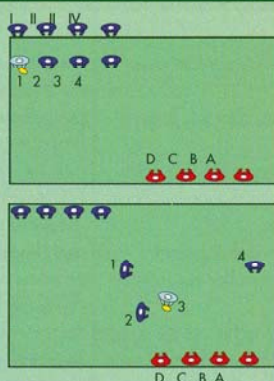


CIRCULATION DES JOUEURS DANS LE MOUVEMENT GENERAL

E5

Automatiser les principes de circulation dans le mouvement général (pré action, répartition des rôles ...)



3 vagues en « tiroir ».
 Au départ les joueurs sont serrés.
 Pour démarrer 1 lance le ballon en l'air, ses partenaires 2, 3 et 4 se déplacent sur la largeur tant que le partenaire qui précède n'a pas reçu le ballon dans les mains. En bout de ligne 4 envoi en cloche à A pour permettre le déplacement sur la largeur de B,C et D, circulation du ballon jusqu'à D qui envoi en cloche à 1 ... (la vague 1,2,3,4 prend la place de la vague A,B,C,D en se serrant ...) Toutes les règles d'action définies dans le plan de circulation doivent être respectées.

Pour vérifier le respect de la répartition des rôles, utiliser des consignes évolutives telles que :
 « bloque ! » le porteur prend l'attitude d'être bloqué par l'adversaire, vérifier que le joueur chargé de l'épaulement intervient rapidement pour l'arrachage.
 « pénètre ! » le porteur prend l'attitude d'offrir son couloir de jeu pour faire pénétrer son soutien axial, vérifier que ce rôle est effectivement tenu

AMELIORATION DE LA CIRCULATION DU BALLON EN JEU DEPLOYE

E6

Améliorer la qualité des passes en jeu déployé



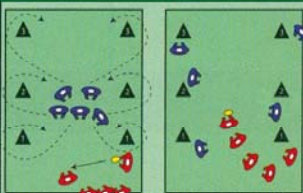
3 vagues « en tiroir » : circulation du ballon dans la ligne de déployé, puis ballon donné à la vague qui fait face.
 Insister sur : - décalage au temps de départ
 - vitesse de réalisation qui doit correspondre le plus possible à celles des matches.
 - accélération sur la prise de balle (impulsion)
 - nécessité de courir droit avant de recevoir le ballon, de « rentrer » à la prise de balle, de ne pas porter trop longtemps le ballon.
 - passe n'interrompant pas l'action de course, passe sur un pas
 - dissociation train supérieur et inférieur
 - ballon cherché avec les bras,
 - épaules tournées pour le passeur
 - regard vers le partenaire précède la passe
 - pas de perte de temps, donc d'efficacité, dans la réception des passes.

Provoquer l'utilisation de passes différentes :
 passes sautées, croisées, redoublées...

AMELIORATION DU JEU PENETRANT

E7

Réaliser un jeu pénétrant sans rupture de continuité



A : placement de départ. A la passe au 1er utilisateur, chaque opposant va contourner sa balise et revient défendre sur le terrain, sauf 1 qui défendra directement sur le 1er utilisateur.
 B : les utilisateurs pénètrent avant que les espaces se referment.

Avant chaque lancement désigner (ou les laisser choisir eux-mêmes) pour chaque opposant la balise à contourner (ceux qui contournent les balises ① seront à la poursuite).
 Les corrections concernent l'ensemble des moyens à mettre en œuvre pour être efficace :
 Porteur: passe avant contact en offrant à son soutien axial son couloir de jeu et continue sa course pour épauler et finir de fixer son adversaire direct. Le ballon doit être facilement contrôlé par un partenaire proche à pleine vitesse ("feuille morte")
 Soutien: rester sur l'épaule intérieur du porteur et entrer dans son couloir de jeu en accélérant au moment de la passe. Il règle sa course sur celle du porteur en se garantissant une course "droite" au moment de la passe.

L'utilisation de toutes les possibilités de passage de balise induira toutes les possibilités de rapports de force correspondant à l'utilisation d'un jeu pénétrant.
 Autres évolutions possibles, la disposition des utilisateurs au départ rendra plus complexe leur respect de la « disposition en colonne » (par exemple en disposer 2 au milieu des défenseurs, au déclenchement ils se replacent pour être le plus rapidement possible disponibles pour le jeu pénétrant).