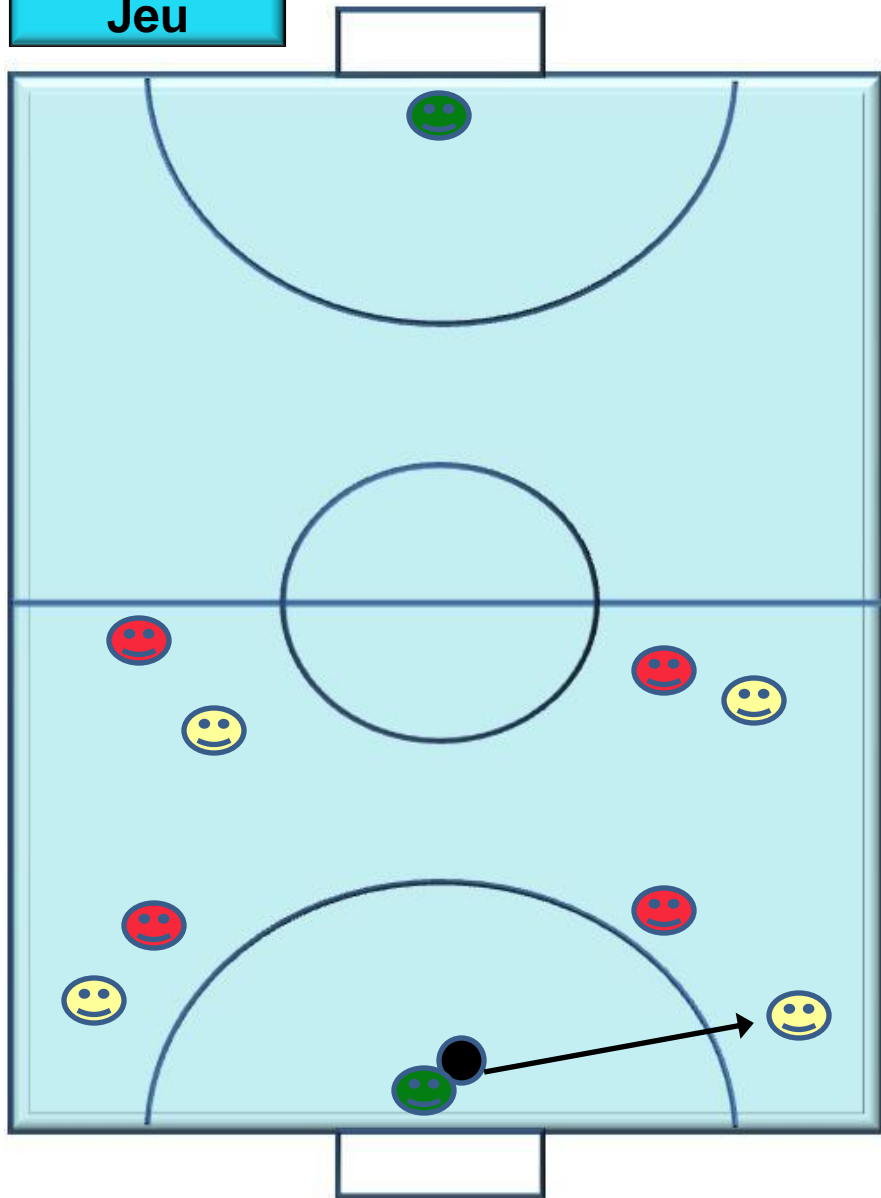


Séance

offensivement :
ouvrir le jeu

défensivement :
presser

Jeu



Organisation – règles – consignes

Jeu

Obligation de faire 3 passes dans sa moitié avant d'avoir le droit de passer dans le camp adverse

Critères de réalisation

Pour l'équipe qui défend : agressivité, empêcher le porteur de jouer
 Trouver la bonne distance dans les duels, essayer de passer devant les attaquants
 Pour l'équipe en possession de la balle : occupation de l'espace et démarquage (appel-contrappel...)

