

# Jeu en profondeur Jeu dans l'intervalle

FORMATION DU JEUNE JOUEUR



**Séance animée par Roger Flament et Bernard Virolles.**

**Roger FLAMENT, CTS de Côte d'Azur, a en charge le dossier 13-15 ans à la FFHB et est responsable des Rendez-Vous Georges PETIT qui ont lieu cette année, pendant l'Euro Junior Féminin, du 25 août au 3 septembre 2000, à Saint Raphaël.**

**La séance d'entraînement proposée par Roger FLAMENT et Bernard VIROLLES illustre les options de formation avancées dans le dossier 13-15 ans.**

## À savoir :

- ☛ créer un climat motivationnel positif en encourageant les progrès, en donnant des buts de maîtrise aux joueurs, en stimulant la coopération, en soutenant l'autonomie,

- ☛ associer dans la séance les apprentissages perceptivo-décisionnels (lecture du jeu) ET la construction, diversification, automatiser, maximalisation de savoir-faire moteurs spécifiques à l'activité,

- ☛ jouer des alternances dans la séance,

- ☛ optimiser la dépense énergétique et déclencher une activité importante en favorisant la continuité du jeu et l'enchaînement d'actions dynamiques.

## Situation 1

### Objectifs

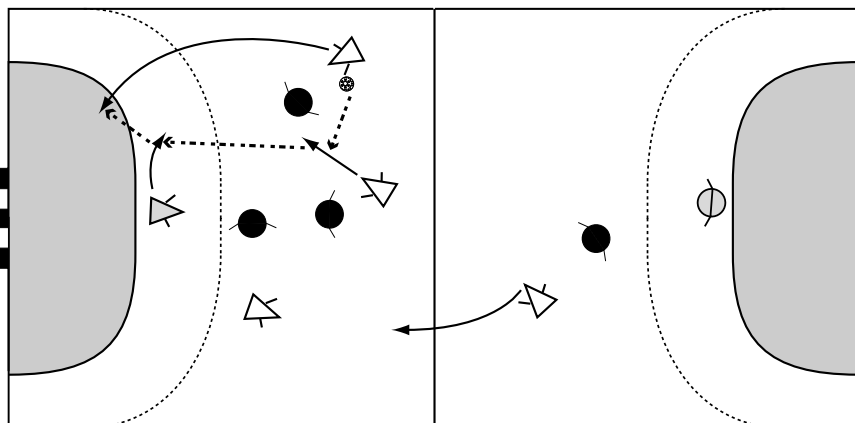
- ☛ Mise en activité : échauffement.

### Mise en place et modalités de fonctionnement

- ☛ 4 contre 4.
- ☛ 2 équipes dont 1 Joker placé entre 6 et 9 m.
- ☛ Jeu sur tout le terrain.

### Règles

- ☛ PdB touché = balle perdue, Joker intouchable et passe au Joker obligatoire pour marquer.



### But à atteindre

- ☛ Attaquant : poser la balle dans la surface de but adverse en utilisant le Joker = 1 pt

- ☛ jouer en passe et va avec le joker,
- ☛ recevoir la balle en courant.

### Variantes / Evolutions

- 1) Modifier l'espace de jeu du Joker.
- 2) Augmenter le nombre de passes au Joker obligatoires pour marquer.

### Comportements attendus

- ☛ Se démarquer et se rendre disponible en avant du PdB pour assurer la progression du ballon,



## Situation 2

### Objectifs

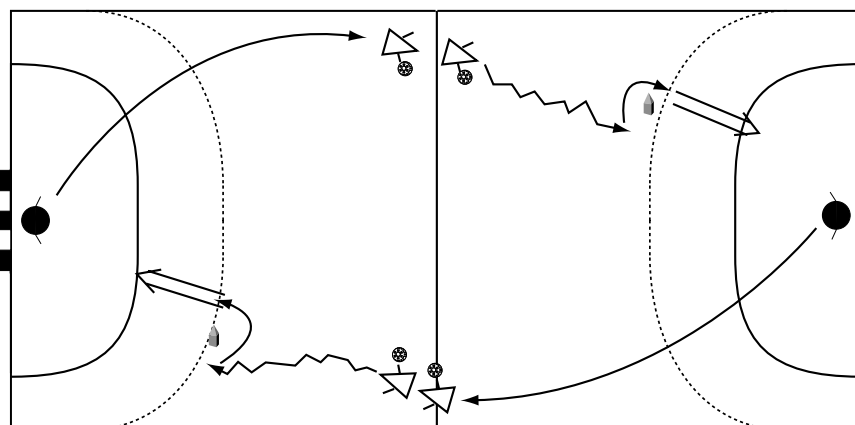
- ☛ Echauffement spécifique GB et préparation au tir.
- ☛ Amélioration de la motricité spécifique dans les débordements : maîtrise des appuis, "vissage" des épaules, dissociation segmentaire.

