Travail de l'appui-soutien

PRÉSENTATION :
Cette séance est présentée pour 18 joueurs seniors et fait suite à la rubrique "Entraînement" (voir par ailleurs), sur le thème : Appui Soutien Appel. Elle peut être adaptée en nombre et en catégorie. Il suffit dès lors de varier les distances et les zones d'évolution.

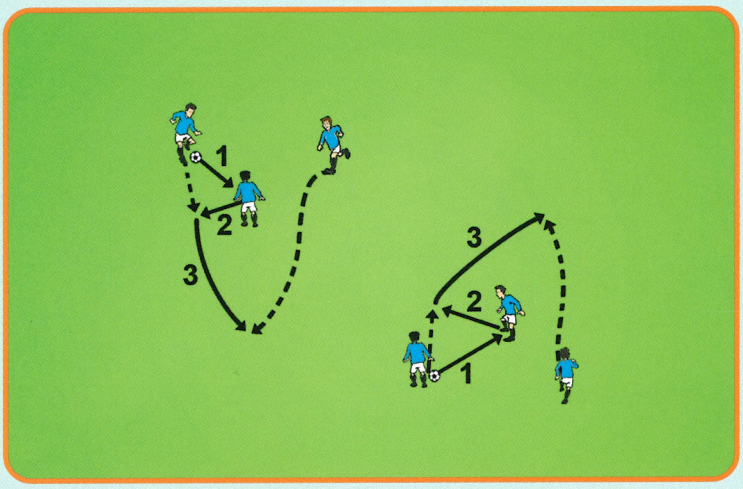
Par
Ali HELAL

Conseiller Technique
Départemental du district
Flandre.

SITUATION 1 : MISE EN TRAIN

Echauffement généralisé dans un premier temps puis avec ballon.

Les joueurs sont 3 par 3 avec ballon. Relation 1-2 pour le 3ème, puis allonger les distances. Terminer avec intensité dans les appels et fausses pistes.

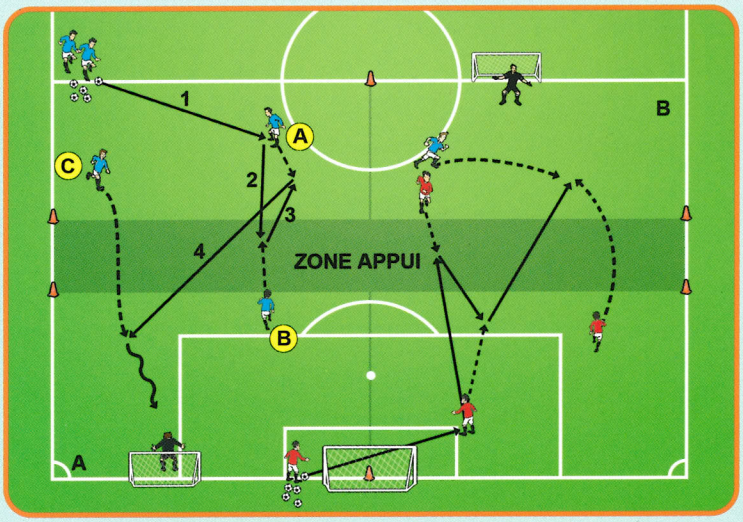


SITUATION 2 : EXERCICE

Surface de jeu : moitié de terrain. Deux sources de ballons. Travail sous forme de passe et suit. Chaque poste est doublé ou triplé pour une répétition maximale. **A** passe à **B** qui fait un appel en décrochant, remise sur **A**, lequel transmet au sol ou en l'air à **C** qui effectue un appel... Alterner duels avec le gardien et tirs.

Evolution :
- Les joueurs **A-B** et **C** construisent l'Appui soutien appel sans la zone d'appui.
- Ajouter 2 défenseurs sur chaque séquence pour intégrer la notion de choix. Les joueurs sont inattaquables dans la zone d'appui.

Critères de réussite : Qualité Technique; précision dans les timings des déplacements; veiller aux changements de rythme indispensables.

