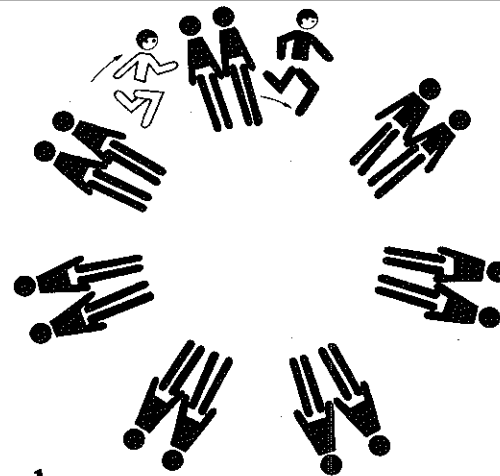


RELATIONS ARRIÈRES-AVANTS

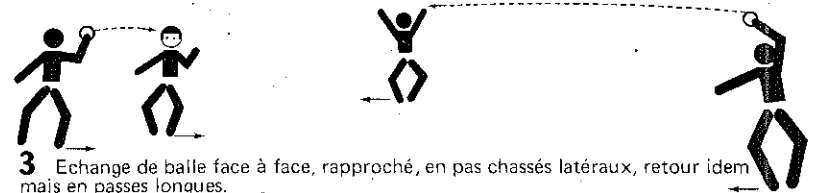
Cette séance de démonstration d'exercices visant à l'amélioration des relations entre arrières et avants a été présentée par l'équipe nationale Polonaise, Championne du Monde B en 1981 et qui s'est classée troisième aux championnats du Monde A en 1982. Cette séance reflète assez bien le style de jeu polonais.



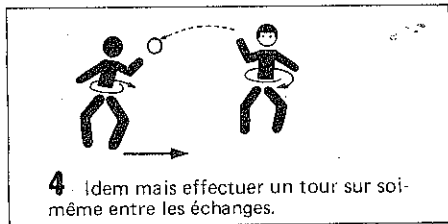
1 Joueurs allongés à plat ventre par deux et en cercle. A poursuit B, pour éviter d'être touché, B peut se coucher à côté d'un groupe, le joueur extérieur poursuit alors A, s'il est touché il devient poursuivant.



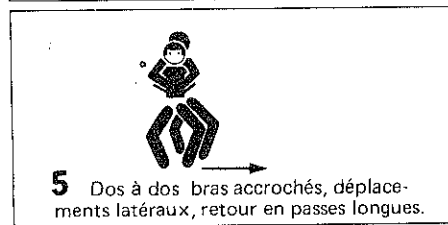
2 « Chat perché » dans la surface délimitée par les 9 m. Pour éviter d'être touché se percher sur un camarade.



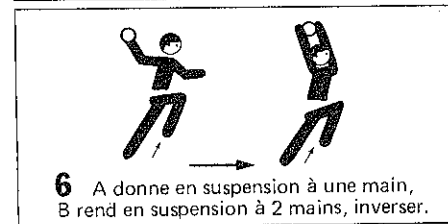
3 Echange de balle face à face, rapproché, en pas chassés latéraux, retour idem mais en passes longues.



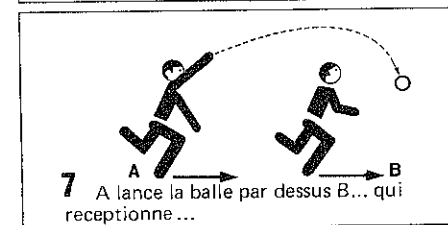
4 Idem mais effectuer un tour sur soi-même entre les échanges.



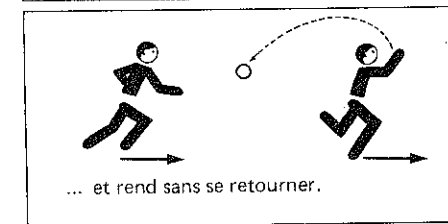
5 Dos à dos bras accrochés, déplacements latéraux, retour en passes longues.



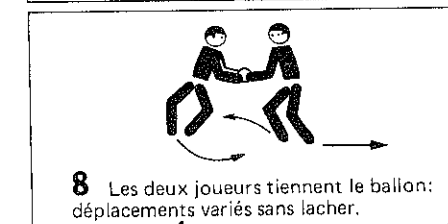
6 A donne en suspension à une main, B rend en suspension à 2 mains, inverser.



