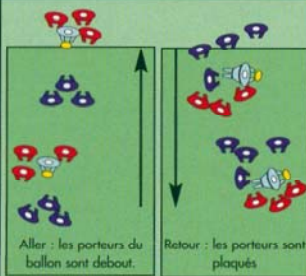


LES BLOCAGES

Améliorer les attitudes au contact pour assurer la conservation du ballon



Groupes répartis dans l'espace avec 1 joueur porteur du ballon (debout à l'aller, au sol au retour).

A chaque contact, entre le groupe d'opposants et celui des utilisateurs qui se déplace, une lutte s'engage pour la possession du ballon (pas plus de 6 à 10 secondes)

Pas de choc avec vitesse, la lutte s'engage au contact avec respect rigoureux du règlement.

Pour tous : adopter une attitude basse au contact, baisser ses hanches afin d'être plus stable.

Porteur (sol ou debout) : au contact, s'organiser (tête, dos, bassin) pour conserver le ballon et le rendre disponible pour ses partenaires et l'éloigner de l'adversaire.

Non Porteur : - si proche du porteur qui se fait prendre debout, venir l'aider conserver le ballon (arracher ou repousser l'adversaire)

- si le porteur est au sol avec l'adversaire proche, je l'enjambe en me liant à un autre partenaire, en participant à la poussée collective de bas en haut,

Opposants : je participe à la poussée collective. Je plaque le porteur de ballon s'il est dans ma zone de plaquage., si le ballon est disponible, je le récupère sans aller au sol.

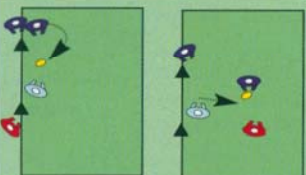
Fonctionner avec des groupes de 4 ou 5 en utilisant le même ballon pour provoquer des gestions de blocage plus complexes, impliquant plus de monde.

Faire évoluer de : « ballon non récupéré par l'adversaire » à « jeu réel dès le contact du porteur » pour vérifier l'efficacité dans la répartition des rôles et la réalisation.

Demander une libération du ballon dans un temps donné (signal de l'Éducateur ou du Relayer) avec possibilité de récupérer le ballon pour l'adversaire.

RESISTANCE A LA CHARGE ET TEMPS DE LIBERATION DU BALLON

conserver le ballon en attendant le soutien



Le 1er utilisateur lance la balle à l'éducateur et la suit. E. lui redonne au passage.

Il tente d'avancer malgré l'opposant, sans crocheter ni déborder.

Le 2ème utilisateur entre en jeu au moment du blocage.

Porteur :

Veiller à la bonne tenue du ballon, qui ne doit jamais être menacé par l'adversaire.

Insister sur les attitudes au contact : équilibrage (baisser le centre de gravité ...) le gainage de tout le corps ... « si je décide de ne pas tomber, je ne tombe pas ».

Soutien :

Travailler sur la compréhension de la situation (mon partenaire peut-il passer, dois-je venir arracher ou repousser l'opposant), son attitude au contact et la communication avec le porteur.

Varié les interventions de l'opposant : chercher à faire tomber, à bloquer le ballon, à retourner le porteur vers son camp ...

Varié les temps d'entrée du soutien pour travailler plus sur les choix.

Faire entrer le soutien par la même balise que l'opposant avec plus ou moins de retard pour travailler sur la réactivité pour être disponible.

Varié sur le nombre de joueurs.