

## « Du duel offensif à la situation favorable de tir, face à un système homme à homme (fille à fille) »

### 1°) Echauffement général

« Tuch-Down » : 2 équipes, 1 ballon, sur tout le terrain

Pour marquer un point, on doit poser le ballon dans la zone adverse.

En début de partie chaque joueur choisit un vis-à-vis (si celui-ci marque = gage.)

Dans un 2<sup>e</sup> temps, pour faciliter la défense, on interdira le dribble.

Effets recherchés :

Entrée dans la séance par le jeu.

Mettre les joueur(e)s, dès l'entrée dans la séance, dans l'optique de déborder, de donner un ballon d'avantage au partenaire ou encore de « traverser » un intervalle.

### 2°) De la Motricité des joueurs.... au duel, et échauffement spécifique des gardiens de but

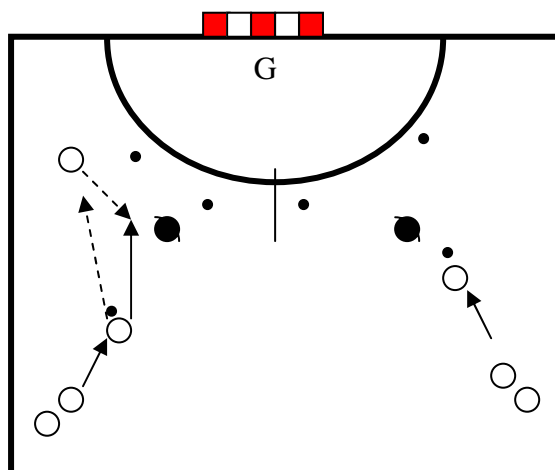
Effets recherchés : Profiter de la séquence d'échauffement des GB pour mettre en situation de travail moteur les tireurs : on essaie d'optimiser le temps de séance en évitant le trop classique échauffement en ligne

Les gardiennes seront sollicitées, après leur échauffement, par un travail de transformation de leurs parades et de leurs modes de jeu.

1 contre 1

- à Gauche, avec Passeur

- à Droite, en dribblant



Taches :

- à Gauche, tirer à l'intérieur des balises

- à Droite, tirer à l'extérieur des balises

Pour les joueurs, séries de travail moteur qui débouchent sur le duel 1/1.

On pourra demander un travail particulier dans le duel Tireur- Gardien

Mise en place :

1 passeur à Gauche, pas de passeur à droite

Défenseurs à 10m, puis 9m, puis 8mètres

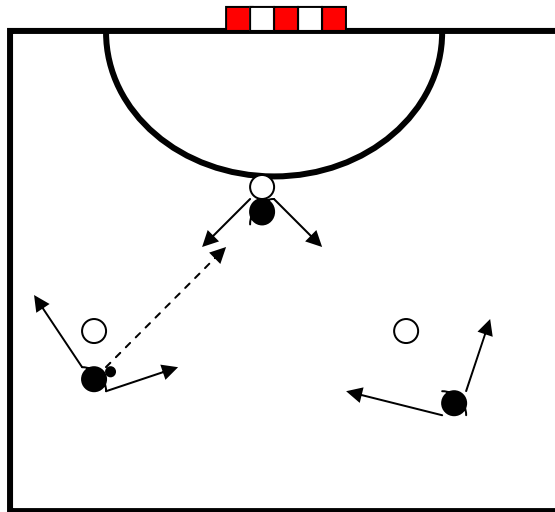
Remarques : pour tout ce travail d'opposition, l'entraîneur veillera à gérer l'hétérogénéité de son groupe en équilibrant le niveau des adversaire dans les 1/1.

