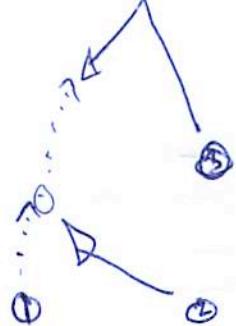


Discobols

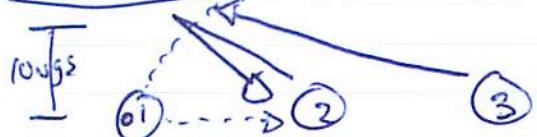
CENTRE
DE RECHERCHES
MATHÉMATIQUES

Semaine #1

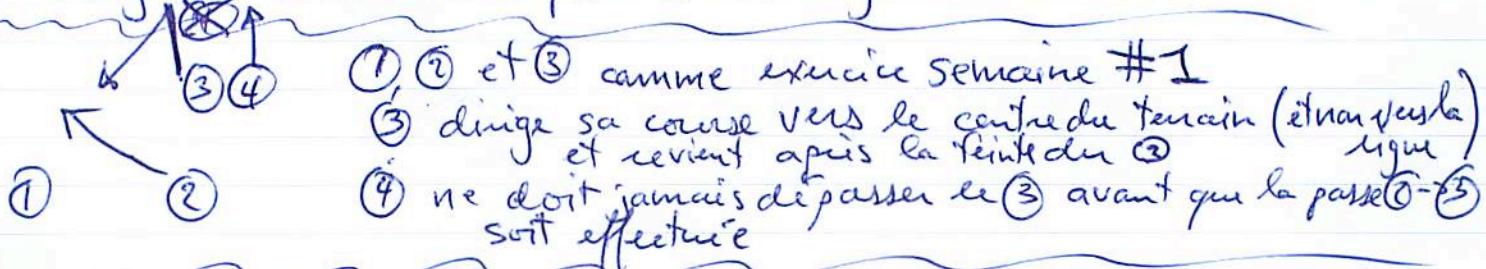


- ① regarde en avant 4 secondes
- ② regarde le ③ et lance devant le joueur
- ③ court le long de la ligne seulement quand le regarde fait une vraie belle feinte de longue au ④ et fait la passe ensuite vers le centre du terrain

Semaine #2



- ① regarde en avant 4 secondes
- ① fait la ~~passe~~ feinte au ② ce qui lui indique de venir. Passe au ② ou au ③.
- ② commence sa course dès que le ① le regarde. Dois tjs regarder le ① pour le signal ou le lancer
- ③ commence sa course au changement de direction du ④. Dirige sa course vers un point situé à 10 mètres au dessus du ①



Commentaires et autres idées (post pratique)

- * - Les catchers doivent respecter les 10 verges des lanceurs.
- * - Faire les m'exo du côté corps droit
 - Faire m'exo avec des défenseurs (plus tard)
 - Exo des lanceurs en cycle, i.e. en revenant à la position de base
- ~~3e semaine~~ * - Expliquer moins, mais bien!
- ~~cool~~ * - Un exo avec le courant ~~phantôme~~ ou ~~phantôme~~
- du début : pt pas avec le drill des lanceurs?
- * - Expliquer position par position.
- * - Expliquer le synchronisme du lanceur initial (doit seulement se tourner la tête)
- 4^e SAM - Fusion éventuelle des deux
 - End zone drill avec les mits latéraux du stick ou
- * - Expliquer pour le ② l'importance de la feinte
- Faire un drill où ② peut lancer la longue au ④ et ④ doit donner l'espace

Semaine #3

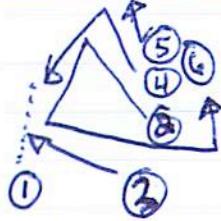


On a commencé par ce faire l'exo comme la semaine passée, mais en corps droit. Comme quelques joueurs étaient absents les semaines précédentes, on a pris qq minutes pour expliquer ceux nouveaux.

