



Le démarquage dans le jeu extérieur



J. FOURNIER

Entraîneur national
Coach équipe de France
féminine U19



Introduction

Le démarquage dans le jeu extérieur intéresse les joueurs périphériques mais aussi ceux des autres postes.

Cette action nécessite quelques préalables :

✓ **Aisance avec le ballon**

Capacité à passer dans les timing

Qualité de la passe

Voir son partenaire démarqué

✓ **Jeu de fixation**

Notion importante chez les jeunes que l'agressivité du porteur

Cette volonté de jouer amène la 1^{ère} approche du démarquage des non porteurs par l'action du porteur

Permet d'apprendre à comprendre le jeu

✓ **Démarquage simple**

Capacité à se libérer de son défenseur sans l'aide d'un partenaire

Aisance avec ballon (capter-passer)

Travail par 2 avec 1 ballon

Les 2 joueurs sont face à face sur une ligne de fond et effectuent des aller-retour de terrain en se transmettant le ballon en passe.

Phase 1 :

Passer direct, passe à terre, passe à 2 mains au dessus de la tête

Désaxer à 1 main direct ou à terre

Consignes :

- Passer fort , cibler le visage
- Finir avec les mains et les doigts sur la cible

Phase 2 :

Arrêt simultané en réception, désaxer et passer à 1 main en direct ou à terre

Cette capacité de passe est fondamentale car elle permet de jouer avec un partenaire en mouvement

Consignes :

- Fléchir et contrôler les appuis sur l'arrêt simultané
- Mettre le poids du corps sur la jambe avancée (direct)
- Finition de la passe

Aisance avec ballon (capter-passer)

Phase 3 :

Arrêt simultané en réception, rentrer dans le dribble

Aisance et changement de main puis passer dans le dribble

Consignes :

- Rester bas sur les appuis lors du dribble
- Conserver le regard sur le jeu
- Avancer l'appui sur la passe dans le dribble

Aisance avec ballon (gérer le dribble)

Phase 1 :

2 ballons par joueur, déplacement dans la longueur du terrain

Marcher en dribblant, synchroniser le dribble de la main droite avec la pose de l'appui droit, puis le dribble main gauche avec la pose de l'appui gauche.

Phase 2 :

Effectuer 2 dribbles sur la main droite, 1 dribble sur la main gauche

Inverser le travail

Consignes

Marquer un temps d'arrêt sur l'appui

Conserver l'équilibre

Conserver le regard levé

Développer le volume d'aisance avec ballon doit ensuite permettre de transférer le travail vers la technique spécifique

Jeu de fixation

Situation en 3c3 sur demi terrain

Porteur en position de meneur dans l'axe, 2 non porteurs dans les ailes

Placer 2 plots sur la position du porteur

Le défenseur du porteur doit toucher le plot opposé à l'attaque du porteur, ce retard

Permet d'inciter les aides défensives donc de favoriser le travail de démarquage

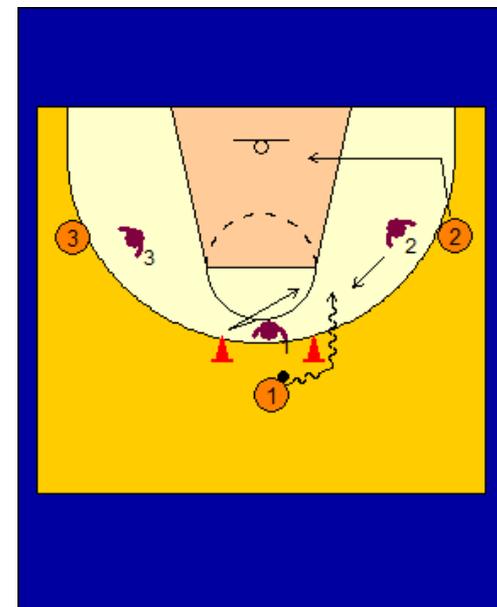
Consignes :

Porteur :

- ✓ Se stopper pour passer (contrôler)
- ✓ Arrêt simultané, fléchir, équilibre
- ✓ Chercher la passe ouverte
- ✓ Mettre de l'explosivité dans la passe

Non Porteur :

- ✓ Repérer les espaces de démarquage
- ✓ Démarquage lié aux espaces disponibles
- ✓ Si aide vient très tôt = utiliser l'espace arrière
- ✓ Si aide tardive = remonter



Démarquage

J FOURNIER propose de débiter ce travail en commençant par l'aspect ludique, faire jouer puis ensuite aller vers le spécifique.

