

## ENTRAINEMENT EN SALLE POUR JUNIORS C/D/E FORMES DE JEUX ADAPTEES A LA SALLE

Principe général : La salle impose des contraintes particulières. De petites surfaces et un nombre élevé de joueurs conditionnent le choix des jeux. Ces derniers exigent des jeunes (et moins jeunes) concentration, adaptation et qualités techniques élevées.

Jeu 1 : Jeu « éclair » ; succession de phases de jeux à 1 : 2 et 2 : 1.

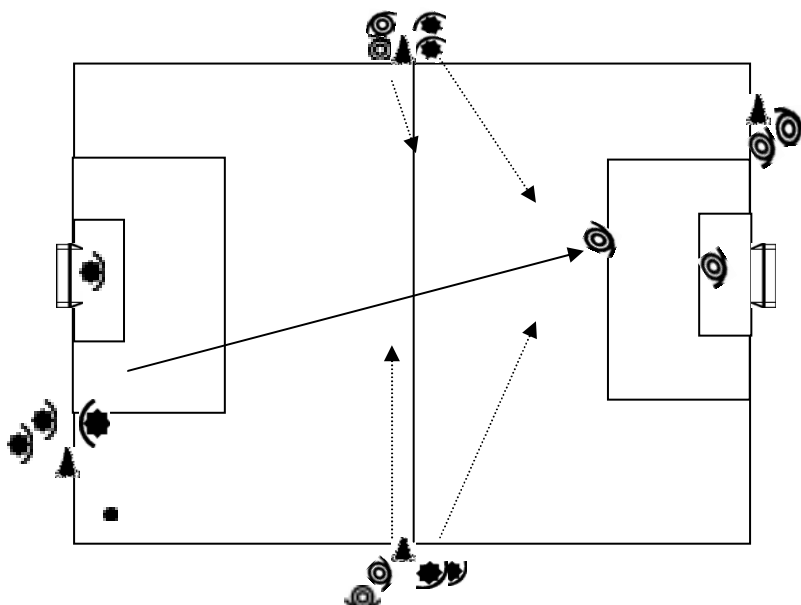
Thème : Jeu dans l'intervalle.

Forme : Analytique.

Buts : Améliorer la maîtrise du jeu et la prise rapide d'informations

Objectifs : Le joueur est capable de jouer dans l'intervalle et de verticaliser le jeu.

Il reconnaît les situations qui permettent de jouer vers l'avant. **Capacités cognitives** (*percevoir* des situations de jeu changeantes, s'adapter et *décider* rapidement, *anticiper* les situations de jeu, *exécuter* rapidement les mouvements ou gestes choisis, appliquer les règles propres aux différents jeux)



- Déroulement : Après une passe verticale, 2 joueurs noirs viennent presser le j. en possession du ballon ; celui-ci cherche à jouer verticalement entre les 2 joueurs pour un de ses 2 coéquipiers qui se trouvent en situation de 2 : 1 off. (Le j. qui a fait la 1<sup>ère</sup> passe est entré dans la surface de jeu !)
- Appliquer la règle du hors-jeu.

Remarques : - plusieurs variantes possibles sur le même modèle : 2 : 2 + 2 : 2 ou 3 : 2 + 2 : 3.  
- les éléments de coaching sont nombreux, mais on mettra l'accent sur les aspects TA et ME.

- Aspect TA : jeu vertical dans l'axe ou sur un côté (Choix !).
- Aspect ME : concentration, prise d'informations et adaptation rapide.
- Aspect TE : qualité de la passe, de la prise de balle ; jeu au sol.
- Aspect CO : vitesse d'exécution ; orientation.

Jeu 2 : Jeu « sois patient » ; rechercher le surnombre.

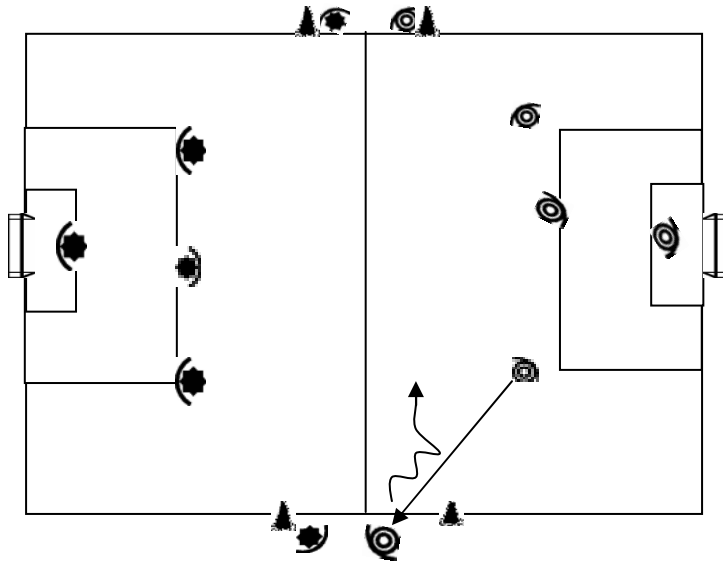
Thème : Poser le jeu. Du 3 : 3 au 5 : 3.