Dès la mise en place de la situation de duel, l'attention de l'animateur se portera, non plus sur la motricité des joueurs, mais sur les repères offensifs, à savoir :

- Gestion de la distance de combat.
- Ne pas avoir ses pieds entre les pieds du défenseur.
- Tenir son ballon toujours hors de portée du défenseur (jamais entre...mais dans son espace AR ou celui du défenseur)
- Vouloir être menaçant et/ou s'engager dans un intervalle  
Soit en prenant de vitesse  
Soit à contre-pied du déséquilibre du défenseur

### 3°) Situations de Transformation n°1 : « Duels sans changement de secteur »

#### a) débordements sans ballon



#### Organisation :

3 attaquants dont 1 pivot, secteur central.  
 3 défenseurs en position calquée sur les attaquants

#### Ce qu'il faut dire :

##### -Pour les attaquants :

A la périphérie ,échanger la balle et la donner au pivot- poste  
 Chercher à se démarquer dès que le ballon a été donné au pivot- poste pour marquer un but ou donner un ballon d'avantage au partenaire

-Pour les défenseurs : ne pas encaisser de but et/ou essayer de récupérer la balle quand le Porteur de Balle a été mis en difficulté par son défenseur.

#### Comportements attendus :

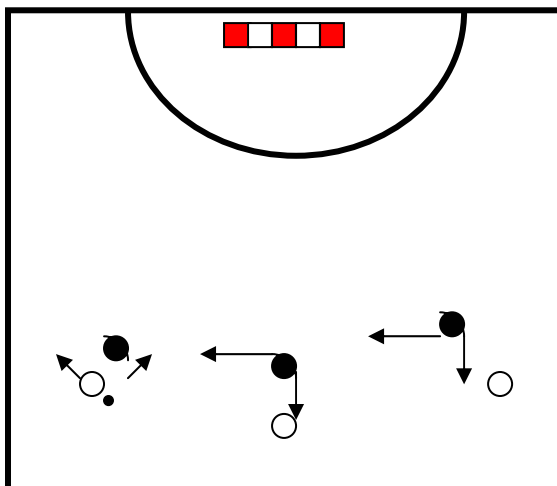
##### ***Pour l'attaquant qui va devenir Porteur de Balle =Pivot- Poste***

- Se démarquer et recevoir le ballon
- chercher à marquer (duel avec son défenseur direct) ou passer le ballon à un partenaire démarqué
- manœuvres.....+ *corrections techniques*

##### ***Pour les attaquants qui sont devenus non PBs***

- S'engager sur une course dynamique et dans un espace libre, de manière à poser un problème au défenseur et recevoir le ballon
- manœuvres..... + *corrections techniques*

#### b) débordements avec ballon



#### Organisation :

3 défenseurs à l'extérieur des 9 m sur la largeur, secteur central.

Groupe de 3 attaquants, 1 balle par groupe.

Ce qu'il faut dire :

-Pour les attaquants : marquer un but ou donner un ballon d'avantage au partenaire, sans changer de secteur, sans rentrée de joueur dans les 9\_m.

-Pour les défenseurs : ne pas encaisser de but et/ou essayer de récupérer la balle quand le PdB a été mis en difficulté par son défenseur.

Contrat : 2 bonnes défenses consécutives =accès à l'attaque

1 groupe nouveau entre en défense

**Comportements attendus**

**Pour les attaquants Porteurs de Balles**

-S'engager sur une course dynamique et dans un espace libre de manière à poser un problème à son défenseur direct défenseur et aussi à un défenseur voisin

- manœuvres..... + *corrections techniques*

**Pour les attaquants non Porteurs de Balles**

-Se placer sur la ligne qui passe par le milieu de l'intervalle et le milieu du but

- manœuvres.....+ *corrections techniques*

*Dans les deux cas ,ce qu'il faut attendre des défenseurs :*

**Pour le défenseur sur Porteurs de balle=PB**

- Harceler réglementairement le PB en réduisant son champ d'action sans se mettre en danger de débordement (se positionner dans le Couloir de Jeu Direct )

- Recherche de la bonne distance d'efficacité en fonction des ses moyens et de ceux de l'adversaire-

- Repérer si....le « crédit d'action » du PB est complet déjà entamé réduit...a quelle distance se trouve t'il du but- ?

