



 **Durée totale de la séance**
1h30

 **Matériel de la séance**

- 1 ballon par joueur
- 10 plots



Séance 05

L'activité défensive

OBJECTIFS

- La communication, la répartition défensive entre les joueurs
- L'intensité et l'activité défensive individuelle
- La couverture du pivot
- Défense collective dans le secteur central pour une défense 0-6



Encore et toujours revenir sur les savoir-faire défensifs !

NOS CONSEILS POUR VOTRE SÉANCE

L'objectif principal de cette séance est de travailler l'activité défensive de vos équipes. Dans ce cadre, cette séance est orientée autour de la plus simple des organisations défensives : la défense 0-6.

Deux thèmes principaux sont travaillés à l'aide de 4 exercices : **l'intensité de l'activité défensive** plus axée vers les savoir-faire individuels et de manière collective, **la couverture du pivot**.

Ce sont effectivement les 2 principaux écueils que l'on peut voir dans les matchs dans toutes les catégories de joueuses et joueurs.

Cette séance s'adresse principalement à un public jeune et débutant à partir de -14 ans mais elle est bien sûr adaptable à toutes les catégories au-dessus. Il suffit alors de complexifier les consignes ou d'adapter les régulations.

Le **premier exercice** est un petit jeu d'échauffement destiné à mettre en activité les joueuses et joueurs mais surtout à leur faire prendre conscience des notions d'**entraide et de défense collective**.

Le **second exercice** complète l'échauffement et va demander aux défenseurs de mettre une forte intensité défensive et d'**enchaîner rapidement les actions défensives**, à la fois en se projetant rapidement vers l'avant mais également en «redescendant» très vite également pour apprendre à revenir dans un dispositif collectif.

N'hésitez pas à demander une forte activité à vos équipes pendant cet exercice mais prenez peut être un temps de récupération plus long avant d'enchaîner sur l'exercice suivant.

Dans le **troisième exercice**, il s'agit de mettre en application les intentions défensives travaillées dans le second exercice pour introduire la notion de **couverture du pivot** ! Celle-ci est essentielle et primordiale dans les savoir-faire défensifs, à la fois individuellement mais surtout collectivement.

Enfin dans la **dernière séquence** de la séance, l'idée est de mettre en «application» les exercices précédent dans le cadre d'une organisation collective : défendre le secteur central dans un dispositif 0-6. L'idée est de faire prendre conscience à votre équipe de la nécessité de **s'organiser collectivement** pour assurer la couverture du pivot à 2 joueurs en permanence.

Cette séance est proposée autour d'un travail sur le secteur central mais vous pouvez bien évidemment la modifier, l'adapter pour faire travailler ces savoir-faire sur l'ensemble des postes et des secteurs de jeu.

Bonne séance ...



LA PRISE EN CHARGE

POSTES



Demi-centre



Ailiers



Pivot



Arrières



Gardien

NIVEAU DE DIFFICULTÉ



Exercice

1



DÉBUT

FIN

.....h..... 10 minh.....

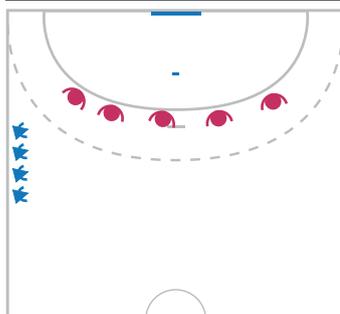


- Communication et savoir-faire défensifs collectifs



- Vérifiez que les joueurs soient bien tous solidaires et communiquent entre eux pour le changement.

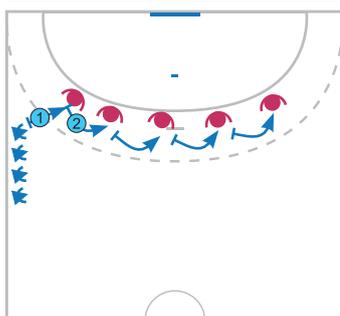
MISE EN PLACE



L'objectif de l'exercice est de faire travailler la communication, la répartition défensive entre les joueurs.

- 5 joueurs sont positionnés en défense à 6 mètres.
- 1 colonne d'attaquant sans ballon est positionné à l'une des extrémité du terrain.

