

# Le jeu à travers

Public visé : -18 ans à adulte / confirmé à expert

## Problématique :

Les formes de tirs en appuis sont peu utilisées par nos joueurs car peu travaillés, alors que leurs apprentissages développent une perception plus fine et plus juste du jeu.

*"Le jeu avec les tirs en suspensions ne devrait être*

*utilisé qu'une fois que le jeu interdisant de sauter ne soit maîtrisé par le joueur". Rudy Bertsch*

La première situation est préparatoire à :

- ➔ l'échauffement du gardien de but,
- ➔ la compréhension de la situation,
- ➔ l'apprentissage technique des

formes de tirs en appuis ;

mais il est important de travailler en alternance et de privilégier la deuxième situation (en page 26) qui permet l'adaptation en fonction du comportement défensif (aspect perceptif et décisionnel de notre activité).

## Organisation :

- ➔ 1 ALG, DC et ARD : passeurs pour ARG,
- ➔ 1 ARG avec 2 balles,
- ➔ 1 banc bas.



Situation 1

## Comportements attendus :

- ➔ Gainage ceinture abdominale.
- ➔ Attaque de la balle.
- ➔ Ouverture - fermeture du poignet.
- ➔ Qualité dans la conservation et la sortie de balle des AL, AR et DC.
- ➔ Gérer la stabilité et le rythme des appuis.
- ➔ Fixation des segments libres.

## Variantes :

- ➔ Sans banc pour transférer le travail avec banc.
- ➔ Formes de tirs : désaxé, hanche, à l'amble, par-dessus, à travers...
- ➔ Varier le travail de relation de ALG-DC-ARD avant de faire les passes à l'ARG.

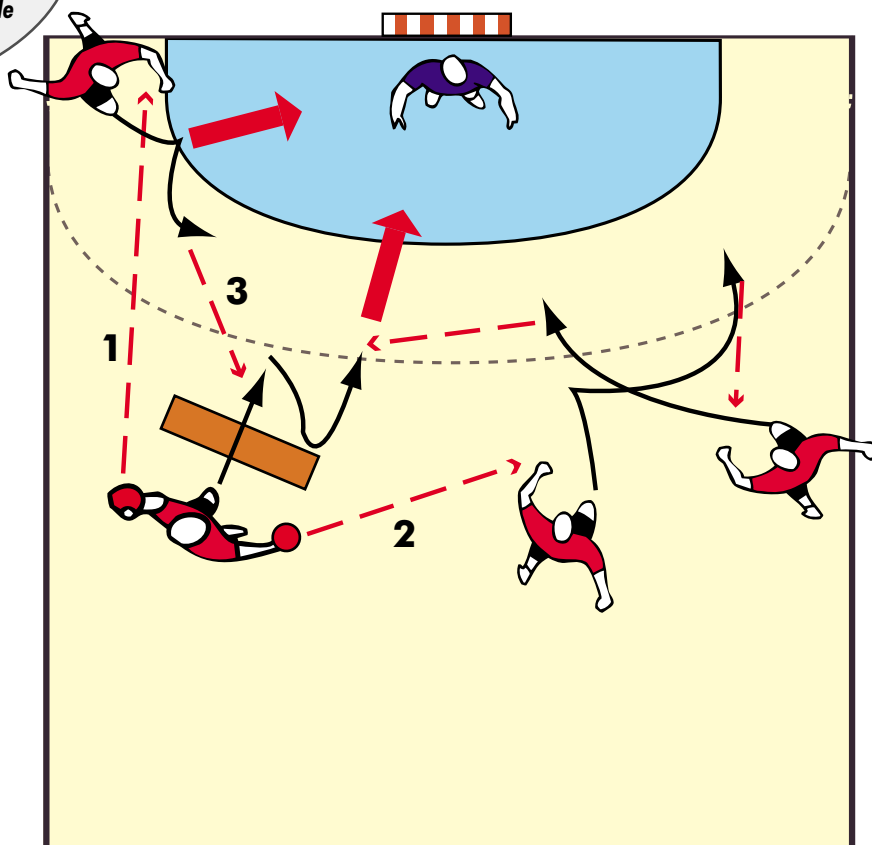
### Ce qu'il faut dire :

➔ ARG donne la balle 1 à ALG puis balle 2 au DC.

➔ ARG tire en appui en recevant la balle 1 de ALG (3) après avoir enjambé le banc : prise d'avance des appuis\*.

➔ ARG remonte sur le banc pendant le croisé DC-ARD.

➔ ARG tire en appui en recevant la balle 2 de l'ARD après s'être laissé tomber du banc : appui fort\*\*.



\*Prise avance des appuis : deux appuis posés (au sol, ex. : droite - gauche pour un droitier), en avant de telle sorte que le bassin, l'épaule et la balle soient le plus loin possible derrière (prévoir un croquis).

\*\*Appui fort : poids du corps sur l'appui avant (ex. : droit pour les droitiers).

# Ce qui marche bien

## Situation 2

### Organisation :

- idem situation 1,
- 1 défenseur n°2,
- 2 plots.

### Comportements attendus :

- Idem situation 1.
- Formes de tirs adaptées aux comportements défensifs :
  - retard ou avance : désaxé ou hanche,
  - bras en haut ou en bas : tir au dessus.
- Double duel (défenseur + gardien) : tirer dans la zone "d'ombre" ou "de soleil" du contre.
- Gestion de la distance de combat.

### Variantes :

- Distance des plots.
- 2x2 vers 3x3... pour enchaîner le tir de l'ARG suite à un retard du défenseur sur une passe du DC.

### Ce qu'il faut dire :

- Sur la balle 1, le défenseur est au plot externe et recherche le contre pendant le temps de la passe ALG-ARG.
- Sur la balle 2, le défenseur est au plot interne et recherche le contre pendant le temps de la passe DC-ARG.

