

Amélioration de la motricité notamment de l'équilibre au service d'une meilleure prise d'information



SITUATION 1

Objectifs : Échauffement
Motricité générale → équilibre

Mise en place :

- Par 2, 1 balle par joueuse
- Zone centrale interdite
- Se placer face à face de part et d'autre de la zone interdite.

Consignes de fonctionnement :

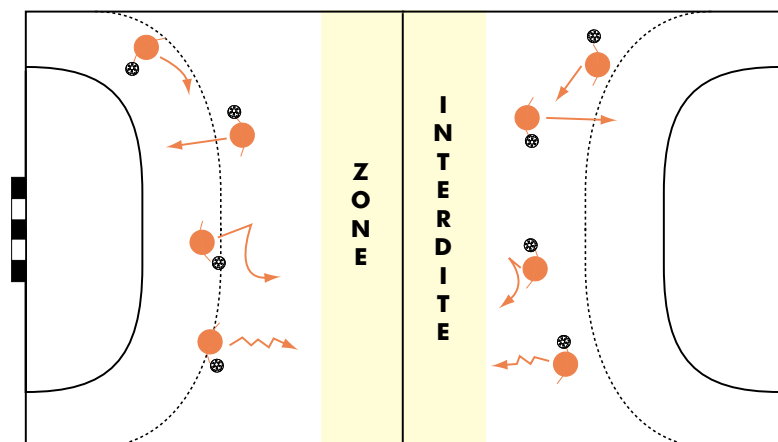
- Face à face, se déplacer en miroir, tout en manipulant la balle
- Reproduire les actions de son partenaire
- Meneur, surprendre le partenaire

Comportements attendus :

- S'organiser pour mieux percevoir.
- Recherche tronc droit dans toutes les manipulations de balle.

Evolution, consignes supplémentaires :

- Se déplacer, faire tourner balle autour tête, taille
- Alternier dribble, balle entre les jambes
- Alternier feinte de passe, de tir, débordement, dribble
- Changer de vitesse, de direction, s'arrêter équilibrée 3''



SITUATION 2

Objectif : Recherche équilibre, position du tronc

Mise en place :

- 1 balle pour 2 sur tout terrain

Consignes de fonctionnement :

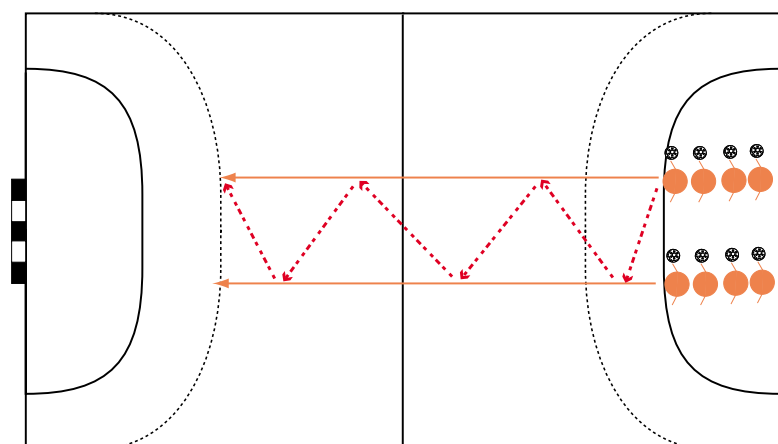
- Montée de balle à 2 avec travail au niveau du poignet avec armer court
- Ne pas redescendre la balle

Comportements attendus :

- Recherche équilibre
- Regarder devant soi
- Respect du temps d'engagement après désengagement
- Recherche équilibre dans le débordement

Evolution, consignes supplémentaires :

- À chaque réception, s'arrêter équilibrée sur un appui pour feinte de passe et/ou tir avant de transmettre balle à partenaire
- Idem avec feinte à la hanche
- Idem en fermant les yeux à chaque temps d'arrêt
- À chaque réception, en appuis, feinte de tir avant passe, et après passe, se désengager



Remarques :

- Sur réception, changer de direction et donner en appuis ou en suspension
- Bloquer le 1er appui, marquer temps d'arrêt et changer de direction
- Choix de recherche appuis pour passe ou équilibre sur 1 appui pour déborder.