Commentaires

- Beaux jeux lors de la partie révision et aussi un peu de jeu.
- ~~Rappeler les 10 rgs aux cutter~~
- Semaine prochaine : revenir en back ① à ⑤ et ajouter ensuite le ⑥ dans la file, où le ⑥ a un rôle absent qui libère l'espace.
- Le fait d'attendre à chaque position aide et permet de mieux assimiler chaque position. Les nouveaux regardent les commentaires des autres.

Semaine #4, 19 nov 2009

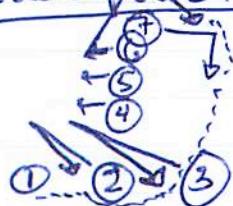


Par rapport à la semaine passée, le ② fait un cut plus crédible, c-à-d qu'il ne reste pas collé à la ligne. On a aussi ajouté le ⑥ dont le rôle est de rien faire et de céder l'espace aux autres.

Plus de tension et d'impatience sur le terrain aujourd'hui.

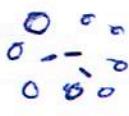
Faire attention aux commentaires lorsqu'une personne échappe le disque.

Idées pour les semaines suivantes :



- ① Importance de la feinte qui indique au ② de revenir
- ② Après l'attaque, le premier regard doit être fait vers l'extérieur
- ③ commence sa course sur le changement de direction du ② et revient sur la passe du ① → ②
- ④(5)6 se déplace à gauche dès que ① → ② s'effectue
- ⑦ vient chercher la passe du ② ou ③ et ② fait la continuation.

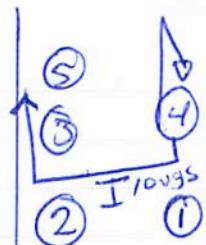
Zone :



Faire le jeu de la zone en cercle.

~~Le plus important : L'état d'esprit : il faut s'immerger !~~

Faire qq feintes pour connaître le style de la zone (agressive vs calme).



On rajoute le ④ qui est regardé par le ① pendant 5 secondes. dès que ① cesse de regarder, il doit aller en sprint vers le stack et ensuite attaquer, la langue passe s'il y a une opportunité ; mais ici priorité à ③ et ⑤. Le ③ doit attendre que ① le regarde et que ④ ait libéré l'espace.

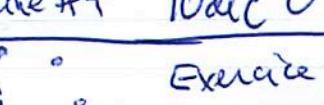
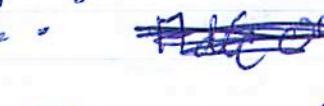
Semaine #5, 26 nov. 09


 Tel que expliqué aux commentaires de la semaine #4.
 Commentaires : bien réussit le flow est très bien.

 Ajout de défenseur sur ① et ②
 Semaine prochaine (Absent) : Suggestion des Seattle (flèche pr les français) avec mts latéraux sur le mot du disque.

Semaine #6 3 déc 09 (Absent)

Semaine #7 10 déc 09 + Samedi 12 déc


 Exercice en cercle de la cup à trois. Le plus important = l'état des pts.

 Il faut aimer ça être encadré, bien fonctionné.
~~Partie où les lignes décident si elles font zone ou non en défensive.~~

Semaine #8 17 déc. 09 (Absent).

Exercice de la flèche qui se déplace latéralement + Match (avec zone permise).

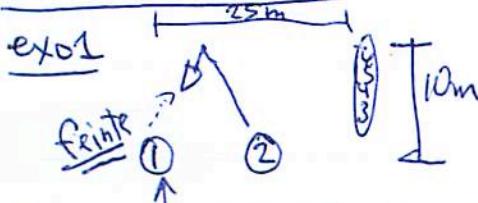
Idees pour Janvier :

- Les lanceurs doivent recycler leurs positions
- Exercice où le premier lanceur décide si le jeu se fait du côté de la ligne ou de l'autre côté.

Semaine #9 07 janvier 10

On a fait 2 exo : ① Recyclage des lanceurs. ② Le miroir du #6 l'exo #5.
 Avec les vacances, on a oublié plusieurs trucs. L'exo ① n'était pas en continuité avec le #6.
 ① Fente et contre-appel aurait été mieux. C'est bon d'expliquer avant aux eyds avant de les expliquer.

