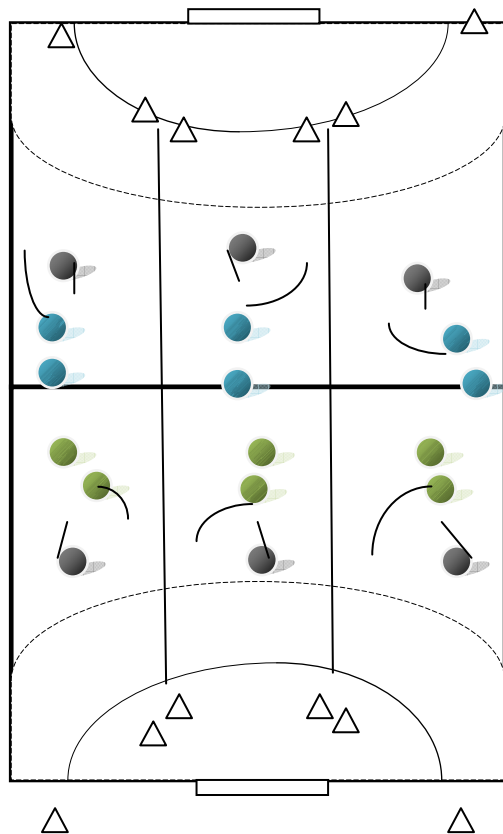
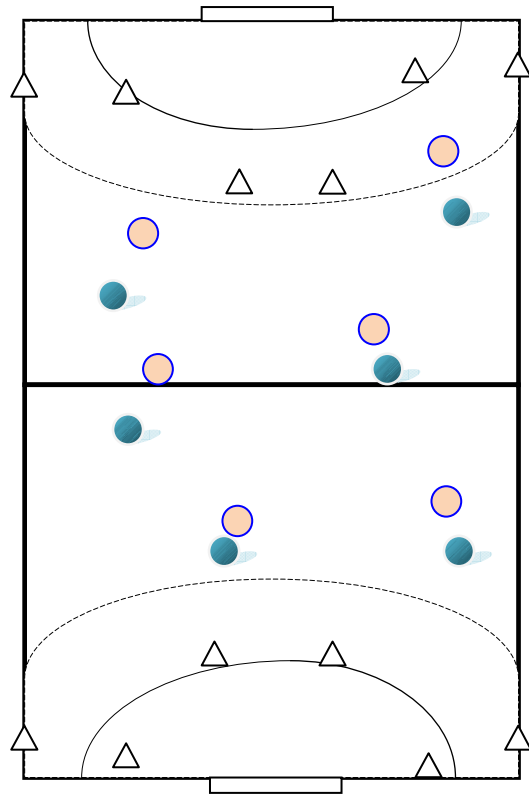
Consignes :

- Attaquant Pb : se déplacer en utilisant le dribble tout en restant face au défenseur (interdiction de se tourner pour protéger le ballon)
- Défenseur NPb : Trouver la bonne distance de combat (1bras à 1 bras et demi) – S'orienter par rapport au bras Pb (droitière ou gauche) : faire en sorte que le Pb se déplace dans l'espace où le ballon sera le moins protégé... – Contrôler le Pb tout en cherchant à intercepter dans le dribble – Neutraliser au plus près de la cible

Variantes :

- Défenseur NPb : varier la distance de combat pour perturber le Pb
- Défenseur NPb : piéger le Pb en variant les orientations
- Attaquant Pb : annonce la cible qu'il souhaite toucher
- Attaquant Pb : si le dribble s'arrête loin de la cible, possibilité d'effectuer une passe à un P situé sur la ligne de touche (9m) ou au centre (point de 7m)
- Défenseur NPb : si Pb transmet le ballon, jouer sur la dissuasion (interdire la relation Passeur – Attaquant)

→ Renforcements N°2 : Séries d'abdominaux et dorsaux après X répétitions de duels Pb <-> NPb



Rq : Les Gb s'échauffent dans un espace qui leur est réservé

Echauffement GB :

