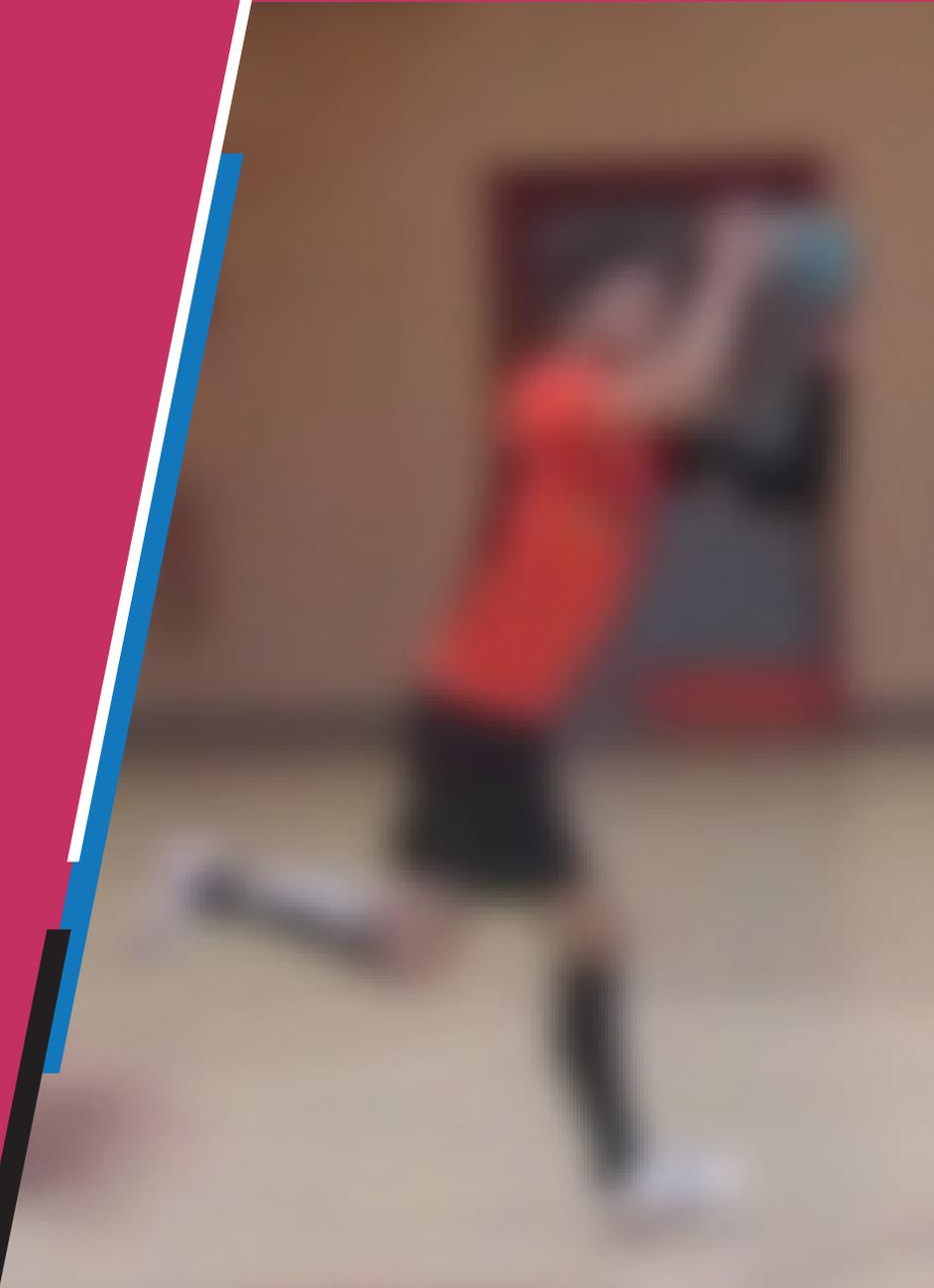




 **Durée totale de la séance**
1h30

 **Matériel de la séance**

- 10 plots
- 1 ballon par joueur
- Chasubles de 2 couleurs



Séance 03

Occupation de l'espace Ecartement - Profondeur

OBJECTIFS

- Respecter l'écartement et la profondeur
- Reconnaître le bon intervalle
- Bien utiliser tout l'espace de jeu





1ère séance d'un cycle sur l'écartement et la profondeur et plus globalement le jeu sur l'extérieur.

L'objectif de cette séance est une première sensibilisation au sujet de l'occupation de l'espace, et du jeu sur l'extérieur pour commencer ses actions.

Dans le cadre du jeu d'échauffement, on aborde ce thème par un jeu sur un demi-terrain qui oblige à bien se répartir l'espace.

