

## FICHE EXERCICE N° FIX/3

Nom de la situation : <b>Fixation avec Regroupement : Sous FAIBLE PRESSION</b>		Etape ou Niveau : <b>Effectif Réduit</b>
<p><b>Objectif(s) :</b> Assurer la continuité du mouvement qui avance en limitant le blocage.</p>		
<p><b>Dispositif :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Effectif : par groupe de 3.</li> <li>• Terrain : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Largeur et profondeur : 5 à 8 m.</li> </ul> </li> <li>• Temps : 15' à 20'</li> <li>• Matériel : 1 ballon, 3 boucliers 5 plots, 2 cônes</li> </ul>		
<p><b>But :</b> Eviter le frontal, attaquer l'adversaire sur ses points faibles, S'organiser dans le blocage et la relance.</p>		
<p><b>Mise en place :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 groupe « Porteur » placé en colonne dans une porte matérialisée par 2 cônes,</li> <li>• 1 groupe « Opposant », placé en triangle « obtus large » (1+2) à hauteur des plots situés à 3 m. devant la porte.</li> </ul>		
<p><b>Lancement(s) du jeu :</b> Le porteur du ballon lance le jeu en franchissant la porte que doivent emprunter également ses partenaires. Les Utilisateurs doivent avancer en limitant tout blocage (arrêt momentané du ballon). Nota :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dans un premier temps, les opposants sont munis de boucliers.</li> <li>• Dès que l'objectif est bien analysé, l'exercice peut être prolongé sans bouclier.</li> <li>• l'Educateur fait office de « récupérateur-éjecteur »</li> </ul>		
		<p><b>Règles :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conformes à la catégorie</li> </ul>
		<p><b>Consignes :</b> Pour les Utilisateurs, ne pas passer « en force », Pour les Opposants, ne pas jouer le ballon, changer le dispositif à chaque passage, mais rester positionnés (ne pas se déplacer) à partir du lancement de jeu.</p>
		<p><b>Score :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 point si ballon conservé,</li> <li>• 3 pts si relance du mouvement parfaitement réalisée.</li> </ul>
		<p><b>Critères de réussite :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bonne observation du dispositif adverse,</li> <li>• Bon choix tactique collectif,</li> <li>• Contourner la pression adverse,</li> <li>• Protection du ballon,</li> <li>• Soutien du porteur dans l'axe, et bien sur</li> <li>• AVANCER</li> </ul>
		<p><b>Comportements attendus :</b></p> <p><u>Porteur :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leurrer la Défense en changeant les trajectoires de course (travail des appuis),</li> <li>• Attaquer son point faible.</li> <li>• Percuter en protégeant le ballon à deux mains,</li> </ul> <p><u>Soutiens :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Soutenir dans l'axe, puis</li> <li>• 1<sup>er</sup> soutien : Venir à l'épaulement, arracher le ballon,</li> <li>• 2<sup>ème</sup> soutien : Venir à l'épaulement pour consolider.</li> </ul>