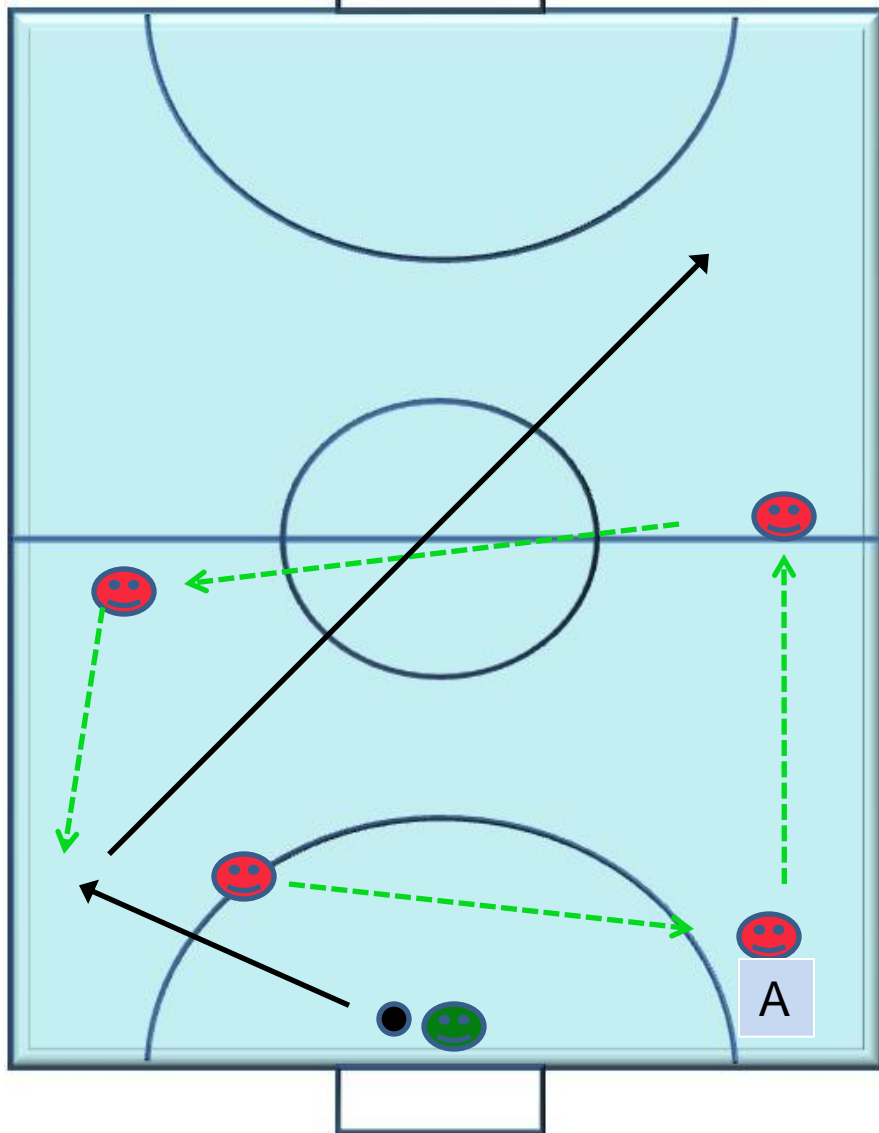
Evolution

- Augmenter le nombre de passes
- Obliger au moins 2 touches de balle





Exercice



Organisation – règles – consignes

Exercice

Travail d'une combinaison stéréotypée : « la roue ».
 Les 4 joueurs tournent dans un même sens.
 Diverses possibilités d'ouvertures.

