

Nom de la fiche	La tresse	
Type de fiche	COLLECTIVE	ATTAQUE
Zone de jeu	Sur la longueur : <ul style="list-style-type: none"> • Jaune 	Sur la largeur : <ul style="list-style-type: none"> • Au centre
Techniques requises	<ul style="list-style-type: none"> • Prise de Touch offensive une main • Rollball • Passe croisée 	
Niveau	<ul style="list-style-type: none"> • Débutant 	
Description courte	Gagner du terrain avec une technique simple en utilisant 3 joueurs	
Rédacteur(s)	<ul style="list-style-type: none"> • Sébastien Chassande-Barrioz, chassande@gmail.com 	
Version	1.0	
Statut de la fiche	BROUILLON	
Date de dernière modification	Le 26/03/2012	

I DESCRIPTION DE LA TECHNIQUE

I.1 Objectifs

- Sortir de la zone jaune en utilisant une technique simple.
- Créer de la confusion dans la défense
- Fatiguer/épuiser les centres adverses

I.2 Description

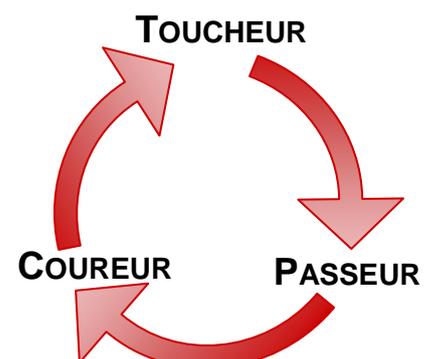
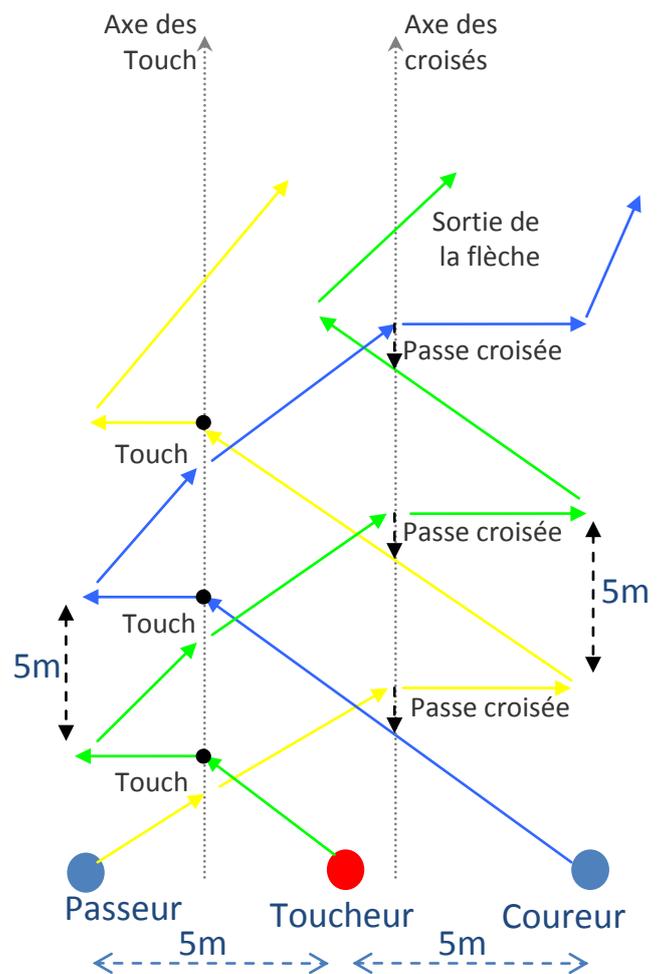
Le mouvement se réalise avec trois joueurs. Le mouvement est répétitif. Il y a trois rôles tournant :

- le toucheur,
- le passeur,
- le coureur.

Les joueurs sont placés comme sur le schéma ci-contre. Le ballon est en possession du joueur central. Le principe est d'effectuer en alternance une croisée au sol (=Touch + Rollball) suivi d'une croisée en l'air.