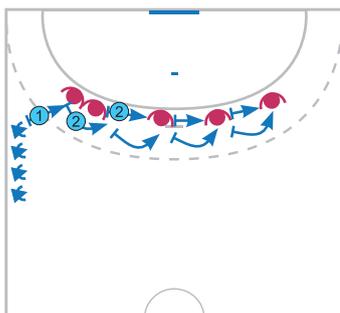
CONSIGNES



- L'attaquant va faire constamment pression sur la défense (1).
- Les défenseurs neutralisent le joueur et obligent l'attaquant à s'engager sur le défenseur suivant (2).

Lorsque toute la colonne d'attaquant est passée, faites repartir les attaquants dans l'autre sens (ici de droite à gauche).

ÉVOLUTION 1



- Les défenseurs défendent à 2 sur l'attaquant.

REGULATION :

- Augmentez la vitesse de passage des attaquants pour faire monter l'intensité défensive.
- Changez les défenseurs dès que tous les attaquants sont passés de gauche à droite puis de droite à gauche.



LE TRIANGLE DÉFENSIF

POSTES



Demi-centre



Ailiers



Pivot



Arrières



Gardien

NIVEAU DE DIFFICULTÉ



Exercice

2



DÉBUT

FIN

.....h..... 10 minh.....



- Défendre en avançant.
- De positionner entre l'attaquant qui a le ballon et le but

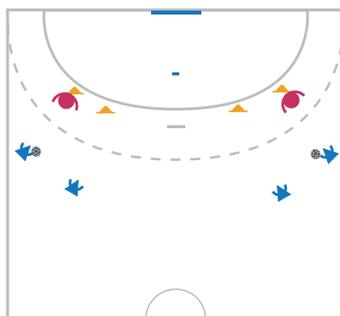


- 1 ballon par joueur
- 2 plots par trinômes



- Les joueurs doivent être orientés : il faut toujours qu'ils soient face aux attaquants
- Veillez également à ce qu'ils aient les appuis décalés lorsqu'ils touchent l'attaquant.

MISE EN PLACE



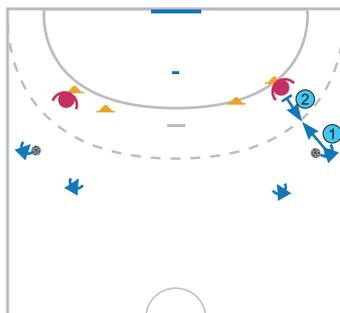
L'objectif de l'exercice est d'apprendre aux joueur(se)s à avoir une activité défensive intense.

On forme des groupes de 3 joueurs : 1 défenseur et 2 attaquants.

On positionne 2 plots en face de la position des attaquants sur les 6 mètres.

Formez autant de «trinômes» que nécessaire et répartissez les sur les 2 zones du terrain.

CONSIGNES



- Le joueur qui a le ballon s'engage vers le but (1) avec la volonté de vouloir aller tirer.
- Le défenseur monte sur l'attaquant (2) pour le neutraliser (au minimum le toucher).
- L'attaquant fait alors la passe à son partenaire (3)
- Le défenseur redescend en diagonale pour toucher le 2e plot (3) pendant le temps de la passe.
- Il enchaîne ensuite une action défensive sur le nouvel attaquant qui a le ballon (4).

Le défenseur enchaîne ainsi cette activité intense par séquence d'une minutes et change ensuite de place avec ses partenaires.

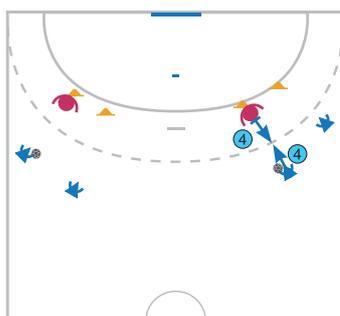
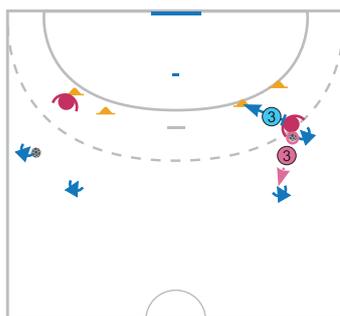
RÉGULATION :

- Varier l'écartement des plots.
- Demander aux attaquants de varier les formes de tirs : en appui, à la hanche, en suspension afin que le défenseur adapte son intention défensive en fonction du choix de l'attaquant.