Critères de réalisation

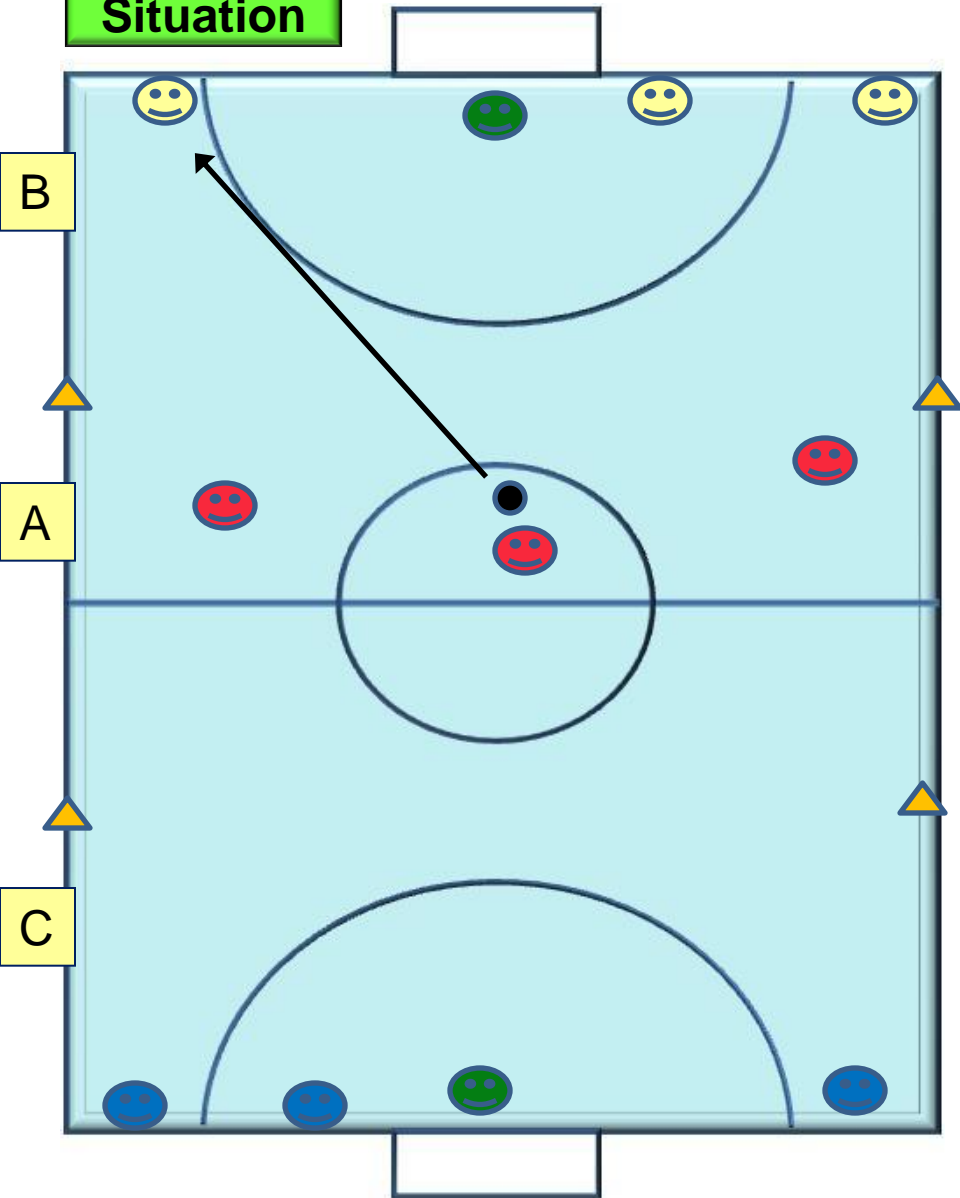
Se mettre d'accord quand le gardien va récupérer le ballon.
 Définir un code.
 Attention à la règle des 4 secondes.
 Bien définir le joueur « starter » (exemple joueur A).

Evolution

Changer de sens.
 Montrer diverses possibilités après la 1ere passe.



Situation



Organisation – règles – consignes

Situation pédagogique

Travail par vagues en 3 zones
 L'équipe A donne à B puis presse
 Si A récupère la balle ils essayent de marquer
 L'équipe B essaye d'arriver en zone médiane puis donne le ballon à C et vont les presser etc...