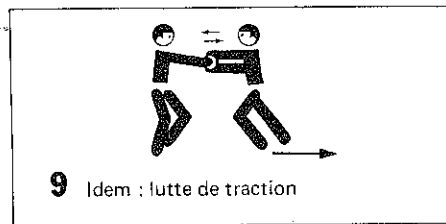
7 A lance la balle par dessus B... qui réceptionne ...



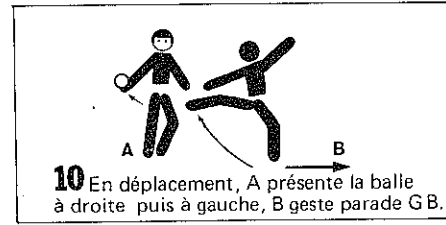
... et rend sans se retourner.



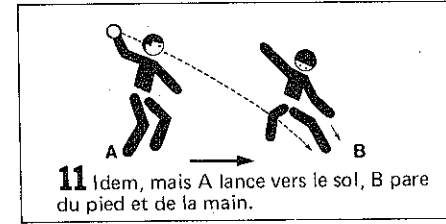
8 Les deux joueurs tiennent le ballon: déplacements variés sans lâcher.



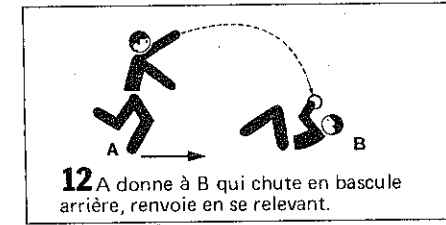
9 Idem : lutte de traction



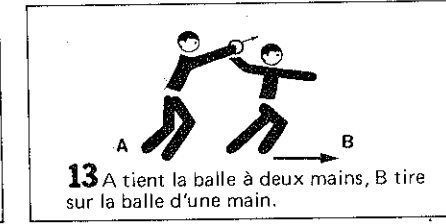
10 En déplacement, A présente la balle à droite puis à gauche, B geste parade GB.



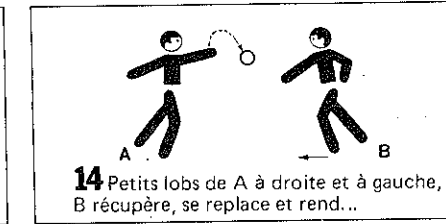
11 Idem, mais A lance vers le sol, B pare du pied et de la main.



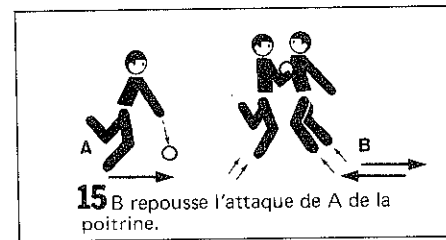
12 A donne à B qui chute en bascule arrière, renvoie en se relevant.



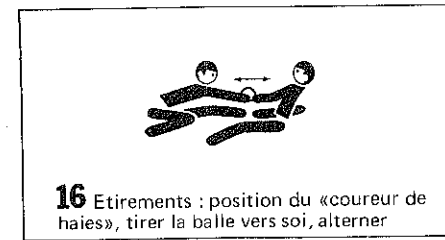
13 A tient la balle à deux mains, B tire sur la balle d'une main.



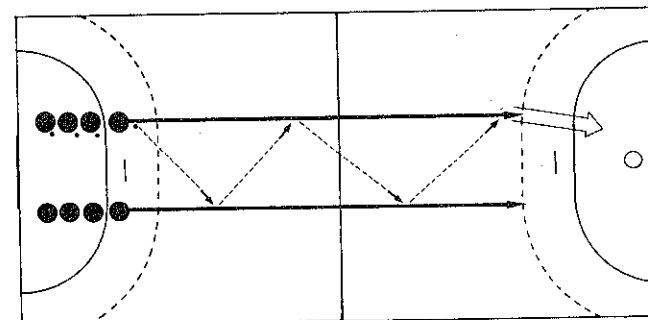
14 Petits lobs de A à droite et à gauche, B récupère, se replace et rend...



