

Des pistes pour les moins de 16 ans

Amélioration de la tenue de la balle

Formation du jeune joueur



Photo Stadium



Photo Stadium

Objectif : Amélioration de la tenue de la balle (protection du ballon) – Engagement – Désengagement

Echauffement

But

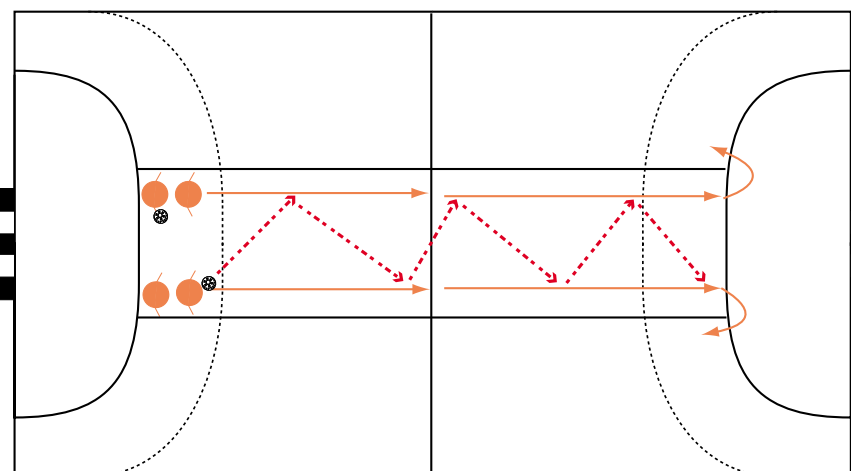
- ☛ motricité spécifique,
- ☛ par 2 avec 1 ballon,
- ☛ travail en aller-retour (A → couloir central ; R → couloir extérieur).

Consignes

- ☛ passes à 2 mains au-dessus de la tête en courant.

Comportements attendus

- ☛ dissociation TS/TInf (pieds dans l'axe),
- ☛ amplitude du bras, coudes haut,
- ☛ accélération du mouvement en fin de geste,
- ☛ finition avec les poignets.



Evolution

- ☛ feinte de tir vers l'avant, puis passe à sa partenaire.

Situation 1

But

- ☛ faire progresser collectivement le ballon vers la cible.

Mise en place

- ☛ 3 couloirs de jeu,
- ☛ 1/1 dans les couloirs extérieurs,
- ☛ 4/3 dans le couloir central,
- ☛ 2 cibles : 1 dans chaque zone.

Fonctionnement

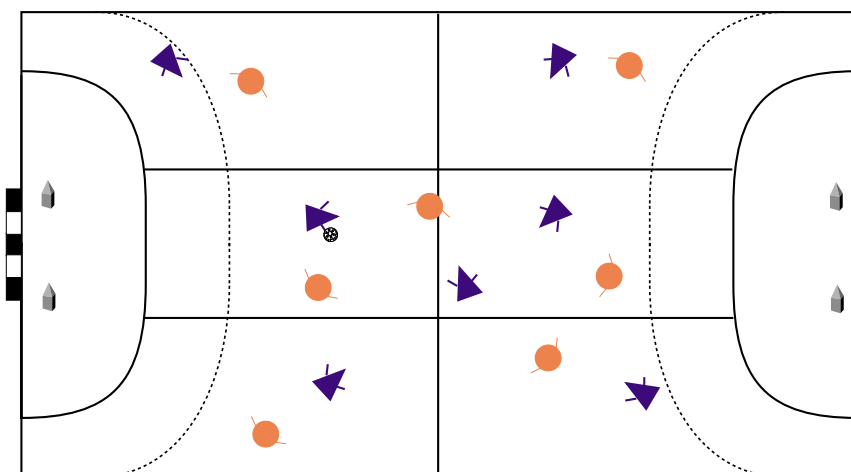
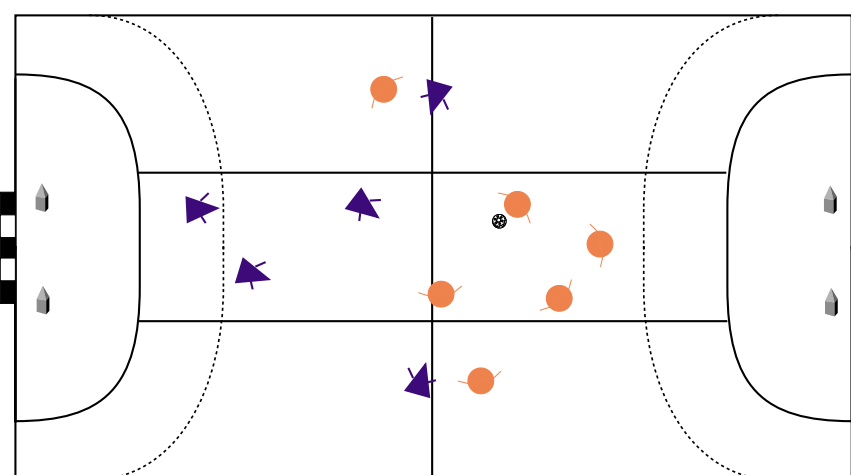
- ☛ poser le ballon entre les plots après avoir fait au moins 3 passes aux joueuses sur les côtés
- ☛ passes à 2 mains au-dessus de la tête,
- ☛ interdiction de dribbler.

