



 **Durée totale de la séance**  
1h30

 **Matériel de la séance**

- 1 Ballon par joueur
- 10 Plots
- Chasubles pour distinguer 3 équipes



## Séance 2

# Intentions défensives et répartition des adversaires dans un dispositif défensif 1-5.

### OBJECTIFS

- La gestion du duel (opposition avec le corps, neutraliser, harceler,...)
- Le placement dans le couloir de jeu direct de son adversaire
- La capacité à s'organiser dans la répartition des adversaires
- La recherche de l'alignement pour l'entraide et le changement.
- La réactivité au changement de statut et l'enchaînement de tâches
- Le traitement de l'information



## NOS CONSEILS POUR VOTRE SÉANCE

Dans cette séance il sera proposé d'entamer **un travail de motricité défensive.**

Il sera donc essentiel de **préciser les comportements individuels du défenseur** (orientation, bras, équilibre,...) que ce soit face un adversaire porteur de balle, proche ou éloigné du ballon et de responsabiliser chaque joueur dans son duel défenseur/attaquant.

Cependant l'observation, la prise d'information restent déterminantes quant à l'action que le défenseur choisira pour «neutraliser » l'attaque.

Dans un esprit de reconquête du ballon, il sera important de valoriser toute récupération de balle dans un rôle de défenseur.

L'entraîneur sollicitera le joueur à explorer **la diversification des actions du défenseurs.**

Le thème de fin de séance sera une approche global de la défense 1-5 en homme à homme.



Dans un esprit de reconquête du ballon, il sera important de valoriser toute récupération de balle dans un rôle de défenseur



## JEU EN ZONE SUR LE GRAND ESPACE

## POSTES



Demi-centre



Ailiers



Pivot



Arrières



Gardien

## NIVEAU DE DIFFICULTÉ



Exercice

1



DÉBUT

FIN

.....h..... 15 min .....h.....



- Défenseur : attitude de récupération du ballon. Répartition des adversaires (changement, entraide...). Prise d'information.
- Attaquant : mobilité du non porteur de balle. Passes et réceptions. Changement de statut et enchaînement de tâches.

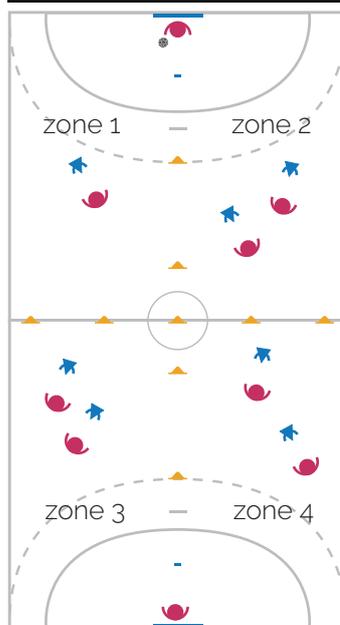


- 1 ballon
- 9 plots
- Chasubles



- Veiller au rapport de force dans les zones de jeu.
- Les défenseurs ne défendent pas en défense individuelle stricte. Ils ont en charge un joueur et peuvent effectuer un changement, une entraide avec un partenaire.

## MISE EN PLACE



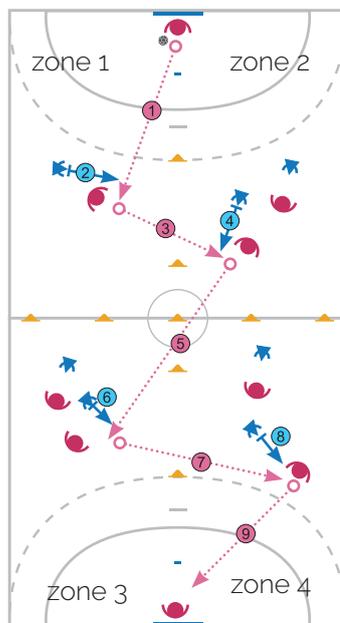
L'objectif de l'exercice est d'échauffer les joueurs en les faisant travailler sur les intentions défensives.

