

Projet formation MMHB -15

ATTAQUE

*Motricité spécifique

1. ETC d'ancrer ses appuis face au but pour créer de l'incertitude
2. ETC de recevoir et « armer court »
3. ETC de déborder ext/int & int/ext pour tous les postes (en protégeant le ballon)
4. ETC d'effectuer une passe en courant devant, à droite et à gauche

*Duel Tireur Gardien de But

1. ETC de marquer en prenant en compte la parade du GB
2. ETC d'utiliser plusieurs formes de tirs en appuis (simple/à la hanche/désaxé)
3. ETC d'adapter son tir à son poste de jeu (AL/Base AR/PVT)

*Duel Gardien de But Tireur

Voir projet de formation spécifique au GB

*Avec ses partenaires

POUR LE PORTEUR DE BALLE

1. ETC de faire la passe a un joueur qui court vers le but
2. ETC de jouer un 2contre 1 et 3 contre 2
3. ETC de jouer avec le pivot (le PdB trouve une solution avec le pivot si il ne peut pas tirer)
4. ETC de jouer en passe et va (le porteur de balle fait une passe au joueur en appui et enchaîner un déplacement en profondeur)

POUR LE NON PORTEUR DE BALLE

1. ETC de s'écarter (allier point de corner/ arrière latéral proche des 9 mètres)
2. ETC de recevoir le ballon en courant dans l'espace libre (réception dans l'intervalle)

DEFENSE

*Sur le porteur de balle

1. ETC d'être placé entre le PdB et le but
2. ETC d'avoir les appuis orientés en fonction du projet défensif
3. ETC de neutraliser dans le 9 mètres

*Sur le non porteur de balle

1. ETC de voir le ballon et l'adversaire direct.
2. ETC d'évaluer les crédits d'actions du porteur de balle (pour dissuader ou intercepter)
3. ETC de venir entraider quand l'adversaire du porteur de balle a perdu son duel