



GLOSSAIRE MOINS DE 13 ANS

Cet outil est une aide adressée aux managers et coaches, est orienté vers les fondamentaux de la formation et à mettre en place dans les clubs. Ce document se veut facile et rapide avec **4 axes prioritaires de formation** à mettre en œuvre et à corriger systématiquement dans les clubs :

- 1. La relation passeur réceptionneur**
- 2. Le jeu en courant (projection rapide vers l'avant)**
- 3. L'occupation des espaces (trapèze d'attaque)**
- 4. Les intentions défensives de récupération de balle.**

Le travail de motricité et de gainage abdominal sera aussi demandé en complément.

La relation passeur réceptionneur

PRINCIPES A FAIRE RESPECTER:

PASSEUR

Les 2 appuis ancrés dans le sol au moment de la passe
Les appuis décalés avec l'appui fort (opposé au bras armé.. ou passeur) devant
Le coude haut et dégagé vers l'arrière
L'autre bras libre en protection devant soi

RECEPTIONNEUR

Recevoir en courant et orienté vers le but dans un intervalle libre
Les mains (au niveau des yeux) prêtes à attaquer la balle
Aller vers la balle, ne pas la laisser rebondir devant soi
Signal d'appel de balle : bras armé de mon passeur

Expliquer au passeur que la balle doit arriver devant le réceptionneur et qu'il doit l'envoyer là où va être le joueur et non là où il l'a vu au moment de l'armer du bras.

Le jeu en courant (Projection rapide vers l'avant)

PRINCIPES A FAIRE RESPECTER:

Avoir la volonté d'arriver devant le but adverse avant la défense

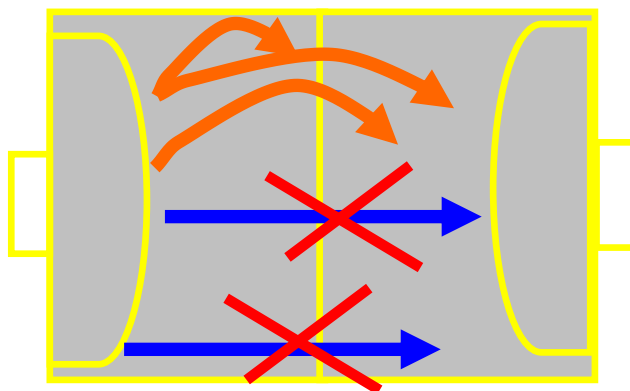
Repérer les indices de récupération de balle : coup de sifflet, faute de l'attaquant, touche, tir...

Anticiper le départ en contre attaque dès que ces indices sont repérés

Anticiper surtout à l'opposé de la balle (arrières comme ailiers)

Sur la Montée de balle ou la contre attaque : privilégier la passe (plus rapide) que le dribble

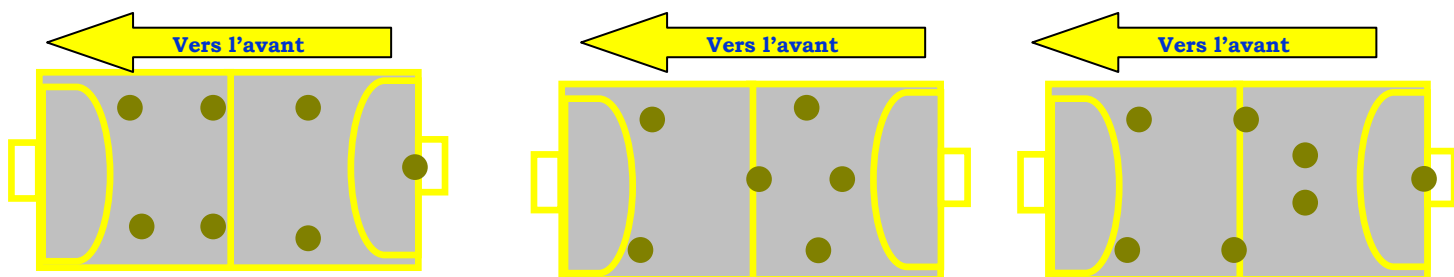
Pour tous les joueurs s'orienter pour pouvoir recevoir la balle mais aussi voir le but adverse (faire des courses en C)



Faire respecter l'écartement et l'étagement sur la montée de balle

Étagement : occupation de l'espace en profondeur

Écartement : positionnement qui vise à occuper la plus grande largeur possible pour favoriser la circulation de la balle.



