

PROPOSITION DE SITUATIONS

Vous trouverez en dessous de ces éléments des propositions de situations pour le challenge M15 féminin.

Ces situations peuvent être mises en place le matin pour les endroits où le challenge se déroule sur la journée.

Elles peuvent également être utilisées pour des échauffements ou comme situations d'attente pendant que d'autres équipes jouent.

Ce ne sont que des exemples, chaque département est libre de faire d'autres situations ou d'adapter ces contenus.

Proposition d'organisation :

Le public qui participe au challenge est un mélange de joueuses licenciées avec des débutantes. Le niveau est assez hétérogène. Il faut familiariser les filles avec le ballon pour tous les profils de joueuses.

L'ambition est donc de privilégier la manipulation. Cette séance propose une alternance de jeux de ballons et de jeux d'espace.

4 situations pour une heure d'entraînement.

10h30 : Echauffement avec la situation « Manipulation colonnes »

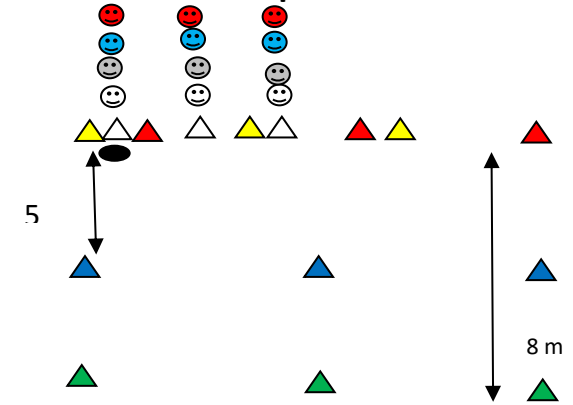
- Penser aux évolutions ludiques

10h45 : Le jeu des portes

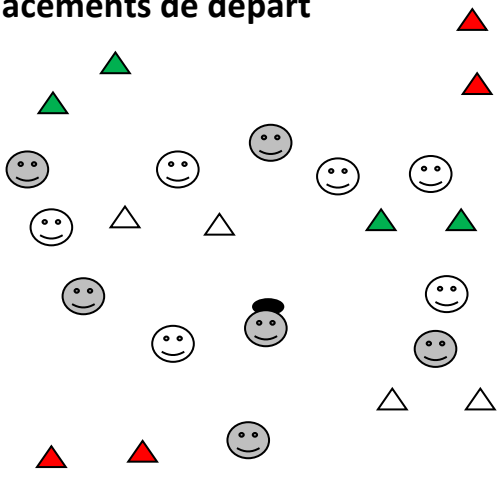
11h : « La course en passes »