On délimite à 4 zones de jeu à l'aide des plots.

On positionne :

- 2 gardiens de buts : un dans chaque zone de but
- 2 équipes : les joueurs se répartissent dans les zones de jeu.
- 1 ballon

## CONSIGNES



## BUT DU JEU :

Pour marquer 1 point, il faut faire 10 passes et transmettre la balle à un gardien de but.

Les joueurs évoluent dans leur zone.

Les attaquants se font des passes à 2 mains sans dribble (1-3-5-7-9). Le ballon doit passer obligatoirement dans chaque zone, d'un but à l'autre.

Les défenseurs doivent récupérer le ballon sans neutraliser le joueur qui a le ballon. Ils doivent soit harceler le joueur ou intercepter la balle (2-4-6-8-10)

Lorsque l'équipe qui défend récupère le ballon, elle devient attaquante.

A chaque point marqué, les gardiens de but courent pour changer de but.

## REGULATIONS :

- Changer les joueurs de zone.
- Passes à 1 main

Temps : 10 mn

## EVOLUTION :

Intégrer un travail de renforcement musculaire : Après chaque passe, le passeur (gardiens inclus) effectue une tâche :

1. s'assoit et se relève.
  2. Va toucher 2 plots alternativement le plus vite possible
- Temps : 5 mn



## ECHAUFFEMENT GARDIEN

## POSTES



Demi-centre



Ailiers



Pivot



Arrières



Gardien

## NIVEAU DE DIFFICULTÉ



Exercice

2



DÉBUT

FIN

.....h..... 5 min .....h.....



Gardiens de but :

- enchaînement d'actions : se placer, se déplacer, parer, se replacer...
- Lecture de la position du tireur

Tireurs :

- Orientations de la course et placement du corps en mouvement pour tirer (équilibre)
- Prise d'informations sur le placement et déplacements du gardien de but



- 1 ballon par joueur
- 3 plots



- Veiller à la disponibilité des joueurs et au respect des impacts demandés pour une activité intense des gardiens de but.
- S'appliquer à tirer juste.
- Veiller à la qualité de réalisation des actions du gardien de but.

## MISE EN PLACE



L'objectif de l'exercice est d'échauffer les gardiens de but en ayant une activité au tir importante.

On positionne :

- 1 gardien de but dans un but.
- Sur chaque 1/4 de terrain : 1 colonne d'arrières avec 1 ballon chacun et 2 joueurs en poste d'ailier.

## CONSIGNES



L'arrière passe à l'ailier engagé (1). L'arrière s'engage en course vers le but (2) et reçoit la passe de l'ailier (3) pour aller tirer selon les impacts suivants (4) :

- 1- tirer pour marquer au 1er poteau
  - 2- tirer pour marquer dans l'espace libre du but
- Alternier les tireurs côté gauche et côté droit de la zone.

**ROTATION :**

- L'arrière va se placer à l'aile après son tir.
- L'ailier récupère le ballon et va se placer en poste d'arrière.
- Les gardiens de buts changent après 10 tirs consécutifs.

**RÉGULATION :**

- Demander à vos tireurs de changer le type de tir : dans la course ou en extension.



## SAVOIR FAIRE INDIVIDUELS DÉFENSIFS

**POSTES**



Demi-centre



Ailiers



Pivot



Arrières



Gardien

**NIVEAU DE DIFFICULTÉ**



Exercice

**3**



DÉBUT

FIN

.....h..... 25 min .....h.....



- Placement du défenseur entre l'attaquant et le but. Reconnaître le crédit d'action de l'attaquant
- Opposition avec le corps
- Contrôler, neutraliser, subtiliser, intercepter, harceler, dissuader
- Notion d'entre aide,
- Prise d'informations



- 1 ballon par binômes
- 8 plots



- Pour bien défendre il sera essentiel de préciser les comportements individuels (orientation, bras, équilibre,...).
- Laisser une certaine liberté d'actions au défenseur tout en rappelant ses objectifs.
- Valoriser la récupération du ballon dans un rôle défensif.