EVOLUTION :

Vous pouvez introduire un gardien de but en demandant aux attaquants d'aller au tir au bout de 5 passes par exemples.

Dans ce cas également vous pourrez demander à l'attaquant tireur de varier ses choix : tirs à 9 mètres, 1 contre 1...





COUVERTURE DU PIVOT

POSTES



Demi-centre



Ailiers



Pivot



Arrières



Gardien

NIVEAU DE DIFFICULTÉ



Exercice

3



DÉBUT

FIN

.....h..... 20 minh.....



- Activité défensive pour alterner couverture du pivot et prise en charge de son attaquant direct.

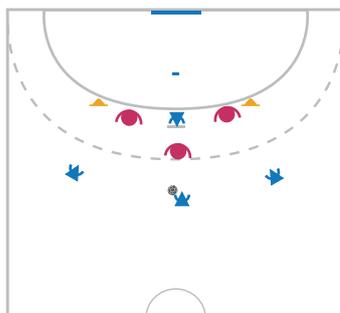


- 1 ballon groupe de 4 attaquants
- 2 plots



- Veillez à ce que les défenseurs soient toujours positionnés face à l'attaque dans leurs déplacements.
- Il faut que la couverture du pivot se fasse en se positionnant devant le pivot et face à l'attaquant qui a le ballon

MISE EN PLACE

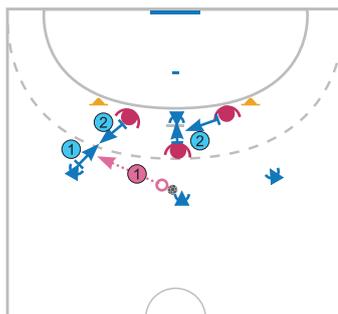


L'objectif de l'exercice est de mettre en place l'activité défensive nécessaire pour la défense sur le pivot.

On matérialise 1 zone de jeu à l'aide de plots.

- On positionne ensuite :
- 4 attaquants dont 1 pivot
 - 3 défenseurs.

CONSIGNES

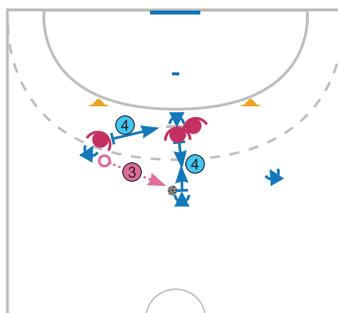


Le demi-centre fait une passe à l'arrière (1) qui s'engage vers le but (1).

Son défenseur direct va monter pour le neutraliser (2) pendant que le défenseur central et le défenseur à l'opposé vont venir couvrir le pivot (2).

Lorsque l'arrière fait la passe au demi-centre (3), le défenseur central va monter pour le neutraliser (4) pendant que les deux défenseurs latéraux vont couvrir le pivot (4).

Enfin, le demi-centre fait la passe à l'autre arrière (5) et son défenseur direct va monter sur lui (6) pendant que le demi-centre et l'arrière opposé vont couvrir le pivot (6).

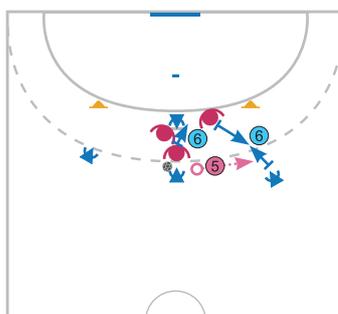


ROTATIONS :

- Changer les défenseurs toutes les 5-10 attaques.

REGULATION :

- Augmentez ou diminuez la vitesse d'engagement des attaquants pour mettre plus ou moins la pression sur les défenseurs.
- Si vos défenseurs anticipent trop le déplacement défensif, demandez aux attaquants d'aller tirer.





POSTES



Demi-centre



Ailiers



Pivot



Arrières



Gardien

NIVEAU DE DIFFICULTÉ



Exercice

4



DÉBUT

FIN

.....h..... 30 minh.....



