

LE BLOCK DOWN

Le *block down* (littéralement « bloquer vers le bas »), ou contre, est une technique de défense utilisée pour empêcher l'adversaire de tirer ou de faire une passe au pied à un autre joueur.



Se tenir près de l'adversaire en s'approchant par le côté.

POINTS CLÉS POUR APPRENDRE

Pour enseigner ce geste :

- 1 Présenter le geste
- 2 Montrer la technique
- 3 Exécuter l'activité
- 4 Accompagner et conseiller



Lorsque l'adversaire tente de tirer, s'approcher du ballon avec les mains jointes. Garder les yeux sur le ballon.



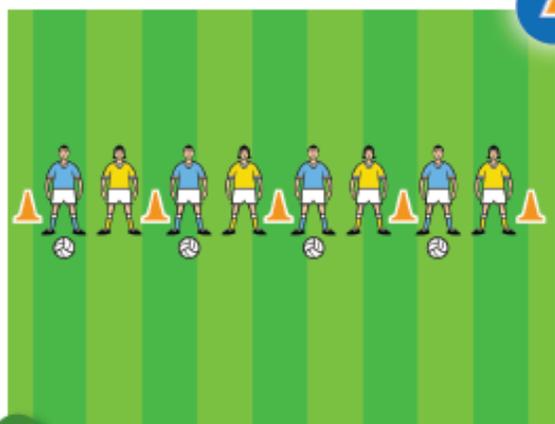
Bloquer le ballon au moment de la frappe du pied et récupérer le ballon.

LES ERREURS À ÉVITER

- Avoir peur du contact.
- Écarter les bras et laisser passer le ballon à travers.
- Fermer les yeux avant l'impact.



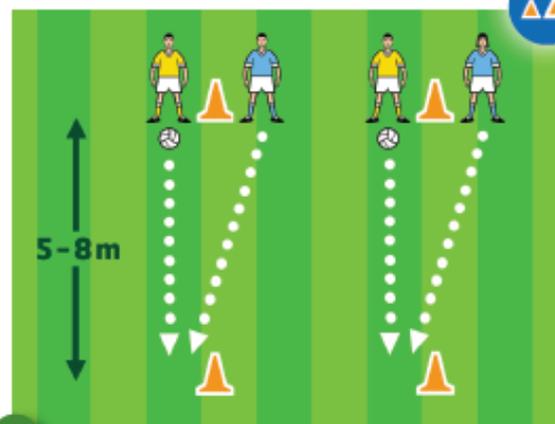
LE BLOCK DOWN PRATIQUER LE GESTE



1

BLOCK DOWN À DEUX

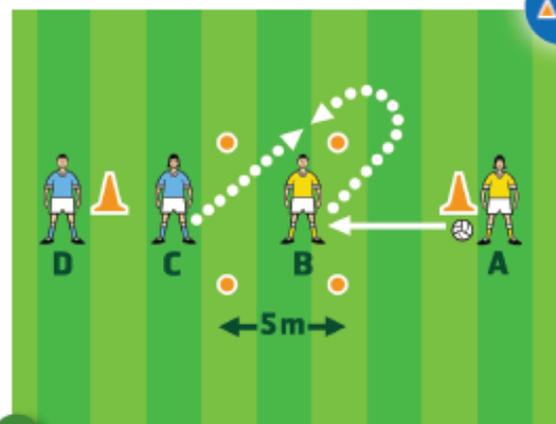
Par binôme. Chaque joueur essaie de bloquer le ballon quand son adversaire tente de tirer.



2

BLOCK DOWN DANS LA COURSE

Par binôme. Le joueur en possession du ballon court et tente de tirer. Son adversaire bloque le tir.

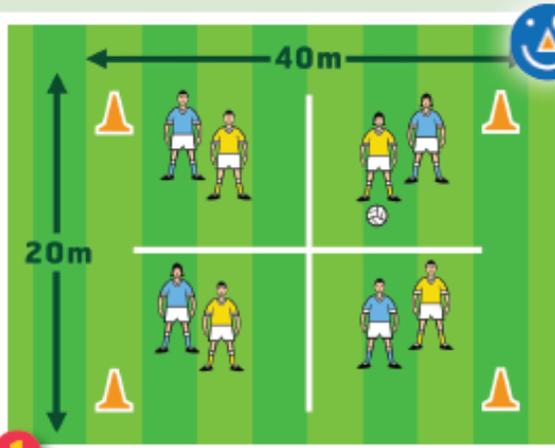


3

VISER LA CIBLE

Le joueur A passe au joueur B situé dans le carré. Le joueur B doit ressortir du carré en le contournant, puis tenter une passe au pied au joueur D. Le joueur C doit contrer le tir de joueur B.

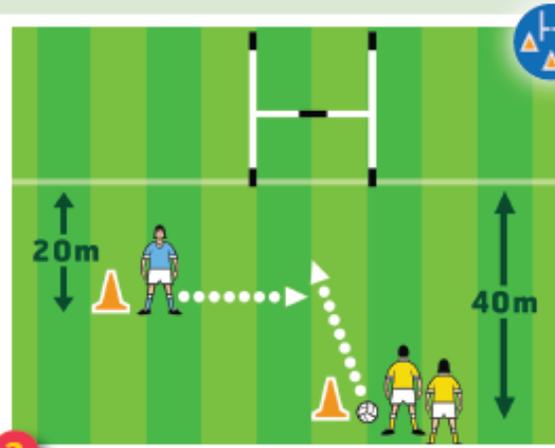
LE BLOCK DOWN DÉVELOPPER LA COMPÉTENCE



1

BLOCK DOWN EN QUATRE-QUARTS

Diviser le terrain en 4 zones. Placer un joueur de chaque équipe dans chaque zone. Chaque équipe tente de conserver le ballon en faisant des passes au pied, sans sortir de leur zone respective. Les adversaires tentent de contrer le tir et de récupérer le ballon.



2

TIRE ET BLOQUE

Le joueur en possession du ballon avance et tente de tirer à 1 point. Le défenseur fait un block down.

VARIATIONS

La méthode STEP est une solution simple pour varier une activité, un jeu ou un atelier.

Space **T**ask **E**quipment **P**layers

- S** Varier la taille de l'espace de jeu. Augmenter la taille peut réduire la difficulté, la diminuer peut augmenter l'intensité.
- T** Modifier l'exercice attendu en ajoutant d'autres éléments, en modifiant les règles.
- E** Modifier l'équipement: utiliser un ballon plus gros ou plus petit ou jouer contre un mur peut augmenter ou diminuer la difficulté.
- P** Augmenter ou diminuer le nombre de joueurs ou introduire une opposition symbolique, partielle ou complète.

LÉGENDE



Atelier facile



Atelier intermédiaire



Atelier avancé



Activité ludique



Règles modifiées



Séquence de jeu