

Jeux de Relance

B.FAURE entraîneur équipe de France U16
INSEP, stage CTF mai 2018.



Séance organisée en fin de matinée avec un groupe mixte comprenant des joueurs U18 et U16. L'effectif arrive environ 15 minutes avant le début de la séance et se prépare individuellement (gamme de tir, étirements).

Mise en train

Travail de proprio autour de 3 ateliers effectués en continuité.

4 rotations complètes. Durée atelier 35''

A1 : Travail avec coussin (WAF), tenir en équilibre sur un appui puis petit saut pour monter et descendre du coussin

A2 : Saut à la corde

A3 : travail au sol sur 1 appui avec ballon tenu. Sauts avant-arrière puis sauts latéraux

A la fin des ateliers, les joueurs enchainent un travail de course mixte sur la largeur.

Aller : petits appuis sur place (appuis larges), course et stop sur petits appuis (bras sortis)

Retour : course lente

Situation 1 : Gamme exploitation surnombre

3 colonnes, 1 ballon. Evolution sur un aller-retour.

Joueur intérieur évolue dans le couloir central.

Sortie de balle dans une aile, passe diagonale pour fixation

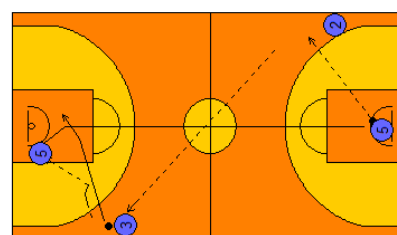
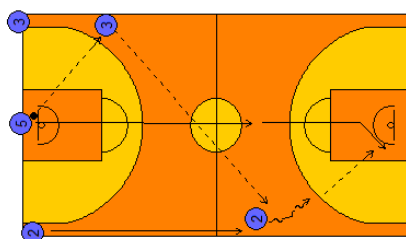
Règles : Etre large

Ailier en avance, fixer en dribble avant de servir intérieur

Remise en jeu décalée. Rester attendre côté balle, anticiper à l'opposé

Aller : servir intérieur qui tir.

Retour : couper sur la passe intérieur, Retour de passe ou sortie sur ailier qui rééquilibre (3pts)



Situation 2 : Tir au cercle dans la vitesse

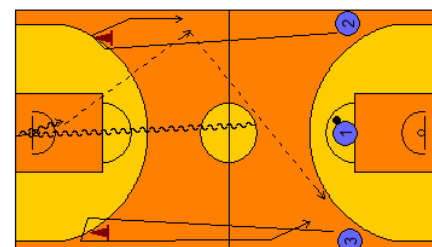
3 colonnes, 1 ballon. Départ entrée de zone. Evolution aller-retour.

Arrière couloir central, remonte le terrain dribble jusqu'à la ligne de fond.

Coueurs vont contourner les plots.

Lâcher le ballon au coureur le plus loin, celui à l'opposé sprint pour 2^{ème} passe

Ne pas ralentir pour enchaîner le tir en course. Conserver la vitesse



Situation 3 : Jouer dans le surnombre

Mettre en place 2 équipes. Situation à 2c1+1. Séquence jouée sur 8 points.

Principe de continuité, les 2 défenseurs repartent en attaque.

Défenseur = tireur, puis celui qui ne tire pas. Perte de perte celui à l'origine de la perte.

Seconde défenseur en attente ligne médiane, rentre quand le ballon franchit la ligne.

Evolution : 2c2 attaquer, défendre, relancer et sortir

Chercher à gagner du temps sur la première passe.

Situation 4 : Transition défense-rebond-relance

Former des équipes de 3 joueurs.

3 attaquants sur les spots extérieurs. Défenseurs en ligne de fond.

C passe le ballon à A1, D1 rentre pour cadrer, passe A1 vers A2, vers A3

D1 suit les passes pour venir défendre A2 puis A3.

D2 entre après la première, puis suit. D3 rentre sur la seconde passe.

Attaquants doivent attendre l'arrivée des défenseurs avant passe

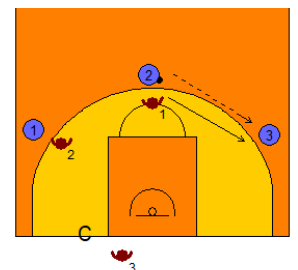
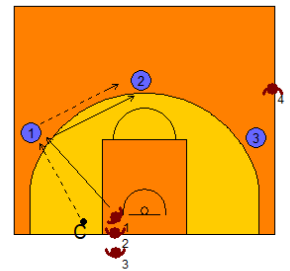
D2 et D3 se replacent sur les principes de défenseur à hauteur.

Balle sur A3, laisser tir ouvert puis jouer rebond (écran retard)

Si RO = tir. Si RD = relance

Consigne :

- Sortie de balle dans secteur privilégié
- Passe dans le couloir extérieur
- Dribble vers/dans l'axe le plus vite possible



Situation 5 : Transiter- relancer

Mettre en place équipes. Situation à 4c4

Evolution sur 1 aller-retour.

4 attaquants placés derrière l'arc, défenseurs en ligne de fond.

C passe à 1 attaquant, signal entrée pour défenseurs.

Porteur effectue une passe pour tir. Puis jouer sur rebond.

Consigne :

- Se projeter vers l'avant (spacing largeur et longueur)
- Ne jamais passer le ballon vers l'arrière
- Présence de tous les joueurs sous les LF au rebond offensif