Semaine #10 14 janvier (samedi) (voir le courriel envoyé)



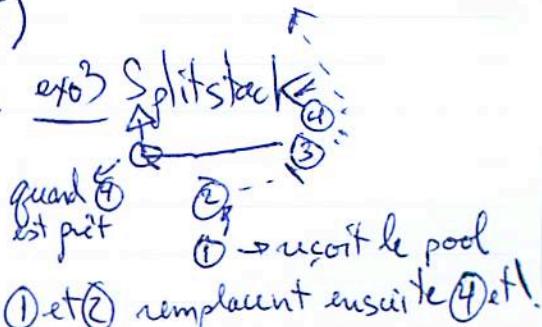
① marche pendant que ② prépare sa course.

exo2 file indienne qui roule, train
meilleur que ce soit la locomotive
qui continue.

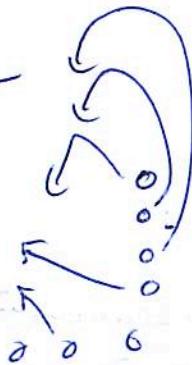
* à refaire possiblement avec D
pour faciliter l'intégration
en match

* à refaire possiblement avec

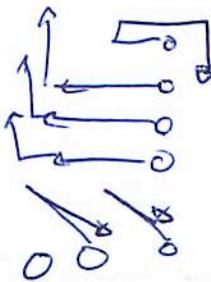
des mts latéraux
* à refaire car nous n'avions que 9 de présents



28 janvier



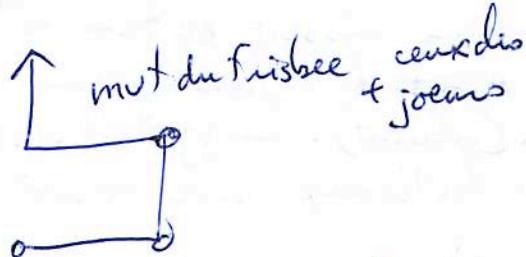
+



en petit
train

pas assez de temps
pour la phase 3 (décision
de la 1^e passe)

suggestions



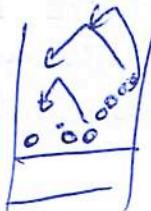
Samedi ~ 13 février

- Bcp de lancers
- Death Box à 4

Ariane Anne Laure, Sol Ba
Prenil et moi

4 mars: Je les laisse faire.

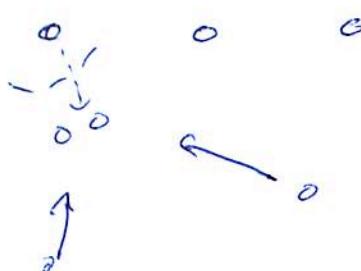
on commence en
et pratique le
petit train.



Le synch. est finis bien.
Prochaines étapes :

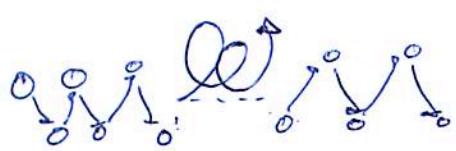
- Monter + mut. latéraux
- Positions débuts Nouvelles
- Zone
- Défensive

Jeudi 18 mars - Discobols



Zone Offensive - 3 principes

- ① - Reste calme, faire des feintes, avance,
- ② - Dès qu'on déborde la cup, foncer vers le disque
- ③ - Pistons s'éloignent quand le disque est loin et se rapprochent quand le revient
- ④ - Deux joueurs se placent dans les tiroirs de la cup.



Passes de Proximité (≤ 1 mètre)

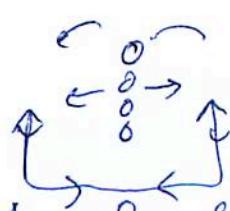
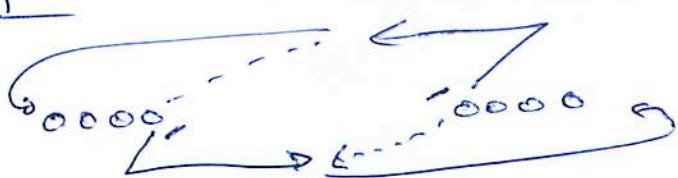
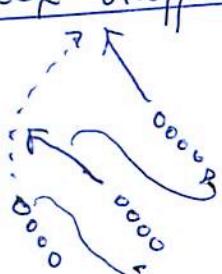
Pour se réchauffer après de longues stratégies sur la zone, pratiquer les passes de proximité. D'abord immobile, ensuite faire un aller et retour de terrain. 2 par 2 ou 3 par 3.