### Mise en place et modalités de fonctionnement

- ☛ 1 GB dans chaque but,
- ☛ 1 colonne d'attaquants avec 1 balle par joueur face à chaque but,
- ☛ 1 balise placée à 9-10 m et à gauche de chaque but
- ☛ Fonctionnement en circuit : aller-retour d'un but à l'autre.

### But à atteindre

- ☛ S'engager en dribblant, "déborder" la balise et tirer en respectant les impacts donnés par l'entraîneur.



### Comportements attendus

- ☛ S'engager à droite ou à gauche de la balise (l'attaque doit se faire à côté de la balise), se bloquer, changer de direction et "déborder" de l'autre côté,
- ☛ tenir le ballon haut éloigné de la tête : il ne doit pas "descendre" pendant le changement d'intervalle,
- ☛ alterner les débordements interne-externe et externe-interne.

### Variantes / Evolutions

- 1) Varier les impacts de tirs.
- 2) Placer la balise à droite du but.
- 3) Ajouter 1 passeur : s'engager en passe-et-va avec le passeur.

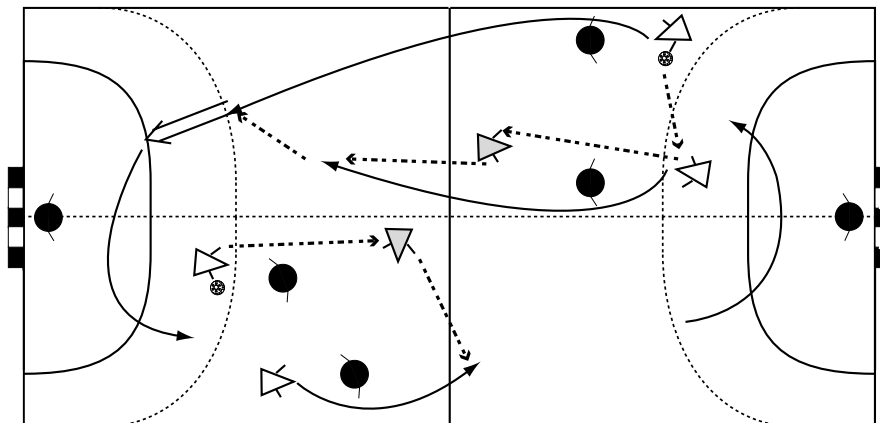
### Objectifs

- ☛ Jeu dans la profondeur : amélioration du démarquage en avant du PdB, construction des passes vers l'avant et du jeu en passe et va.

### Mise en place et modalités de fonctionnement

- ☛ Par groupe de 5 : 2 attaquants + 1 Joker, 2 défenseurs, 1 GB dans chaque but.
- ☛ Jeu sur 1/2 terrain en longueur et fonctionnement en circuit.
- ☛ Le Joker ne peut ni dribbler ni tirer.
- ☛ Dribble limité à 1 rebond.
- ☛ Si les défenseurs empêchent le but et récupèrent la balle → changement de statut.

## Situation 3



### Buts à atteindre

- ☛ Attaquant : accéder à l'espace de marque en utilisant le Joker et marquer = 1 pt.
- ☛ Défenseur : empêcher les attaquants d'accéder à l'espace de marque et récupérer la balle.

### Comportements attendus

- ☛ Se servir du joueur Joker en relais et se démarquer pour recevoir : jeu en passe et va.

### Variantes - Evolutions

- ☛ Dribble interdit.
- ☛ Dribble autorisé.