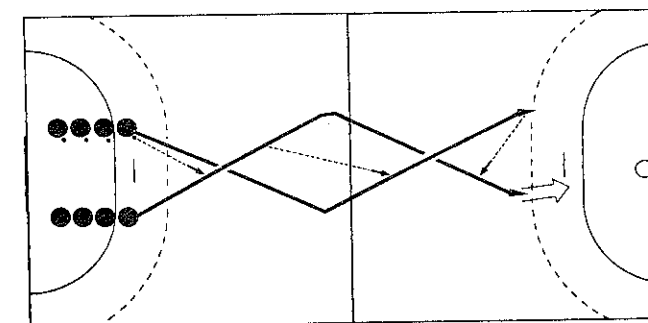
15 B repousse l'attaque de A de la poitrine.



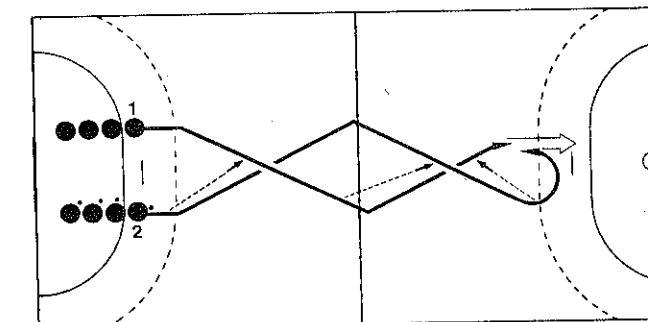
16 Etirements : position du «coureur de haies», tirer la balle vers soi, alterner



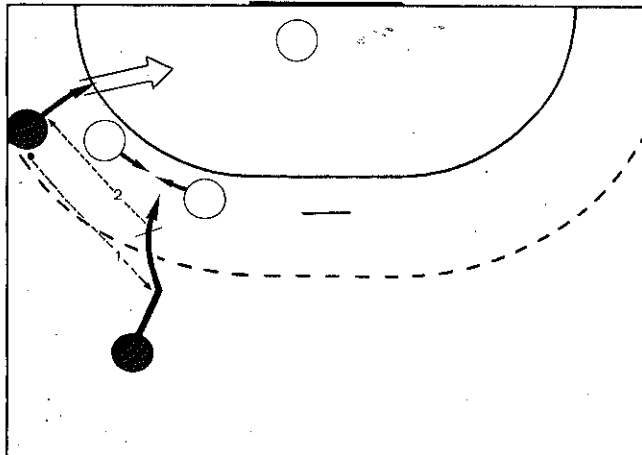
17 Contre-attaque à 2, rapide, tir. 3 passages.



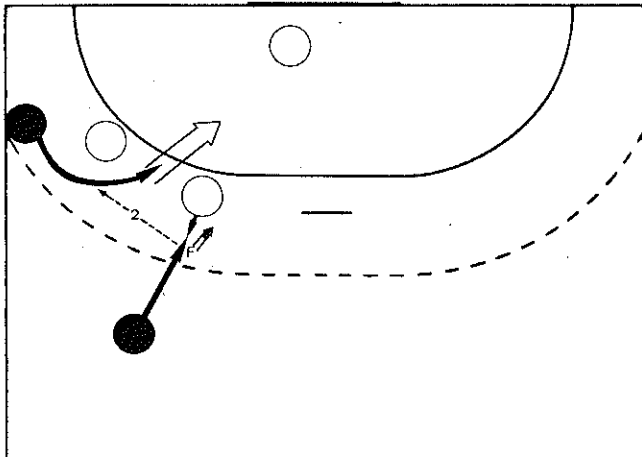
18 Idem en croisant, sans dribble.



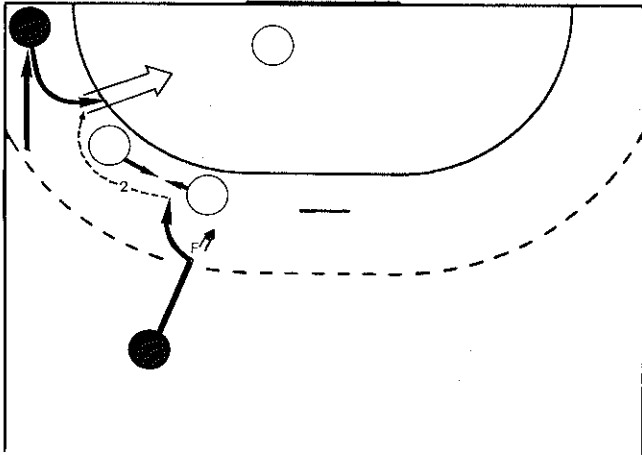
19 Idem, mais 2 devient défenseur.