Comportements attendus

- ☛ PdB : protection du ballon. Prise d'infos et choix de la passe.
- ☛ NPdB : jeu en mouvement dans les espaces libres, même loin du ballon.

Evolution

- ☛ idem avec passe obligatoire aux joueuses sur les côtés,
- ☛ pas deux passes de suite dans le secteur de jeu central.



But

- ☛ enchaîner : s'engager - donner - se désengager - se réengager - tirer.

Mise en place

- ☛ 1 colonne de DC avec ballon,
- ☛ 2 ARG, 1 ALG,
- ☛ 2 ARD, 1 ALD,
- ☛ 1 GB.

Fonctionnement

- ☛ le DC s'engage, fixe le but, passe à l'AR qui s'engage, fait de même, donne à l'AL qui fixe,
- ☛ l'AR se désengage, puis se réengage pour tirer sur une passe de son AL,
- ☛ tir en appui, 1er poteau, à l'opposé des bras du GB, 1 balle à gauche, 1 balle à droite.

But

- ☛ tir en situation de stress,
- * enchaînement d'action.

Mise en place

- ☛ par 2, au centre du terrain, l'une derrière l'autre, assise face au but,
- ☛ la joueuse devant a la balle,
- ☛ 1 passeur.

Fonctionnement

- ☛ dès que le PdB donne la balle au passeur (coude haut au départ), les 2 joueuses ont le droit de partir pour récupérer le ballon qui roule et aller tirer.

Comportements attendus

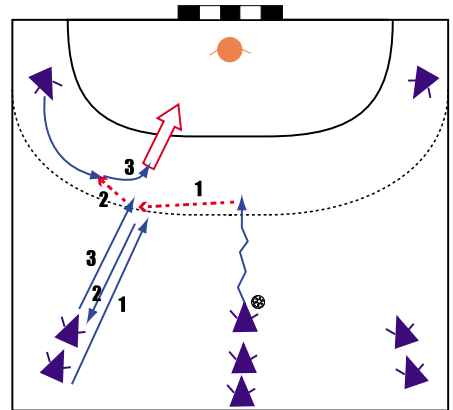
- ☛ recherche de solutions (prise de vitesse, contournement, feinte...),
- ☛ enchaîner : se relever - s'équilibrer - tirer.

Situation 2

Echauffement du gardien de but

Comportements attendus

- ☛ PdB : orientation des appuis vers la cible (engagement), ballon toujours haut (faire action vers le but), passes tendues,
- ☛ NPdB : engagement sur signal du PdB (armé du bras), désengagement et réengagement en courant vers le but (changement de vitesse), course orientée des ailières.



Variantes

- ☛ la GB montre l'impact aux joueuses.

Evolution

- ☛ idem avec 1 défenseur et 1 pivot,
- ☛ l'AR doit effectuer une intention de tir avant la passe au pivot,
- ☛ le défenseur joue avec l'attaquant : soit neutralisation, soit

dissuasion quand l'AL à la balle.

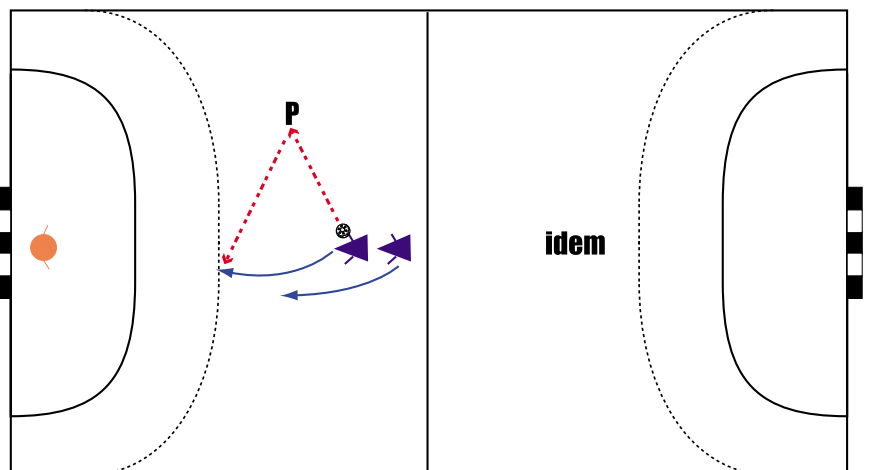
Situation défi/contrat entre attaquant/défenseur :

- ☛ si l'attaquant passe le défenseur g 1 pt pour l'attaquant,
- ☛ si le défenseur neutralise l'attaquant g pas de point à l'attaquant.

Situation 3

Variantes

- ☛ le défenseur doit toucher l'attaquant avant qu'elle n'ait ramasser la balle,
- ☛ possibilité de choisir l'endroit de départ pour la poursuivante.



Terminer la séance par des étirements assis.