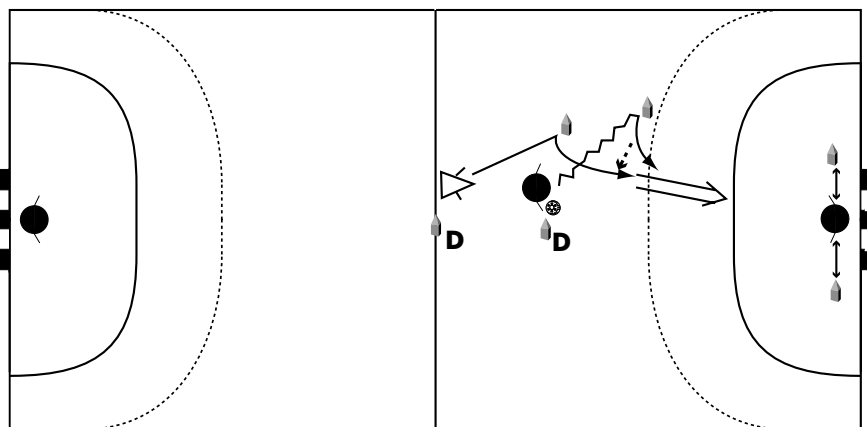
### Objectifs

- ☛ Enchaînement d'actions : duel PdB / défenseur + duel tireur / GB.
- ☛ Construction de différents modes de débordement et de tir.
- ☛ Amélioration de la motricité spécifique dans les débordements et les tirs.
- ☛ Amélioration de la perception puis de l'utilisation des déplacements et des déséquilibres provoqués du défenseur et du GB.

### Mise en place et modalités de fonctionnement

- ☛ 1 GB dans le but, 2 balises à droite et à gauche dans la surface de but.
- ☛ Par 2 : 1 attaquant / 1 défenseur avec 1 balle.
- ☛ 4 balises : 2 indiquent les positions de départ des joueurs (D) + 2 à toucher par les joueurs.
- ☛ Positions de départ : le défenseur avec ballon devant l'attaquant.
- ☛ Défenseur et attaquant vont toucher leur balise respective, le

## Situation 4



défenseur passe la balle à l'attaquant qui débordé son adversaire et tire.

- ☛ Quand le défenseur touche la balise : GB touche une des 2 balises placées dans la surface de but.

### But à atteindre

- ☛ Marquer 1 but malgré la pression défensive = 1 pt.

### Comportements attendus

- ☛ Recevoir la balle en courant vers le but à côté du défenseur (face à

un espace libre),

- ☛ utiliser les déplacements de fermeture du défenseur pour le battre : prise de vitesse ou prise à contrepied (manœuvre),
- ☛ utiliser les déplacements de remplacement du GB pour le battre : tirer vite à l'opposé de la balise touchée ou tirer plus tard du côté de la balise touchée.

### Variantes / Evolutions

- 1) Varier la position des balises dans la surface de but, sur l'aire de jeu.
- 2) Changer de côté (à droite).

## Situation 5

### Objectifs

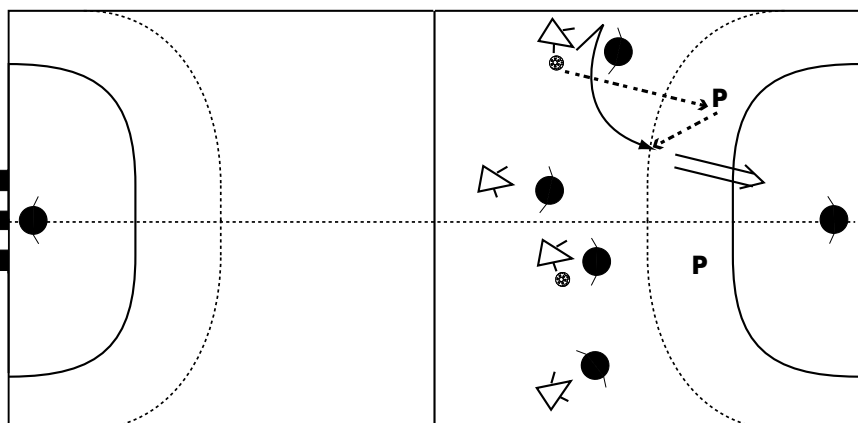
- ☛ Amélioration du démarquage dans la profondeur : perception et utilisation des espaces libres dans le dos des défenseurs, débordements sans ballon.
- ☛ Maîtrise des enchaînements d'actions avec la balle : réception-tir à vitesse élevée.