Critères de réalisation

Cadrage
 agressivité

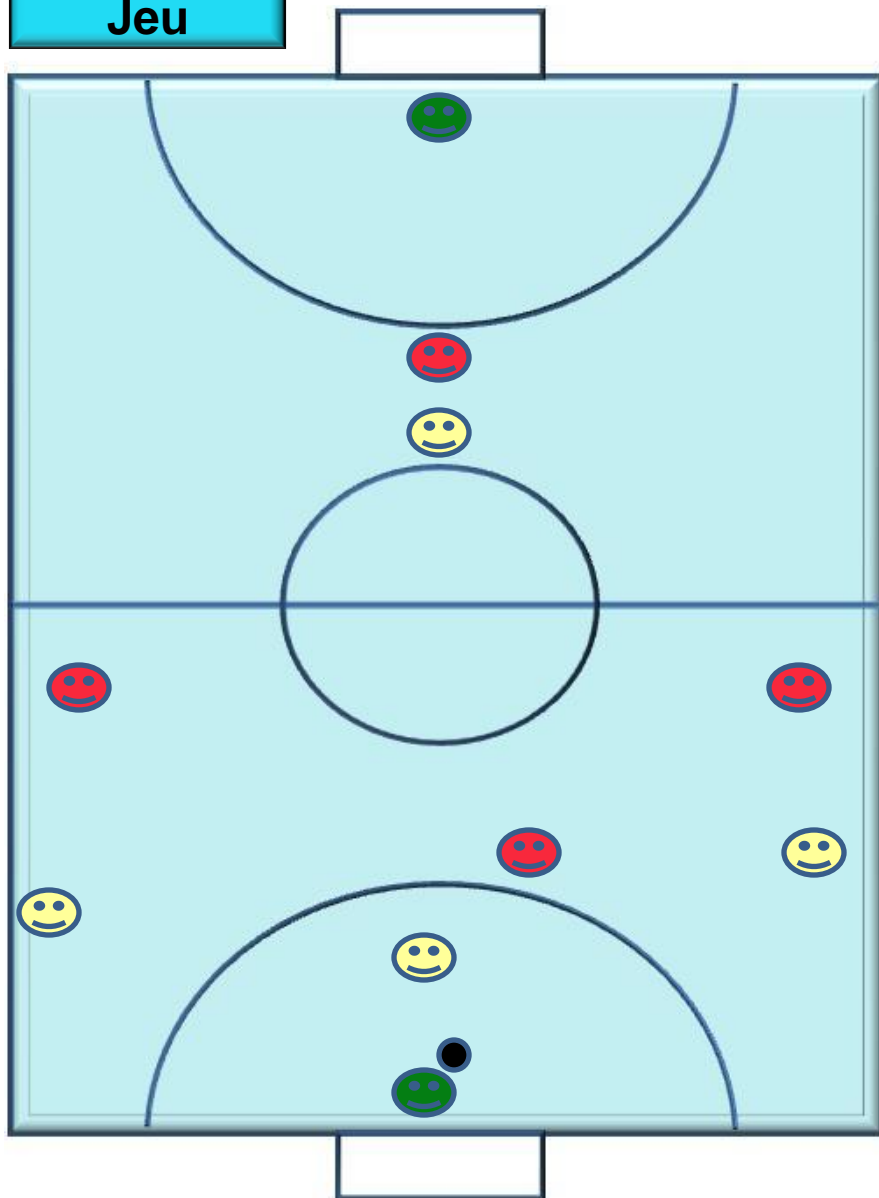
Evolution

Définir un nombre minimal de passes pour sortir de la zone
 l'équipe qui marque continue à attaquer





Jeu



Organisation – règles – consignes

JEU

Toutes les remises en jeu se font à partir du gardien.

Seul le pivot et un défenseur peuvent se placer dans le camp adverse.

Obligation de garder le ballon au moins 6 secondes dans son propre camp avant d'avoir le droit de donner au pivot.

Critères de réalisation

Pour l'équipe qui défend : être agressive, empêcher le porteur de jouer.

Trouver la bonne distance dans les duels, essayer de passer devant les attaquants .

Pour l'équipe en possession de la balle : occupation de l'espace et démarquage (appel, contre-appel...).

Evolution

Augmenter le nombre de passes.

Obliger au moins 2 touches de balle.

5



5



1