Sur 2 zones. 2 Gb / but

X Attaquants Pb – 2 défenseurs par zone (1 par ¼ terrain)

1 zone délimitée par 2 balises sur chaque ¼ terrain

Règles :

- Attaquant Pb : Dribbler pour aller tirer dans l'un des 3 secteurs : secteur balisé à 1 main, secteurs latéraux à 2 mains
- Défenseur NPb : sortir des 9m dès le 1^{er} dribble du Pb et s'organiser pour amener le Tireur vers un des secteurs latéraux pour lancer la balle à 2 mains

Consignes :

- Attaquant Pb : Ne jamais arrêter le dribble – pas de tentative de débordements sans dribbles – Respecter les impacts de tir demandés par les Gb
- Défenseur NPb : respecter la distance de combat – orienter les appuis (jambe en barrage côté bras tireur) – ne pas faire de faute
- Gb :
 - ⇒ Si le Pb est dans le secteur central, se situer sur le point de 4m
 - ⇒ Si le Pb est dans le secteur latéral extérieur, laisser le coin long ouvert
 - ⇒ Si le Pb est dans le secteur latéral intérieur, laisser le coin court ouvert

Variantes :

- Attaquante Pb : impacts libres
- Attaquante Pb : à l'entrée des 9m, arrêt du dribble possible pour jouer 1x1 et/ou changer de secteur
- Défenseur NPb : Neutralisation autorisée dès l'entrée des 9m : si neutralisation départ en CA du défenseur et relance du Gb
- Gb : 2 Gb : un au point de 4m, un sur la ligne de but

➔ Renforcements N°3 : séries de gainage : enchaînement des 4 positions (20 " chacune) 2X : position ventrale – latérale 1 – dorsale – latérale 2

Situation N°2a :

Groupes de 3 attaquantes (Arr – Dc – Arr) – 1 groupe de 3 défenseurs – 1 ballon / 3 attaquantes

Règles :

- Attaquante : Chercher à marquer le but en utilisant l'espace maximum autorisé
- Défenseurs : F à F – Empêcher les attaquantes de marquer en enchaînant les actions défensives (H – D – I – N)

Consignes :

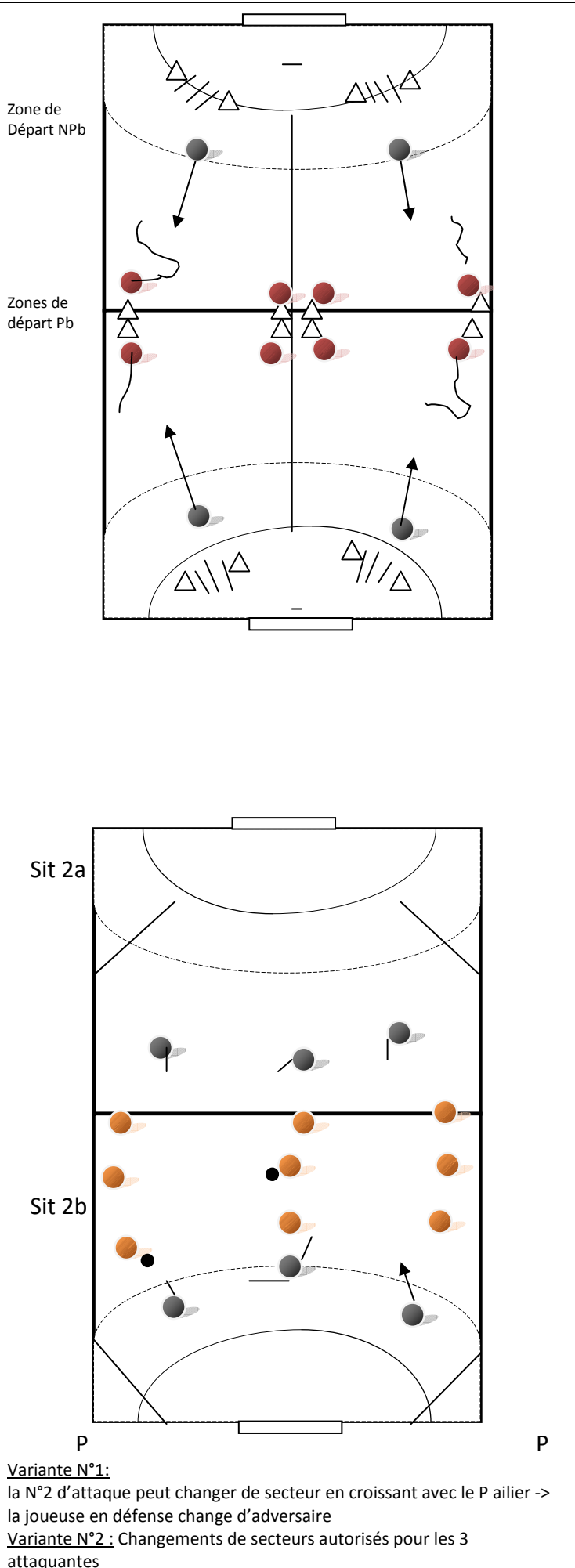
- Attaquantes : Interdiction de recevoir dans les 9m – Pas de changement de secteur
- Défenseurs :
 - ⇒ adversaire du Pb -> Harcèle -> Contrôle puis Neutralise (près de la cible)
 - ⇒ adversaire du partenaire proche du Pb -> Dissuade
 - ⇒ adversaire du partenaire lointain du Pb -> Intercepte