Les 2ème et le 4ème exercices permettent de travailler sur la reconnaissance de l'intervalle et l'exploitation de ce bon choix.

Le 3ème exercice amène une dimension physiologique de course avec un travail de montée de balle par le contournement du repli défensif.

Olivier de la Breteche



NOS CONSEILS POUR VOTRE SÉANCE

- Exercice avec de l'intensité
- Mettez des petits contrats (occasion de faire régulièrement du gainage)
- Attention à ne pas courir sur la même ligne
- Pensez à équilibrer les rapports de force



POSTES



Demi-centre



Ailiers



Pivot



Arrières



Gardien

NIVEAU DE DIFFICULTÉ



Exercice

1



DÉBUT

FIN

.....h..... 20 minh.....



- Utilisation de tout l'espace
- Ecartement-Profondeur



- 8 plots
- Chasubles de 2 couleurs
- 1 Ballon

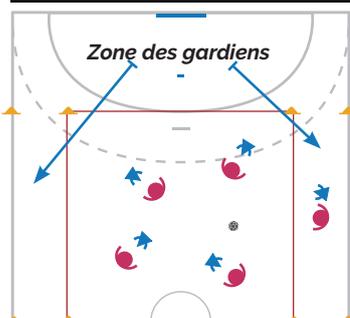


- Les gardiens sont intégrés dans l'exercice.
- Si vous avez plus de 2 gardiens, ils prennent un rôle de joueur de champ et changent régulièrement.



- Favorisez l'occupation de l'espace.
- Les défenseurs ont chacun 1 joueur (stricte)
- Faites des parties en 3 ou 5 points avec une petite sanction type 2X10 et moitié aux gagnants.

MISE EN PLACE

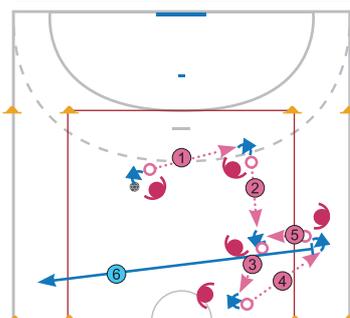


L'objectif de l'exercice est d'échauffer les joueurs en leur faisant prendre conscience de l'occupation de l'espace.

On met en place :

- 2 équipes de 5 joueurs minimum dont 1 gardien
- Utilisation du ½ terrain de Basket (lignes rouges)
- Matérialisation de la zone des gardiens de buts avec des plots

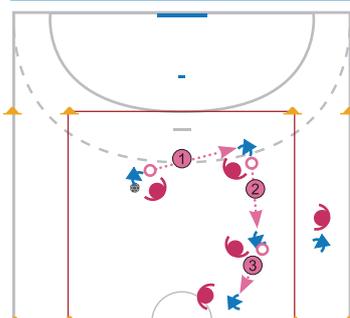
CONSIGNES



Le but du jeu est de passer le ballon à son gardien pour marquer un point.

- Les joueurs doivent effectuer au moins 3 passes entre eux (1 à 3) avant de pouvoir passer le ballon au gardien de but (4)
- Le gardien de but réceptionne le ballon, le redonne à un joueur de son équipe (5) et traverse le terrain en courant (6).

ÉVOLUTION 1



- Le réceptionneur n'a pas le droit de redonner la balle au dernier passeur (pas de redoublement de passes)
- Quand une équipe marque 1 point, c'est l'autre équipe qui récupère le ballon.

RÉGULATION :

- Si les joueurs sont à l'aise, alors vous pouvez passer à 5 ou 7 passes minimum dans le jeu avant de pouvoir passer au gardien de but pour marquer un point.



RECONNAISSANCE DE L'ESPACE LIBRE

POSTES



Demi-centre



Ailiers



Pivot



Arrières



Gardien

NIVEAU DE DIFFICULTÉ



Exercice

2



DÉBUT

FIN

.....h..... 20 minh.....



- Engagement- Désengagement
- Identification du bon intervalle



- 5 plots
- 1 réserve de ballons



- 1 gardien est intégré dans l'exercice.
- Si vous avez plus de 1 gardien, mettre en place 1 exercice de relance pour l'engagement.



- Faire l'exercice pour les arrières gauches et les arrières droits.
- Les passeurs neutres s'engagent vers le but avant de faire la passe.
- L'arrière latéral enchaîne de 4 à 8 passages à bonne intensité.

MISE EN PLACE

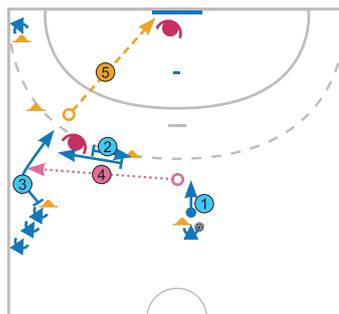


L'objectif de l'exercice est d'échauffer les gardiens de buts en faisant choisir le bon intervalle aux arrières latéraux.