SITUATION 3

Objectif : Dissociation train supérieur/train inférieur

Mise en place :

- 1 colonne d'attaquantes avec ballon
- 1 GB à chaque poteau

Consignes de fonctionnement :

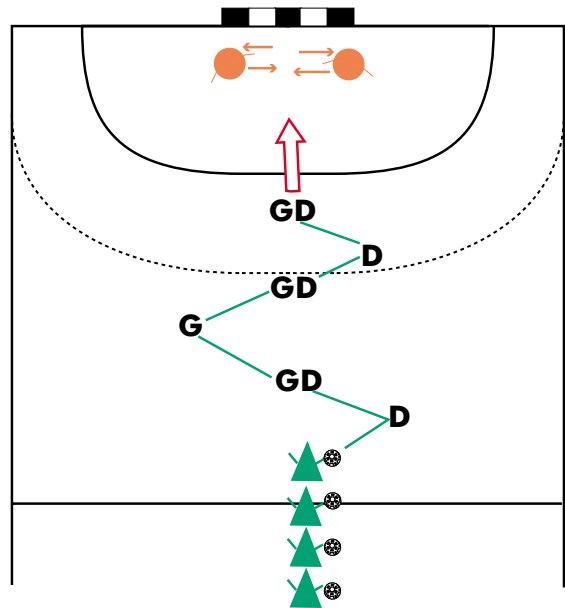
- Travail d'appuis avec manipulation de balle : 1 appui externe à D ou à G en revenant dans l'axe sur double appuis
- Tir à 2 mains en bas si GB bras en haut, en haut si GB bras en bas
- Les GB entrent et sortent du but chacun leur tour

Comportements attendus :

- S'organiser pour travail d'appuis et manipulation de balle
- Regarder le but
- Ne jamais redescendre la balle après l'armer
- Changer de vitesse sur les 2 derniers appuis

Evolution, consignes supplémentaires :

- Manipulation de balle :
 - placement balle dans main extérieure sur chaque prise d'appui externe
 - idem mais dans main intérieure
 - idem mais travail d'appuis, dos au but, par sauts arrières
- Le GB indique l'impact de tir



SITUATION 4

Objectif : Équilibre, proprioception

Mise en place :

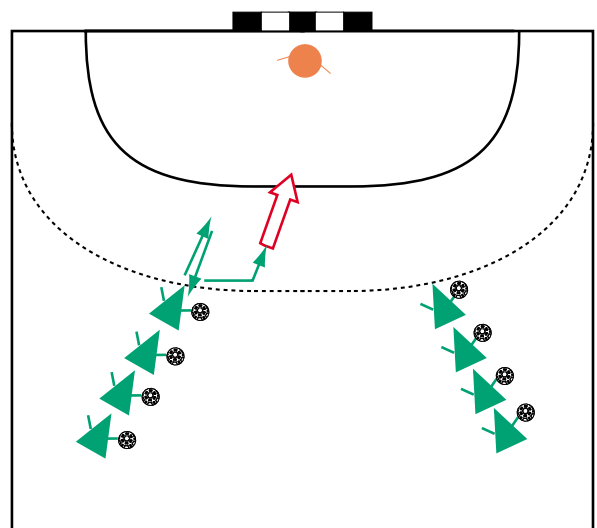
- 1 balle par joueuse
- 2 colonnes d'arrières à 9 m

Consignes de fonctionnement :

- Partir des 9 m
- 1 cloche-pieds sur place
- Effectuer 3 feintes de tir, en équilibre sur l'appui
- Revenir en arrière par saut sur le même appui
- Marquer un temps d'arrêt et travail d'appuis D/G latéral pour tirer

Comportements attendus :

- Recherche d'équilibre
- Changement d'appuis arrière et latéral
- Tir en suspension



SITUATION 5

Objectifs : S'orienter pour tirer
Enchaînement de tâches

Mise en place :

→ 2 colonnes d'arrières avec ballon + 1 Pivot

Consignes de fonctionnement :

→ ARL côté pivot :

- Fixation forte avec armer haut
- Transmission au pivot poste (1)
- Désengagement et réengagement en changeant de secteur
- Réception du 2ème ARL et tir (2)