Situation N°2b :

Même organisation + 2 P sur les ailes

Mêmes règles.

- Attaquantes : mêmes consignes avec possibilité de s'appuyer sur les P aux ailes
- Défenseurs : idem avec si Passe au P, le défenseur N°2 côté ballon dissuade la relation P <-> N°2 Att, le défenseur N°3 se place pour intercepter, et le défenseur N°2 opposé ballon se place pour intercepter



Situation N°3a: Forme jouée à 5x5

3 équipes de 5 (A – B – C) – 2 Gb – 1 réserve de ballons près du but

Règles :

Equipe A joue contre Equipe B et C en attente sur autre zone
Puis Equipe B contre Equipe C et A reste en attente
Puis Equipe C contre Equipe A et B reste en attente

- En Attaque : Chercher à marquer le but
- En Défense : Récupérer le ballon

Consignes :

- Attaquantes :
- → Sur Espace Réduit : pas de changement de secteur – interdiction de recevoir le ballon dans les 9m, excepté pour les ailières – se cadrer dans l'espace libre, et recevoir en courant vers l'avant
→ Sur grand espace : à la récupération de balle, monter le ballon en occupant le terrain d'une façon rationnelle (étagement et écartement) avec enchaînement par du jeu en continuité en fin de montée de balle, face à l'équipe en attente <6m-9m> dans l'autre demi terrain: dribbles interdits dans la 2nde moitié de terrain
- Défenseurs :
 - ⇒ adversaire du Pb -> Harcèle -> Contrôle puis Neutralise (près de la cible)
 - ⇒ adversaire du partenaire proche du Pb -> Dissuade
 - ⇒ adversaire du partenaire lointain du Pb -> Intercepte
 - ⇒ PAS DE REPLI DEFENSIF

Situation N°3 b: Forme jouée à 5x5

3 équipes de 5 (A – B – C) – 2 Gb – 1 réserve de ballons près du but

Règles :