**MISE EN PLACE**



L'objectif de l'exercice est de travailler les savoir faire individuels défensifs.

- 2 joueurs par plot : 1 attaquants et 1 défenseur avec 1 ballon pour 2

**CONSIGNES**



L'attaquant doit rentrer avec le ballon dans la zone centrale en passant par les 2 plots (1).

Le défenseur se place dans le couloir direct de l'attaquant (2), le repousse, le neutralise, subtilise le ballon dans le dribble.

1. L'attaquant se déplace avec le ballon dans une main (il a le droit de marcher)
2. L'attaquant peut utiliser le dribble (règle du marcher)

Changer les rôles des joueurs lorsque l'attaquant a réussi 3 fois = 3 points( intervenir pour le changement si pas de point marqué)

Temps : 12 mn

**ÉVOLUTION 1**



2 binômes (2 attaquants, 2 défenseurs) jouent ensemble avec 1 ballon :

L'attaquant doit toucher le plot du défenseur avec un ballon (1) en faisant des passes avec son partenaire attaquant (2).

Les défenseurs se place entre son attaquant et l'en-but, le repousse, le neutralise,... subtilise le ballon dans le dribble ou intercepte la passe (3).

Il doit également s'aligner avec son partenaire défenseur pour une entraide éventuelle.

Changer le statut des joueurs lorsque l'attaquant a réussi 3 fois = 3 points( intervenir pour le changement si pas de point marqué) ou les défenseurs ont intercepté le ballon.

**RÉGULATION :**

- Les attaquants n'ont pas la possibilité de changer de secteur
- Les attaquants peuvent changer de secteur
- Autoriser le dribble ou pas en fonction du rapport de force.

Temps : 12 mn



## JEU RELAIS

**POSTES**



Demi-centre



Ailiers



Pivot



Arrières



Gardien

**NIVEAU DE DIFFICULTÉ**



Exercice

4



DÉBUT

FIN

.....h..... 10 min .....h.....



- Capacité à s'organiser dans la répartition des adversaires
- Coopération et communication.

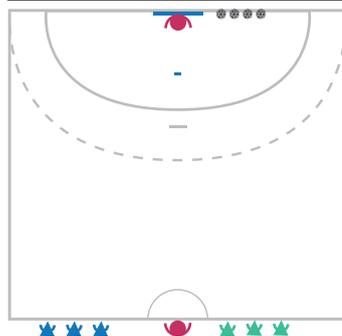


- 1 réserve de ballon derrière le but.
- Chasubles



- Laisser aux joueurs l'initiative du jeu, tout en respectant les règles.
- Inciter au comportement de « piègeur » dans le duel

**MISE EN PLACE**

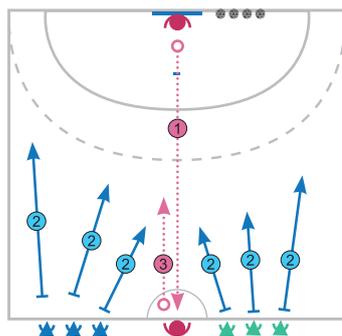


L'objectif de l'exercice est de coopérer pour défendre.

On positionne :

- 1 gardien de but dans un but et l'autre placé en face, au centre de la ligne médiane.
- 2 équipes derrière la ligne médiane par groupes de 3 joueurs.

**CONSIGNES**



Le jeu se fait équipe contre équipe.

Le gardien de but fait la passe au gardien de but situé sur la ligne médiane (1).

Un groupe (3 joueurs) de chaque équipe rentre sur le terrain (2), le gardien de but qui a le ballon l'envoie en l'air (3).

L'équipe qui récupère le ballon devient attaquante, l'autre doit alors défendre..

**TOUS LES JOUEURS DU GROUPE DOIVENT MARQUER UN BUT POUR QUE L'ÉQUIPE OBTIENNE 1 POINT.**

Lorsqu'une équipe à obtenu 1 point, les joueurs sortent et une nouvelle manche commence avec 1 autre groupe.

Marquer le plus de points possible par équipe en 10 mn.