→ ARL opposé :

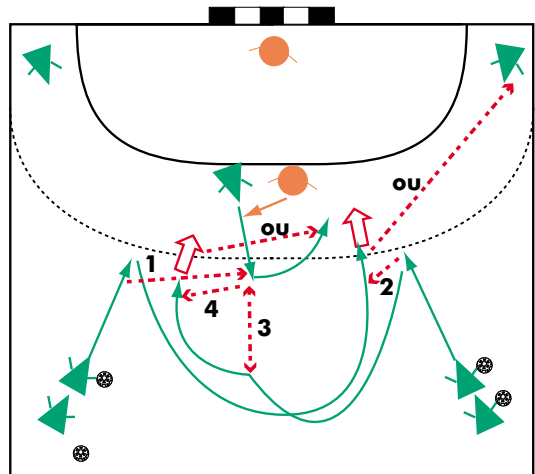
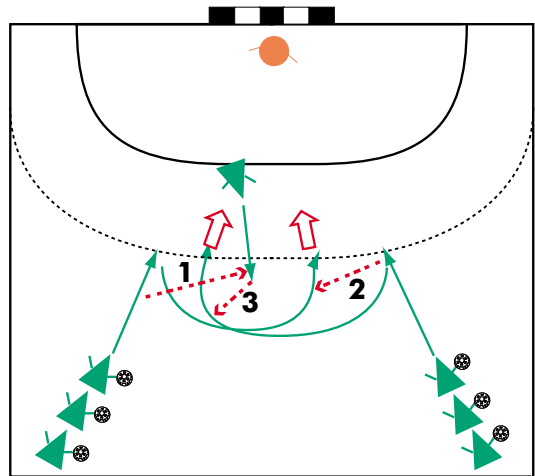
- Fixation forte et passe (2)
- Désengagement et réengagement en changeant de secteur
- Réception sur la passe du pivot poste et tir (3)

Comportements attendus :

- S'orienter pour tirer
- Changer de vitesse dès réception du ballon
- Prendre information sur GB
- Course d'engagement, de remplacement et réengagement

Evolution, consignes supplémentaires :

- 1 défenseur central + 1 AL de chaque côté, le défenseur ne gêne pas le pivot poste.
- 1er ARL : tir ou passe à AL opposée en fonction si défenseur joue ou non le contre.
- 2è ARL : double échange avec pivot avant de tirer ou de remiser à pivot si défenseur gêne. Le pivot peut tirer (3)(4).



SITUATION 6

Objectif : Idem situation n°5

Mise en place :

→ Idem situation n°5 + 1 défenseur supplémentaire

Consignes de fonctionnement :

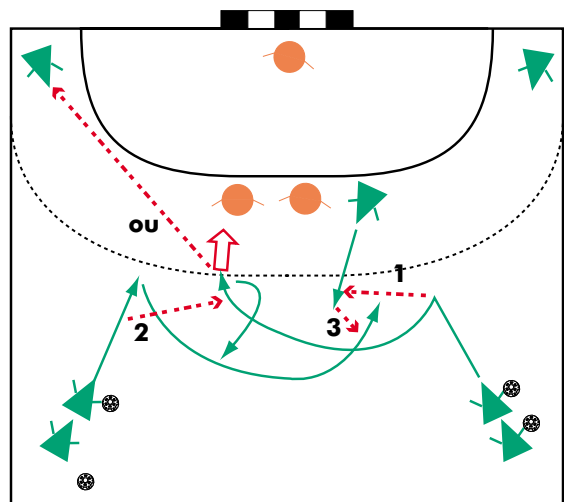
- Idem situation n°5
- Si 1er ARL est gêné par défenseur -> passe à AL
- L'ARL se replace ensuite pour jouer 3x2 avec pivot et 2ème ARL.
- Rechercher une solution de tir en 5 passes maximum, sinon passe à AL.

Comportements attendus :

- Idem situation n°5
- Exploiter 3x2 : percevoir espace libre, recevoir pour tirer, choix tir ou passe

Evolution, consignes supplémentaires :

→ Idem avec 3 défenseurs -> 3x3



→ Idem à 5x5 en demandant aux défenseurs n°1 de flotter exagérément.