POUR JOUER DANS DES ESPACES A FAIBLE DENSITE DE JOUEURS

L'occupation des espaces (Le trapèze d'attaque)

PRINCIPES A FAIRE RESPECTER:

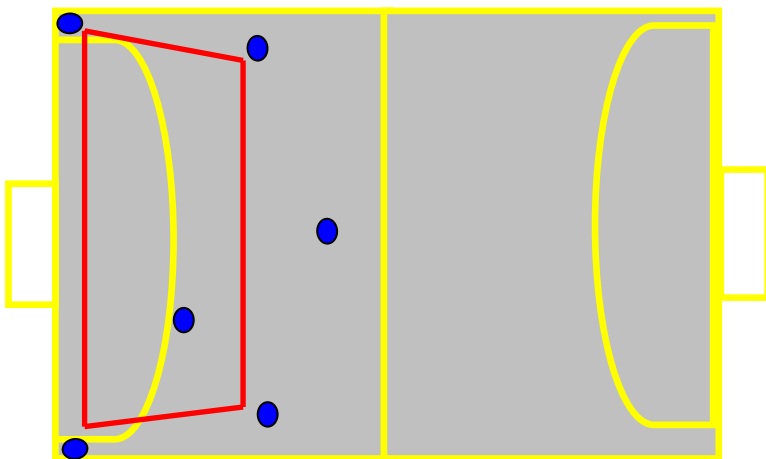
Avoir la volonté d'exploiter tout l'espace de jeu en attaque placée afin d'écartier les défenseurs les uns des autres.

Faire respecter l'écartement des joueurs en attaque placée :

Les ailiers au point de corner à l'opposé de la balle

Les arrières placés bord de ligne de touche

L'occupation des 4 postes clefs est obligatoire : 2 ailiers et 2 arrières, formant ainsi un Trapèze d'Attaque.



Ces 4 postes clefs doivent aussi être occupés en cas de rentrée d'un joueur en 2^{ème} pivot, les joueurs doivent alors se décaler du côté où le joueur est entré (sauf si c'est le $\frac{1}{2}$ centre).

Exemple : si l'ailier gauche entre en 2^{ème} pivot, l'arrière gauche prend sa place et le $\frac{1}{2}$ centre prend celle de l'arrière gauche, l'attaque se fait donc avec 2 pivots mais sans $\frac{1}{2}$ centre et les 4 postes clefs sont occupés.

Les intentions défensives de récupération de balle

PRINCIPES A FAIRE RESPECTER:

La première phase de l'attaque c'est la défense...Avoir la volonté de perturber l'attaque pour récupérer la balle ou provoquer des pertes de balle

Être performant en défense est toujours un gage d'efficacité, c'est un point fort dans les sports collectifs. Pour cela, les projets visant à récupérer le ballon et/ou à protéger le but passent par la maîtrise des savoir faire individuels ainsi que par la capacité à prendre des informations pour lire le jeu et mettre en place des actions adaptées à la situation

- Le défenseur face au porteur de balle, il devra être capable d'empêcher un tir dans une situation favorable, le déplacement, le débordement et la passe décisive

Pour remplir ce rôle, il devra mettre son corps en permanence face au ballon et se déplacer et rester équilibré pour :

CONTRÔLER : définir et conserver la distance de combat qui permet de contenir l'adversaire, et avoir les bras mobiles pour empêcher une passe ou un tir

HARCELER : perturber, gêner la progression du Porteur de Balle

SUBTILISER le ballon sur le dribble

NEUTRALISER pour stopper toutes actions du Porteur de Balle

CONTRER en jouant sur la trajectoire du tir

- Les autres défenseurs

Ce sont les partenaires du défenseur qui est face au Porteur de Balle. Ils doivent s'orienter pour VOIR, EVALUER, et AGIR en fonction des différents éléments du jeu, le contexte:

- S'il y a danger dans le secteur proche de la balle, et que son partenaire est en difficulté (rapport de force défavorable)

Il devra organiser son placement et/ou son déplacement pour AGIR de manière à :

- AIDER (soutenir l'action de son) partenaire battu
- FERMER (occuper l'espace libéré par son...) partenaire
- DISSUADER (empêcher la réception d'une....) passe
- INTERCEPTER (jouer sur la trajectoire d'une...) passe
- RELANCER : dès la récupération du ballon, prendre l'information qui permettra la bonne passe au partenaire le mieux placé