Les étapes sont les suivantes

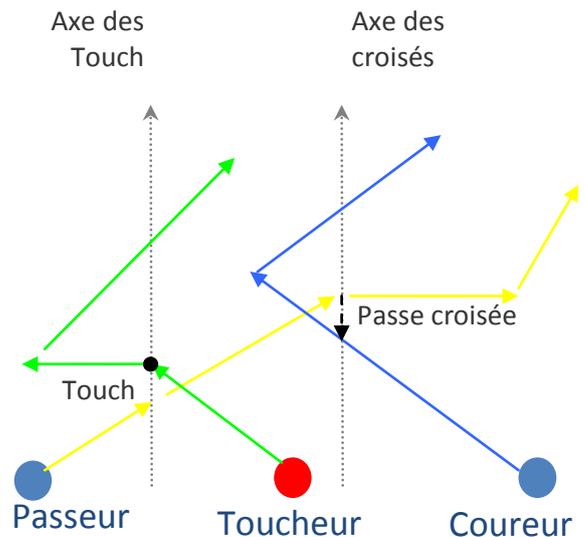
1. Le toucheur court en diagonal à gauche pour prendre le Touch entre les deux défenseurs adverses. Une fois le Touch effectué il se replace en profondeur sur la gauche.
2. Le passeur court en diagonal à droite pour rejoindre le Toucheur. Sans s'arrêter, il ramasse de la main gauche le ballon sur le rollball (il est le 1/2).
3. Le passeur continue sa course diagonale à droite pour effectuer une passe croisée avec le coureur. Après la passe, le passeur se replace en profondeur sur la droite (Très important !).
4. Le coureur a une course diagonale à gauche afin de recevoir la passe croisée du 1/2. Après la réception de la passe il continue sa course diagonale.
5. Après que le coureur réceptionne le ballon, les trois joueurs se retrouvent 6m plus loin dans une situation similaire à la situation initiale, excepté que les rôles ont changé :
 - Le passeur est devenu coureur
 - Le coureur est devenu toucheur
 - Le toucheur est devenu passeur
 Le mouvement peut donc être recommencé.



En général, la tresse est répétée deux ou trois fois (2 ou 3 Touch) avant de provoquer la sortie.

Pour « sortir » du mouvement, la meilleure solution consiste à demander au coureur qui vient de recevoir le ballon (sur la passe croisée du 1/2) de changer soudainement de direction pour courir en diagonale vers la droite. Le schéma ci-contre montre la sortie de la flèche en détail.

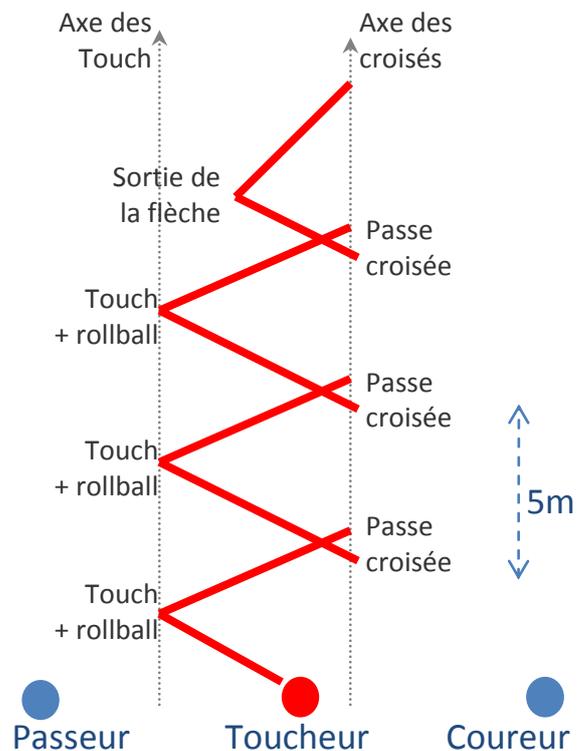
On peut noter que c'est le changement de direction du porteur (bleu) après la passe croisée qui indique le moment de la sortie. A ce moment là, les deux coéquipiers (vert et jaune) doivent avoir une course diagonale à droite, comme le porteur. Chacun des attaquants doivent prendre un intervalle (espace entre 2 défenseurs).



Le schéma ci-contre montre le déplacement du ballon au cours de l'exécution de 3 tresses. On constate que le ballon reste dans la zone centrale mais qu'il est transporté en zigzag.

Ce mouvement est imposé au défenseur central. Assurément au bout de plusieurs répétitions le défenseur va :

- Anticiper la passe croisée et attendre sur l'axe des Touch. Dans ce cas la sortie proposée fonctionne parfaitement.
- Être fatigué et rester sur l'axe des croisés. Dans ce cas le receveur après la passe croisée peut jouer le surnombre à gauche.



OU UTILISER CETTE TECHNIQUE ?

