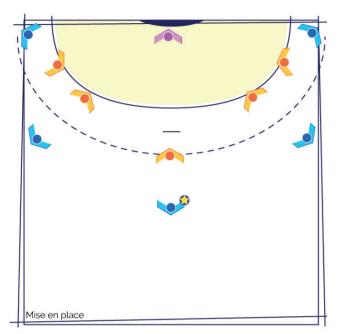
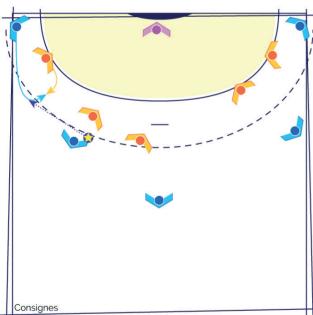
# Savoir Faire Collectif en défense

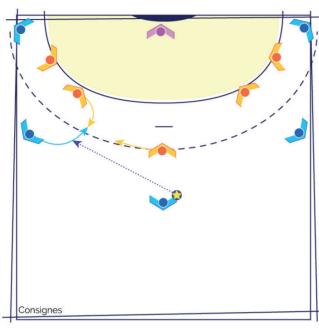
# MISE EN PLACE DE LA DEFENSE 1-5

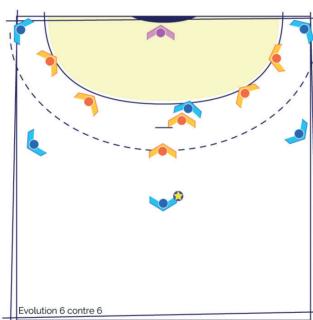


Exercice 88









L'objectif de l'exercice est la mise en place d'une défense 1-5 Homme à Homme

## **MISE EN PLACE**

On positionne:

- 5 joueurs en attaque avec 1 ballon
- · 5 joueurs en défense
- · 1 gardien de but

#### **CONSIGNES**

La défense doit empêcher les attaquants de marquer un but!

Dans un premier temps, les changement de secteurs (croisés, rentrés d'Ailiers) ne sont pas autorisés

La défense doit se concentrer sur la répartition des rôles de chacun en fonction de son poste et de l'évolution des mouvements de l'attaque

Si la défense récupère la balle en interception, elle joue la montée de balle jusqu'à la moitié du terrain.

## **RÉGULATION**

- Faire 5 attaque/défense, puis on inverse les équipes
- Autoriser les changements de secteurs (croisés, départ sans ballons,...)
- Jouer à 6 contre 6 : placer le défenseur N°3 bas et un pivot d'attaque. Pour débuter, placer le pivot dans le secteur central entre les défenseurs N°3 et N°2 ou N°2 et N°3. Le défenseur N°3 bas doit se placer entre le pivot et la balle pour interdire toute réception.

#### **CONSEILS**

- Dans un premier temps, insistez auprès de vos défenseurs pour qu'ils soient toujours entre l'attaquant et le but
- Soyez à attentif au fait que vos défenseurs doivent gagner leurs duels défensifs
- Vérifiez que les défenseurs s'entraident et cherchent à conserver l'alignement défensif







de moins de 14 ans à Séniors