### Mise en place et modalités de fonctionnement

- ☛ Par groupe de 5 : 2 attaquants + 1 Passeur entre 6 et 9 m, 2 défenseurs, 1 GB dans le but.
- ☛ Jeu sur 1/4 terrain en largeur.
- ☛ Le Passeur ne peut ni dribbler ni tirer.
- ☛ Défense individuelle stricte.
- ☛ Si les défenseurs empêchent le but et récupèrent la balle → changement de statut.

### Buts à atteindre

- ☛ Attaquant : accéder à l'espace de marque en utilisant le Passeur en appui et marquer = 1 pt.



- ☛ Défenseur : empêcher les attaquants d'accéder à l'espace de marque et récupérer la balle.

### Comportements attendus

- ☛ Se servir du Passeur en relais et se démarquer pour recevoir = jeu en passe et va.
- ☛ Enchaîner recevoir-tirer.

### Variantes / Evolutions

- 1) Changer de côté (à droite).
- 2) Ajouter un défenseur qui gêne le Passeur.



### Objectifs

- Amélioration du jeu dans l'intervalle : perception et utilisation des espaces libres entre les défenseurs.
- Maîtrise des enchaînements d'actions avec la balle : réception-passe, réception-tir.

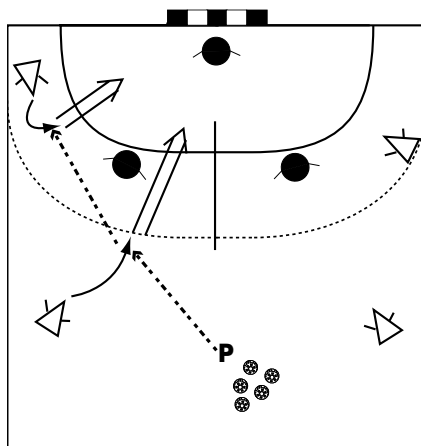
### Mise en place et modalités de fonctionnement

- 1 GB dans le but.
- 1 Passeur DC avec des ballons.
- 2 attaquants et 1 défenseur de chaque côté.
- Mise en jeu par P, en alternance à droite et à gauche.
- Le Passeur ne peut ni tirer ni dribbler.
- Si le tireur ne marque pas, il devient défenseur.

### Buts à atteindre

- Attaquant : marquer au plus vite ou faire marquer son partenaire = 1 pt.
- Défenseur : empêcher les attaquants d'accéder à l'espace de marque et récupérer la balle.

## Situation 6



### Comportements attendus

- Recevoir la balle en courant vers le but face à un intervalle et en fonction de l'activité défensive passer ou tirer.
- Mobiliser le défenseur et "sortir" une bonne balle pour son partenaire.

### Variantes - Evolutions

- Jeu à 3 attaquants / 2 défenseurs.



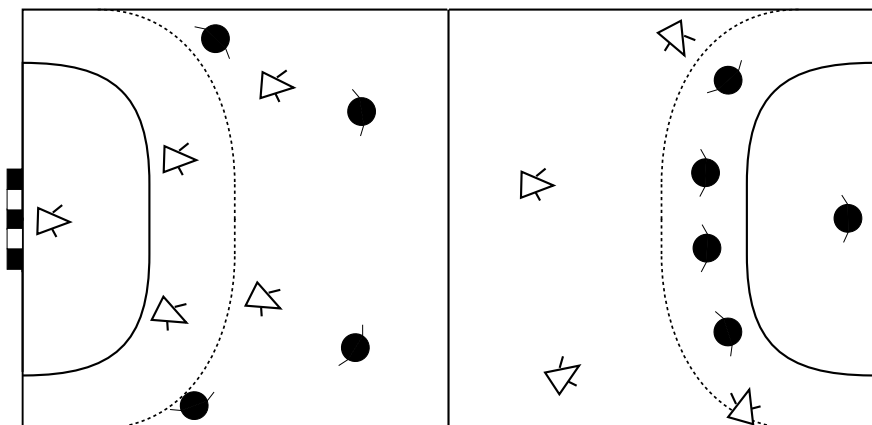
## Situation 7

### Objectifs

- Jeu dans la profondeur/ jeu dans l'intervalle en situation de jeu.

### Mise en place et modalités de fonctionnement

- Des équipes de 5 joueurs dont 1 GB, jeu sur tout le terrain : 5 c 5.
- En alternance défense alignée / défense étagée.



### But à atteindre

- Marquer = 1 pt,
- empêcher de marquer = 1 pt,
- victoire en 3 pts.

