

## CHALLENGE DE L'ATTAQUE

On restituera l'attaque dans le contexte du jeu du débutant. Celle-ci a pour but prioritairement de faire passer le ballon dans le camp adverse. Le jeu en relais dans ce camp adverse et l'attaque d'une zone précise restent des objectifs prioritaires dans l'enseignement à ce niveau.

Nous mettrons les jeunes joueurs et joueuses dans une situation où ils vont tenter de faire franchir le filet à un ballon provenant d'un partenaire. Cette situation est un premier pas vers la construction de l'attaque (directe ou indirecte) et correspond à un niveau de pratique moyen dans cette catégorie. Nous prendrons en compte la capacité à s'orienter, à étudier la configuration du camp adverse.

### MISE EN PLACE

Utilisation des 6 terrains disponible.  
Hauteur du filet à 2m.  
Utilisation de tapis en mousse pour cible.

Le tapis B est situé au niveau des 3m et le tapis A est la cible du fond de terrain

### SITUATION

Le joueur doit envoyer un ballon qui lui est lancé par un entraîneur dans une des zones "tracées" dans le camp adverse.

Dans une première série le ballon lui vient de droite (attaque poste 4) et dans la seconde de gauche (attaque poste 2).

Les zones devront donc être inversées.

Selon la zone atteinte le joueur marque de 1 à 3 points (1 point de bonus pour une frappe d'attaque à une main au-dessus de l'épaule)

Chaque joueur effectue 2 séries de 8.

### CRITERES DE REALISATION

#### Le déplacement :

- \* Etre en mouvement
- \* Gauche-Droite-Gauche pour les droitiers et inversé pour les gauchers.

#### Le saut :

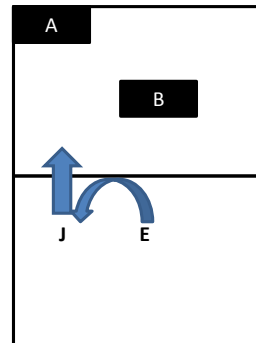
- \* Lancer les bras vers l'avant
- \* Elever les deux bras pour l'équilibre
- \* Retomber sur les deux pieds

#### La frappe :

- \* Placer le coude loin derrière et au dessus de l'épaule
- \* Lever le bras gauche pour cibler la balle
- \* Descendre le bras de frappe rapidement sur le ballon en le couvrant de la main ouverte et du poignet.

#### Lecture :

- \* Avoir dans son champ visuel le camp adverse et le ballon.



Penser à inverser J et E et déplacer la zone A à l'opposé pour la 2<sup>de</sup> série.

Zone A = 3 points

Zone B = 2 points

Balle hors cible dans le terrain = 1 point

Ballon "out" = 0 point

### CONSIGNES AUX ENTRAÎNEURS

Le ballon doit arriver dans des conditions optimales au joueur.

Il est important que les passes soient faites dans les mêmes conditions pour tous (les joueurs se suivant au classement sont dans le même groupe)

Les lanceurs sont des entraîneurs et non des accompagnateurs.

Si le ballon s'avère mal lancé, l'entraîneur doit remettre le ballon.

Le ballon doit être lancé en cloche (de bas en haut), pas trop haut et le joueur ne doit pas reculer.

Si une partie du ballon touche la cible, l'essai est considéré bon.