

Des pistes pour les 16 ans et plus...

Amélioration du jeu en attaque

Relation à 3

Formation du joueur



Photo Stadium

Introduction

Dans le cadre de la formation "Formateur Jeunes" à Chambéry du 8 au 12 janvier 2001, nous vous présentons une séance du centre de formation du club encadrée par Rudy Bertsch.

Nous attirons votre attention sur la difficulté de retranscription d'un tel entraînement.

En effet, c'est surtout la richesse des régulations et la précision des comportements attendus qui nous apparaissent comme constituant l'aspect essentiel du processus d'apprentissage.

Ne pouvant rapporter ici toutes les paroles de Rudy Bertsch, nous avons tenté d'en réaliser une synthèse significative.

Echauffement

Objectifs de l'entraîneur :

- Echauffement.

Mise en place et fonctionnement :

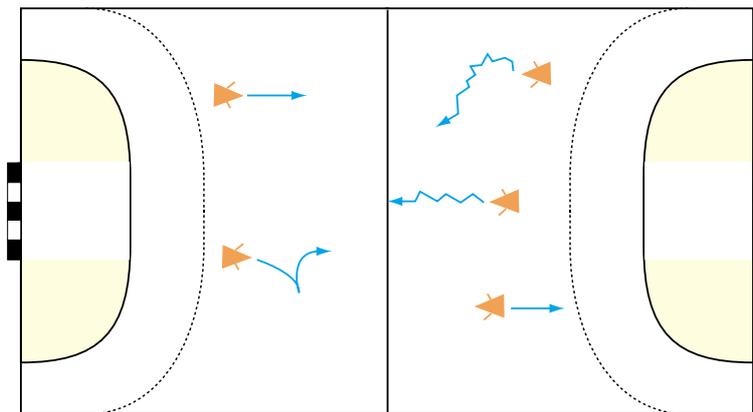
- Travail individuel sur la longueur du terrain.

Consignes de réalisation :

- Courses et déplacements variés.
- Sollicitation musculaire et articulaire.

But à atteindre :

- 6 min "pour être chaud"



Travail moteur du tir face au mur : 3 minutes

Objectifs de l'entraîneur :

- Echauffement de l'épaule.
- Motricité.
- Travail du poignet.
- Variété dans les formes de tir.
- Travail des armées de bras.
- Placement du coude.

Description :

- Tir face au mur, 1 balle par personne.
- Recherche d'un placement correct puis progressivement de puissance.

Remarques :

L'apprentissage résulte d'une expérimentation suivie de répétition afin de pouvoir automatiser.

Le travail individuel face au mur permet au joueur de se concentrer sur sa réalisation sans se soucier d'un partenaire ce qui permet d'obtenir un volume de travail indispensable à l'adaptation du schéma moteur du joueur.



Photo Stadium

Situation 1

Objectif de l'entraîneur :

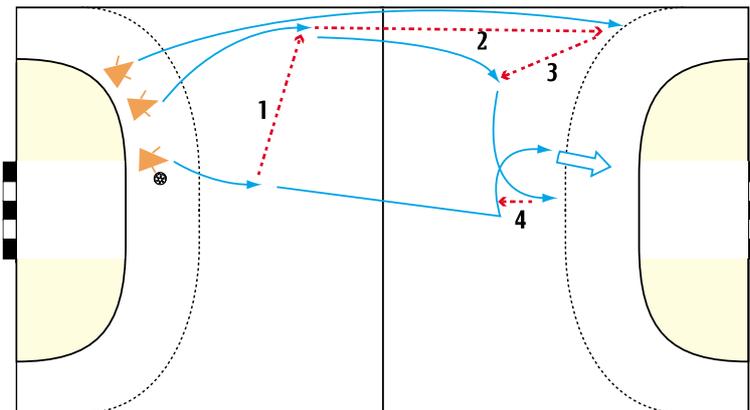
- Travail de gamme.

