

Notre leçon mensuelle

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin**

Band (Jahr): **32 (1975)**

Heft 1

PDF erstellt am: **11.09.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



Exemple d'un entraînement pour juniors-élite pendant la phase de préparation

Passer en mouvement – Le mur – Position tactique des attaquants

Texte et dessins: Heinz Suter / Traduction: Hi

1. Mise en train

15 minutes

- deux par deux; se passer le ballon en utilisant les 3 pas d'élan
- cercles des bras en av. et en arr. tout en courant
- cercle du torse à g. et à dr. 10 x de chaque côté
- deux par deux; se passer rapidement le ballon. Distance: 10 m 60 sec.
- A passe le ballon à B; A exécute une roulade en av. B passe le ballon à A. A dribble en arr. à la position de départ 10 x

- idem, mais roulade en av. avec le ballon et passe à B après la roulade, courir en arr. sans ballon; passe de B à A etc. 10 x
- deux par deux; passe en suspension; 1 pas d'élan; 10 x
- idem, mais passe de la mauvaise main (attention à l'appel) 10 x
- alternativement: «couteau de poche», ballon tenu entre les pieds / appui facial sur 3 doigts
- deux par deux; se passer le ballon: augmenter la distance (jusqu'à 15 m) se rapprocher l'un de l'autre (5 m) 60 sec.

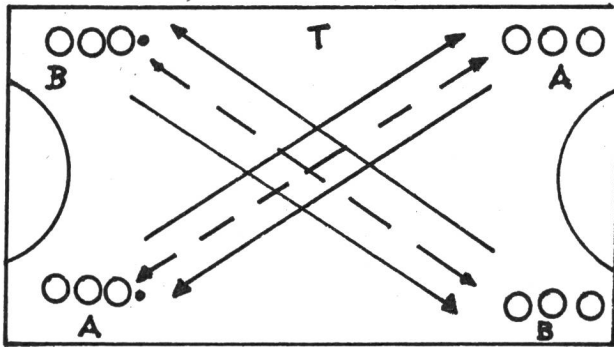
2. Phase de performance

2.1 Passer en mouvement

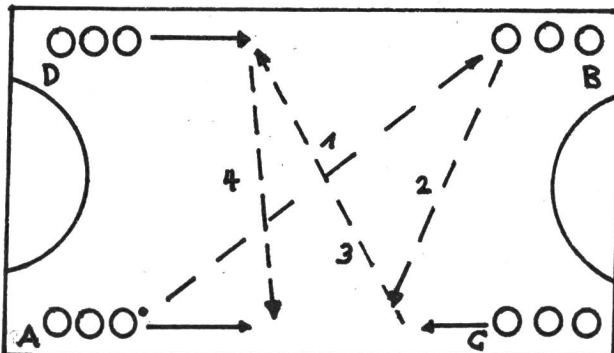
20 minutes

2.1.1 Passer en diagonale

- par groupe, 60 sec.



- d'abord le groupe A, 60 sec., ensuite le groupe B, 60 sec.
- les deux groupes ensemble, 3 x 60 sec. Conseil méthodologique: courir et passer sur un signe visuel de l'entraîneur; ne se passer le ballon librement que lorsque le chemin à parcourir par le ballon et le joueur sont coordonnés



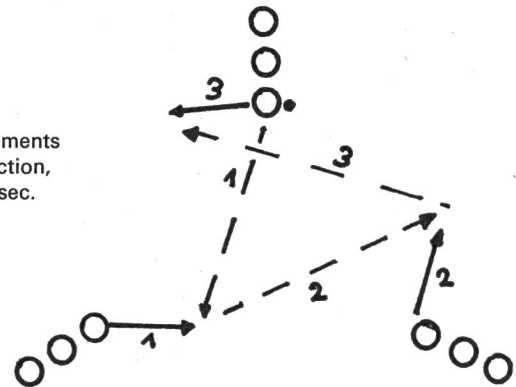
- A passe à B, B passe à C, C passe à D, D passe à A, etc. 3 x 60 sec.

2.1.2 Passe courte

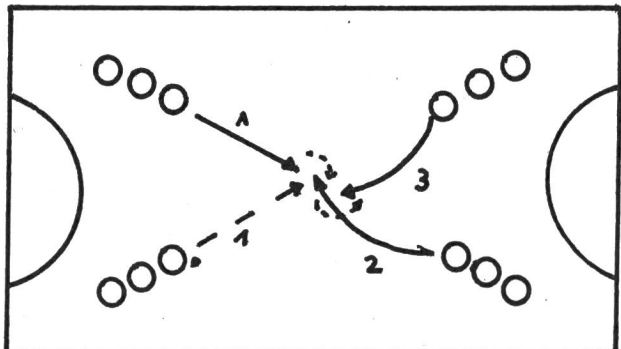


- genre de passe libre, augmenter le rythme, 4 x 30 sec.