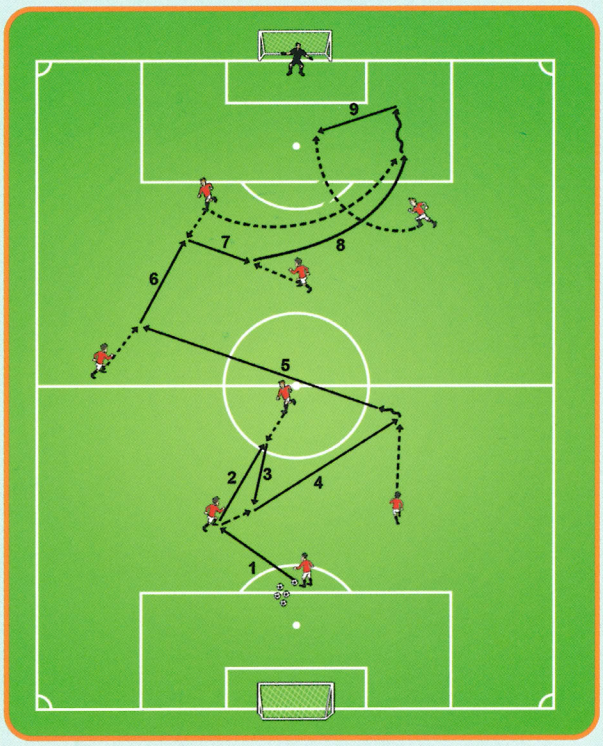


SITUATION 3 : ENCHAÎNEMENT DE TÂCHES

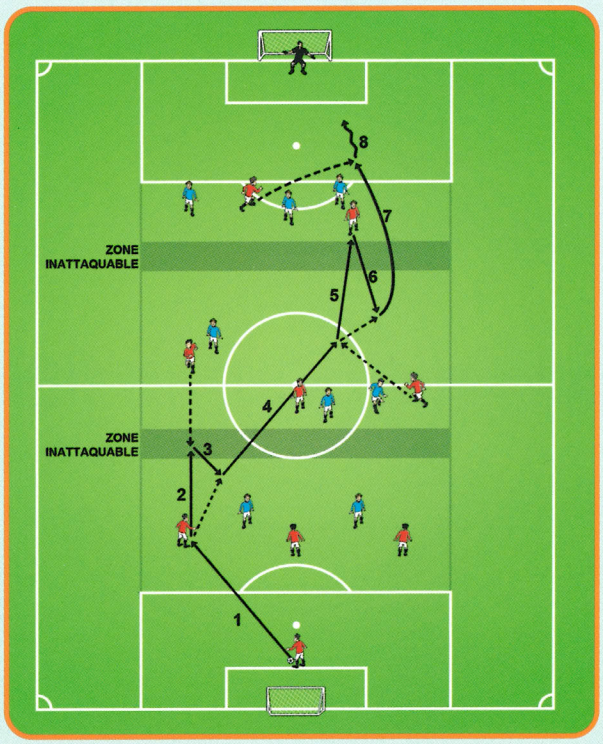
8 joueurs + 2 gardiens. Circuit de passes (situations de match). L'enchaînement s'effectue d'abord à vide selon une logique de circuit préférentiel.

Critères de réussite : Qualité Technique; précision dans les timings des déplacements; veiller aux changements de rythme indispensables.

Evolutions :
- Laisser le choix de la construction de l'appui-soutien-appel.
- Intégrer 1 ou 2 défenseurs dans les 2 séquences pour obliger la notion de choix
- Les 2 attaquants combinent leurs déplacements.



SITUATION 4 : JEU

On joue d'une surface de réparation à l'autre. La largeur est volontairement limitée pour favoriser le jeu vers l'avant. 2 zones d'appui dans lesquelles le joueur est inattaquable. Le hors-jeu se juge à la ligne des 16m50.

Evolution :
- Utiliser toute la largeur entre les deux surfaces de réparation pour favoriser l'occupation de toute la largeur avec des changements d'orientation du jeu.
- Les zones d'appui sont conservées, puis supprimées dans un second temps.
- Puis jeu libre à la fin (supprimer toutes les zones et les contraintes).