Mise en place et fonctionnement :

- 1 ballon / 3.
- Montée de balle à 3 sur demi terrain.
- Joueurs évoluent aux 3 postes.
- Travail de gamme d'enclenchements tactiques.

Consignes de réalisation :

- Etagement obligatoire des 3 joueurs.
- Demi centre en soutien des 2 joueurs.
- Fin de montée de balle : Enchaînement sur :
 - Espagnol
 - Croisé AR / DC
 - Croisé AR / DC + DC / AL.



Comportements attendus :

- Importance de réguler sur l'équilibre dynamique du joueur caractérisé par la maîtrise des courses et de ce qui suit :
 - Attaque dynamique du ballon pour la réception
 - Changement de rythme après réception de balle
 - Tir
 - Passe (systématiquement vers l'arrière lors de la circulation sur la base AR)
 - Remplacement (systématiquement en arrière du ballon)
- Les indicateurs pour l'entraîneur peuvent être :
 - Le positionnement de la tête
 - L'orientation de la tête (afin de "tout" voir)
 - Le buste droit
 - La "tonicité" de la main pour la tenue du ballon.

Remarques :

Le travail tactique sur fin de montée de balle oblige les joueurs à maîtriser leur course vers l'avant et met l'accent sur le travail de remplacement. Ce type de travail permet de placer le joueur dans une situation de contraintes motrices et perceptives supérieures au jeu en attaque placée sur une zone ainsi qu'une difficulté à se réorganiser collectivement.

Buts à atteindre :

- Qualité des transmissions.
- Continuité des engagements vers le but.
- Remplacement.

Remarques :

Il faut entendre par "passe vers l'arrière" une transmission où le récepteur est situé plus en profondeur que le passeur. Ce positionnement permet ainsi au récepteur de s'engager sur un ballon qui permet une prise d'information sur tous les éléments du jeu simultanément (ballon, partenaire, adversaire).

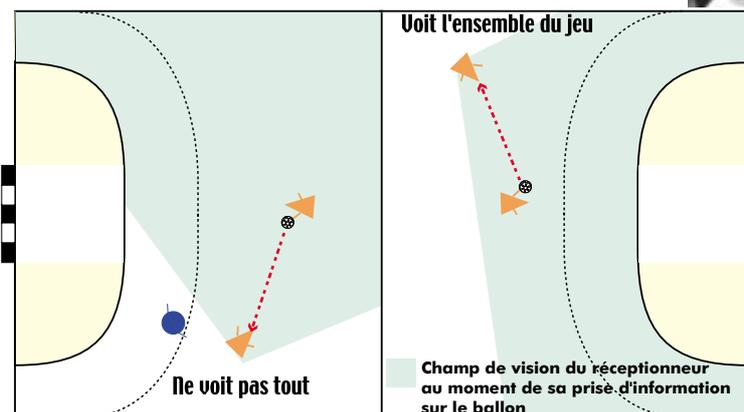


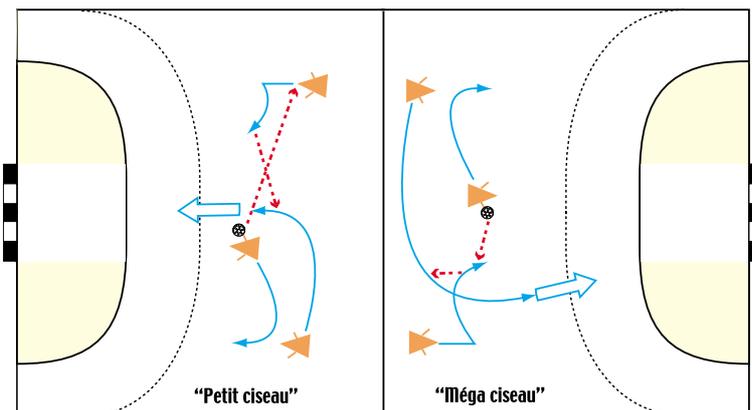
Photo Stadium

Evolutions :

- Passage secteur central
- Fin de montée de balle :
 - Circulation de balle avec un contre un fort des ARL externe / interne
 - Au 3ème un contre un, croisé AR / DC + tir échauffement GB.

