

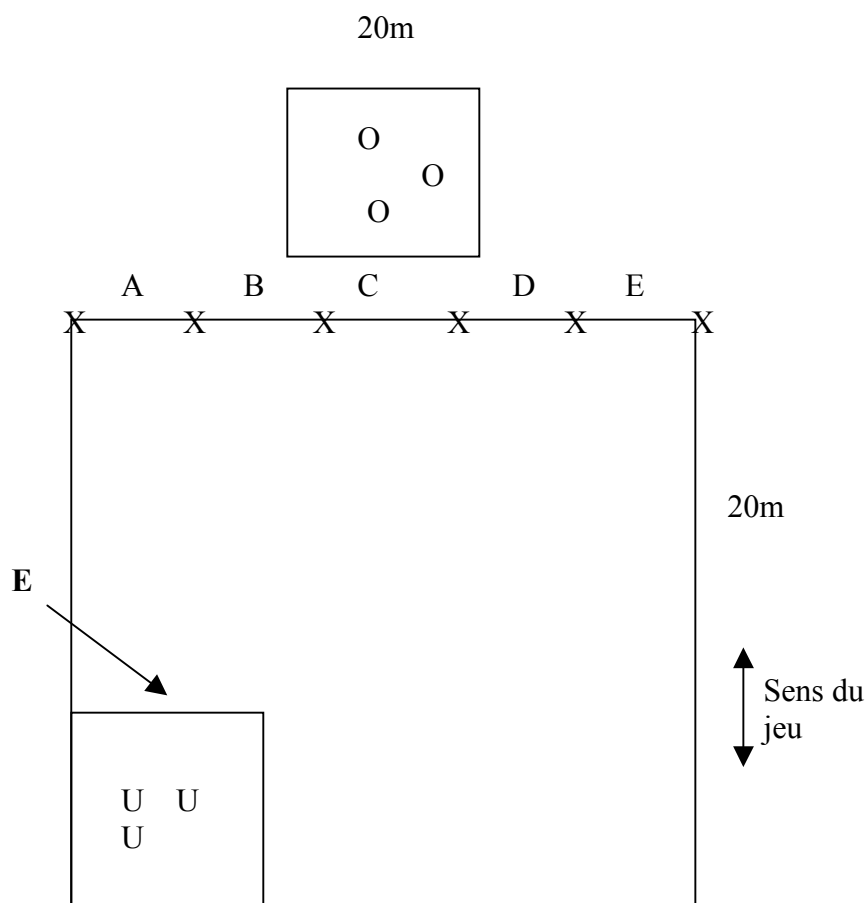
## Jeu dans les intervalles (jeu pénétrant)

### • Situation 1 : choix du meilleur intervalle

Collectif réduit : 3c3

Objectifs :

- Franchir par l'intervalle le plus large
- Amener le ballon rapidement vers l'intervalle le plus large



Lancement : Les joueurs trottinent dans leur carré respectif, E annonce aux O dans quelles portes ils doivent passer (1 par porte). Au top de E, Les joueurs entre en jeu et E lance le jeu en passant le ballon à un U qui n'est pas forcément le plus près.

Consignes pour les opposants :

→ Les O doivent entrer par leur porte respective et aller droit afin de respecter les intervalles jusqu'à ce que le ballon soit dans les mains de l'utilisateur qui a reçu la passe de E.

Critères de réussite :

Utilisateurs : franchir et marquer.

Opposants : arrêter le mouvement.

Evolution :

Pour faciliter, tracer sur toute la longueur du terrain, les lignes des portes en demandant aux opposants de ne défendre que sur leur intervalle.

Pour complexifier, Faire un 4C4, donner le ballon le plus tard possible aux utilisateurs.

Ressources utilisées :

Tactique : même si les joueurs savent le choix tactique avant l'action, leurs ressources visuelles sont mises en jeu afin de trouver le ou les intervalles à franchir : communication orale par code.

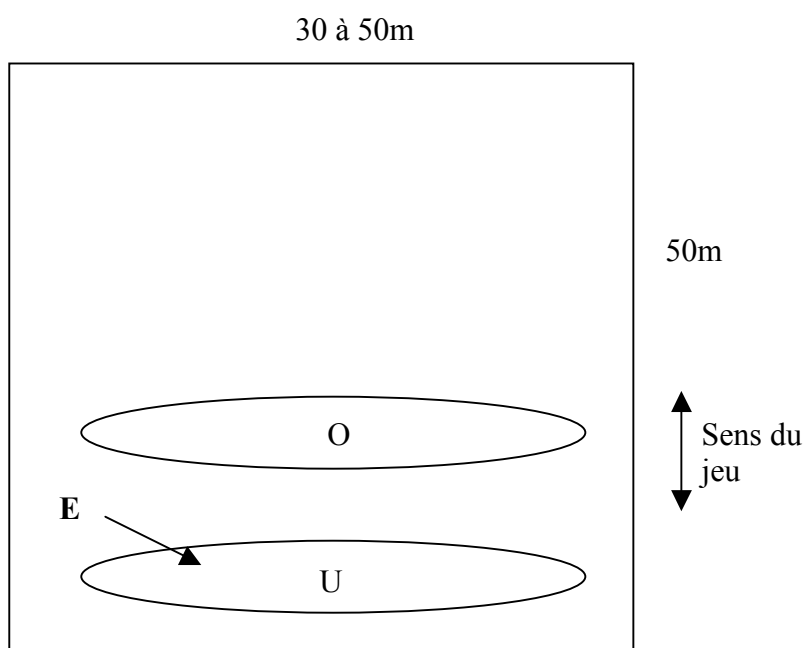
Technique : passe courte et passe longue, accélération à la prise de balle, réception du ballon à vitesse maximale, fixation à distance des opposants.