- Alternner des intentions de harcèlement ou de protection ....PRENDRE L'INITIATIVE DEFENSIVEMENT....REPERER LES TEMPS FAIBLES DE L'ATTAQUE

**Pour les défenseurs sur Non Porteur de Balle**

- Se placer sur le terrain dans une position permettant de s'informer sur ce qui se passe entre mon partenaire et son adversaire direct pb pour pouvoir agir et répondre de manière cohérente.Attendre....sortir en dissuasion... rester en protection si mon partenaire est battu

- Evaluer le rapport de force du couple PB/défenseur...coordonner son action défensive à celle de son partenaire

- Aider le partenaire si nécessaire

Défauts classiques....Aides inutiles...Le défenseur était il en difficulté réelle ?

Sorties en dissuasion trop précoces ....Le duel engagé entre le PB et mon partenaire n'est pas encore gagné

- Prendre des repères sur les outils tactiques que l'attaquant a ou n'a pas déjà utilisé ...Dribble... 3 pas..Débordement,... peut-il tirer ?

#### **4°) SITUATION DE RUPTURE : « Appropriation du ballon + course poursuite »**

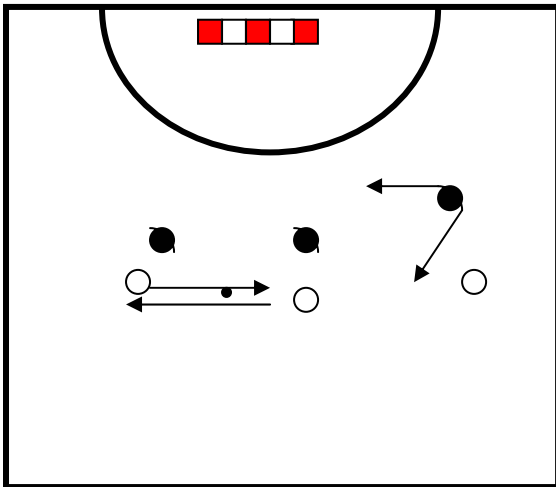
Par 2 dans 1 zone, 1 ballon/2, l'entraîneur jette la balle le 1<sup>er</sup> qui l'attrape doit aller marquer et l'autre l'en empêcher EN RESTANT DANS LES LIMITES REGLEMENTAIRES

Effets recherchés :

- Relance du dynamisme dans la séance après une longue séquence d'étude et de transformation.
- Travail de duel en rapport avec le thème.

## 5°) Situations de Transformation n°2 : « Duels avec changement de secteur »

a) dans la base Arrière



*Pour les attaquants :*

**Chercher à marquer et/ou enchaîner par**

- soit sur changement de secteur en croisés courts et longs...Apparition de la **notion de changement** pour les défenseurs...
- soit la rentrée d'un joueur dans le dos des défenseurs Possibilité de faire rentrer un joueur ( le DC rentre dans le dos d'un des 2 défenseurs latéraux)...**Notion d'alignement, changement et ou glissement**

Organisation :

3 défenseurs à l'extérieur des 9 m sur la largeur, secteur central.

Groupe de 3 attaquants, 1 balle par groupe.

Ce qu'il faut dire :

-Pour les attaquants : marquer un but ou donner un ballon d'avantage au partenaire, possibilité de changer de secteur devant les défenseurs ou derrière eux.

-Pour les défenseurs : ne pas encaisser de but et/ou essayer de récupérer la balle quand le Porteur de Balle a été mis en difficulté par son défenseur.