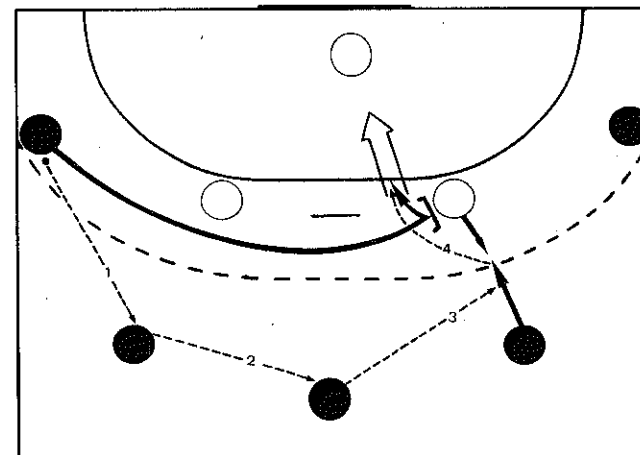
20 L'AR feinte le débordement intérieur puis s'engage entre les deux défenseurs, l'AL décalé reçoit et tire.



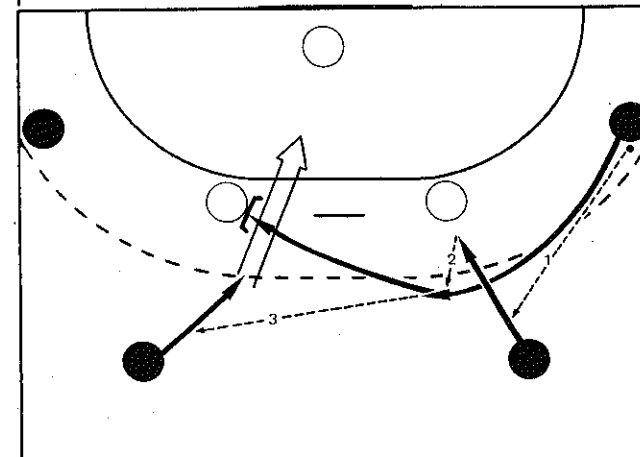
21 L'AR s'engage, feinte et transmet à l'AL qui déborde son adversaire, reçoit et tire entre les deux défenseurs.



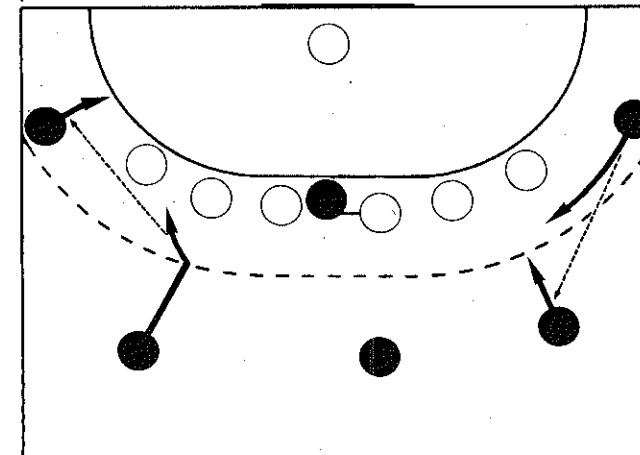
22 L'AR transmet à l'AL ressorti aux 9 m. puis s'engage pour recevoir le l'AL, feinte le tir et transmet à nouveau à l'AL qui tire de l'aile après s'être engagé.



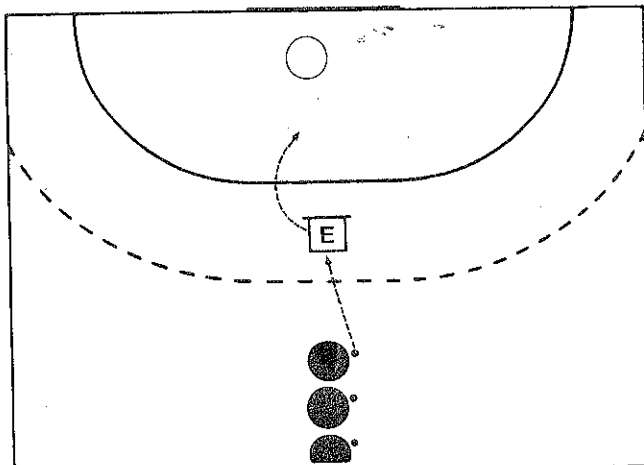
23 Deux défenseurs. L'AL, balle en main, passe et démarre pour aller en blocage sur le deuxième défenseur. L'AR opposé feinte le débordement extérieur et transmet au bioqueur qui tire.