Variantes :

- Travail en fin de montée de balle sur :
 - Croisé opposé ballon DC / AR ("petit ciseau") avec tir de l'AR secteur central
 - Croisé opposé ballon DC / ARG enchaîné avec croisé ARD / ARG avec tir de l'ARG secteur opposé ("grand ciseau").



Travail moteur du tir face au mur : 3 minutes



Situation 2

Objectif de l'entraîneur :

- Travail d'animation offensive à 3 (pas de tir ni de GB).
- Associé à un travail cardio-vasculaire.

Mise en place et fonctionnement :

- Trois contre trois sur demi-terrain.
- 1 minute de travail pour 30 secondes de récupération.
- 2 séries de 2 répétitions.

Consignes de réalisation :

- Attaque / défense avec continuité d'engagement vers le but et recherche.
- Constante d'un partenaire libre en mouvement en arrière du ballon (sauf sur passe AR / AL).

Buts à atteindre :

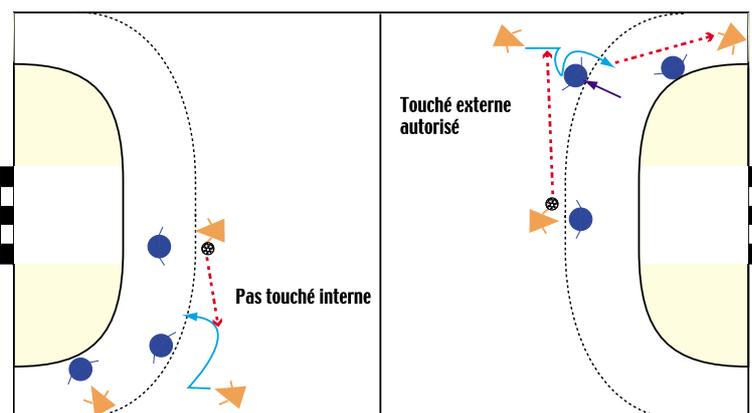
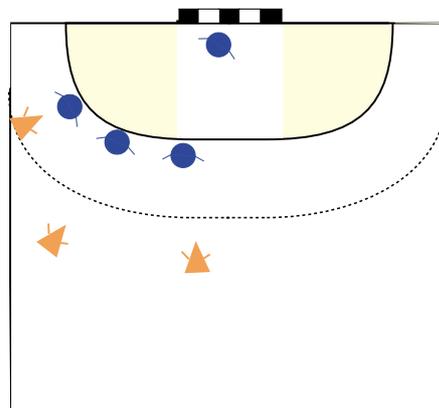
- Franchir la ligne défensive.
- Ressortir la balle en jeu (continuité du travail).
- Recevoir obligatoirement en mouvement vers le but.

Comportements attendus :

- Attaquant :
 - Passe vers l'AR à un joueur lancé vers le but.
 - Remplacement systématique en arrière de la balle.
 - Capacité à enchaîner et à se replacer.
 - Capacité à ne pas se faire attraper balle en main et à faire vivre la balle.

Remarques pour les défenseurs :

Pour la neutralisation du porteur de balle, le repère d'intervention pour le défenseur correspond au moment où l'attaquant tourne la tête pour recevoir la balle. "Il est vulnérable car pendant ce court laps de temps, il ne prend plus d'information sur le défenseur et il est dépendant de la trajectoire de la balle" Sic Bertrand Gille.



Evolutions :

- Possibilité de croiser.
- Temps fort prioritairement intérieur pour possibilité de :
 - Tir à distance
 - Manceuvres
 - Mise en relation avec les autres joueurs.
- Le temps fort externe n'est autorisé que quand l'ARL est touché par le défenseur avec comme objectif de traverser le rideau défensif ou de se mettre en relation avec l'ailier.