Quand les défenseurs interceptent le ballon ils doivent faire la passe au gardien de but situé au milieu du terrain pour pouvoir aller tirer.

Lorsque le tir est arrêté ou manqué, le gardien de but renvoi la balle au gardien de but au centre qui passe alors à un joueur de l'équipe devenue attaquante.

A chaque point marqué les gardiens de but changent de poste en courant.



# MISE EN PLACE DE L'ORGANISATION D'UNE DÉFENSE EN DISPOSITIF 1-5 HOMME À HOMME

**POSTES**



Demi-centre



Ailiers



Pivot



Arrières



Gardien

**NIVEAU DE DIFFICULTÉ**



Exercice

5



DÉBUT

FIN

.....h..... 25 min .....h.....



- La prise en charge de l'adversaire direct
- Le placement et déplacements défensifs
- La recherche de l'alignement pour l'entraide
- L'adaptabilité à la répartition des adversaires lors des glissements, changements...
- Prise d'informations
- L'intention d'intercepter une balle



- 1 réserve de ballon derrière le but.
- Chasubles



- Gagner son duel défensif et enchaîner...

**MISE EN PLACE**



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

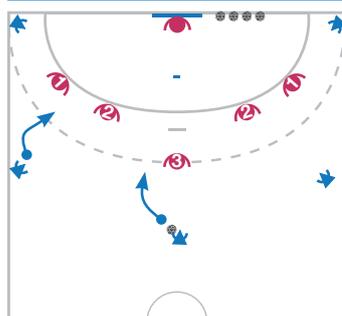
Pour cet exercice, on prévoit :

- 10mn d'explications au tableau noir (Voir détails page suivante)
- 15 mn de mise en situation à 5 joueurs

On positionne :

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

**CONSIGNES**



L'attaque placée doit réussir à marquer un but. Les changement de secteurs ne sont pas autorisés.

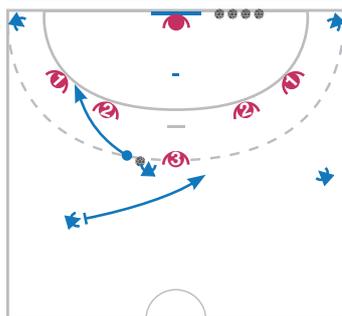
La défense doit se concentrer sur la répartition des rôles de chacun en fonction de son poste et de l'évolution des mouvements de l'attaque.

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

**ROTATION**

Faire 5 attaque/défense, puis on inverse les équipes  
Temps : 10 mn

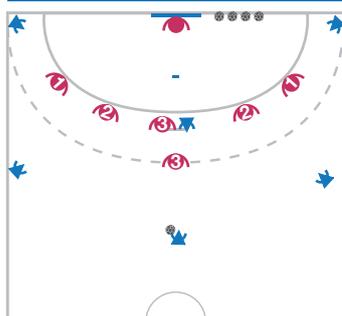
**ÉVOLUTION 1**



Dans cette évolution, les attaquants peuvent changer de secteurs (croisés, départ sans ballons...)

Temps : 5 mn

**ÉVOLUTION 2**



Jeu 6 contre 6 en attaque/défense.

Placer le défenseur n°3 bas et un pivot d'attaque  
Le pivot se place dans le secteur central entre 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.

Temps : 5 mn



# TABLEAU NOIR

## LA MISE EN PLACE D'UNE DÉFENSE 1-5 HOMME À HOMME.

Chaque défenseur agit sur son adversaire direct en possession du ballon en empêchant ou dissuadant :

- le tir
- le débordement
- la passe

Répartition des rôles par poste :

- Le défenseur n°1 :
- Prise en charge de l'ailier attaquant
- Ne pas se faire déborder à l'intérieur (entre n°2 et n°1)
- Dissuader sur les passes arrière/ailier
- S'aligner avec le défenseur n°2

Le défenseur n°2 :