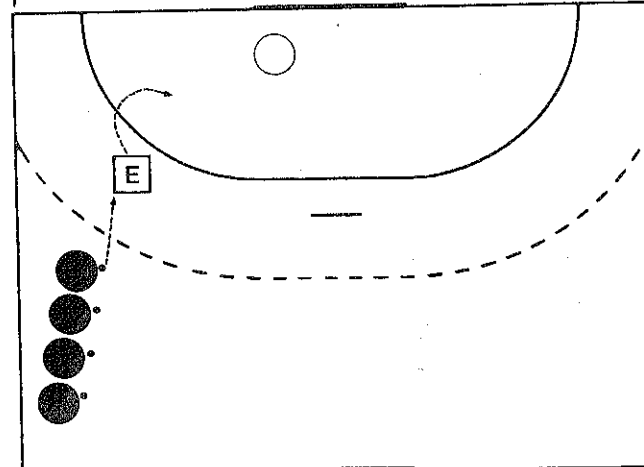
24 L'AL transmet à l'AR engagé, et s'engage pour passer derrière lui, il reçoit de celui-ci, transmet à l'AR opposé et va en blocage sur l'autre défenseur. L'AR profite du « bloc » pour tirer.



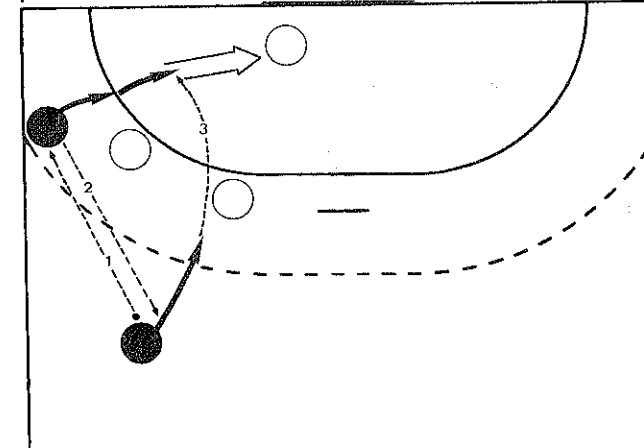
25 Jeu à 6 contre 6 dans un seul camp.
Consignes : recherche de relations avec les alliés.



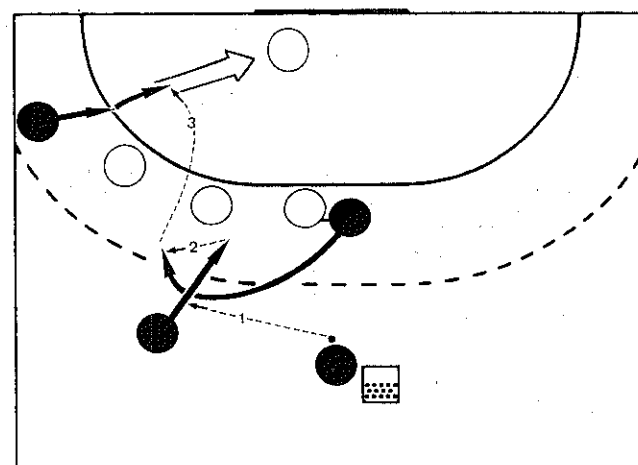
26 Le joueur, balle en main passe à l'entraîneur qui adresse une passe en cloche au dessus de la surface de but, le joueur engagé réceptionne et tire dans la suspension.



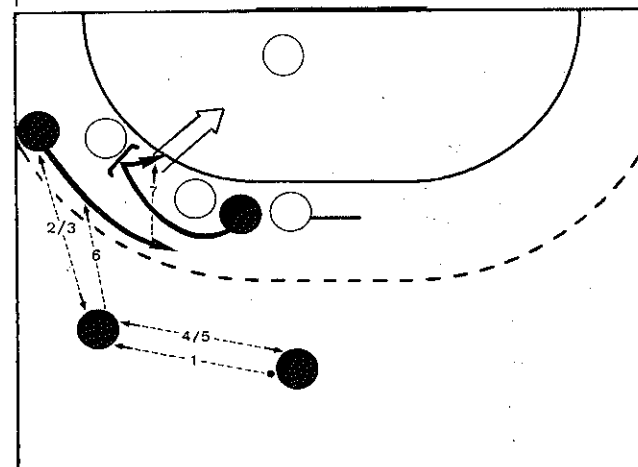
27 Idem dans le secteur de l'ailier.