Equipe A joue contre Equipe B et C en attente sur la ligne de touche

Objectif : 1^{ère} équipe à 2 points

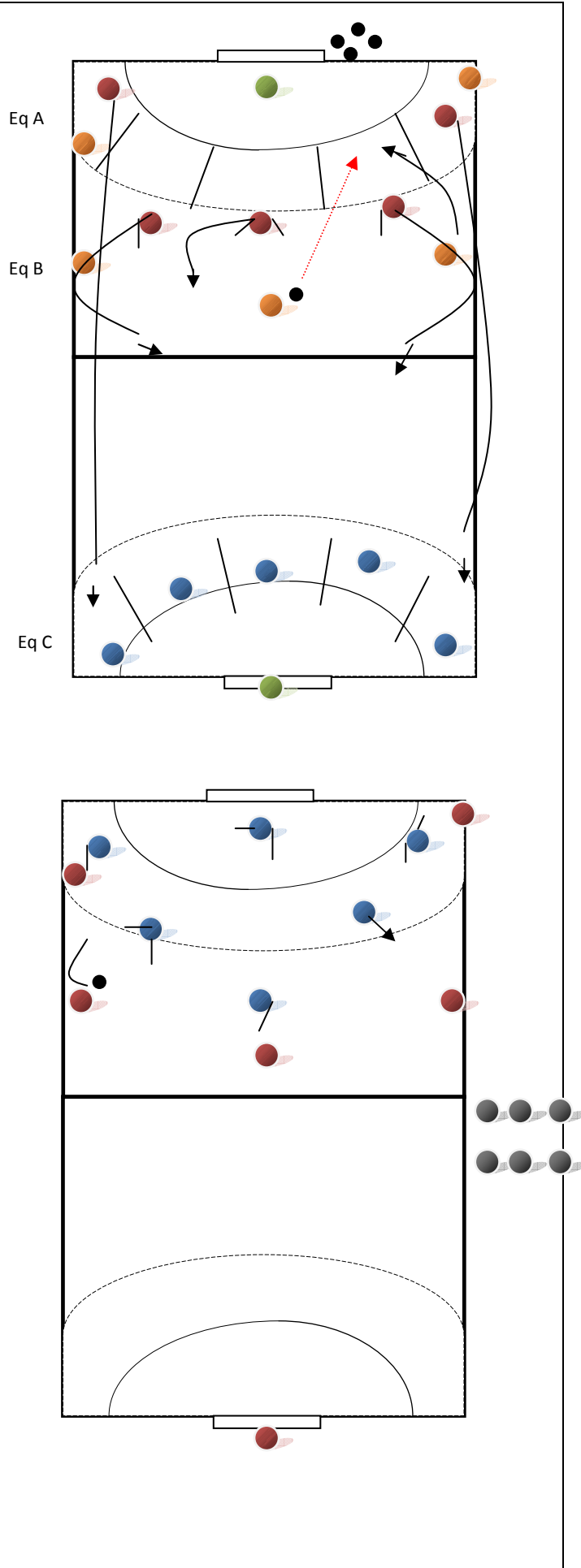
- Attaque : Marquer 2 buts pour avoir le droit de récupérer sur la touche
- Défense : Récupérer le ballon et chercher à marquer le but

Consignes :

- **En Attaque :** Courir et recevoir dans le bon timing, et dans le bon espace – être dangereux quand on est Pb (= prendre des initiatives) – NPb : ne jamais être dans l'alignement Pb – Défenseur, chercher à se libérer du marquage du défenseur
PAS DE CHANGEMENT DE SECTEUR
PAS DE RENTREE DANS LE DISPOSITIF
- **En Défense :** Système FàF : maîtrise de la distance de combat, de l'orientation, des priorités de choix dans les tâches défensives – ne pas avoir d'adversaire dans le dos (sur grand espace notamment) : se situer <adversaire et but à protéger>

Variante :

- **En Attaque :**
 - Changement de secteur autorisé sur croisé : Arr <-> Ail ou Dc <-> Arr
 - Entrée d'une joueuse dans le dispositif autorisée





Ont participé à la réflexion

JF Cillard
Cédric Millet
Solène Madec
JM Pelleter
Nathalie Simon
Sylvie Inizan
Sandrine Kohl
Alain Gerum
Eric Brendlin
Xavier Kermarec
Alain Péron
Alain Paul

Confection du document

JF Cillard – CTF

Sagesse Bretonne :

QUI NE FAIT RIEN NE RISQUE NI PERTE NI GAIN

LE SAVOIR FAIRE EST LA MOITIE DU TRAVAIL

MIEUX VAUT QUELQU'UN QUI AGIT QUE CENT QUI PARLENT