

Des pistes pour les moins de 16 ans



Séance visant à améliorer l'enchaînement d'actions

Nouvelles du stage national féminin 2000 dirigé par Pierre Mangin, entraîneur national. Tous les responsables de jeunes filles tireront profit de cette séance de Véronique Chaillard, stagiaire du Groupe 2 que dirigeait Joelle Demouge (CTS) et Christophe Chagnard (CTF). Elle porte sur une lacune récurrente : l'enchaînement des actions.

Situation 1 - Echauffement

Objectif :

- Enchaîner des actions pour faire circuler la balle.

Mise en place :

- 2 joueurs aux 6 postes,
- 2 ballons.

Fonctionnement :

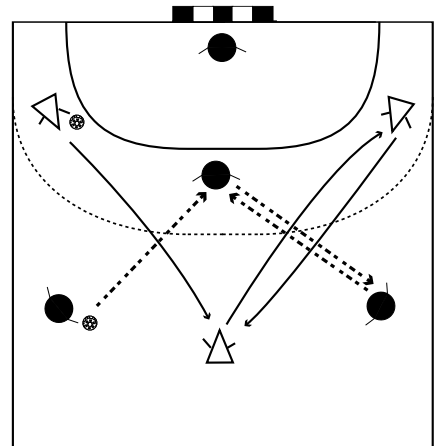
- 2 circulations de balles différentes :
 - AI - DC - AL...
 - ARL - PV - ARL...
- Circulations simultanées.

Comportements attendus :

- Course vers le but.
- Orientation des appuis.
- Temps d'engagement.
- Désengagement après la passe.
- Qualité des passes (vers l'avant et en haut).

Evolutions :

- Situation défi : 1' sans faire tomber la balle. Si perte de balle, effectuer des abdominaux...



Situation 2 - Jeu

Objectif :

- Faire progresser le ballon pour marquer.

Mise en place :

- 3 couloirs de jeu,
- 2 équipes,
- 1x1 dans les couloirs extérieurs,
- 3x3 (ou 4x4) dans le couloir central,
- 2 cibles.

Fonctionnement :

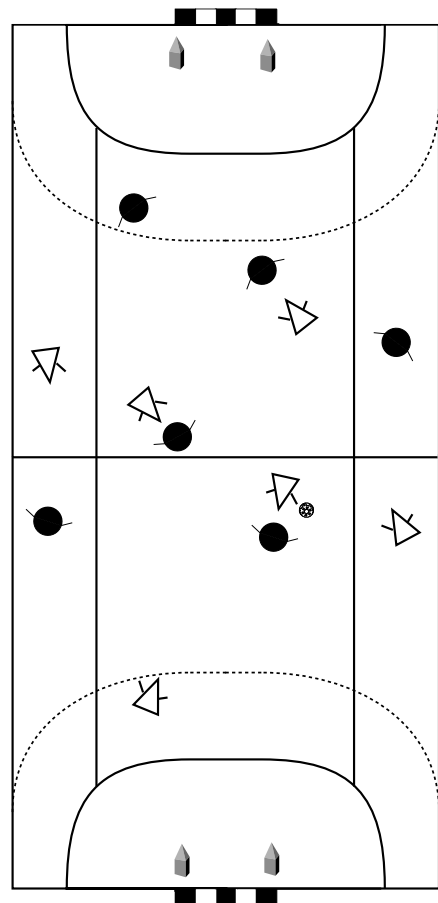
- Poser la balle entre les plots, après avoir fait au moins 3 passes aux joueurs sur les côtés.
- Passes à 2 mains au-dessus de la tête.
- Interdire le dribble.

Comportements attendus :

- **Pour le non porteur de balle :**
 - jeu en mouvement dans les espaces libres,
 - jeu dans le dos du défenseur,
 - jeu en passe et va.
- **Pour le porteur de balle :**
 - prise d'informations et choix de la passe,
 - protection du ballon en haut.

Evolutions :

- La balle doit passer par tous les secteurs avant d'être posée.
- Interdiction de faire deux passes de suite dans le secteur central.



Attention !
Ce numéro d'Approches est le dernier de l'année 2000...
Penser à vous réabonner dès maintenant pour 2001...

Prochain numéro février 2001

Situation 3 - Etirements et proprioception

Etirements debout, du haut vers le bas ou vice-versa. Faire attention à étirer les muscles agoniste - antagoniste.

Proprioception :

- Saut sur un pied :

- d'avant en arrière...
- de gauche à droite...
- idem les yeux fermés.

- Fente avant :

- sur la pointe de pied (pied derrière),
- sur le talon (pied avant), dans l'axe,
- garder l'équilibre,
- idem les yeux fermés.

- Petit jeu à 2 :

- sur un pied, essayer de déséquilibrer l'autre en touchant son pied libre.



Situation 4

Objectif :

- Echauffement du gardien de but.
- Enchaînement d'actions (engagement, passe, désengagement, tir).

Mise en place :

- 1 ALG - 2 ARG.
- 1 ALD - 2 ARD.
- Une colonne de DC avec des ballons.
- Un gardien de but.

