

## FICHE EXERCICE N° DEF/ECH/ER/1

<b>Nom de la situation :</b> <span style="color: blue;">Changer de statut</span> (3 phases répétitives : jeu déployé + défense en poursuite + récupération).		<b>Etape ou Niveau :</b> <span style="color: blue;">Echauffement</span>
<b>Objectif(s) :</b> Augmentation rythme cardiaque et température du corps. Augmentation de la mobilité des articulations. Mise en route motricité. Stimulation du système nerveux Concentration sur les techniques requises pour la séance		
<b>Dispositif :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Effectif : 4 groupes de 3 à 5 joueurs face à face par 2.</li> <li>• Terrain : 15x22 m. répartis en 3 zones :                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 1 zone centrale de 15m environ</li> <li>○ 2 zones « de passes » à chaque extrémité de 3,5m environ</li> </ul> </li> <li>• Temps : 10' à 15'</li> <li>• Matériel : 1+1 ballons, 4 cônes, 16 plots</li> </ul>	<b>Comportements attendus :</b> Bras tendus à la prise de balle, port de balle à deux mains, passe précise. Bras tendus à la réception, prise de balles à deux mains Soutien respectant la Cellule Tactique de Base Rapidité , Vivacité d'exécution – Communication	
<b>But :</b> Alternier jeu déployé et soutien derrière la défense, puis défense en poursuite.	<b>Consignes :</b> Les Défenseurs ne plaquent pas ni ne bloquent pas les Attaquants. Ils les touchent uniquement Les attaquants ne s'arrêtent pas si l'un d'eux est touché. Si le ballon est tombé, l'Educateur redonne rapidement un ballon en réserve pour terminer l'action.	
<b>Score :</b> En situation d'attaquant : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 1 point par ballon (non tombé) transmis au groupe opposé,</li> </ul> En situation de défenseur : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 1 point par attaquant touché</li> </ul>	<b>Règles :</b> Pas de passe en-avant	
<b>Lancement(s) du jeu :</b> Au signal, le premier groupe, en possession du ballon, avance rapidement en jeu déployé, vers la ligne opposée. Avant la transmission du ballon, chaque joueur reste dans son couloir, puis (après passe) se porte en soutien du nouveau porteur, <u>sans dépasser le ballon</u> (CTB). Arrivé dans la zone « de passe », le dernier joueur transmet le ballon au premier joueur du groupe faisant face, puis après avoir contourné le cône placé à l'entrée de cette zone, se porte en Défense, en poursuite, en essayant de toucher le porteur du ballon. Les trois autres joueurs du groupe contournent également un plot avant de poursuivre les nouveaux utilisateurs. Au retour sur leur ligne, le groupe récupère en attendant le ballon et un nouveau départ en jeu déployé.	<b>Critères de réussite :</b> En situation d' Attaquants : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aucun ballon tombé,</li> <li>- Aucun joueur touché,</li> <li>- Mise en œuvre de la Cellule Tactique de Base,</li> </ul> En situation de Défenseurs : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Communication,</li> <li>- Prise de la largeur du terrain,</li> <li>- Attaquant(s) touché(s)</li> </ul>	