

Retour sur travail à faire pour semaine du 8 février :

Analyse de deux séances sur savoir faire individuels et collectifs en défense :

Séance Schlatter :

« Amélioration du comportement individuel et collectif dans la défense » Philippe schlatter

Lien : <https://www.youtube.com/watch?v=jZIh1aD63Ew&t=318s>

Séance ESPARRE : EE 17 « Marquage et défense individuelle » Christophe Esparre

Lien : <https://www.youtube.com/watch?v=DR9dXkmvY8>

Tâche : faire un tableau en 2 colonnes

Séance SCHLATTER

Description des situations : dispositif, consignes	Justifications / principes de défense et ressources mobilisées
<p>S1- Petit jeu aménagé en attaque défense à 4 contre 4 Avec un passeur dans les couloirs Règles :</p> <ul style="list-style-type: none">- pas de passes en avant (que vers passeur)- pas de dribble- changement de secteur possible- au bout de 2 neutralisation = balle perdue <p>Consignes : 1^{er} temps</p> <ul style="list-style-type: none">- en attaque : pour PdB, jouer les duels et pour NPdB, faire des croisés- en défense : collectivement = s'aligner, face au PdB = contrôler ou neutraliser et face au NPdB, dissuader / chercher à intercepter- voir à la fois son adv direct et la balle en s'alignant en permanence- être placé par rapport au bras (la balle) de son adv (entre adv et but) <p>2^{ème} temps :</p> <ul style="list-style-type: none">- les attaquants peuvent dribbler et jouer dans le dos : ils doivent chercher davantage la profondeur pour gêner les défenseurs- les défenseurs doivent adapter / différencier leur activité : bien gérer la	<p>Jeu de prise de conscience des intentions individuelles et collectives :</p> <ul style="list-style-type: none">- individuelles : défendre dans son couloir, en vis-à-vis, en miroir, en adaptant la profondeur entre contrôle de loin et se rapprocher pour dissuader, chercher à intercepter face au NPdB et gêner, neutraliser le PdB- collectives : s'aligner pour voir en permanence son adv, la balle et ses partenaires (même si, pour simplifier leur tâche, l'entraîneur ne demande pas d'entraide à ce niveau...) <p>Mise en place des intentions allant dans le sens de la recherche d'interception :</p> <p>Coordonner Gêne / harcèlement du PdB et dissuasion / interception sur trajectoire de balle avec repère du signal de passe...</p>

<p>distance de duel face au PdB et face au NPdB = surveiller le « signal de passe » pour chercher interception</p> <ul style="list-style-type: none"> - « on prend des risques en défense », « bien Arnaud, presse » <p>S2- Jeu des carrés en succession de 1 contre 1 : 1 def qui défend un carré limité par 4 plots</p> <p>Consignes : 1^{er} temps</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pour attaquant : vitesse uniforme - Pour def : calquer son déplacement en pas alterné (et non pas chassé) en miroir - 2^{ème} temps : rupture de rythme possible - Le def doit repousser son adv, l'excentrer... - Régulation sur attitude du def : ne pas reculer, être équilibré (tronc droit), avancer une jambe pour fermer intérieur - 2^{ème} temps : le Def a les yeux fermés et cherche à contrôler avec ses bras et excentrer - Avant de fermer les yeux, regarder la latéralité (si droitier ou gaucher) et chercher à subtiliser avec main libre et contrôler avec autre main - 3^{ème} temps : les attaquants doivent arrêter le dribble et jouent le duel avec leurs appuis - Régulation : plus de duels gagnés par att donc à partir de maintenant, le signal est donné par le déf qui a la balle au départ (il peut donc mieux réguler la distance de combat) - 4^{ème} temps : idem avec un passeur <p>S3- application en jeu réduit à 3 contre 3</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - pour def : pas d'entraide, def sur son vis-à-vis, dans son couloir - pour att : chagt de secteur possible mais pas de dribble ni jouer dans le dos (faire des départs dans la défense) - régulation : adapter sa profondeur en défense, entre contrôle de loin et dissuasion / interception sur signal de 	<p>Intentions défensives individuelles :</p> <ul style="list-style-type: none"> - placement en miroir dans le couloir de jeu direct - avec orientation des appuis pour pouvoir excentrer att - avec activité des bras pour contrôler, gêner, dissuader, neutraliser... <p>Ressources biomécaniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> - dissociation des appuis, dissociation train inf et train sup, dissociation des deux bras - équilibration (proprioception) <p>perceptivo-décisionnelles :</p> <ul style="list-style-type: none"> - distance de combat, sentir le rapport de force, regarder latéralité, orientation des appuis <p>affectives : ne pas reculer...</p> <p>Mise en place des intentions collectives de la défense H à H :</p> <p style="padding-left: 40px;">Recherche interception, chercher à récupérer, neutraliser le PdB</p>
--	---

