

# Projet formation MMHB -11

## ATTAQUE

### \*Motricité spécifique

1. ETC de changer de rythme en dribble des deux mains pour gagner le duel avec le défenseur
2. ETC de faire une passe avec bras armé et être équilibré grâce aux appuis ancrés au sol (passe à l'arrêt, avec appuis bien au sol).
3. ETC d'être orienté vers le but en faisant une passe latérale (pointe de pied vers le but et haut du corps qui pivote)
4. ETC de courir longtemps (temps d'activité long pendant l'entraînement et temps de jeu le plus long possible en match)
5. ETC de battre le défenseur grâce au rond de bras

### \*Duel Tireur / Gardien de But

1. ETC de sauter le plus haut possible pour marquer à 6 mètres
2. ETC de marquer en prenant en compte le placement du GB
3. ETC d'être efficace au tir du secteur externe de la zone (secteur aile)

### \*Duel Gardien de But / Tireur

Voir projet de formation du GB

### \*Avec ses partenaires

#### POUR LE PORTEUR DE BALLE

1. ETC de faire la passe devant le réceptionneur qui court.
2. ETC de faire la passe de manière à faire progresser la balle vers le but adverse (joueur en appui)
3. ETC de conserver le ballon (joueur en soutien)

#### POUR LE NON PORTEUR DE BALLE

1. ETC d'occuper l'espace au maximum
2. ETC de se démarquer devant le porteur de balle en étant en capacité à recevoir le ballon (longueur de passe possible ou non)

## DEFENSE

#### SUR PORTEUR DE BALLE

1. ETC de prendre en charge le porteur de balle le plus rapidement possible (défenseur le plus proche du porteur de balle)
2. ETC de se positionner toujours entre le porteur de balle et le but même lorsqu'il se déplace
3. ETC d'intercepter le ballon quand le porteur de balle dribble hors de 9 mètres
4. ETC de stopper la progression de la balle dans les 9 mètres

#### SUR NON PORTEUR DE BALLE

1. ETC de se répartir les attaquants dès la perte de balle
2. ETC de venir en entraide quand le porteur de balle a battu son défenseur (toujours percevoir le porteur de balle et l'adversaire direct)