

**Généralités**  
Thème: Accès à la cible par le débordement et duel tireur/gardien.

**Objectifs de Cycle:**

- 1
- 2
- 3

**Objectifs de séance:**

- 1 Généralités sur le débordement.
- 2 Généralités sur le tir.
- 3

**Echauffement (situation évolutive avec atelier 1 ou 2)**

Motricité débordement incrémentale.  
Par 2 à 1 ballon chacun, dissociation train inf/sup.  
Travail d'appuis,

1 Duel

2 Travail de motricité d'appui et coordination sur ligne. = Travail technique de l'appui. Ou travail de dribble au pied et au top sauter en dbl appui de D à G.  
Exemple de travail en parcours pour les plus jeune.

**Acquérir/Stabiliser**

3 \_Passe par 2 avec dissociation complète du tir(ex 1 derr l'autre on se tourne sans tourner le bassin) en appui puis sus (appuis de force), désaxé, hanche puis travail du rythme tir et orientation du GB avec l'échauffement gardien  
\_GB: Impact montré par le GB mais imposition de skipping bas av chaq arrêt.  
\_Joueur: Travail d'appui latéraux, et à double appel puis libre mais 2 accélérations sur 1 appui latéral.

**Tir:** Acquérir/Stabiliser

**W cardio:**

**Exercice de bas:** Petit jeu duel:

\_Ex de la chenille: 1 att, 4 def en fil indienne. L'attaquant à 7 sec pou aller toucher le dern déf.  
\_1 Vs 2: L'atta doit passer une ligne (entre 2 plots) défendue par 2 défenseurs avec ballon dans la main.  
\_Par 2, 2 plots par binome, 1 att, 1 déf. Le départ se fait à 3m du plot. Objectif pour l'attaquant= aller toucher le plot. 4 essais et on tourne. L'att se lance et va toucher le plot sur un essai.  
\_Pars 2 tjs, idem mais l'espace de l'attaquant est limité.  
\_Aspect technique des 3 principaux 1 Vs 1.

**C réalisation**

Etre bas sur ces jambes. Dbl+D (vers l'arrière). Revenir sur le chat en parlant des appuis écartés pour le rythme. Double ou si possible simple dans l'intervalle.  
\_ Notion de distance de combat.  
\_ Rôle du membre libre.

**Transf° attendues**

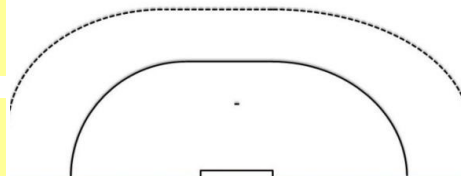
\_ Notion de distance de combat acquise.  
\_ Intériorisé le changement de rythme et non la vitesse.

**C réussite**

\_ Passe le pied derrière le pied du déf.  
\_ Passe l'épaule derrière l'épaule du déf.

**△ / Remédiations**

\_ Contraintes au(x) défenseur(s).  
\_ Espace d'attaque



**Tir:**

**W cardio:**

**Jeu de zone**

Elargissement du travail technique à un jeu de zone à 2 Vs 2, 3 Vs 3 puis 3 Vs 4.

**C réalisation**

\_ Technique débordement, triple menace et remplacement en écartant pour la création d'un surnombre.  
\_ Départ opportun du non porteur au signal.

**Appliquer/varier**

**Transf° attendues**

Gestion de la distance de combat en milieu incertain et relation passeur/tireur (ballon à 3m des 9m).

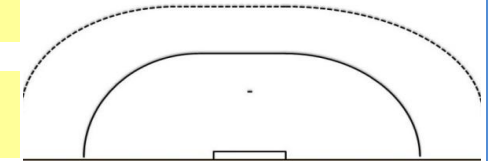
\_ Intégration de la motricité spécifique dans le jeu de zone.

**C réussite**

\_ Tir en situation favorable après un gain d'espace.  
\_ Passe pied et ligne d'épaule du déf.  
\_ Continuité du jeu mais dans le thème.

**△ / Remédiations**

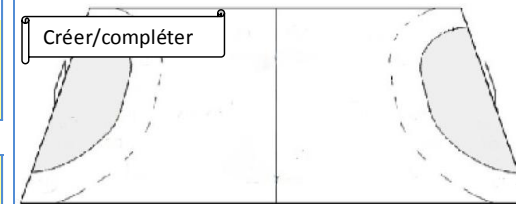
\_ Contrainte aux déf.  
\_ Nb de passe limité pour les attaquants.  
\_ Espace.



**Jeu à Thème**

Jeu en création de surnombre à partir des ailliers ou DC, puis AR avec prise de bloc...

**Créer/compléter**



**C réalisation**

Principes fdtx d'attaque: Ecartement+trapèze et équilibre du jeu+ circulation du ballon ou de homme?  
\_ Recevoir la balle au bon moment. **Déf:** H à H aide au dern moment.  
\_ Enchaîner les tâches pour un gain collectif d'espace.

**Transf° attendues**

\_ Temps fort/faible.  
\_ S'engager pour gagner le duel.

**C réussite**

\_ Fluidité.  
\_ Accès à la cible.  
\_ Accès au tir en situation favorable.

**△ / Remédiations**

\_ Changer les postes.  
\_ Entraide défensive.

**GB**

Objectifs cycle:

Objectifs séance Placement: Aspect jeu avec le tireur  
Déplacement: Rythme dans la cage.

1).....

\_Travail du placement dans le duel avec des tirs lents (pas chab, roucoulette).  
\_Donner de faux indices.

2)....

\_Skipping avant chaque arrêt.  
\_Déplacement: Poteau+arrêt à l'opposé. Ou déplacement derr un plot ...

3).....

Echauffement tireurs contextualisé).....att et def

- 1)
- 2)
- 3)