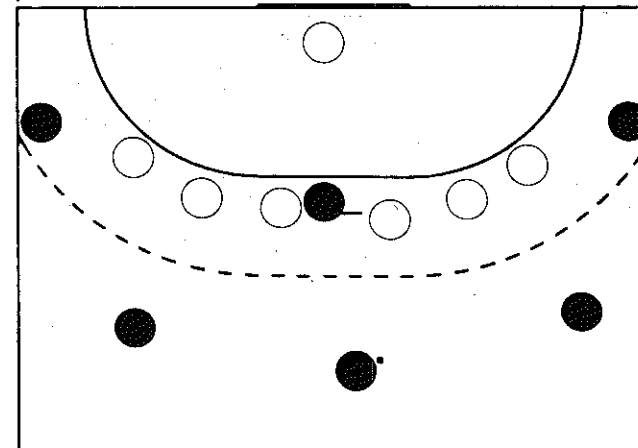
28 Deux contre deux. Echange AR-AL-AR qui fixe et donne à l'AL engagé qui reçoit et tire en suspension (Kung Fu)



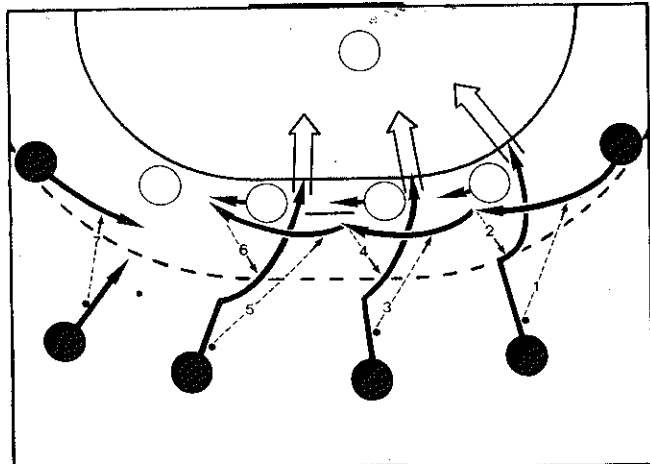
29 Passe du DC à l'AR engagé, le PVT sort croise derrière l'AR et reçoit de celui-ci, le PVT donne à l'AL qui reçoit et tire en suspension (Kung Fu)



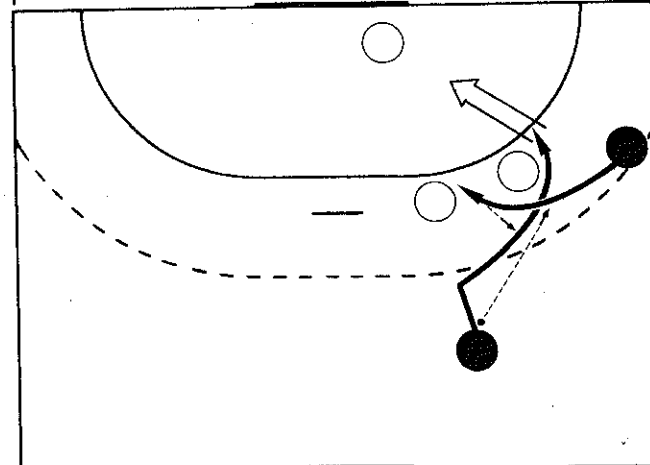
30 Une circulation du ballon en «aller-retour» : DC-ARG-ALG, sur le retour DC-ARG le PVT vient au blocage sur l'AL de défense, l'AL s'engage et reçoit de ARG avant de transmettre au bloqueur qui reçoit et tire en suspension.



