

## Les notions à aborder en -15 et -18 au HBFV

En complément des savoir faire individuels

Attaque	Défense
<p>Connaitre les lancements/enclenchements de rentrée d'ailier.</p> <p>L'attaque doit savoir proposer une attaque en fonction du dispositif proposé par l'adversaire. Battre les 1ères lignes sur une défense étagée afin de créer le surnombre derrière.</p> <p>Jouer avec le pivot : le voir et ne pas agir dans son espace et autour du pivot : jouer à coté afin de créer un espace favorable.</p> <p>Proposer jeu sans ballon, rentrée d'une joueuse : adaptation du pivot et repositionnement des joueuses autour.</p> <p>Jouer sans un élément pris en strict.</p> <p>Attaquer en surnombre (sortie du gardien de but cf moins de 13).</p> <p>Monter rapidement la balle et se positionner en fonction (libérer un espace, isoler un défenseur, s'écartier...). Favoriser les solutions centrales.</p> <p>Respecter et maîtriser le jeu en trapèze.</p> <p>Engager rapidement (cf moins de 13).</p> <p>Gardien de but s'adapte à ses joueuses, ex : relance.</p> <p>Connaitre le rôle de chacune en fonction de la situation et des capacités physiques : relais, course, touche (gardien)...</p>	<p>Connaitre postes défensifs (numéros 1/2/3/haut/bas).</p> <p>Effectuer un repli en fonction de la situation et de ses coéquipières. La joueuse la plus proche du PB agit quelque soit son poste, ses coéquipières se positionnent alors en fonction.</p> <p>Connaitre les dispositifs et systèmes, savoir faire une défense homme à homme (toujours possible, en fin de match, pour récupérer des ballons plus hauts, fatiguer l'adversaire, le déstabiliser...).</p> <p>Connaitre son rôle dans une défense 1/5 (demander le document de Florent Nicaud qui analyse le rôle de chacun dans la 1/5 et les raisons pour l'appliquer).</p> <p>La défense doit s'adapter à chaque situation comme se réorganiser lorsqu'une joueuse prend en stricte.</p> <p>Aborder la défense de zone 0/6, la notion de flottement et surnombre dans une défense de zone doit être maîtrisée.</p> <p>Le but doit être protégé rapidement sur 9m. Les joueurs doivent être attentifs à la 2<sup>ème</sup> balle.</p> <p>Le gardien de but doit s'adapter au déplacement et à la position des bras de ses défenseurs (contre...).</p>