*Comportements attendus*

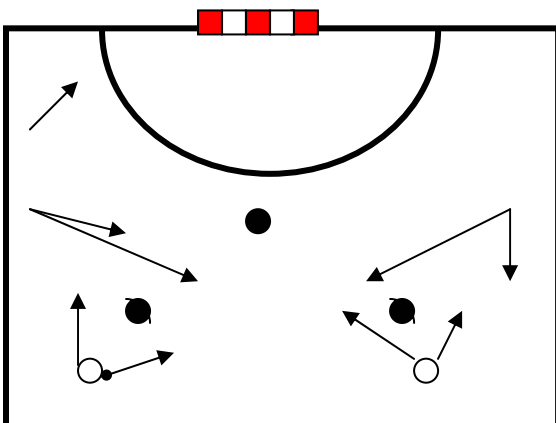
**Pour les attaquants Porteurs de Balles**

- S'engager sur une course dynamique et dans un espace de manière à poser un problème au défenseur
- manœuvres.... + *corrections techniques*

**Pour les attaquants non Porteurs de Balles**

- Se placer sur la ligne qui passe par le milieu de l'intervalle et le milieu du but
- manœuvres.....+ *corrections techniques*

b) dans la relation base Arrière -base Avant



Organisation :

4 couples attaquant- défenseur,  
deux aux postes d'Arrière,  
deux aux postes d'Ailier  
+ 1 défenseur central

Ce qu'il faut dire :-Pour les attaquants : marquer un but ou donner un ballon d'avantage au partenaire, jouer en passe et va avec les partenaires du demi- terrain opposé

-Pour les défenseurs : ne pas encaisser de but et/ou essayer de récupérer la balle quand le Porteur de Balle a été mis en difficulté par son défenseur.

### **Comportements attendus**

#### **Pour les attaquants PBs**

- S'engager sur une course dynamique et dans un espace de manière à poser un problème au défenseur
- manœuvres..... + *corrections techniques*

#### **Pour les attaquants non PBs**

- Se placer sur la ligne qui passe par le milieu de l'intervalle et le milieu du but
- manœuvre.....+ *corrections techniques*

#### **Pour toutes les situations de travail :**

**Évolutions :** Utiliser le Changement de statut (attaquant/défenseur).

Enchaîner défense- montée de balle si pas de but et/ou balle récupérée directement ou indirectement...

#### **Variantes :**

Possibilité d'utiliser des passeurs fixes a la périphérie afin de rendre la situation plus complexe pour la défense....Les passeurs peuvent jouer avec TOUS LES ATTAQUANTS

#### **Rotations :**

Afin de stabiliser et d'expérimenter, il semble nécessaire de laisser les groupes en place suffisamment longtemps pour sensibiliser les attaquants et qu'ils saisissent le sens de leur action...Pour amener ensuite des corrections sur les savoir faire dont ils ont besoin pour agir On peut par contre agir sur des comptabilisations de but pris, les bonnes défenses effectuées, sous forme de contrat pour jouer avec l'aspect motivationnel.

## **6°) SITUATION DE RUPTURE**

Travail Spécifique des GB

Les joueurs de champ sont à la disposition des Gardiens pour un travail spécifique de découverte ou de renforcement des Parades fondamentales (Pieds –mains, en haut, en bas...)

## **7°) JEU D'APPLICATION**

**Objectifs :** Mettre en application le fonctionnement des attaquants au regard des taches et des repères précédemment travaillés

**(Régler le problème défensif sur le Glissement)**

Dans le secteur central, sur tout le terrain (sur les côtés ensuite)...

2 points=victoire, le gagnant reste sur le terrain

2 ballons par attaque, mais Interception + but=victoire

L'équipe qui entre dans le jeu attaque ou défend selon le niveau de réussite

a) 3 contre 3 (2 AR + 1 pivot)

b) 4 contre 4

Avec une joueuse « dedans » et 4 à la périphérie

c) 6 contre 6

## **8°) ETIREMENTS-BILAN de le Séance**

Les corrections... de l'entraîneur seront puisées dans l'article «Savoir-faire dans les DUELS »

Cette séance est exhaustive. Elle sera difficile à faire dans son entier, en une seule fois. Elle pourra faire l'objet de découpages et/ou de reprises de situations au cours de séances successives.