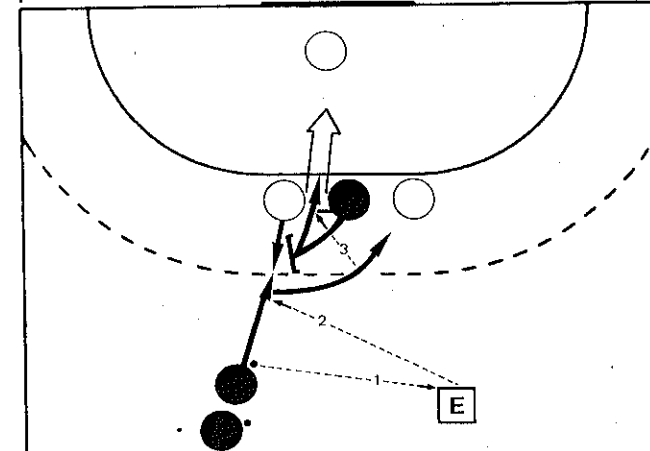
31 6 contre 6 sur un demi terrain. Consignes : tir de l'aile.



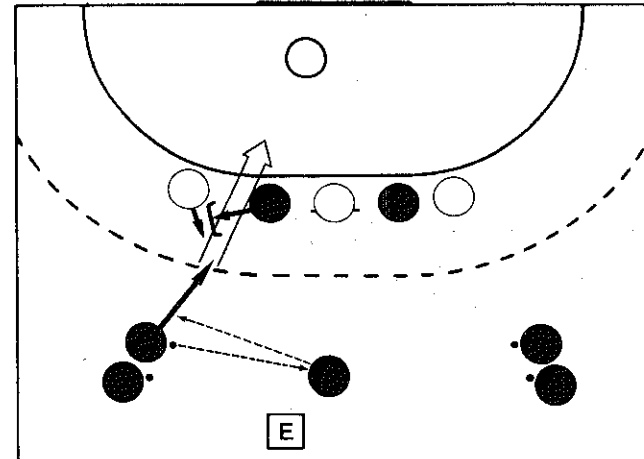
32 4 joueurs sur les lignes arrières, chacun avec une balle. 4 défenseurs en H à L'AL s'engage reçoit et redonne successivement à chaque arrière en réalisant à chaque fois un blocage sur l'opposant de l'AR qui doit tirer.



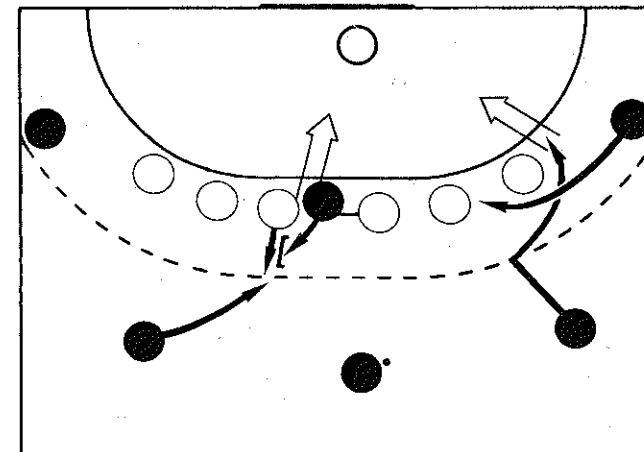
33 Croisé AL-AR après l'engagement de l'AL entre les deux défenseurs. L'AL tire de l'aile.



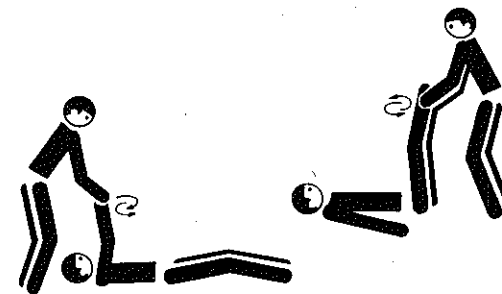
34 Une colonne de joueurs balle en main. Deux défenseurs et un PVT entre eux. Le joueur balle en main passe à E et va au but, E lui rend la balle alors que PVT est venu au bloc sur le défenseur avancé. L'AR feinte le tir et donne au PVT qui s'est réengagé pour tirer (remise au bloc).



35 Deux colonnes de tireurs balle en main. Trois défenseurs. Deux PVT. Tir de l'AR qui utilise l'aide apportée par l'écran-bloc du PVT.



36 6 contre 6. Consignes : bloc et écran de la part des AL pour les AR et tir des AR ou remise au bloc. Croisés AR-AL.



37 Etirements et relachements. Le partenaire fait «vibrer» les bras puis les jambes de son camarade.