



Fiche Exercice PlanHomme contre Homme (PHH) : 1 contre 1



Cadre matériel et variables.



EFFECTIF



DIMENSIONS TERRAIN

1c1 : 3 à 6 par atelier

- 3 à 15m sur 10 à 20m



Att

Largeur ↗



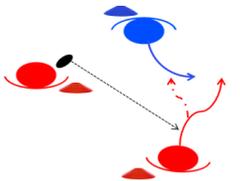
Def

Largeur ↘



LANCEMENT DU JEU

Varié le lancement tôt, tard, en cloche tendu...



Def

Placement à l'intérieur avant le lancement de jeu



Att

Prise de largeur avant le lancement de jeu



VARIATION du Jeu en OPPOSITION

en utilisant les règles :

Sans contact, touché 2S, bloquage debout, placage debout ou au sol, ruck

Changer les dimensions du terrain

Moins d'intensité d'affrontement : choix et continuité du jeu facilités



INTEGRER DU JEU A HAUTE INTENSITE

- Lucidité du choix.
- Précision des passes avec fatigue (enchaîner les passages)



Passeport/Analyse du jeu/consignes

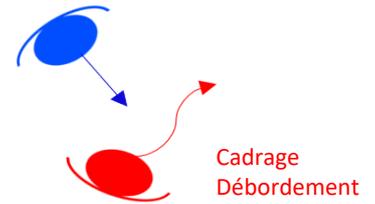


LIGNE DE LA BALLE

DEF trop à l'intérieur (en retard)

CHOIX Pdb/ crochet extérieur, débordement
CHOIX Npdb / être sur la trajectoire

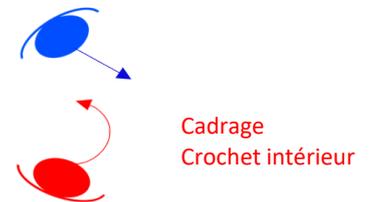
Défense en retard



DEF trop engagé à l'extérieur

CHOIX Pdb/ crochet intérieur, contre-pied
CHOIX Npdb / être sur la trajectoire

Défense en avance



Défense équilibrée = affrontement, raffût ou MO



VITESSE DE CHOIX ET DE PASSE

- vitesse moyenne peu d'espace
 - Vitesse max beaucoup d'espace
- Prendre la balle lancé



GARDER LA DYNAMIQUE DU JEU EN OPPOSITION

- Libération immédiate de la balle au sol.
- Attaque/perte de balle/ repli défensif.
- Défense/ récupération/ contre attaque.