Cette technique se pratique en principe en zone jaune et au milieu du terrain avec les 3 joueurs du milieu (lien, centre et centre). Au départ, le passeur est le lien.

A la fin du mouvement, l'attaque doit se trouver en zone rouge. C'est l'occasion idéal pour enchaîner sur du jeu à 5m (ex une quickie).

1.3 Les points clés

- Le mouvement doit être très fluide
- Le remplacement en profondeur et en latéralité des joueurs est très important pour garder de la vitesse, de l'ampleur au mouvement et pour impliquer et perturber le maximum de défenseur.

II ENSEIGNER

L'objectif de ce chapitre est d'expliquer comment enseigner la technique à des joueurs de Touch lors d'un entraînement

II.1 Les étapes

L'apprentissage de la flèche nécessite les prés requis suivants :

- Prise de Touch offensive à une main
- Effectuer un rollball

Les gestes et les courses doivent devenir automatiques, il faut donc répéter beaucoup.

- L'apprentissage se fait en trois étapes :
 - L'apprentissage de la mécanique est répété pendant au moins sur 3 ou 4 séances.
 - L'apprentissage de la sortie classique
 - Face à un shooter

II.2 Étape 1 : La base

Matériel nécessaire	10 cônes jaunes, 10 cônes bleus, 10 cônes verts, 24 cônes noirs 1 ballon pour 3 joueurs	Min/Max participant	3 / 24
Surface de pratique	30m x 60m	Durée	15min

II.2.1 Objectifs de l'étape

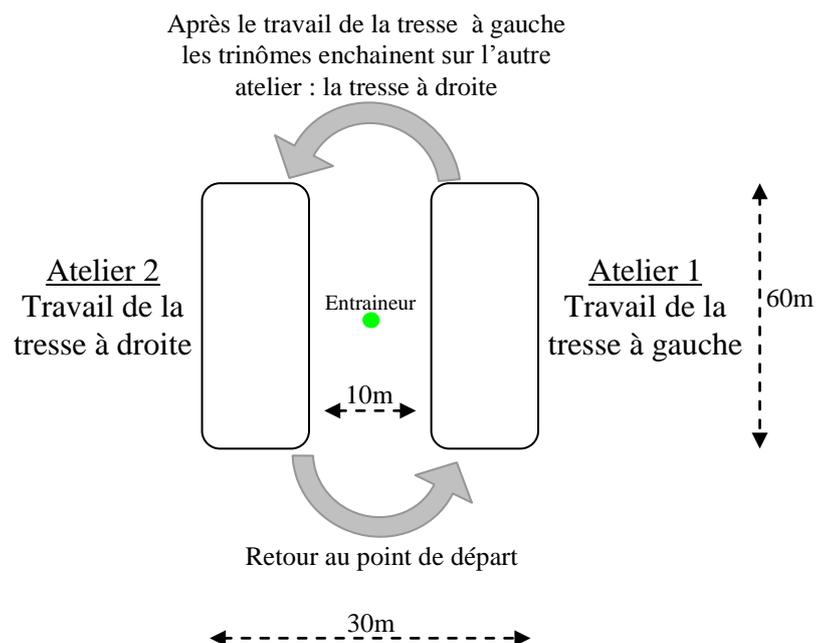
L'objectif de l'étape est d'apprendre la base du mouvement et de répéter jusqu'à que cela soit automatique et naturel.

