AMÉLIORER L'ANCRAGE AU SOL

SÉANCE PÔLE ESPOIR FILLES D'AMIENS - 1ÈRE ANNÉE

Par Christine Renaud
CTS Picardie

© DR

Une des difficultés que rencontrent nos jeunes joueuses arrivant en pôle est l'équilibre dans les lancers – transmissions et tirs.

Ce manque d'équilibre est souvent lié à un gainage insuffisant mais aussi par un ancrage au sol de la jambe d'appui incorrect :

→ pose du pied,

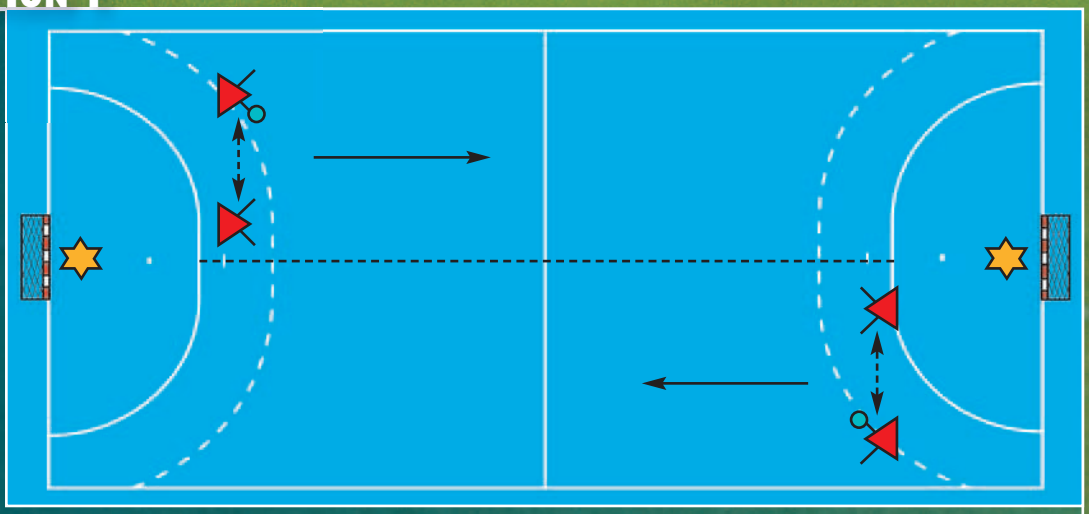
→ transfert du poids du corps vers l'avant.

AMÉLIORER L'ANCRAGE AU SOL

SÉANCE PÔLE ESPOIR FILLES D'AMIENS – 1ÈRE ANNÉE

SITUATION 1

1



Par deux, une balle pour deux.

• Échange de balle en enchaînant :

Un engagement – une réception – une passe et un désengagement.
Terminer par un tir en appui à deux mains au dessus de la tête à l'approche des 9 m.

• Veiller à :

La qualité de la prise de balle : accélération.
La pose de l'appui avant, orienté vers le but, talon au sol.
Le transfert du poids du corps de l'arrière vers l'avant.
Le lancer sur un appui avant fort.
Le replacement en arrière de la porteuse de balle.
Le contrôle du lancer à 2 mains.

• Variante :

Varier le nombre d'appuis autorisés entre la prise de balle et le lancer (G-D-G) / (D-G).

SITUATION 2

2

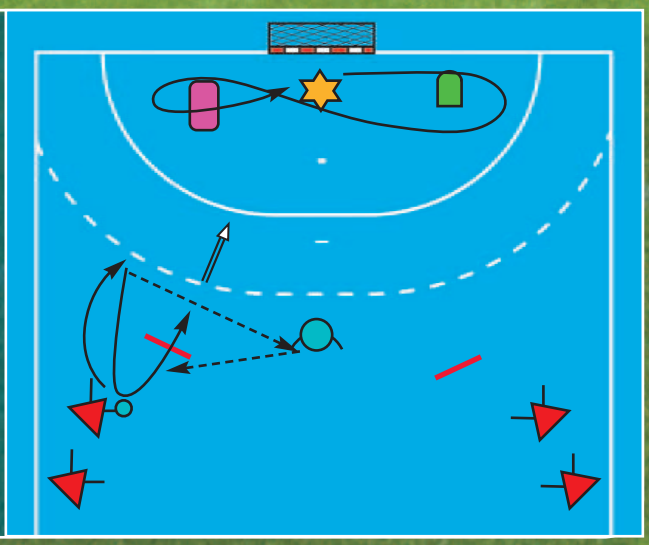
Engagement extérieur de l'arrière balle en main.
Transmission au passeur secteur central, désengagement et réception en accélérant : franchissement d'une petite haie et tir en prise de vitesse de la gardienne.
Associer un travail d'appui et de déplacement de la gardienne (contournement d'un plot, passage sur un step).
Alterner un tir à gauche – un tir à droite.

