

Entraînement

Tactique offensive avancée: le faux-frappeur et la tour Tactique défensive de base: le carré

Lorsque le gel est assimilé, les joueurs peuvent être initiés à d'autres stratégies offensives, à savoir le faux-frappeur et la tour. Cet apprentissage peut se faire en parallèle avec l'acquisition des premiers éléments tactiques défensifs.

Conditions cadres

- Durée: 90 minutes
- Groupe cible: degrés secondaires I et II, clubs
- Niveau de progression: avancés

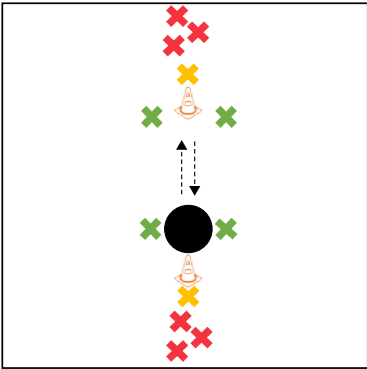
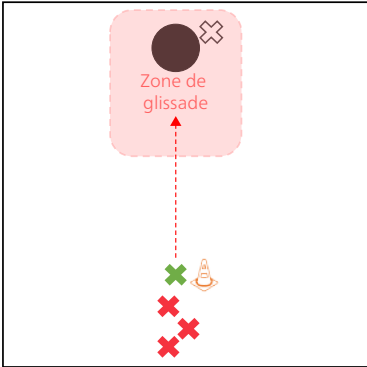
Objectifs d'apprentissage

- Apprendre une ou deux stratégies offensives supplémentaires (tour, faux frappeur).
- Acquérir la position de base en défense.
- Exercer les positions défensives en équipe: carré, demi-lune (défense dans un coin du terrain) et trapèze (défense sur une ligne du terrain).

-  [Tactique offensive](#)
-  [Frappes](#)
-  [Glissade](#)

Légende

-  Ballon
-  Frappeur
-  Joueur statique
-  Défenseur
-  Entraîneur

	Contenus	Illustration/Organisation
Mise en train	5' Jogging Effectuer cinq tours de salle au pas de course.	
	10' Frappes Deux colonnes de quatre à cinq joueurs se tiennent chacune à quelques mètres de leur cellule de deux joueurs respective. A tour de rôle, un joueur d'une colonne frappe le ballon avec les deux mains liées en direction des joueurs de la deuxième cellule, lesquels tentent de le récupérer avant qu'il ne touche le sol. Variantes <ul style="list-style-type: none"> • Frappes poussées mains séparées • Frappe lobée Remarque: Toujours faire l'appel correctement avant la frappe! Matériel: Cônes	
	5' Glissades «Ballon en face» L'entraîneur se tient face aux joueurs et lance le ballon en hauteur dans la zone de glissade. Le premier joueur de la colonne court et tente de le récupérer en glissade. C'est ensuite au tour du deuxième joueur. Etc. Matériel: Cône	

		Contenus	Illustration/Organisation
Partie principale	15'	<p>Cinq colonnes</p> <p>Les joueurs sont répartis équitablement sur cinq colonnes derrière une ligne. L'entraîneur, placé entre les colonnes B et C, lance le ballon dans le terrain. Les premiers joueurs des colonnes B et D récupèrent le ballon et le stabilisent. Dès que le ballon a été touché par B et D, le premier joueur de chacune des trois autres colonnes court dans le terrain; C frappe le ballon, A et E défendent. Les cinq joueurs se replacent ensuite derrière une autre colonne.</p> <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si C est trop rapide, différer son retard. • Si C oublie de faire l'appel lors du premier contact, attribuer une pénalité (30 sauts à la corde). • Si A et E n'arrivent pas à défendre correctement, attribuer une pénalité. 	
	10'	<p>Carré magique</p> <p>Trois équipes de quatre joueurs – de couleur différente – sont dos au mur. A l'annonce d'une couleur par l'entraîneur, l'équipe concernée adopte la position offensive de son choix; les deux autres se mettent en carré autour du ballon. L'équipe la plus rapidement en position de défense obtient un point. Laquelle comptabilise en premier 20 points?</p> <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'équipe qui attaque frappe le ballon après avoir appelé une des deux autres équipes. • Lors de l'annonce de la couleur, l'entraîneur lance le ballon en direction de différents endroits du terrain. • L'entraîneur peut aussi rouler et arrêter le ballon dans un coin ou sur une ligne. • L'équipe qui attaque doit appliquer la stratégie annoncée par l'entraîneur (faux-frappeur, tour). • Au lieu du carré, l'équipe en défense adopte la position de la demi-lune (ou du «Y») si la frappe est effectuée depuis un coin du terrain, ou du trapèze si la frappe est réalisée depuis une ligne latérale. 	
Partie principale	15'	<p>8 contre 4</p> <p>Deux groupes de quatre joueurs à l'attaque – positionnés chacun dans une zone de frappe avec un ballon – effectuent les frappes et quatre défenseurs tentent de récupérer le ballon avant qu'il ne touche le sol. Lorsqu'ils ont attrapé le ballon, les défenseurs le redonnent au même groupe et se déplacent dans l'autre zone de frappe pour défendre contre le second groupe de quatre joueurs à l'attaque. Après trois à cinq frappes consécutives des joueurs à l'attaque, les quatre défenseurs et les quatre attaquants d'un des deux groupes échangent leur position.</p> <p>Variante: Appliquer une stratégie spécifique (faux-frappeur, tour).</p>	

		Contenus	Illustration/Organisation
Partie finale	15'	<p>Jeu 4:4:4</p> <p>Jeu selon les règles officielles. Au temps ou aux points. Dans le second cas, et pour autant que le temps le permette, la première équipe ayant obtenu sept points dispute des prolongations jusqu'à trois points contre la deuxième équipe.</p>	
	15'	<p>Jeux modifiés 4:4:4</p> <p>Propositions:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le premier joueur qui touche le ballon devient frappeur. • La cellule doit toujours revenir au centre du terrain (si l'objectif est d'exercer les stratégies). • L'équipe en défense doit se positionner correctement dans les trois secondes qui suivent un service, sinon une faute est sifflée. • Un point de bonus est attribué à la première équipe qui adopte la position défensive adéquate. • Lorsque le ballon est arrêté (suite à une faute), un point de bonus est accordé à la première des deux équipes en défense qui se positionne correctement autour du ballon. • Le capitaine crie le numéro du frappeur avant que son équipe ne récupère le ballon. • Le capitaine indique – par un signe – la stratégie à appliquer lors de l'action suivante. 	