

Savoir faire Individuel : la mobilisation / l'induction la manœuvre 1 contre 1 et le tir

Remarque préalable : les 3 sont liés

1- Mobilisation ou fixation : voir cours en ligne

En lien avec principes généraux :

- jouer dans espace libre
- créer un surnombre (quantitatif ou qualitatif)

2- induction :

Intro : important face à une déf de zone...à discuter

Principe = prendre à contre pied après avoir provoqué une fausse piste

Intention tactique : déséquilibrer adversaire

Référence à la notion de contre-communication : geste qui provoque adv « fausse course »

Doit combiner changement direction et rythme (Canayer), profondeur et latéral (exemple du croisé souvent trop latéral)

Croisé = induction collective...

Choix interne / externe

Maintien de l'incertitude

Et toujours adaptation = jeu en lecture (lien perception / décision)

3- Manœuvre 1 contre 1 ou débordement :

Obj : exploiter les 4 appuis autorisés par règlement

Moyen = recevoir la balle en l'air

Consignes :

- rester de face pour prise d'info
- Pousser à 2 jambes

- Etre capable de passer de gauche à droite ou l'inverse, les 2 premiers appuis étant latéraux...

- Poser les 2 premiers appuis dans l'espace libre, à côté de Def
- Jouer en fonction de l'alternative, la réaction du défenseur (retard ou pas)

Bilan : respect du cadre :

Intention : déséquilibrer

Perception : espace libre, réaction def

Régulation motricité :

coordination : ench actions réception/ appuis/dribble ou passe ou tir

dissociation : des 2 jbes, train inf et sup

équilibration : se rééquilibrer vite après déséquilibre d'un côté

latéralisation : être capable de le faire des 2 côtés

4- Le tir :

Vidéos à regarder : illustrations du cours du 17 novembre

Sur le tir d'arrière :

<https://www.youtube.com/watch?v=Yrn7lqg2Lz4>

sur le tir à l'aile :

<https://www.youtube.com/watch?v=FoQgROonLqU>

<https://www.youtube.com/watch?v=fUafICIIPtw>