• Veiller à :

La qualité de la prise de balle et la pose de l'appui avant.
Le transfert du poids du corps de l'arrière vers l'avant.
Le rythme et la qualité de réactivité des appuis après le franchissement de la haie.

• Variante :

Partir d'un engagement interne.



© DR

Légendes

Défenseur | Attaquant | Gardien | Plot | Step | Passe | Course | Tir | Balle

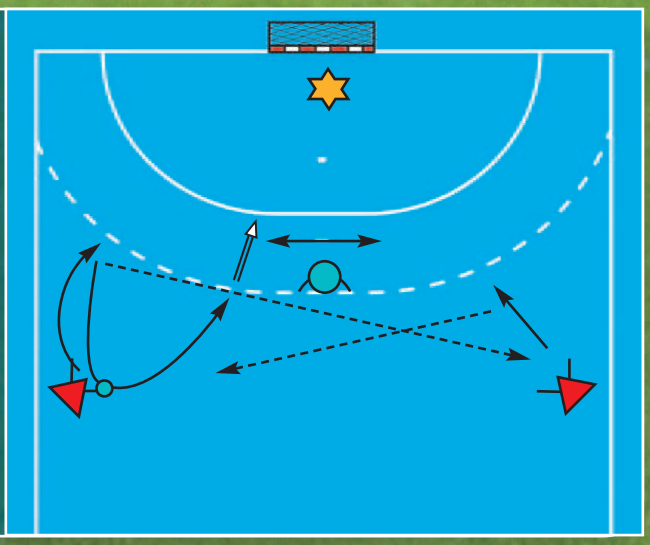
SITUATION 3

3

Engagement extérieur de l'arrière balle en main. Transmission à l'arrière opposée, désengagement et réception en accélérant.

En fonction du déplacement du défenseur, choix du tir ou du renversement sur l'arrière opposée qui tire après s'être replacée.

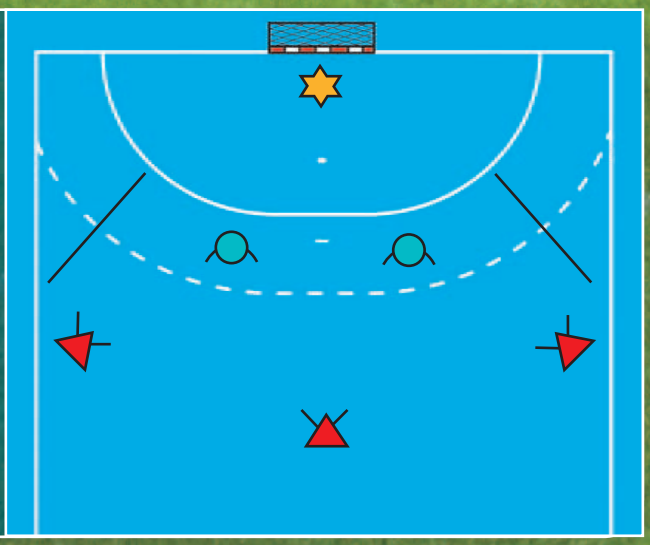
▪ **Veiller à** :
L'équilibre général et la capacité à tirer ou à passer.
La qualité de la prise de balle et la pose de l'appui avant.
Le transfert du poids du corps de l'arrière vers l'avant.



SITUATION 4

4

Jeu global à 3 contre 2 en secteur central.

Pour les défenseurs : jouer pour poser des problèmes à l'attaque et interdire le tir.

Pour les attaquantes : marquer des buts en appui, sans utiliser le dribble ni sauter de poste : si je suis touchée balle en main, je dois faire une passe.