

# COMMISSION SPORTIVE DU COMITE DE PROVENCE

1 + 1 CONTRE 1 (jeu a effectif réduit)		Niveau 3
<p><b>Objectif(s) de l'Éducateur</b>            Améliorer la continuité du jeu après un duel.            Enchaîner les 1+1 C1 en circuit afin d'augmenter les répétitions et ainsi limité le temps d'attente.</p>		<p><b>Comportements attendus</b>  <b>PORTEUR</b> : Porter <u>le ballon a deux mains</u> ,Jouer son 1C1 pour déséquilibrer l'adversaire, Menacer l' espace a droite du défenseur pour essayer de pénétrer a gauche (Changer de rythme et de direction de course). Offrir son couloir a son soutien(attaquer l'épaule intérieure de l'adversaire)            En cas de contact :Raffut ,Passage bras (jambe d'appui au contact de l'adversaire ,vouloir passer dans le dos du défenseur), Passe au contact ou en chutant, <u>privilégier la « vie du » ballon</u>, Notion de passes en feuilles mortes (donne plus de temps au soutien d'intervenir)  <b>SOUTIEN</b> : je me rapproche du porteur (Rentrer dans un carré imaginaire de 2 mètres sur 2 mètres <u>converger</u> vers le ballon)            Soutien Axial ,accélérer a la prise de balle. Laisser le temps au porteur de travailler l'adversaire, Notion de profondeur utile, « <u>je vais plus vite que celui qui me donne le ballon</u> ».Nota : Lorsque le porteur est au contact accélérer lorsque je vois ses épaules.</p>
<p><b>Dispositif :</b>  <b>Groupe:</b> 3 opposants (1 dans chaque carré ) contre <b>5 ou 6 paires d'utilisateurs</b>  <b>Espace:</b>3 couloirs (ou plus ) de 5M sur 5M  <b>Temps:</b> 20 MN  <b>Matériel:</b> 8 a 10 plots , 4 a 5 ballons  <b>But :</b> Marquer .</p>		<p><b>Consignes:</b> au début les défenseurs ceinturent. On défend sur le joueur pas sur le ballon. les utilisateurs partent a deux.  <b>Règles:</b>            Règles fondamentales  <b>Critères de réussite :</b> .            Avancer sans rupture de rythme</p>
<p>la meme paire de joueurs affronte un defenseur dans chaque couloir.</p>		
<b>POUR EVALUER- REGULER</b>		
<p><b>COMPORTEMENTS OBSERVES</b>            Le porteur affronte frontalement l'adversaire            Le porteur porte le ballon a une main (pas d'incertitude sur ses intentions)            Le porteur « visse » ses passes            Les soutiens restent loin du porteur (prise de largur)            Le soutien n'accélère pas a la prise de balle.</p>		<p><b>INTERVENTIONS POSSIBLES</b>            Insister sur des la notion d'évitement et de duel (plus économique) « Attaquer les branches plutôt que le tronc »  <b>Vouloir battre son opposant direct avant de passer le ballon.</b>            Mettre en évidence la difficulté de réceptionner des passes vissés pour un soutien axial .            Retarder l'arrivé du soutien en le couchant au sol (joueur en « retard »)</p>
<b>POUR FAIRE EVOLUER LA SITUATION</b>		
<p><b>VARIANTES</b>            Au début Possibilité de faire porter des boucliers aux défenseurs.            Défenseurs mains sur les épaules ou dans le short            Puis défense sur l'homme (ceinturer) et enfin sur l'homme et le ballon.            Réduire la largeur du couloir dans chaque Zone</p>		<p>Effets recherchés            +Progressivement et selon le niveau de joueurs, augmenter la difficulté.  <b>DE FACON A TOUJOURS A FAVORISER LA REUSSITE</b></p>