On met en place :

- 1 colonne d'arrière latéraux. Si assez de joueurs, le faire en même temps des 2 côtés du terrain.
- 1 demi-centre et 1 ailier passeurs
- Matérialisation de l'espace du défenseur par des plots espacés d'environ 4 m. 1 plot de contournement est placé environ à 2m devant le défenseur.

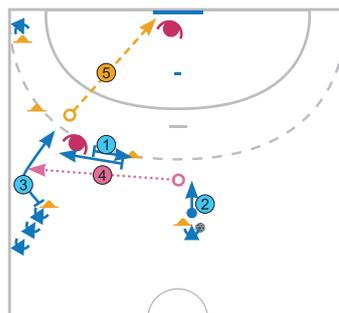
CONSIGNES



L'objectif de l'exercice est de faire marquer les arrières latéraux

- Le Demi-centre va fixer vers le but (1) ce qui déclenche le déplacement du défenseur.
- Le défenseur touche le plot du côté du passeur (2) en se déplaçant en pas chassés, avant d'intervenir sur l'attaquant.
- Le but pour l'arrière latéral est d'identifier et de se positionner devant le bon intervalle (3) avant la réception du ballon sur la passe du demi-centre (4). L'arrière latéral va au tir (5).
- L'arrière latéral enchaîne avec l'ailier sur le même principe.

ÉVOLUTION 1



- Le défenseur choisi lui-même le plot qu'il touche, en se déplaçant en pas chassés, avant d'intervenir sur l'attaquant.

RÉGULATION :

- Si l'arrière latéral est à l'aise dans la reconnaissance de l'intervalle, alors il peut choisir de s'engager sur la passe de n'importe lequel des 2 passeurs. Il suffit que les 2 passeurs soient en action en même temps.



TRAVAIL PHYSIQUE ET JEU SUR GRAND ESPACE 1

POSTES



Demi-centre



Ailiers



Pivots



Arrières



Gardien

NIVEAU DE DIFFICULTÉ



Exercice

3



DÉBUT

FIN

.....h..... 2 x 8 min.....h.....



- Objectif de contournement du repli défensif
- Courir sur grand espace
- Courir dans l'intervalle



- 10 plots
- 1 réserve de ballon

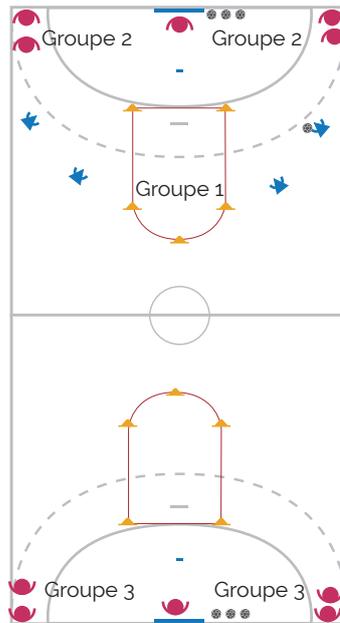


- 2 gardiens avec une réserve de ballon sur chaque but.
- Si vous avez plus de 2 gardiens, rotation entre les gardiens des 2 côtés du terrain, tous les 2 buts et petit gainage d'entretien entre chaque passage dans le but de type 4x10.



- Rappeler à vos joueurs la nécessité de passer du statut d'attaquant à défenseur en instantané.
- Essayer de constituer des groupes de 4 joueurs avec des rapports de forces équilibrés.
- Rappeler aux attaquants de ne pas courir sur la même ligne pendant la traversée du terrain !

MISE EN PLACE

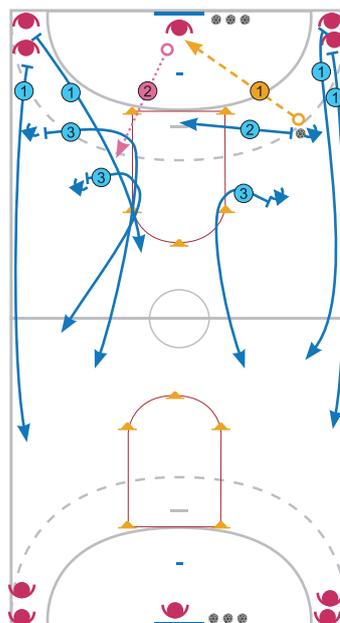


L'objectif de l'exercice est travailler de l'écartement, la profondeur sur grand espace.