11h15 : Le gagne terrain

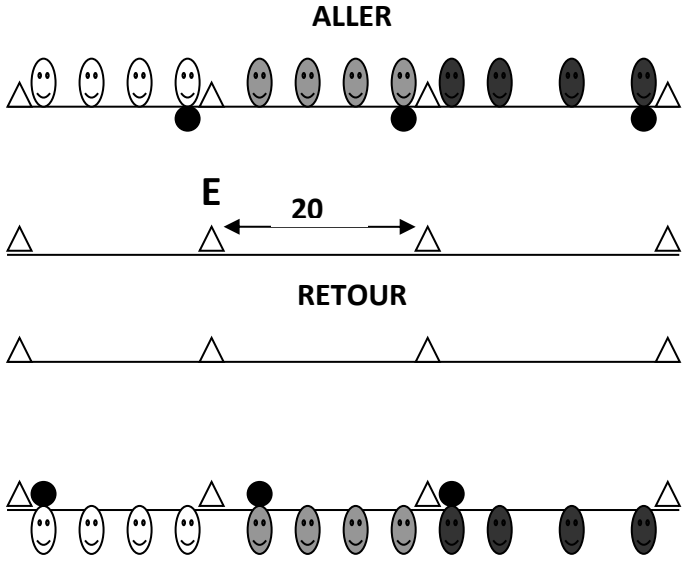
MANIPULATION COLONNES

Objectif dominant : Manipulation	Objectif spécifique : Vitesse d'exécution
Logistique : 15 plots et 1 ballon	Caractéristiques :
<p>Placements de départ</p>  <p>2m d'écart entre les plots blancs 4m d'écart entre les plots jaunes 6m d'écart entre les plots rouges</p>	<p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • utilisateurs : Sur la distance faire la passe à ma partenaire la plus proche. Une fois arrivée sur la ligne de plot bleu, la dernière passe le ballon dans son axe à la première de la ligne suivante. <p>Lancement de jeu :</p> <p>Le 1^{er} ramasse le ballon et fait la passe à 2 qui donne à 3</p> <p>Sur le dessin, les blancs ramassent le ballon font la passe à la ligne grise.</p>
<p>But du jeu : Faire le plus de passes en un certain temps Chronométrer pour faire l'ensemble des lignes en le moins de temps possible</p> <p>Durée : 10 à 15'</p> <p>Nombre de joueurs : De 9 à 15 personnes</p>	<p>Comportements attendus par l'éducateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le passeur : Le porteur regarde avant de faire la passe. Terminer les bras vers le partenaire ✓ Bras tendu si la passe est longue Ne pas s'arrêter pour faire la passe Garder le ballon le moins longtemps possible • Le réceptionneur Faire une cible pour le partenaire Attraper le ballon le plus loin de son corps ✓ Le plus près de son partenaire Ne pas ramener le ballon sur la poitrine Communiquer sur mon placement
<p>Critères de réussite pour le joueur : Mon partenaire attrape le ballon sans devoir s'arrêter</p>	
<p>Variantes : Faire varier la largeur des passes en changeant la couleur des plots de départ Varier la longueur de la course soit avec une ligne de plot à atteindre (possibilité de l'annoncer ou de montrer la couleur qu'il faut atteindre, soit avec une ligne imaginaire qui passe par le placement de l'éducateur. Le dernier de la ligne après que le partenaire est attrapé le ballon monte en défense pour toucher le porteur du ballon ou juste la balle. Faire une course avec les lignes qui partent face à face (mettre les mêmes couleurs de plot)</p>	

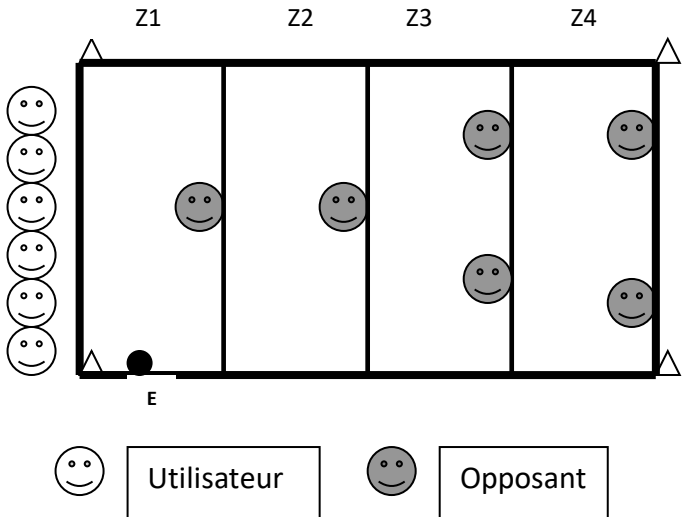
JEU DES PORTES

<p>Objectif dominant : Prise information</p>	<p>Objectif spécifique : se démarquer</p>
<p>Logistique : 16 plots et 1 ballon</p>	<p>Caractéristiques :</p>
<p>Placements de départ</p>  <p style="text-align: center;">2m</p> <p>Faire plusieurs portes de couleur de 2 mètres de large. Il faut espacer les portes de 7 à 10m</p>	<p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilisateurs : Je peux courir avec le ballon, le passer dans tous les sens, le botter. Si je fais tomber le ballon je le perds et l'adversaire le récupère. • Opposants : Pour récupérer le ballon : Je dois toucher le porteur de balle Intercepter une passe Je n'ai pas le droit de rester sur une porte. <p>Lancement de jeu : Les joueuses se déplacent et au signal « Jeu » de l'éducateur, il passe le ballon à une des deux équipes.</p>
<p>But du jeu : Passer avec le ballon entre 2 plots (porte) pour marquer un point Tant que je marque des points je garde le ballon.</p> <p>Durée : 10 à 15'</p> <p>Nombre de joueurs : De 10 à 18 personnes Faire au moins une porte de plus que le nombre de joueuses par équipe. L'espace global importe peu (partir sur un quart de terrain)</p> <p>Critères de réussite pour le joueur : Franchir une porte sans être touchée</p>	<p>Comportements attendus par l'éducateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les utilisatrices : Prendre des informations : sur la porte la plus proche, sur le placement des adversaires et de mes partenaires. Si personne ne vient sur moi j'avance vers une porte, quand un défenseur s'approche je passe le ballon à une partenaire démarquée. Quand je suis démarquée, j'appelle la porteuse, je reste à hauteur de passe. Mettre de la vitesse et faire des choix • Les opposantes : Prendre des informations pour empêcher l'adversaire de se démarquer et récupérer le ballon. Communiquer pour ne pas être à 2 sur 1.
<p>Variantes : Varier les moyens de passer le ballon. Empêcher de marquer 2 fois de suite dans la même porte (ou marquer sur une couleur de porte spécifique). Pour marquer aplatir le ballon derrière une porte, c'est ensuite l'adversaire qui le récupère.</p>	