Samedi 20 mars - Discobols - Coupe Med - à Nîmes

Leçons de chaque match

- ① Attitude suite aux erreurs des coéquipiers. Après agacement je veux sentir qu'on se fait. Je suis prêt à malaxer le genou pour empêcher ~~lancer~~ le disque pour mon coéquipier.
- ② Stratégie de base: stack court. Cut intense vers le hand. feinte. on revient en sprint.
- ③ Mouvements des courreurs suite aux mouvements latéraux du disque: on vient le stack à l'opposé du disque.

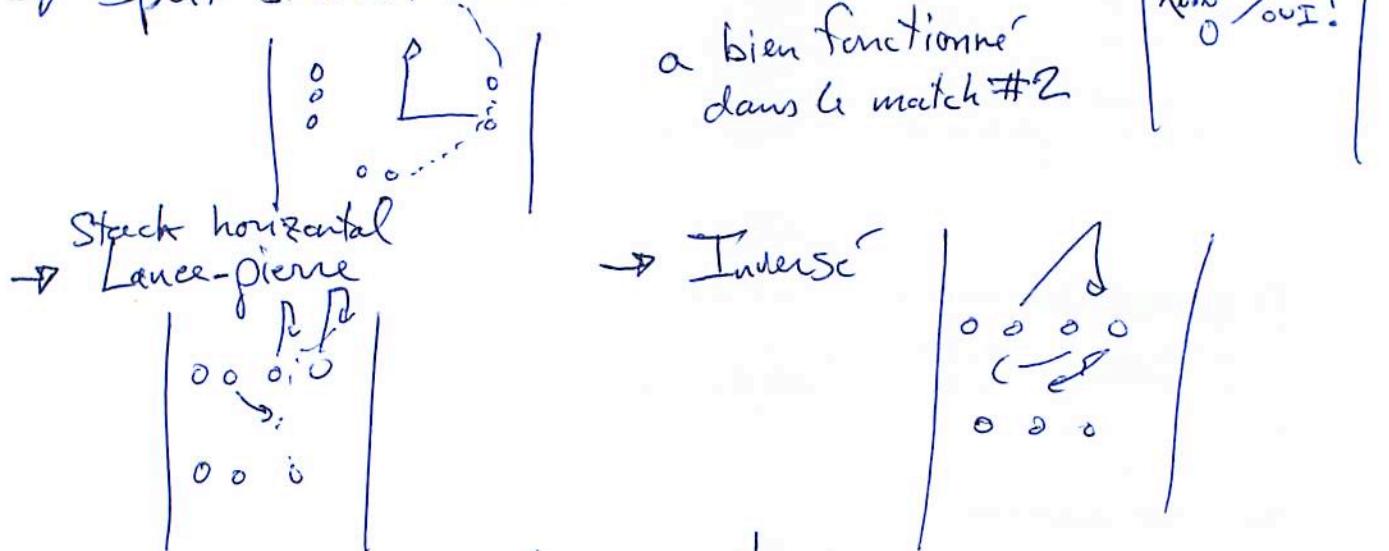
Jeux d'affauchement



Grand M + mt. latéraux

Dimanche 21 mars

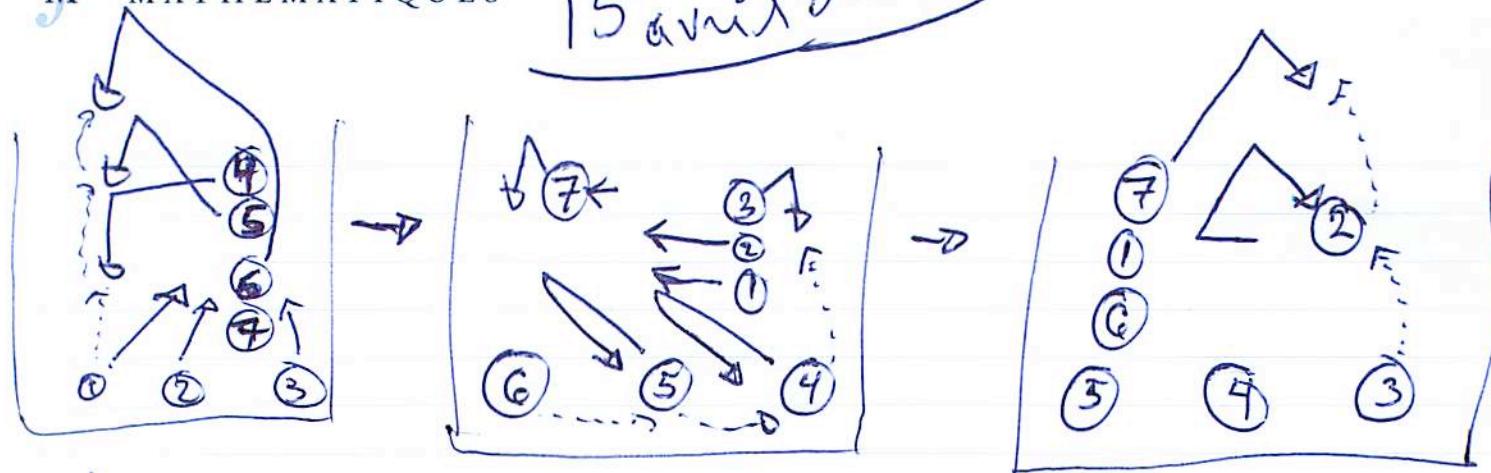
- Aider les cutters à se positionner quand le disque bouge latéralement : si vous vous trouvez devant le disque immobile alors libérez l'espace
- Défensive : NO IN à améliorer.
- Trop de poach du côté ouvert souvent dû à un joueur mal placé ou un joueur qui libère du côté ouvert.
- Diago marche parfois mal ; bien sûr !
- Split stack ; stack éclaté.



Ideas pour les prochaines pratiques

- Drill de end zone
- Les petites passes
- Marquer le terrain avec passes latérales et mit adéquat des cutters

15 avril 2010



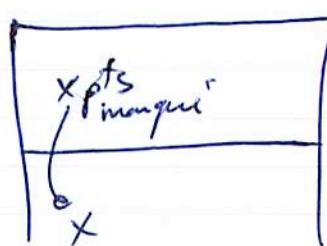