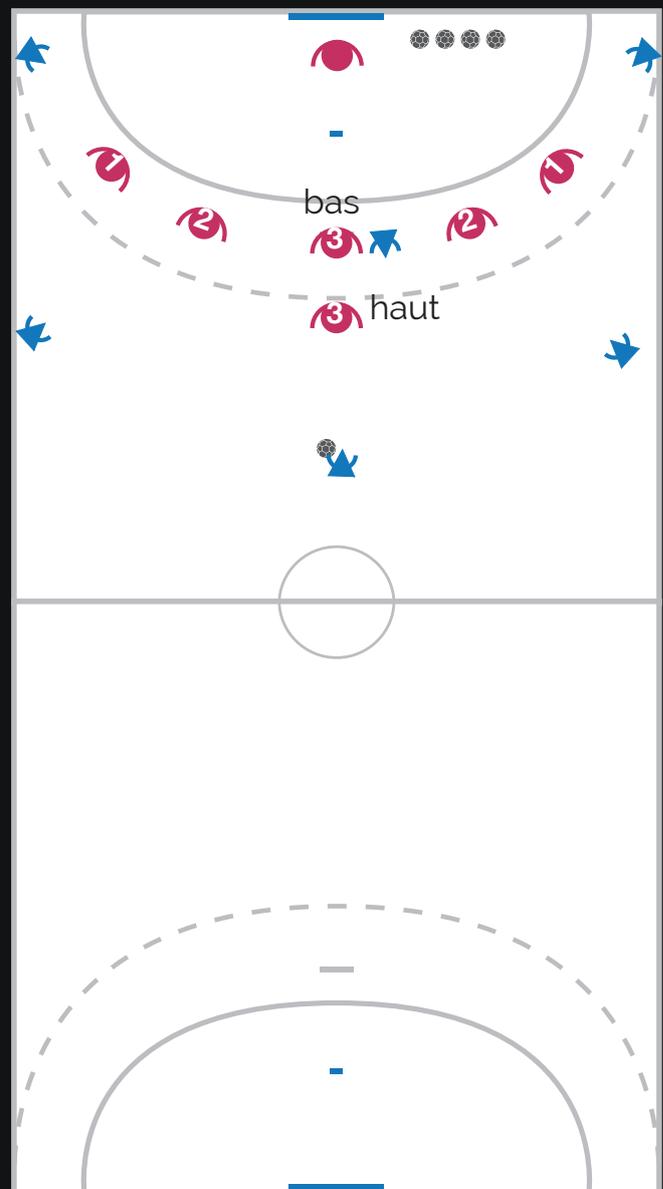
- Prise en charge de l'arrière attaquant
- Ne pas se faire déborder à l'intérieur vers le secteur central
- S'aligner avec le défenseur n°3 et/ou le défenseur n°1

Déf n°3 haut :

- Prise en charge du demi-centre a aquant.
- Mettre la pression sur le demi-centre
- Perturber les passes la circulation de balle dans le secteur central arrières/demi-centre, arrière-arrière

Déf n°3 bas :

- Prise en charge du pivot attaquant :
- Si le pivot d'attaque joue dans le secteur central (entre les 2 n°2)
- se placer entre le pivot et la balle pour interdire toute réception
- Si le pivot d'attaque s'excentre (se place entre le n°2 et le n°1)
- nouvelle répartition avec un changement :
- Le n° 2 prend en charge le pivot.
- Le n° 3 bas prend en charge l'arrière du même côté.





## Évaluation

### OBJECTIF NUMÉRO 1

Le joueur a-t-il exploré toutes les actions possibles d'un défenseur ?



### OBJECTIF NUMÉRO 2

Le joueur sait se placer dans le couloir de jeu direct et s'adapter aux changements d'adversaire.



### OBJECTIF NUMÉRO 3

Le joueur est-il efficace dans son duel avec l'adversaire porteur de balle ?



### OBJECTIF NUMÉRO 4

Le joueur a-t-il repéré les rôles essentiels du dispositif 1-5 en Homme à Homme ?



## Notes personnelles

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# Bilan de la séance

## Savoir-faire individuel

---

---

---

---

---

---

## Savoir-faire relationnel

---

---

---

---

---

---

## Projections

---

---

---

---

---

---