

## SEANCE

### « Du duel défensif à la récupération du ballon, dans un système homme à homme (fille à fille) »

#### 1°) Echauffement général

Tuch-Down :

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 marque → gage.

Pour faciliter la défense on interdit le dribble.

Effets recherchés :

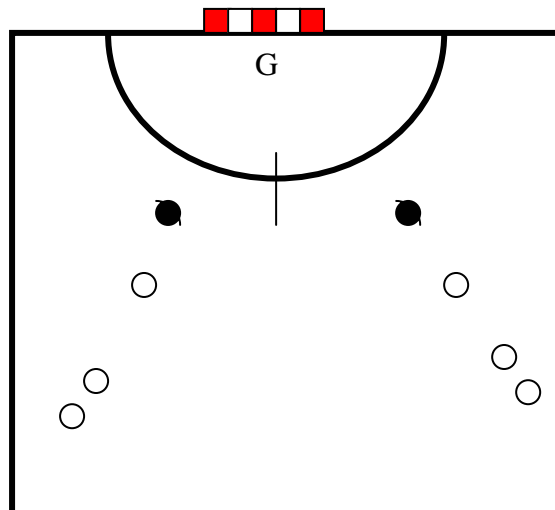
Entrée dans la séance par le jeu

Mettre les joueurs, dès l'entrée dans la séance, dans l'optique de défendre dans un système homme à homme. Rappel : « Dans un système de défense homme à homme l'action du défenseur est guidé PRIORITAIREMENT par les actions de son adversaire direct ».

#### 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

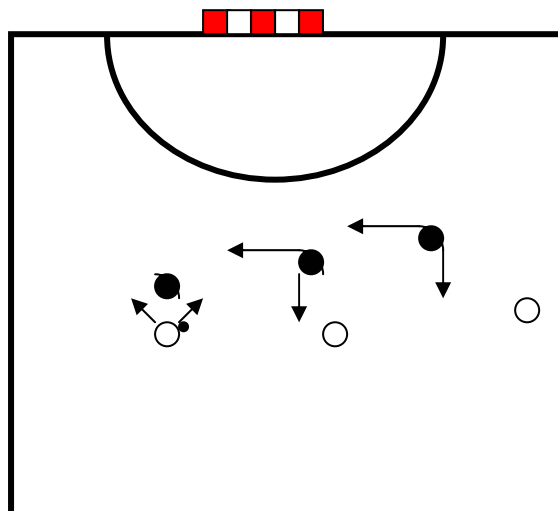


Pour les joueurs, séries de situations motrices en 2 colonnes qui débouchent sur le duel 1/1. Peut être fait sur plusieurs colonnes.

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 défensifs à savoir :

- Gestion de la distance de combat.
- Avoir les pieds de l'attaquant entre ses pieds.
- Utilisation des mains pour contrôler le porteur de balle.
- Etre aligné entre le porteur de balle et le milieu du but.

### 3°) Situation de Transformation n°1 : Duels sans changement de secteur



#### 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, 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.

#### **Comportements attendus**

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

-S'engager sur une course dynamique et dans un espace de manière à poser un problème au défenseur

##### **Pour le défenseur sur Pb**

- Harceler réglementairement le PdB 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 mes moyens et de ceux de l'adversaire-
- Repérer si....Le « crédit d'action du PdB 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 NPB**

- Se placer sur le terrain dans une position me permettant de m'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

- NB 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 qu' a déjà utilisé l'attaquant...Dribble 3 pas..Débordement, peut-il tirer ?
- Evaluer le rapport de force du couple PdB/défenseur...coordonner son action défensive à celle de son partenaire,

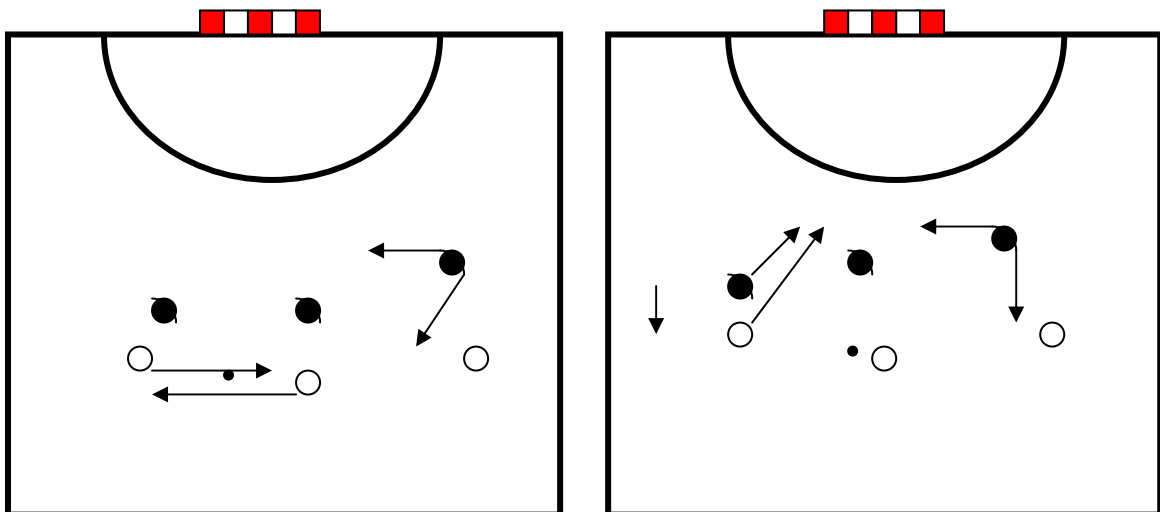
#### **4°) SITUATION DE RUPTURE : Appropriation du ballon + course poursuite**

Par 2 dans 1 zone, 1 ballon/2, le passeur 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°) Situation de Transformation n°2 : Duels avec changement de secteur**



***Pour les attaquants :***

a) Alternance des groupes d'attaquants qui jouent :

-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**

b) idem mais avec un 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 (interdire la passe vers le joueur dedans puis l'autoriser en fonction de la réussite défensive)...VOIRE RENVERSER SUR L'AUTRE PASSEUR AILIER

### ***Rotations :***

Afin de stabiliser et d'expérimenter il semble nécessaire de laisser des trinômes en place suffisamment longtemps pour sensibiliser les défenseurs 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, ballons récupérés, sous forme de contrat. Aspect motivationnel.

## **6°) SITUATION DE RUPTURE**

Travail Spécifique des GB

## **7°) JEU D'APPLICATION**

**Mettre en application le fonctionnement des défenseurs au regard des repères précédemment travaillés**

**Régler le problème défensif sur le Glissement**

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

a) 3 contre 3

2 points=victoire, le gagnant reste sur le terrain

2 ballons par attaque

Interception + but=victoire

L'équipe qui rentre dans le jeu attaque

b) 4 contre 4

Avec une joueuse « dedans »

c) 6 contre 6