
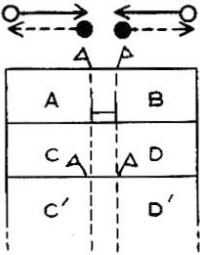


UNITE TACTIQUE ISOLABLE : 1 CONTRE 1 (1 ↔ 1) BALLE EN MAIN

COUPLE - EXERCICE

STRUCTURE CONCRETE
D'ACTION

 LOI du « CADRAGE » (espace adéquat à l'exercice)




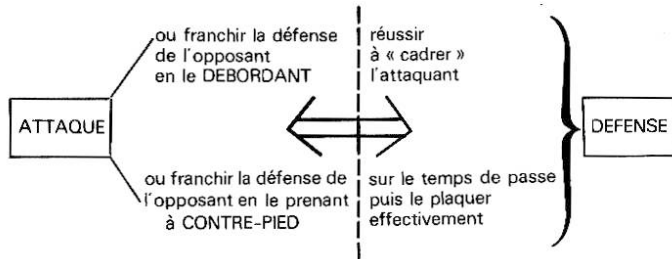
Un demi en-but (A ou B), ou un demi « 22 m » (C ou D) pour un groupe de travail. Quatre groupes distincts peuvent travailler simultanément, en déterminant quatre espaces distincts (souvent il est plus aisé d'utiliser les espaces A, B et C', D' que les espaces A, B, C, D ou C, D, C', D').

En outre, les en-butts d'une profondeur inférieure à 22 m (12 à 15 m comme cela est fréquent) sont mieux adaptés à la situation 1 contre 1. Ce qui peut amener à travailler sur les deux en-butts (2 espaces de travail sur chaque), mais avec l'inconvénient d'une dispersion plus gênante des « ateliers ».

 LOI de « l'EFFECTIF ADEQUAT »

Groupes de 8 à 10 joueurs (4 contre 4, ou 5 contre 5). Dans chaque groupe les opposants passent 1 contre 1 à tour de rôle.

 LOI de « l'ALTERNATIVE » dans l'isolement de l'Unité Tactique




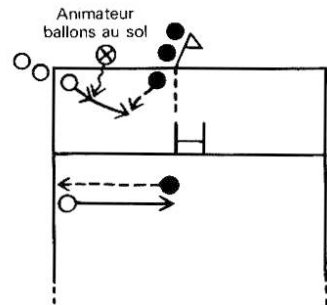
- le placage est réel à tout instant, en barrage, à la poursuite
- interdiction de jouer par coup de pied

 LOI de la « LATENCE D'ACTION »

{ de l'ATTAQUE dans la DEFENSE } (D → CA)
{ de la DEFENSE dans l'ATTAQUE } (A → RD)

- Droit de contre-attaquer à tout instant (un dribble court est permis sur le lâcher de la balle par l'homme tenu, à terre ou debout)
- Plaquer réellement à tout instant de l'exercice (rappel).

 LOI du « LANCEMENT » et du JEU en « PLEIN TOURBILLON DE MOUVEMENT »



- Toujours départ sur balle mise en mouvement au sol vers le terrain d'exercice par l'animateur, celui-ci servant ensuite à la main l'attaquant, en pleine course, le défenseur étant lui aussi en pleine course vers cet attaquant.
- Chaque joueur s'efforce d'aller à l'essai au bout du champ d'exercice, ou, s'il demeure défenseur, de stopper définitivement son adversaire ou de l'obliger au moins, à sortir par le côté du champ d'exercice, vers la droite ou vers la gauche.
- L'exercice termine, les deux antagonistes « dégagent » à l'opposé de l'animateur et viennent reposer le ballon utilisé dans le tas de ballons au sol près de cet animateur.

Entraînement effectif à la perception de l'évolution de la situation (chez l'Adversaire) et au choix de l'action adéquate dans cette évolution, tant en attaque qu'en défense.

STRUCTURE ABSTRAITE
D'ACTION

A
 « L'UNITE TACTIQUE ISOLABLE », dans sa formule la plus simple

Réciprocité fondamentale entre placement défensif (réalisant ou ne réalisant pas le « cadrage » effectif sur le temps de passe) et possibilité d'exploitation offensive de l'opposition 1 contre 1 balle en main.

DESEQUILIBRE de placement Défensif de l'ADVERSAIRE DIRECT au moment où l'ATTAQUANT réceptionne la balle

L'ATTAQUANT doit exploiter ce déséquilibre dans son sens favorable { Débordement ou Contre-pied


EQUILIBRE de placement Défensif de l'ADVERSAIRE DIRECT au moment où l'ATTAQUANT réceptionne la balle

L'Attaquant, une fois tenu, libère le ballon et l'opposition se poursuit avec le ramassage du ballon, soit par l'ancien attaquant, soit par l'ancien défenseur, avec ou sans un court dribbling intermédiaire.

N.B.

- 1) L'animateur peut, à chaque fois, régler sa passe à l'attaquant, en début d'exercice, de façon à créer, à sa réception, le rapport d'espace et de temps qu'il veut entre les antagonistes, soit facilitant, soit rendant plus difficile ou l'acte d'attaque ou l'acte de défense : compensant une faute, il peut faire vivre une réussite utile pour la compréhension ou l'apprentissage ; aggravant une faute, il peut mieux faire prendre conscience de l'erreur.
- 2) Il apparaît beaucoup plus facile, pour parvenir à percevoir la distance d'équilibre défensif, d'aller de la faute de retard vers cet équilibre (c'est-à-dire laisser exprès exagérément l'extérieur) que de la faute d'avance vers cet équilibre.

B

 L'enrichissement progressif (intérieurement à elle-même, dans le sens de sa propre logique) de l'UNITE TACTIQUE ISOLABLE.

1) Dans le cas où, à la réception de la passe par l'ATTAQUANT, le DEFENSEUR se trouve en PLACEMENT DEFENSIF EQUILIBRE, cet ATTAQUANT peut alors tenter

- ou bien de détruire cette situation par la manœuvre du CADRAGE OFFENSIF à exploiter ensuite dans le sens de ce qu'elle aura produit
 - ou bien de franchir en force (raffût).
- 2) La technique du placage lui-même sera travaillée dans 2 exercices utilisés en grappe avec l'exercice sur les cadrages défensif et offensif

a) placage de côté, sur attaquant ne devant ni changer de direction, ni changer de rythme, mais n'ayant pas à aller au sol « par complaisance » (même dans le cas du travail sans utiliser le raffût) :

- appréciation de la « distance d'appel »
- percussive de l'épaule, puis fermeture des bras
- bascule du tronc avec poussée des jambes, etc. (tous les détails techniques importants connus)

N.B.

Même exercice pour placage à la poursuite ; dans ce placage on vient plus près pour plaquer, et on vise plus haut, etc. (tous les détails importants connus)

b) placages de face, en série, sans qu'il y ait à utiliser un ballon (comme pour l'exercice a), de 5 à 6 joueurs successifs se présentant en cascade, lancés, un joueur surgissant quand le plaqueur se relève du placage sur le joueur précédent.