On met en place :

- 2 gardiens ou plus (1 dans chaque but avec une réserve de ballon).
- La raquette de basket ou l'équivalent matérialisé au sol à l'aide de 5 plots par 1/2 terrain.
- Les joueurs en réserve par groupe de 4 (2 de chaque côté de la zone).
- Le groupe 1 de 4 joueurs commence sur le terrain, en attaque.

CONSIGNES



- Le groupe 1 lance une attaque à vide pour aller tirer (1) et enchaîne sur le repli défensif.
- Le tireur va gêner la relance du gardien (2).
- Les 3 autres attaquants doivent obligatoirement mettre 1 pied dans la raquette de basket avant de lancer leur repli défensif (3).
- Le groupe 2, en réserve, démarre son action au moment du tir du groupe 1 (1).
- C'est le gardien qui assure la relance sur le groupe de montée de balle (2)
- L'objectif est de monter la balle en contournant le repli.



LE JEU SUR L'INTERVALLE EXTÉRIEUR

POSTES



Demi-centre



Ailiers



Pivot



Arrières



Gardien

NIVEAU DE DIFFICULTÉ



Exercice

4



DÉBUT

FIN

.....h..... 20 minh.....



- Jeu en miroir
- Timing d'engagement pour respecter la profondeur dans les passes



- 9 plots
- 1 réserve de ballons au milieu du terrain



- Si vous avez un 2ème gardien, positionnez-le au milieu du terrain, sur un côté, de façon à organiser une mini-reliance, tout de suite après le tir et ré-alimenter la réserve de ballon
- Si vous avez 2 gardiens en plus, organisez une grande reliance sur le 1er, entre les 9m et les 12m adverse, celui-ci enchainant par une passe au 2ème vers le point d'engagement.



- Assurez-vous de la bonne orientation de course de vos arrières
- Rappelez à vos joueurs que l'objectif est de marquer le but et pas seulement de tirer au but
- Vérifiez que votre gardien ne perd pas de temps sur la relance

MISE EN PLACE

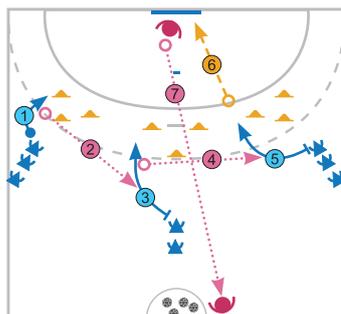


L'objectif de l'exercice est de travailler la prise d'intervalle à la base arrière pour faciliter le jeu en profond

On met en place :

- 3 x 3 plots disposés en triangle pour symboliser 3 défenseurs (2 N°2 + 1 N°3)
- 3 colonnes d'arrières
- 1 réserve de ballon dans le rond central
- 1 gardien dans le but

CONSIGNES



2x5 minutes

L'arrière gauche fixe sur l'extérieur (1) et donne le ballon au demi-centre (2)

Le demi-centre fixe sur l'extérieur (3) et donne le ballon à l'arrière droit (4)

L'arrière droit reçoit le ballon sur l'intervalle intérieur (5) et tire (6)
Le gardien assure la relance (7)

CONSIGNE 2 :

- Même chose en partant de l'arrière droit

ÉVOLUTION 1



2x5 minutes

On repart de l'action N° 5 quand l'arrière droit reçoit le ballon et fixe sur l'intervalle intérieur

Il change d'intervalle à l'aide de son dribble et refixe sur l'intervalle extérieur (6)

Il donne le ballon (7) au demi-centre qui fixe sur l'intervalle extérieur (8)

Le demi-centre donne le ballon (9) à l'arrière gauche qui prend l'intervalle intérieur (10) et qui tire (11).

Le gardien assure la relance (12)

CONSIGNE 2 :

- Même chose en partant de l'arrière droit



Évaluation

RESPECTER L'ÉCARTEMENT ET LA PROFONDEUR

Ces eruntem oditatur? Ihiliqu assimus aliquat iiscipsam aut lam aut antiores sum id et resserum ad magnis sam quae sum que restia conectia quam voluptae volor soluptae dellaborro



RECONNAÎTRE LE BON INTERVALLE

On num duci ut accus, cone voluptia voloreptusam as aperferum et es eum suntur? Qui tet et quas sequi ne lam iliquam nonsequ iatque re id qui conecat eculluptis moloriti optat ditatum, quis



BIEN UTILISER TOUT L'ESPACE DE JEU

Ces eruntem oditatur? Ihiliqu assimus aliquat iiscipsam aut lam aut antiores sum id et resserum ad magnis sam quae sum que restia conectia quam voluptae volor soluptae dellaborro



Notes personnelles

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....





Bilan de la séance



Savoir-faire individuel

Savoir-faire relationnel

Projections





Retrouvez-nous sur
www.entrainement-handball.fr