Situation jeu

2 équipes, évolution tout terrain

Diviser le terrain en 4 zones (aménagement en diminuant le nombre de zone possible)

Traverser le terrain en passe avec le but de marquer

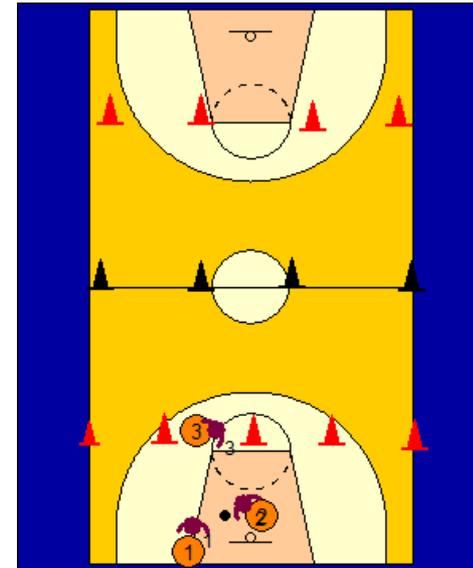
Les joueurs ne peuvent pas dribbler, et doivent effectuer 3 passes dans chaque zone avant de passer à la zone suivante par une passe.

En zone 4, au terme de la 3^{ème} passe, le tir est obligatoire

Quand la défense gagne le ballon elle enchaîne dans le jeu vers l'avant

Consignes :

- ✓ Capacité à transiter (pas de compétence technique forte)
- ✓ Prise de d'information et réaction
- ✓ Feinter
- ✓ Occuper les espaces vides
- ✓ Qualité de passe



Démarquage

1c1 avec passeur

Aller très vite vers le 2c2 pour replacer le passeur dans le contexte de la présence défensive

A doit se démarquer dans l'aile, en réception jouer

Possibilité de réutiliser le P

Consignes :

- ✓ Aller vers le cercle le plus vite possible
- ✓ Chercher à passer entre le ballon et le défenseur
- ✓ Arrêt sous le cercle passer devant D et changer de rythme pour sortir
- ✓ Lire l'espace laissé libre par le D
- ✓ Rentrer fort dans le ballon et le jeu

Démarquage avec l'aide d'un partenaire

Préambule

Si le jeu d'écran à haut niveau est basé sur la lecture du jeu, chez les jeunes le fait de devoir gêner la proximité et l'éloignement peut poser des problèmes autour de la notion d'espace

La démarche sera la suivante :

- ✓ Placé l'écran dans un espace
- ✓ Attaquant s'organise pour exploiter l'écran

Utiliser l'écran :

- ✓ Lecture de l'action de son défenseur
- ✓ Prendre de la vitesse pour aller sur l'écran puis marquer un temps d'arrêt au niveau de l'écran (lecture)
- ✓ Évaluer le retard défensif pour prendre une décision
- ✓ Sur le curl, appel de balle proche du corps

Rappels

- ✓ **Les éléments exposés ne constituent pas une séance , mais une démarche sur les aspects à travailler pour améliorer le démarquage des joueurs(es) extérieurs(e)**
- ✓ **Partir du global pour aller vers la technique spécifique**
- ✓ **Préciser les intentions de jeu, puis greffer la technique aux intentions**
- ✓ **Donner un sens au travail, rien ne peut se faire sans le sens, donner aux situations le rapport au jeu.**