<p> passe - « cherche à récupérer la balle », avoir des intentions de récupération, de gêne « met ta main », pas en « zone », c'est-à-dire juste protéger le but... - 2^{ème} temps : les attaquants peuvent passer dans le dos S4- Evolution à 4 contre 4 avec un pivot Consignes : en défense - alignement bas côté pivot (pris par N°1 et 2) et alignement haut à l'opposé (le N° 2 peut monter) </p>	<p>Et introduction de la notion d'aide, de changement si glissement d'un attaquant dans le dos...nécessité de bien communiquer.</p>
---	---

Séance Esparre :

Description des situations : dispositif, consignes	Justifications / principes de défense et ressources mobilisées
<p>Introduction sur importance de l'attitude de base du défenseur :</p> <ul style="list-style-type: none"> - défense orientée (une jambe avancée) - jambes fléchies avec buste droit - CG + bas que adv - Mains écartées à hauteur du ballon 	<p>Enjeu :</p> <ul style="list-style-type: none"> - maintenir longtemps cette attitude (effort énergétique et volonté) - sinon, fautes...
<p>Echauffement : sans courir (à base de stretching, étirements actifs et renf musc / proprioception)</p> <p>1^{ère} partie : Stretching : pieds croisés, se pencher d'un côté et de l'autre Puis descente dos rond Alternier étirement en fente, mobilisation articulaire des genoux (cercles) et pompage CONC)</p> <p>Pompes puis étirement abdos Travail des ischios en EXC Gainage : abdos du perchiste Stretching : allongé, aller touché sa main avec le pied opposé, sur le ventre, sur les dos Course puis proprioception Etirements mollets contre mur puis taping</p> <p>2^{ème} partie : petit jeu de réaction de part et d'autre de la ligne centrale Evolution avec un att qui déstabilise</p>	<p>Etirement des chaînes musculaires latérales du corps / tronc Etirement de la chaîne postérieure = étirement activo-dynamique</p> <p>Etirement de l'ensemble des chaînes</p> <p>Etirement activo-dynamique</p> <p>Intégration position de base</p> <p>Qualité des appuis, proprioception</p>

Fin avec un petit concours	Affectif : on résiste quelques secondes...
S1- Petit jeu dans la zone d'attaque / défense à 4 contre 4 Ou 3 contre 4	Mise en place des intentions défensives : recherche interception en alternant gêne, dissuasion « on récupère si on intercepte ou si on pousse son adv »
S2- Travail à la zone avec deux colonnes d'arrière et des défenseurs qui alternent montée sur le PdB et descente pour couvrir le Pivot Consigne : activité, accélérer pour se déplacer, mettre la pression... Evolution avec un croisé entre deux AR Consigne : « je suis le PdB jusqu'à qu'à ce qu'il lâche la balle »	Enchaînement des tâches Travail déplacement défensif en triangle Ressources énergétiques / affectives : vitesse, intensité... Respect attitude de base avec une jambe avancée côté balle
S3- MEA tireur / GB	
S4- Travail du contre : Avec enchaînement en duel	Qualité du contre avec choix : actif (début de trajectoire) ou passif (fin de trajectoire) Enchaînement des actions
S5- travail du duel att / def 1er temps : le def choisit une orientation 2ème temps : départ au contact 3 ^{ème} temps : départ après contestation en l'air 4ème temps : départ après porter de l'att	Attitude de base / solidité des appuis Ress infos Ress proprio (importance équilibre, poids du corps bien répartis sur plante...) Réaction au signal, enchaînement actions Ress énergétiques (puissance jambes) Ress proprio : CG plus bas que adv
S6- Jeu global A 2 contre 2 Choix entre entraide et def sur adv direct	Rappel des intentions défensives en H à H Mettre la pression sur PdB Gêner / harceler Dissuader Intercepter Travail déplacements : les def doivent être capables de rester équilibré en allant vers

Puis 4 contre 4 après croisé	l'avant, sur le côté et vers l'arrière Répartition des tâches / joueurs
------------------------------	--