- changements de direction, 4 x 30 sec.



2.1.3 Passe avec croisement



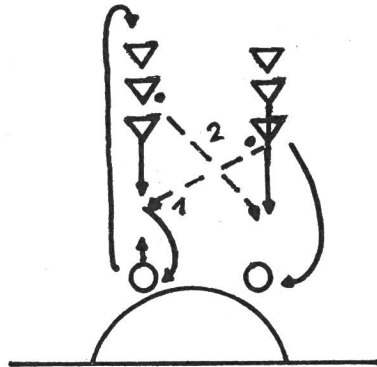
- se croiser au milieu; genre de passe libre, 4 x 30 sec.
- deux passes entre A et D, D et B et C, C et A, etc., 4 x 30 sec.

2.2 Le mur

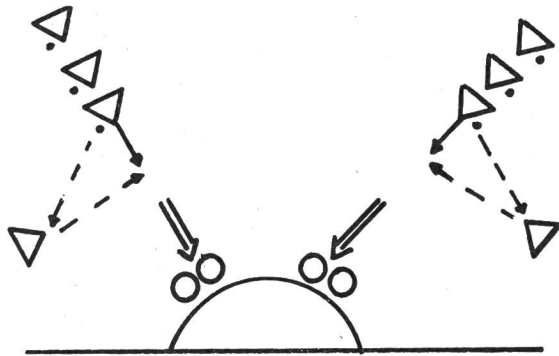
15 minutes

2.2.1 Le mur à un joueur

- celui qui a fait la passe joue ensuite comme défenseur, puis va se placer dans la colonne

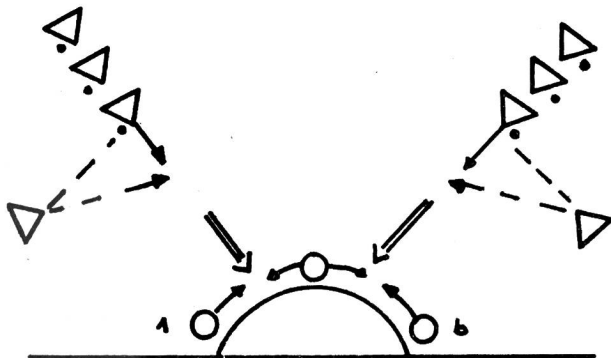


2.2.2 Le mur à deux joueurs



- Distance jusqu'au but: 12-15 m, sans gardien

2.2.3 Trois joueurs forment un mur à deux

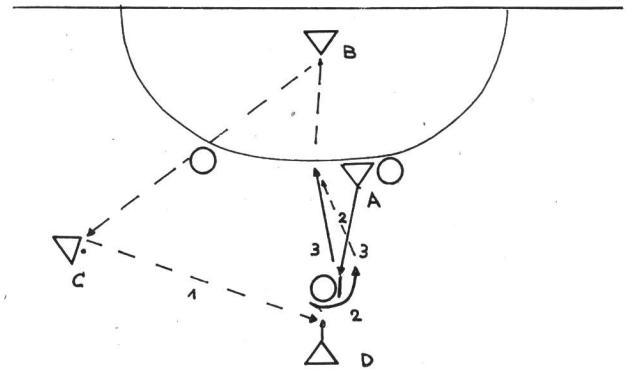


- Le groupe A commence. Après chaque tir les défenseurs No 1 et 6 reprennent leur position de départ
- aussi avec un gardien

2.3 Position tactique des attaquants

20 minutes

2.3.1 Situation de jeu du groupe de trois joueurs: bloquer - se démarquer

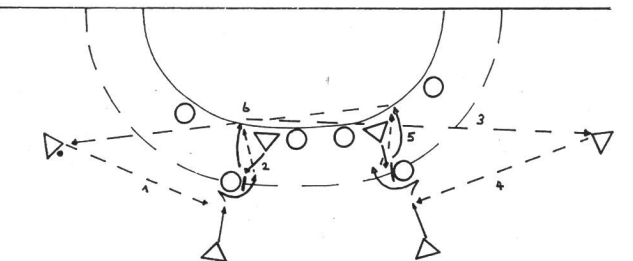


- exécution du côté gauche et du côté droit
- sans gardien, comportement passif des défenseurs

Tous les joueurs reprennent leur position de départ aussi rapidement que possible à la fin de la combinaison.

But: au moins 12 passages pendant 3 minutes.

2.3.2 Situation de jeu de toute l'équipe: bloquer - se démarquer



- comportement passif des défenseurs
- But: autant de passages possibles pendant 3 minutes, 1-6
- comportement actif des défenseurs.

2.4 Jeu

20 minutes

L'équipe qui défend joue le système défensif 4 : 2 ou 3 : 2 : 1.

But de l'équipe qui attaque: marquer un but.

3. Retour au calme

3.1 Discussion au sujet du jeu

3.2 Entraînement spécial du gardien avec le concours des constructeurs