L'exercice que j'avais en tête depuis octobre. La montée du terrain d'un côté puis de l'autre. D'abord, nous faisions deux passes vers l'avant avant de faire le mouvement latéral, mais c'est mauvais car ça ne recycle pas bien chaque position. Trois passes vers l'avant c'est idéal : ainsi les handballeurs sont recyclés à chaque cycle.
Défaut: les joueurs anticipent que c'est à la quatrième passe que l'on fait le mot. latéral donc ne font pas les autres bien ou ne préparent pas le soutien convenablement. Donc, ~~est~~ à mentionner aux joueurs qu'on ne sait jamais quand le mot latéral est fait. Donc, toujours être prêt. Autre solution: évoluer vers un exercice similaire où ~~une~~ une personne ~~est~~ extérieure décide quand le flow s'anète.

Le mai 2010

Δ Δ Δ
2 pts départ

Δ Δ
1 pt

1 ou 2 pts sont donnés au joueur qui arrive le premier au cône. Pour le 1 pt, l'offensive doit arriver au cône le plus loin avant que le joueur en défensive arrive au plus court. Objectif: Pratiquer le défenseur à protéger un espace plus important.

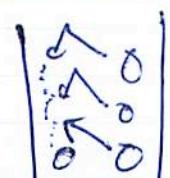


Hand zone diff

Faire le plus de points consécutifs
Après un point ~~on~~

revient à ~ Ce mètres de la zone pour une nouvelle tentative. Validation de la défensive.
(le joueur ayant marqué)

13 mai 2010 à la plage



bin simple comme on a déjà fait. Pour monter aux nouveaux. A 10 joueurs, ils sont impatients et se divisent en deux groupes...