LA COURSE EN PASSES

<p>Objectif dominant : L'adresse</p>	<p>Objectif spécifique : la circulation de la balle et des joueurs</p>
<p>Logistique : des plots, 3 ballons</p>	<p>Caractéristiques : Echauffement (8 à 24 joueurs)</p>
<p>Placement de départ = 3 couloirs de 20m de large sur 15m de long</p> 	<p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> utilisateurs : c'est une course <p>Le premier passe le ballon à son partenaire, suit sa balle ; et ainsi de suite jusqu'au dernier qui pose le ballon au plot et s'écarte, il prend la largeur</p> <p>Même chose sur le retour mais le dernier aplatit derrière la ligne de départ</p> <p>Si le ballon tombe, l'équipe recommence l'aller ou le retour en fonction de l'endroit où est tombé le ballon</p> <p>Lancement de jeu :</p> <p>Le ballon est posé devant le premier utilisateur</p> <p>« PRET » « JEU » le ballon est ramassé et la course commence</p> <p>Comportements attendus</p>
<p>But du jeu : marquer l'essai le premier avant les autres équipes</p> <p>3 points pour la 1^{ère} équipe, 2 pour la 2^{ème}, 1 pour la 3^{ème} ; la 1^{ère} équipe arrivé à 10 points gagne</p> <p>Durée : 15 minutes</p> <p>Nombre de joueurs : 4 par ligne, 2 lignes par équipe</p>	<p>par l'éducateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> utilisateurs : <p>Passé qui fait avancer mon partenaire</p> <p>Sur le retour je prends la largeur en pas chassé en prenant des informations sur le ballon et sur mes partenaires</p> <p>S'appliquer dans le geste avec une exigence de vitesse que m'impose la course</p>
<p>Critère de réussite pour le joueur : le ballon ne tombe pas et j'arrive avant l'équipe adverse</p> <p>Pour savoir si ma passe fait avancer mon partenaire, je regarde s'il court droit quand il attrape le ballon sans devoir ralentir sa course</p>	
<p>Variantes :</p> <p>Une fois qu'une équipe a 10 points on change la forme de passe : passe à gauche, à droite, courte, longue, à une main avec réception une main, au pied (gauche, droit) réception avant le rebond, au pied à ras de terre, entre les jambes...</p> <p>Possibilité de faire une sorte de passe à l'aller et une autre au retour</p>	

LE GAGNE TERRAIN

Objectif dominant : Avancer pour marquer	Objectif spécifique : coopérer pour marquer
Logistique nécessaire : plots	Nom : L'entonnoir
<p>Placement de départ : terrain 10x20m, à 6 contre 6. Couloir de 5m de long.</p> 	<p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> utilisateurs : Rester dans le terrain Respect des règles fondamentales Si je franchis la 1^{ère} zone, j'ai 1 point. Si je franchis la 2^{ème} zone, j'ai 2 points. Si je franchis la 3^{ème} zone, j'ai 3 points. Si je marque l'essai, j'ai 5 points. opposants : Je n'avance que lorsque les utilisateurs rentrent dans ma zone <p>Lancement de jeu : Tous les utilisateurs sont derrière la ligne de départ. Au signal « jeu » l'éducateur donne dans les mains (ou passe) le ballon à l'utilisateur de son choix.</p> <p>Comportements attendus par l'éducateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> utilisateurs : toujours profiter du surnombre pour continuer d'avancer, passer à un partenaire démarqué. opposants : bloquer le porteur avant qu'il ne fasse sa passe.
<p>But du jeu : Marquer l'essai. L'équipe qui gagne est celle qui a marqué le plus de points après 5 passages.</p>	
<p>Critères de réussite : marquer l'essai sans être bloqué ou même touché par un opposant.</p>	
<p>Variantes : le nombre de joueurs par zone. La possibilité d'intervenir sur plusieurs zones pour les opposants. L'espace plus ou moins étroit en fonction des zones pour privilégier le jeu de passes ou le contact.</p>	