II.2.2 Plan de la zone

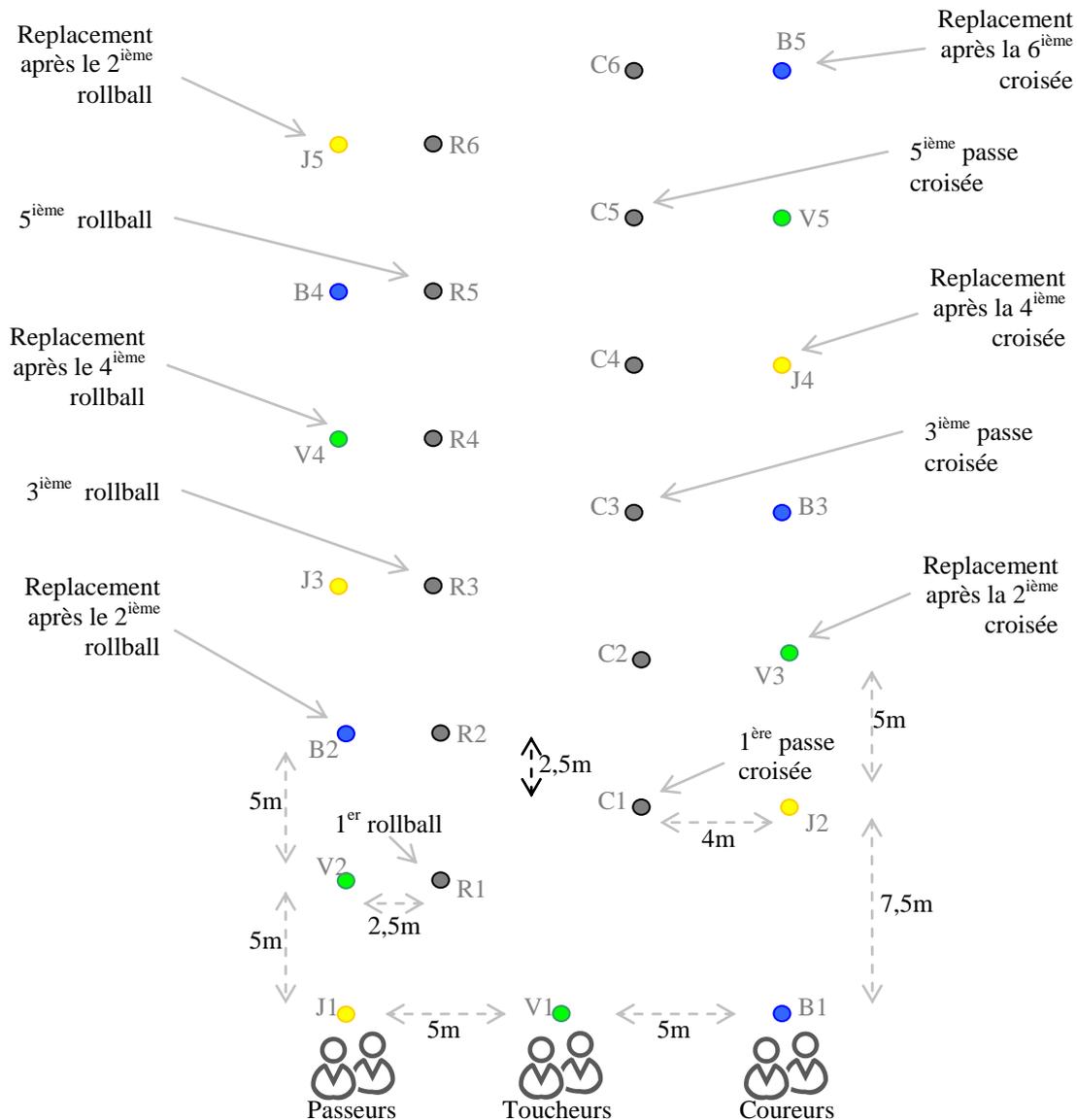
La zone de pratique est décomposée en deux ateliers symétriques : le premier permet de faire des tresses à gauche et le second permet de faire des tresses à droites. Ce sont donc quasiment les mêmes exercices qui sont enchainés.

Un atelier nécessite une surface de 5m×60m. Les 2 ateliers sont séparés d'une bande de 10m.

L'entraîneur se placera typiquement entre les deux ateliers afin d'observer et conseiller les joueurs.



Ci-dessous la figure représente la description détaillée de l'organisation de l'atelier 1 (tresse à gauche).



- Les cônes **Jaunes** (J1...J5) représentent des points de passages des joueurs démarrant dans la 1^{ère} colonne.
- Les cônes **Verts** (V1...V5) représentent des points de passages des joueurs démarrant dans la 2^{ème} colonne.
- Les cônes **Bleus** (B1...B5) représentent des points de passages des joueurs démarrant dans la 3^{ème} colonne.
- Les cônes *noirs* (R1...R6) formant la colonne de *gauche* représentent les points où sont effectués les Touches et le **Rollball**.
- Les cônes *noirs* (C1...C6) formant la colonne de *droite* représentent les points où sont effectués les passes **Croisées**.

II.2.3 Description de l'exercice

L'entraîneur effectue au ralenti une démonstration du mouvement avec deux joueurs expérimentés. Cela permet d'énoncer les noms des positions et les principales directives.

Pour démarrer l'exercice, les joueurs se regroupent en trinôme avec chacun un rôle initial : Passeur, Toucheur et coureur. Les joueurs se répartissent sur les trois cônes de départ (J1, V1, B1). Le toucheur est en possession du ballon au démarrage.

