



## **Les Principes offensifs et Défensifs**

Mai 2007

## Les principes d'attaque

- Support, soutien en permanence. **Être disponible** pour aider le partenaire (angles de passe)
- Passer et **poursuivre** l'action (le passeur doit se rendre disponible pour aider le futur receveur)
- Appel de balle avec **changement de vitesse au bon moment**. Recevoir le ballon **en mouvement** (enchaînement rapide)
- Il faut **cacher / changer ses intentions de jeu** jusqu'au dernier moment possible
- Si après un appel dans un espace on ne reçoit pas le ballon, il faut quitter cet espace pour éviter de **bloquer le jeu**
- **Prioriser** les appels de balle dangereux vs appels vers le ballon
- L'appel ou mise en position de départ) doit généralement **précéder la passe** en profondeur à moins qu'il n'y ait un message dans la passe elle-même
- Faire un **appel en profondeur** que lorsque le partenaire qui a le ballon n'est **pas cadré**
- 1<sup>ère</sup> touche orientée **loin** de l'adversaire, si possible **vers** le G.B. adverse (toujours se positionner de façon à ce que recevoir et tourner avec le ballon deviennent le plus facile possible)
- **Changer** de côté **rapidement** quand la solution est fermée de ce côté
- **Provoquer** l'adversaire quand on a le ballon et l'espace devant (pas de couverture/mauvaise couverture de l'adversaire direct)
- Rechercher toujours la passe **devant** (ne pas oublier que ça prend 1 passeur et 1 receveur)
- Rechercher la **conclusion rapide** de l'attaque dans la surface de réparation (ne pas tergiverser afin de profiter de l'espace présentement disponible)
- **Surprendre** l'adversaire par des gestes et/ou des mouvements rapides et imprévus (ex. talonnade)
- **Mettre de l'intensité** par la vitesse d'exécution, de déplacement et du ballon pour **provoquer la faute** chez l'adversaire (création d'espaces libres)
- **Préparer** l'espace libre pour les partenaire(s)
- Bien occuper le terrain en largeur et en profondeur pour **créer des espaces**
- **Bien ajuster les distances** avec les partenaires. Se donner du temps et de l'espace pour être efficace (jouer devant, éviter la pression de l'adversaire)
- Ne pas toujours donner **la même solution** au porteur du ballon
- **Maîtriser/changer le rythme** du match (jouer vite vs préparer lentement pour surprendre ensuite) : attaques placées vs attaques rapides
- En **surnombre**, il faut chercher à jouer vite vers l'avant (verticaliser le jeu)
- Mettre le partenaire dans les **meilleures dispositions** possibles pour aider l'efficacité de son jeu (set up, lui permettre de jouer à une touche)
- **Varié** le jeu mais **répéter** les actions si elles ont été efficaces
- Orienter loin de l'adversaire les passes au partenaire (message dans la passe)
- S'ajuster par rapport à un **message du partenaire** (le message peut être un contact des yeux sans passe)
- Préparer espace où sera donné le ballon (**anticiper** la prochaine action en donnant une fausse piste à l'adversaire)
- Rechercher des positions et des changements de position qui défient la **concentration de l'adversaire** (ne pas rester dans son champ de vision)
- Jouer sur **nos qualités** et celles de nos partenaires. **Profiter des faiblesses** de nos adversaires

## Les principes défensifs

- Être toujours **situé** entre le but à défendre et l'adversaire (« goal side »)
- Voir l'adversaire et le ballon en même temps. Si on ne voit pas l'adversaire, il faut au moins le **toucher**
- Se situer à **bonne distance** d'intervention (longueur d'un bras, toucher l'adversaire)
- Être sur de **bons appuis** (dynamiques, pas les 2 pieds à plat)
- Ne se jeter qu'à **bon escient** (on doit tacler ou intercepter un ballon que si on est sûr de notre coup ou alors le **risque** doit en valoir la peine)
- Bien régler la **vitesse** et l'**angle** de sa course d'approche
- Ne **pas suivre** les mouvements du buste du porteur, mais le ballon
- **Être patient**. (Pas de fautes inutiles ou de paresse)
- **Être actif** face à l'adversaire. Faire agir plutôt que subir (feinte du défenseur)
- **Couverture** mutuelle entre partenaires
- **Cadrer** le porteur du ballon pour l'empêcher de percevoir la profondeur (surtout dans la moitié défensive)
- Ne pas **laisser tourner** l'adversaire vers notre but (surtout dans la moitié défensive)
- Prendre le **joueur le plus dangereux**
- **Anticiper** la passe de l'adversaire
- Grande **communication** entre les partenaires (corriger verbalement le placement des partenaires « prend-le! attention ;à droite!,... ) Si c'est le gardien qui parle, toujours donner le nom du défenseur en premier. Pierre, dans ton dos!
- **Tout le monde** participe à la récupération du ballon
- Être **le premier** au ballon. Être agressif et alerte pour ne pas se laisser devancer
- Utiliser (légalement) le **haut du corps** pour s'imposer dans les duels
- Être **vigilant** (suivre l'adversaire et ne pas être pris par le ballon)
- Ne pas **compter sur un partenaire** quand on peut faire la « job »
- S'assurer de **compenser** ses faiblesses et celles de ses partenaires. **S'ajuster** par rapport aux qualités de l'adversaire.