

Passes redoublées

La séance

Contenu de la séance:

- 1 Utiliser des redoublées pour ajouter un joueur en attaque.
- 2 Faire des passes rapides et précises, dans le tempo.

Consignes techniques à vos joueurs:

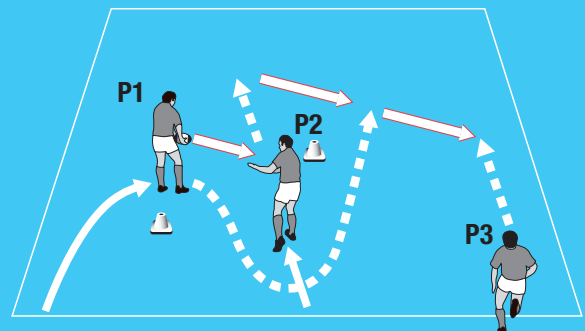
- 1 Passez le ballon et placez-vous en soutien à l'extérieur du réceptionneur.
- 2 Recevez la passe redoublée et exploitez le surnombre.

Ce que vous faites faire à vos joueurs:

Echauffement: Formez un groupe de trois joueurs debout en colonne, avec un ballon au premier. Quand vous criez «Partez», ils courent vers l'avant. Le porteur du ballon part à gauche, passe à droite, et ensuite court rejoindre l'arrière de la colonne. Ceci devrait continuer sur 10 mètres avant que la colonne ne recommence dans l'autre sens.

Exercice principal: dans un carré de 10 mètres de large, trois joueurs se placent dans une ligne à un bout. Le premier joueur (P1) court, passe au deuxième joueur (P2) qui redouble. Idéalement il devrait redoubler sans avoir à revenir en arrière en courant. P2 ensuite s'interpose et passe à P1 alors qu'il redouble. Le troisième joueur (P3) maintient sa course et ensuite accélère pour récupérer la passe du joueur qui redouble (P1). Utilisez les plots pour aider les joueurs à comprendre leurs axes de course.

Passes redoublées



sens de la course ► terrain parcouru ► passe ►

Déroulement de la séance

La séance d'entraînement peut se dérouler ainsi.

- 1 Ajoutez des défenseurs pour mettre la pression sur les deux premiers joueurs.
- 2 Faites une redoublée vers la gauche ainsi que sur la droite
- 3 Ajoutez un autre joueur qui utilise une passe sautée avant que le joueur manqué redouble.

Comment transposer cette séance en situation de jeu

La session peut se dérouler en jouant le jeu suivant.

En vous servant d'au moins la moitié de la largeur du terrain normal (la longueur n'est pas importante), instaurer un jeu à 4 contre 4. Organisez un touché à une touche. Ceci devrait encourager les joueurs à redoubler pour créer des surnombres. N'autorisez pas les passes sautées.

Les notes de l'entraîneur



Consignes à donner sur le terrain

- «Ne redoublez pas avant d'avoir passé le ballon»
- «Premier réceptionneur: déplacez vous en direction de la passe»
- «Premier réceptionneur: passez la balle dans l'espace réservé au joueur qui va redoubler afin que ce dernier puisse la récupérer»
- «Troisième réceptionneur: maintenez votre course plus longtemps que d'habitude».



Que regarder

- Le premier réceptionneur qui ralentit trop tôt. Il doit attaquer l'épaule intérieure de son adversaire afin de créer un espace réel pour le joueur qui va redoubler. Le mouvement rapide en avant permettra au joueur qui va redoubler d'avoir une meilleure course de soutien.
- Passe lente. La première passe doit être ferme. La seconde passe attire vers le ballon le joueur qui va redoubler, mais doit être donnée fermement pour éviter une interception.



Questions à se poser

Est-ce que le premier réceptionneur peut faire une passe aveugle?

A quelle distance voulez-vous que le joueur qui redouble se trouve?

Quels angles de courses voulez-vous que le troisième joueur utilise? Est-ce que tous les joueurs peuvent utiliser une redoublée?

Pouvez-vous encourager le premier réceptionneur à utiliser le joueur qui va redoubler comme un leurre et effectuer une feinte de passe?