Pour démarrer, le toucheur en V1 va sur R1 prendre un Touch et effectuer le rollball. Il se replace sur V2. Le passeur en J1 va en R1 ramasser le ballon du rollball puis il va en C1 effectuer une passe croisée avec B1. B1 va vers C1 (un peu avant) pour recevoir la passe croisée envoyée par J1.

La 1^{ère} tresse est terminée. Les 3 joueurs continuent à effectuer des tresses jusqu'à arriver au bout des cônes. Ensuite ils enchaînent avec l'atelier 2. Sur l'atelier 1 le Touch est effectué coté gauche et la passe croisée coté droit. Sur l'atelier 2, les cônes sont inversés afin que le Touch est effectué coté droit et la passe croisée coté gauche. Après l'atelier 2, le trinôme recommence sur l'atelier 1. C'est une boucle.

Les trinômes s'enchaînent les uns à la suite des autres. Laisser 2 cônes de retard afin de palier au problème de différence de vitesse d'exécution.

Au bout de 2 ou 3 tours, il est temps de s'arrêter afin de laisser du temps au joueur pour reprendre leur souffle et boire. L'entraîneur en profite pour donner des consignes afin d'améliorer la réalisation du mouvement par l'ensemble des groupes. Ensuite les trinômes redémarrent pour 2 ou 3 tours.

Conseils :

- L'entraîneur peut se placer à la fin d'un atelier pour observer les points à améliorer et pour donner des conseils plus personnalisés.
- En fin d'exercice l'entraîneur récapitule les points clés.

II.2.4 Évaluation de la maîtrise du geste

Les points à observer sont :

- La fluidité du mouvement
- Le remplacement du Toucheur sur le coté
- Le remplacement du passeur sur le coté après la passe croisée

II.3 Étape 2 : La sortie classique

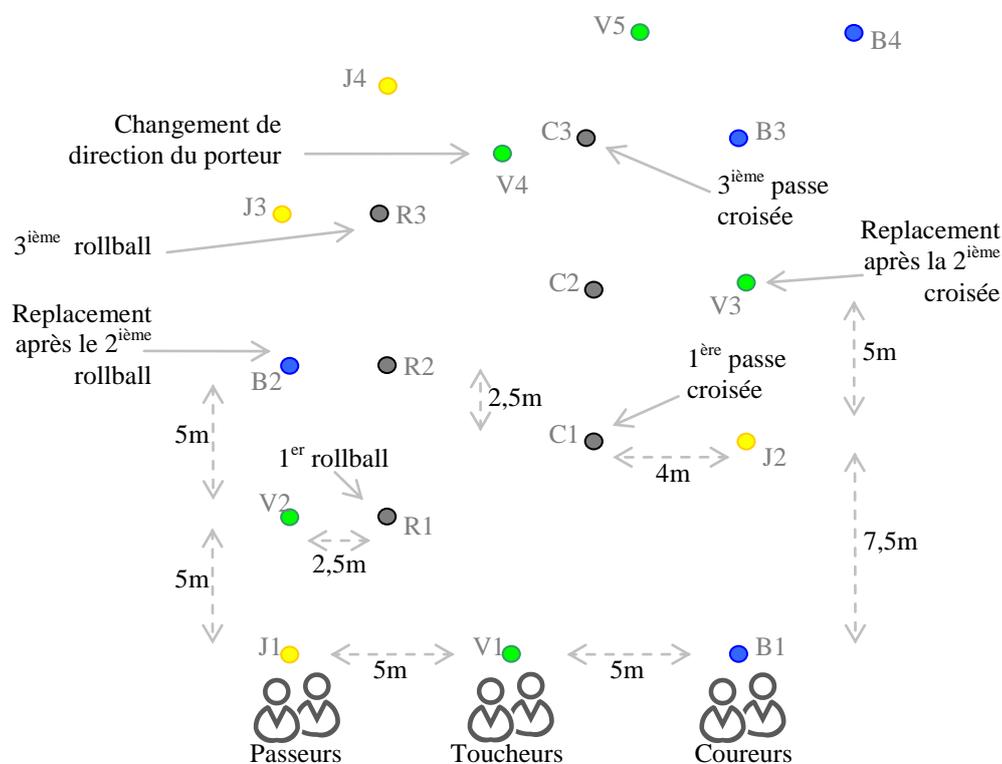
Matériel nécessaire	4 cônes jaunes, 4 cônes bleus, 1 ballon pour 3 joueurs	Min/Max participant	3 / 24
Surface de pratique	20m x 60m	Durée	15min

II.3.1 Objectifs de l'étape

L'objectif de l'étape est de pratiquer 3 tresses et de travailler la sortie classique (coté passe croisée).

