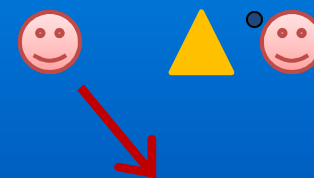


Situation d'entraînement: Le démarquage.

Notion incontournable à aborder dans la catégorie d'âge moins de 12 ans, nous vous proposons une situation d'entraînement clé en main visant à améliorer le démarquage des attaquants.

→ Petit rappel: qu'est-ce que se démarquer? Pour le non porteur de balle, il s'agit de se rendre disponible pour recevoir la balle en évitant d'être aligné avec le défenseur et son partenaire porteur de balle:



Public: moins de 12 ans. Une vingtaine de joueurs.

Thème: occupation de l'espace.

Objectif: se démarquer.

ORGANISATION :

Délimiter plusieurs zones/terrains selon le nombre de joueurs. Ici, exemple en 3 terrains: 1, 2 et 3.

Faire 6 équipes (de 3,4 ou 5 joueurs selon le nombre d'enfants), 2 par terrain, 1 ballon par terrain.

Jeu type passe à 10.

Difficultés différentes sur chaque terrain.

CONSIGNES :

On marque 1 point à chaque fois que l' équipe réalise 5 passes successives .

Quand une équipe a marqué 5 points, elle change de terrain.

Terrain 1: pas de dribble: on favorise ainsi la passe donc le démarquage.

Terrain 2: règle handball, mais passe à rebond (casser alignement)

Terrain 3: règles handball, sans autre contrainte.

CE QUE L'ON PEUT MODIFIER :

Ne pas redonner la balle à celui qui vient de la donner.

Jouer sur l'espace de jeu et le nombre de joueurs pour faciliter/compliquer le démarquage.

On peut orienter le jeu : la 5^{ème} passe doit se faire dans une zone délimitée.

Changer les oppositions.

CE QU'IL FAUT SURVEILLER :

Pour se démarquer, rompre l'alignement porteur de balle - défenseur - partenaire du porteur de balle.

Pour les partenaires du porteur de balle: appel de balle dans les espaces libres et se démarquer en changeant de rythme et de direction.

L'action des défenseurs: ne pas retenir, pousser, et prendre en charge son adversaire.

Le rapport de force entre les équipes: il faut veiller à ce qu'elles soient équilibrées.