Physique : explosivité, vitesse courte.

• **Situation 2** : utilisation d'un soutien pour franchir (faire jouer)

Collectif total : 10c10 au 15c15

Objectif : Franchir le premier rideau défensif par un soutien extérieur, intérieur ou axial



Lancement : E fait reculer ou avancer les U et lance le jeu en faisant une passe. Les O avancent en respectant au moins 5m de distance avec les U.

Consignes :

A l'annonce de « blocage ! » par E, le porteur de balle s'arrête pour stopper le mouvement afin que les deux équipes se redistribuent comme à la suite d'un regroupement. Le jeu reprend lorsque que E annonce « jeu ! ».

A l'annonce de « ruck » par E, que le ballon soit porté ou au sol, les opposants ne jouent plus le ballon et ne poussent plus.

Critères de réussite :

Utilisateurs : franchir le rideau défensif.

Opposants : arrêter le mouvement.

Evolution :

Pour faciliter, demander aux opposants de ne pas jouer le ballon ou de simplement bloquer (pas de placage), enlever des opposants (augmentation de la largeur des intervalles).

Pour complexifier, diminuer la largeur du terrain (réduction des largeurs d'intervalle).

Ressources utilisées :

Tactique : même si les joueurs savent le choix tactique avant l'action, leurs ressources visuelles et décisionnelles sont mises en jeu afin du choix de l'intervalle et du choix du soutien : communication orale par code et visuelle par la direction de course et son intensité (accélération et décélération).

Technique : toutes les passes notamment les passes à hauteur avant et au contact. accélération à la prise de balle, réception du ballon à vitesse maximale, fixation à distance et au contact des opposants.

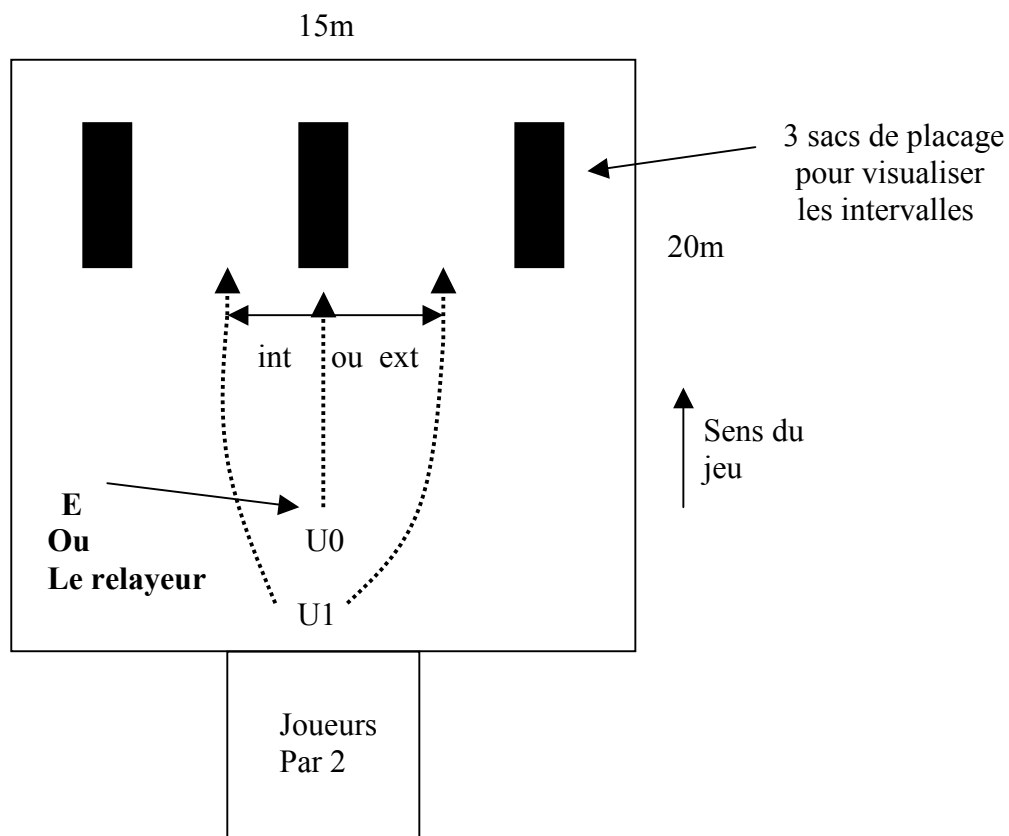
Physique : explosivité, vitesse courte, appuis bas et haut, puissance aérobie.

### • Situation 3 (exercice) : travail technique du porteur de balle et du soutien axial

Collectif HcH : 2c0

Objectifs :

- course du porteur de balle
- course du soutien axial
- timing entre le porteur de balle et le soutien axial
- vitesse maximale d'exécution.



Lancement : E ou le relayeur fait une passe au premier U (U0 sur le schéma).

Consigne :

U0 « fixe » le sac de placage du milieu et sert son soutien dans l'axe à l'intérieur ou à l'extérieur.

Critères de réussite :

Utilisateurs : le soutien doit franchir à vitesse maximale sur une passe à hauteur.

Evolution :

Pour faciliter, exécuter l'action à vitesse modérée.

Pour complexifier, utiliser un opposant à la place du sac de placage du milieu afin de mettre une pression sur le porteur de balle, on peut évoluer avec une passe avant contact ou une passe au contact.

Remarque : penser à changer le côté de passe.

Ressources utilisées :

Technique : passes à hauteur avant et au contact, accélération à la prise de balle, réception du ballon à vitesse maximale, fixation au contact.

Physique : explosivité, vitesse courte, appuis bas (appuis haut si opposant).