Forme : Analytique.

Buts : Améliorer la maîtrise du jeu et la prise rapide d'informations

Objectifs : Le joueur est capable de conserver le ballon et de rechercher des coéquipiers libres de tout marquage.

Il reconnaît les situations qui permettent de jouer vers l'avant et celles où il vaut mieux se montrer patient et rechercher à créer le surnombre. **Capacités cognitives** (*percevoir* des situations de jeu changeantes, s'adapter et *décider* rapidement, *anticiper* les situations de jeu, *exécuter* rapidement les mouvements ou gestes choisis, appliquer les règles propres aux différents jeux)



➤ Déroulement : On joue à 3 contre 3. Lorsqu'on fait une passe à un des appuis situés sur les côtés celui-ci peut entrer dans la surface de jeu. A 5 contre 3, on peut marquer un but.

➤ Lors de la perte du ballon, les appuis ne peuvent plus participer au jeu et quittent immédiatement la surface de jeu.

➤ Appliquer la règle du hors-jeu.

➤ Variantes : l'équipe en possession de la balle peut choisir de jouer rapidement en direction du but adverse ou de créer la supériorité (Choix ! En fonction de la situation).

Remarques : les éléments de coaching sont :

- Aspect TA : importance de la première passe après l'interception ; réussir et assurer cette passe ; conservation du ballon.
- Aspect ME : concentration ; prise d'informations et adaptation rapide ; ne pas confondre rapidité et précipitation
- Aspect TE : qualité de la passe et de la prise de balle ; contrôle orienté (pour les appuis surtout); jeu au sol.
- Aspect CO : vitesse d'exécution ; orientation.

### Jeu 3 : Jeu « Kuhn »

(Sources : cours central ASF 2006 ; Y. Débonnaire)

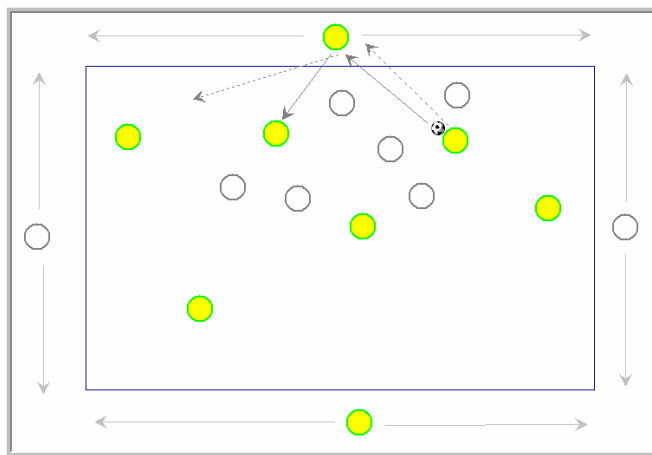
Thème : Jeu en supériorité. Conservation du ballon.

Forme : Analytique. Forme jouée.

Buts : Améliorer la maîtrise collective dans le jeu court et au sol sous pression.

Objectifs : Le joueur sera capable d'adapter ses choix au stress provoqué par les conditions de jeu.

Il reconnaît les situations qui permettent de créer le surnombre et de changer l'orientation du jeu **Capacités cognitives** (*percevoir* des situations de jeu changeantes, s'adapter et *décider* rapidement, *anticiper* les situations de jeu, *exécuter* rapidement les mouvements ou gestes choisis, appliquer les règles propres aux différents jeux)



- Déroulement : 2 équipes de 8 joueurs (5.6.7....) tentent de conserver le ballon, de réaliser 10 passes (5 passe, 7, ...) et marquer ainsi 1 point. Les appuis sont placés sur 2 axes différents et entrent dans le jeu à chaque contact avec le ballon. 1 autre joueur de l'équipe prend place dans la zone d'appui. 1 équipe joue ainsi dans la largeur et l'autre dans la longueur du terrain. Changer régulièrement les axes de jeu.
- Nombreuses variantes plus faciles avec des déséquilibre plus importants au niveau du nombre de joueurs ou du nombre d'appuis.

Remarques : les éléments de coaching sont :

- Aspect TA : Mouvement autour du porteur du ballon, choix de jeu, prise d'information.
- Aspect ME : Concentration et communication; agressivité défensive ; prise d'informations et adaptation rapide.
- Aspect TE : **Prise de balle, dosage de la passe au sol**
- Aspect CO : **Aérobie ; vitesse d'exécution ; orientation.**

#### **Méthodologie**

Les déplacements dans des espaces courts et les contrôles orientés pour se sortir d'une zone difficile, éliminer sur le premier contact un adversaire ou protéger le ballon sont à contrôler. Les positions d'orientation du corps en offrant la solution et en recevant le ballon, la qualité des appuis dans les appels sont à observer. La réussite dans des conditions simples conditionne des consignes progressives. Des durées moyennes entrecoupées de pauses permettent les réactions et commentaires de l'entraîneur et des joueurs.