



Julien MINIOU

Gymnase

Centre Sportif Jean Talbot

OBJECTIFS ET CONTENUS DU COURS

Activité physique de coopération et d'opposition

► Perfectionnement

Objectif : Développement de compétences dans les différents rôles de l'activité. Passer d'un « joueur intermittent » (étape 1) à un « joueur réactif » (étape 2) puis « ressource » (étape 3).

Le porteur de balle: Enchaîner les actions et augmenter la vitesse de jeu pour exploiter les intervalles. Le joueur par ses actions et sa technique peut provoquer un basculement du rapport de force en sa faveur. Maîtrise du dribble, contrôle orienté, jeu e déviation ..

Le partenaire: Rechercher les intervalles pour recevoir le ballon ou étirer la défense adverse. Création d'espaces libres, maîtrise des courses croisés et lecture du placement de la défense. Le joueur permet d'offrir une alternative au porteur et de déséquilibrer la défense.

Le défenseur: se replier pour défendre sa cible et récupérer le ballon: le joueur peut presser le porteur de balle dans sa zone, se replace rapidement vers sa cible en fermant l'axe ballon/cible, intercepte, coupe les lignes de passes

Esprit d'équipe, fair-play et responsabilité: Une attention particulière est donnée au respect des lois du jeu, de l'arbitrage et du maintien d'une ambiance amicale. Tous les joueurs seront amenés à occuper des fonctions d'organisation et d'arbitrage.