Situation 3

Objectif de l'entraîneur :

- Echauffement des gardiens de but.
- Motricité des tireurs.

Remarques :

L'intervalle créé entre les deux défenseurs permet d'améliorer l'engagement de l'épaule opposée au bras tireur de l'attaquant.

Mise en place et fonctionnement :

- Tir aux postes sur passe du partenaire proche entre 2 partenaires fixes.

Consignes de réalisation :

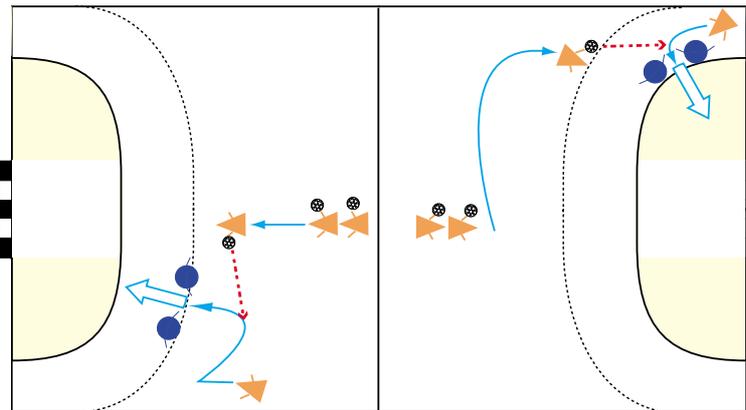
- Varier les courses et le nombre d'appuis avant le tir.

Buts à atteindre :

- Travail de gamme de tirs aux postes.
- Ne pas ancrer de comportements, de stéréotypes.
- Maîtriser différentes formes de tirs.

Comportements attendus :

- Prise de balle rapide, tonique, et en changeant de rythme.
- Réduction du nombre d'appui ainsi que de leurs directions.
- Variété :
 - des formes : appui, suspension, dans la foulée (à l'amble),



- des trajectoires de bras,
- des impacts,
- des armés de bras : par devant, par derrière.

Remarques :

Recherche systématique de :

- Motricité variée.
 - Prise de balle rapide.
 - De tir après réception de balle (organisation motrice réception / tir).
- Pas de course d'impulsion de type G.D.G. + tir ou D.G.D. + tir (sauf pour les ailiers) mais plutôt D.G. ; G.D. ; G ou D... etc. Afin de ne pas créer de stéréotypes et de développer les capacités d'adaptations motrices des joueurs.

Situation 4

Objectif de l'entraîneur :

- Relations à 3.
- Circulation tactique à trois.

Mise en place et fonctionnement :

- Travail 3 contre 3 avec GB sur demi terrain.
- Changement de poste à chaque balle (ne pas stéréotyper ni trop spécialiser)

Consignes de réalisation :

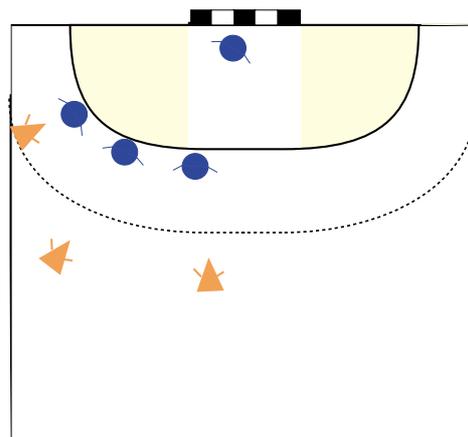
- Battre la défense.
- Animation offensive libre mais continuité du jeu et des engagements (passe toujours vers l'arrière).

Buts à atteindre :

- Marquer.

Comportements attendus :

- Etre strict sur la qualité des transmissions :
 - Placement du bras et du ballon dès réception.
 - Passer quand on est bien organisé et que la passe est facile.



- Eviter les passes à l'amble (mécaniquement favorise les transmissions trop basses).
- Exigence sur les engagements et les replacements des non-porteurs de balle.

Evolution :

- Même situation sur le secteur central.