



Nb joueurs(ses) : 22

Date : 16/03/25

Equipe : 2013 CD 30

Thème : Savoir-faire individuels et collectifs : Attaque d'une Défense Alignée

Objectifs et comportements attendus : Capacité à recevoir la balle en course dans un espace libre, Capacité à tirer au travers et au-dessus des défenseurs sur et en dehors des 9m.

David DEGOUY (USAM Nîmes Gard)

Echauffement (+ Echauffement GB) : 20-25min

A FAIRE... Mise en place :

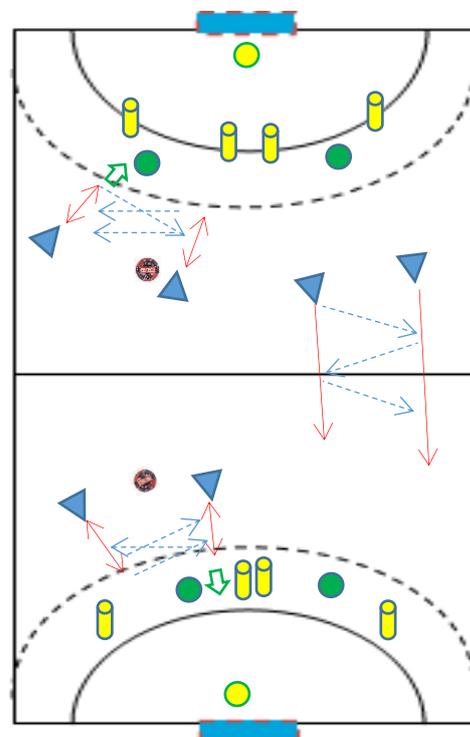
- 4 défenseurs dans les 9m, entre les plots
- 1 Gardien dans chaque but
- par 2 avec 1 ballons

A DIRE... Consignes de réalisation :

- Attaquants 3 passes obligatoires avant d'aller au tir en appuis hors des 9m,
- Réception de balle hors des 9m en soutien du porteur de balle
- Le défenseur se place face au tireur entre 7 et 8m, en variant sa position de bras pour le contre
- Tir dans l'espace libre au travers du défenseur
- Le GB joue en lecture par rapport à l'espace de tir de l'attaquant.
- Le tireur passe défenseur, le passeur récupère la balle, le défenseur passe attaquant avec le passeur et ils partent en passe à l'opposé du terrain en passe, pour effectuer le même exercice.

A VERIFIER... Comportements attendus :

- Réception de balle en course des attaquants en dehors des 9m,
- Le positionnement du défenseur pour permettre un travail qualitatif sur le tir en appuis de l'attaquant
- Capacité du réceptionneur de tirer en appuis, à l'amble, dans la foulée, dans un espace libéré par le défenseur.
- Jeu en lecture du gardien dans l'espace de tir de l'attaquant.



A MODIFIER...

Evolutions / Régulations :

- Jeu en croisé sur la 3^{ème} passe, le défenseur reste entre 6 et 7m, pour contrer
- Si le défenseur sort sur le tireur, rentrée du passeur, jeu avec le passeur rentré en pivot.

Situation 1 : 20min

A FAIRE...

Mise en place :

- 5 équipes de 4 attaquants avec un pivot
- 2 équipes en défense, 2 équipes en attaque, 1 en attente au milieu
- 1 Gardien dans chaque but

A DIRE...

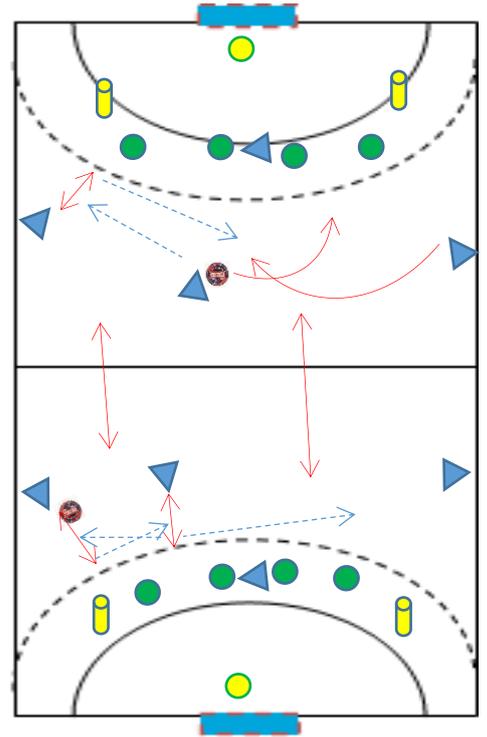
Consignes de réalisation :

- 10 minutes de match
- Zone à 9m sauf pour le pivot
- 2 points pour un but en appuis (appuis sur les 9m, OK)
- 2 points pour un but en dehors des 9m
- 1 point pour le Pivot (ou Arrière, si traversée dans l'espace extérieur)
- Défenseur entre 6m et 8m obligatoire
- Le pivot se place entre 2-3, 3-4 ou 4-5, il change à chaque attaque
- 5 passes maxi pour marquer, la balle démarre alternativement du Demi-Centre ou des Arrières.
- But = l'équipe reste en attaque, échec = Défense
- L'équipe qui tourne va attaquer à l'opposé.

A VERIFIER...

Comportements attendus :

- Réception de la balle en course dans un intervalle avec l'intention de marquer, capacité à tirer ou libérer.



A MODIFIER...

Evolutions / Régulations :

- Mettre en place des passeurs fixes aux ailes
- Obligation de mettre en place une rotation sans ballon d'un arrière pour lancer le jeu.