

Entraînement

Tactique offensive: le gel

Le gel est la stratégie offensive de base: il consiste à jouer le ballon le plus rapidement possible pour surprendre l'équipe adverse.

Conditions cadres

- Durée: 90 minutes
- Groupe cible: degrés secondaires I et II, clubs
- Niveau de progression: avancés

Objectifs d'apprentissage

- Apprendre à réceptionner le ballon au plus vite pour pouvoir le frapper rapidement.
- Exercer des frappes dans les coins du terrain.



Légende

- Ballon
- ✘ Frappeur
- ✘ Joueur statique
- ✘ Défenseur
- ✘ Entraîneur

	Contenus	Illustration/Organisation
Mise en train	5' Stimulation cardiovasculaire et renforcement musculaire Les joueurs sautent à la corde et/ou effectuent des exercices de renforcement (gainage, appuis faciaux, squats, abdominaux, etc.). Matériel: Cordes à sauter	
	5' Passer et suivre Sous forme d'estafettes. Deux équipes sont divisées en deux colonnes se faisant face à une distance de 10 mètres. Au coup de sifflet, le premier joueur de chaque équipe roule ou pousse le ballon et le donne au coéquipier de la colonne d'en face. Etc. Variantes • Transporter le ballon seul ou à deux. • Se faire des passes horizontales à une distance de trois mètres. Matériel: Deux ballons, lignes de terrain ou cônes	
	10' Frappes Deux colonnes de quatre à cinq joueurs se tiennent chacune à quelques mètres de leur cellule de deux joueurs respectives. A tour de rôle, un joueur d'une colonne frappe le ballon avec les deux mains liées en direction des joueurs de la deuxième cellule, lesquels tentent de le récupérer avant qu'il ne touche le sol. Variantes • Frappes poussées mains séparées • Frappe lobée Remarque: Toujours faire l'appel correctement avant la frappe! Matériel: Cônes	

		Contenus	Illustration/Organisation
Partie principale	15'	<p>Quatre colonnes</p> <p>Les joueurs sont répartis équitablement sur quatre colonnes derrière une ligne. L'entraîneur lance le ballon à A qui s'avance, le relève et le contrôle avec l'aide de B. Lorsque A et B ont récupéré le ballon, C et D courent vers le ballon. L'un des deux complète la cellule, l'autre frappe. Les quatre joueurs ramènent le ballon à l'entraîneur et se replacent ensuite derrière une autre colonne.</p> <p>Critères d'observation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vitesse d'exécution (pour entraîner la stratégie du gel) • Frappes correctes (pas de fautes) <p>Matériel: Lignes de terrain ou cônes</p>	
	10'	<p>Jeu 4:4 sur un demi-terrain</p> <p>Jeu selon les règles officielles. Au temps ou une période jusqu'à sept points.</p> <p>Remarque: Mettre en pratique la stratégie du gel: le troisième contact se fait rapidement et le dernier joueur au ballon frappe au plus vite dans le gel devant lui en nommant l'équipe qui vient de servir.</p>	
	15'	<p>Tombeau</p> <p>Au coup de sifflet, le premier joueur de chacune des trois colonnes court en direction de la zone de frappe, respectivement du ballon. Le frappeur fait un appel («Omnikin bleu, gris ou noir») et frappe le ballon. Les deux défenseurs tentent de le récupérer avant qu'il ne touche le sol. Les défenseurs ramènent ensuite le ballon au centre et forment la cellule pour l'action suivante. Le frappeur et les deux joueurs de la cellule retournent au départ et changent de colonne.</p> <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reculer le point de départ si le frappeur est trop rapide par rapport aux défenseurs. • Départ couché sur le ventre. <p>Matériel: Lignes de terrain ou cônes</p>	
Partie finale	15'	<p>Jeux modifiés 4:4:4</p> <p>Propositions:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Au maximum trois ou cinq secondes pour attaquer après le troisième contact. • Le premier contact doit crier «gel» quand il touche le ballon. • Le premier contact à la réception fait avec le pied rapporte un point de bonus. 	
	15'	<p>Jeu 4:4:4</p> <p>Jeu selon les règles officielles. Au temps ou aux points. Dans le second cas, et pour autant que le temps le permette, la première équipe ayant obtenu sept points dispute des prolongations jusqu'à trois points contre la deuxième équipe.</p>	