Fonctionnement :

- Le DC s'engage, passe à l'ARG qui s'engage, fixe, donne à l'AL qui fait de même.
- Pendant ce temps, l'ARG se désengage, puis se réengage, reçoit la balle de son AL et tire en appuis au premier poteau à l'opposé des bras de la gardienne de but.
- Idem à droite.

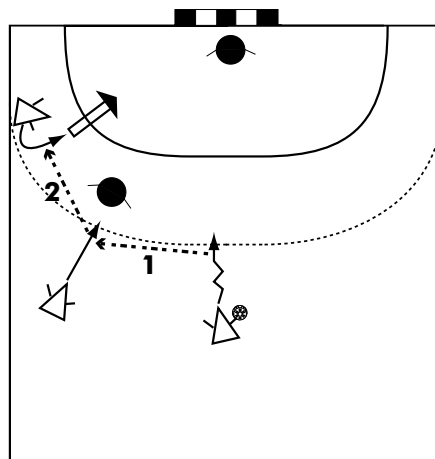
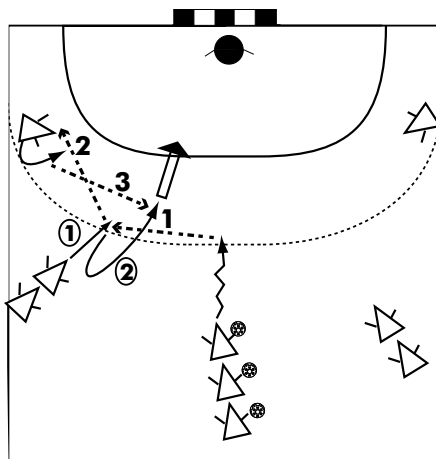
Comportements attendus :

- Pour le porteur de balle :

- orientation des appuis vers le but,
- ballon toujours en haut (protection du ballon, action vers le but),
- passes tendues en avant du non porteur de balle.

- Pour le non porteur de balle :

- engagement sur le signal du porteur de balle (armé du bras),
- désengagement et réengagement en courant vers le but,
- changement de vitesse,
- course orientée des ailières.



Variantes :

- La gardienne de but montre l'impact aux tireurs.
- Toutes les joueuses peuvent tirer (prise d'informations sur la gardienne).

Evolutions :

- Idem avec un défenseur n°2 qui défend sur l'ARL.
- L'ARL doit effectuer une feinte de tir avant de transmettre sa balle soit à l'AL, soit à la DC qui s'est replacée.
- Le défenseur joue avec l'attaquant.
- Instaurer une situation de défi entre l'attaquant et le défenseur :
 - si l'attaquant passe le défenseur : 1 pt

pour l'attaquant,

- si le défenseur neutralise l'attaquant : pas de point pour l'attaquant.
- **2° évolution** : idem avec un pivot dans le secteur central.



Situation 5

Objectif :

- Enchaîner deux actions pour la gardienne de but.

Mise en place :

- Une colonne de DC avec ballon.
- Une ARL.
- Une colonne d'AL à l'opposé de l'ARL.

Fonctionnement :

- Le DC s'engage vers le but, passe à l'ARL qui tire.
- Dès le tir de l'ARL, l'AL donne sa balle à la gardienne et part en

contre-attaque : relance de la gardienne.

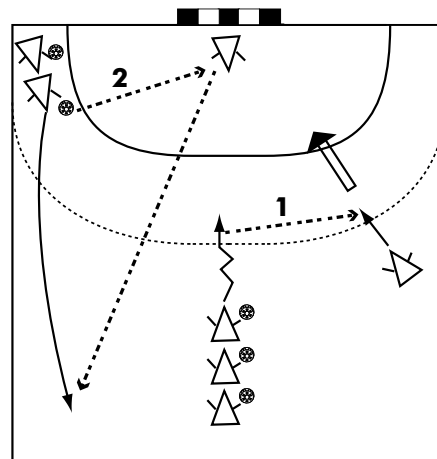
- Rotation : DC - ARL - AL - DC.

Comportements attendus :

- Qualité des passes (joueuses de champ et gardiennes de but).
- Pour le porteur de balle, placement des appuis face au but.
- Enchaînement arrêt - relance rapide de la gardienne.

Evolutions :

- L'ARL tire, puis enchaîne un repli défensif sur l'AL.



Situation 6

Objectif :

- Enchaînement d'actions.

Mise en place :

- 5x5 sur tout le terrain.
- Engagement de la gardienne de but.

Fonctionnement :

- Jeu sur tout le terrain.
- Si on marque sur une montée de balle ou une contre-attaque, on garde la balle.
- But sur interception, 2 pts.

Comportements attendus :

- Enchaînement jeu placé - repli défensif.
- Neutralisation collective (intention collective) pour récupérer la balle en défense.

**La séance se termine par des étirements, joueuses assises ou couchées, de tous les muscles (chaîne musculaire) sollicités.
Bilan de la séance avec les joueuses.**