II.3.2 Plan de la zone

Pour cet exercice la zone est limitée à trois touchés. Ci-contre le schéma expliquant la disposition des cônes et des joueurs au départ de l'exercice.



Les conventions de couleur et de nommage des cônes est le même que pour l'étape 1.

II.3.3 Description de l'exercice

Pour démarrer l'exercice, les joueurs se regroupent en trinôme avec chacun un rôle initial : Passeur, Toucheur et coureur. Les joueurs se répartissent sur les trois cônes de départ (J1, V1, B1). Le toucheur est en possession du ballon au démarrage.

Pour démarre, le toucheur en V1 va sur R1 prendre un Touch et effectuer le rollball. Il se replace sur V2. Le passeur en J1 va en R1 ramasser le ballon du rollball puis il va en C1 effectuer une passe croisée avec B1. B1 va vers C1 (un peu avant) pour recevoir la passe croisée envoyée par J1.

La 1^{ère} tresse est terminée. Les 3 joueurs continuent à effectuer 2 autres tresses. Après la 3^{ème} passe croisée (cônes C3), le coureur en provenance du cône V3 et ayant reçu le ballon court jusqu'au cône v4. Là, il change de direction en prenant appuie sur le pied gauche, pour aller sur le cône V5. En même temps que le porteur change de direction :

- le passeur (cône J3) suit la même course que le porteur et propose une solution dans l'intervalle à gauche du porteur (cône J4).
- Le coureur (cône B3) suit la même course que le porteur et propose une solution dans l'intervalle à droit du porteur (cône B4).

II.3.4 Évaluation de la maîtrise du geste

Les points à observer sont :

Pour les 3 tresses :

- La fluidité du mouvement
- Le remplacement du Toucheur sur le coté
- Le remplacement du passeur sur le coté après la passe croisée

Pour la sortie :

- Le changement de direction (90°) par une prise d'appui sèche et soudaine
- Les 2 coéquipiers doivent aussi courir en parallèle du porteur (solution à l'intérieur et à l'extérieur).

II.4 Étape 3 : Avec UN shooter

Matériel nécessaire	9 cônes, 1 ballon pour 5 joueurs	Min/Max participant	5 / 30
Surface de pratique	20m x 60m	Durée	15min

II.4.1 Objectifs de l'étape

L'objectif de l'étape est de pratiquer la tresse avec un shooter afin d'ajuster la passe croisée.

II.4.2 Plan de la zone

Pour cet exercice la zone est limitée à un seul touché et une seule croisée. Ci-contre le schéma expliquant la disposition des cônes (points verts) et des joueurs au départ de l'exercice.

II.4.3 Description de l'exercice

Dans cet exercice, il y a 3 attaquants (rouge et bleu) effectuant la flèche et 1 défenseur (jaune). Un défenseur défend sur le $\frac{1}{2}$ du rollball. Le porteur de balle est de couleur rouge sur le schéma.

Déroulement :

Le porteur et son $\frac{1}{2}$ vont effectuer un rollball sur le point vert situé à 6m devant eux. Le shooter est en place et attend le rollball. Dès que le passeur ($\frac{1}{2}$) touche le ballon, le shooter court sur le porteur de ballon. Le passeur court en diagonal pour effectuer la passe croisée avec le coureur. Le porteur est face au shooter. Il a deux possibilités :

- Si le shooter vient sur lui, le porteur effectue la passe croisée. Après la passe le porteur protège naturellement le coureur de part la position de son corps.
- Si le shooter connaît le mouvement ou anticipe la passe croisée alors le porteur peut tenter feinte de passe croisée. Après la feinte, le porteur peut éventuellement faire la passe intérieur au coureur.

Si le porteur ne pense pas pouvoir échapper au shooter, il doit annoncer au coureur qu'il va prendre le Touch. Si le porteur se fait toucher le coureur est le $\frac{1}{2}$.

Après l'action, le porteur devient shooter pour le groupe suivant.

II.4.4 Évaluation de la maîtrise du geste

Les attaquants maîtrisent la technique, lorsqu'ils sont capables de prendre à défaut la tentative de contre effectuée par le shooter. Cela doit se traduire par l'absence de 2^{ème} Touch et une percée d'un attaquant ballon en main.