- Les relations défensives et la collaboration défensive dans le secteur central



- 1 ballon pour 5 attaquants
- 2 plots

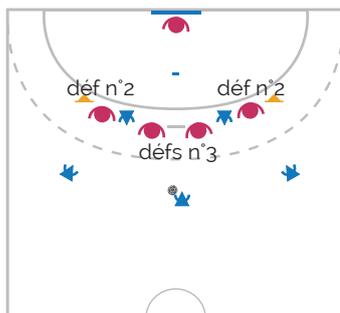


- Les gardiens participent à l'exercice.



- Il faut qu'il y ait toujours 2 défenseurs qui couvrent le pivot.
- Il faut que la couverture du pivot se fasse en se positionnant devant le pivot et face à l'attaquant qui a le ballon
- Veillez à ce que les défenseurs soient toujours positionnés face à l'attaque dans leurs déplacements.

MISE EN PLACE



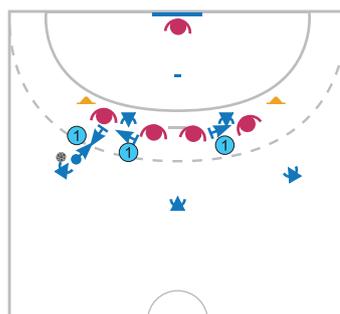
L'objectif de l'exercice est de travailler la défense collective dans le secteur central sur une défense 0-6.

La surface est limitée par deux plots.

On positionne

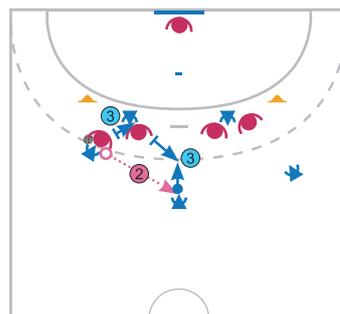
- 4 défenseurs : les 2 défenseurs n°2 et les 2 défenseurs n°3
- 5 attaquants : les 2 arrières et le demi-centre et 2 pivots
- 1 gardien de but

CONSIGNES

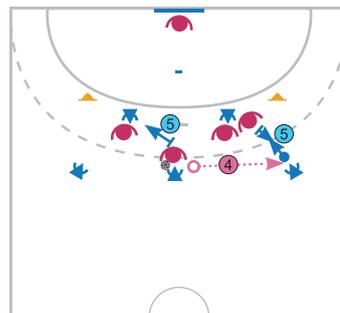


Les deux pivots ne doivent pas dépasser l'axe central, mais ils peuvent bouger le long de la zone dans leur secteur.

- L'arrière gauche s'engage vers le but (1) et le défenseur n°2 monte pour l'empêcher de rentrer dans les 9 mètres (1).
- Le défenseur n°3 le plus proche couvre alors le pivot (1)
- L'autre défenseur n°3 couvre le 2e pivot (1) et le défenseur à l'opposé est prêt à monter sur l'arrière droit (1).



- L'arrière gauche passe la balle au demi-centre (2) qui s'engage (3).
- Le premier défenseur n°2 redescend pour couvrir le pivot de son côté (3), et le défenseur n°3 monte dans le même temps pour défendre sur le demi-centre (3).
- Le second défenseur n°3 couvre toujours le second pivot (3).



- Le demi-centre passe ensuite à l'arrière droit (4) qui s'engage vers le but (5).
- Le défenseur n°2 monte pour le neutraliser et les défenseur n°3 couvrent alors chacun leur pivot (5)

Ensuite l'exercice repart dans l'autre sens.

ROTATIONS :

- Changer les défenseurs toutes les 5-10 attaques.

REGULATION :

- Augmentez ou diminuez la vitesse d'engagement des attaquants pour mettre plus ou moins la pression sur les défenseurs.
- Si vos défenseurs anticipent trop le déplacement défensif, demandez aux attaquants d'aller tirer.



Évaluation

OBJECTIF NUMÉRO 1

La communication, la répartition défensive entre les joueurs



OBJECTIF NUMÉRO 2

L'intensité et l'activité défensive



OBJECTIF NUMÉRO 3

La couverture du pivot



OBJECTIF NUMÉRO 4

Défense collective dans le secteur central pour une défense 0-6



Notes personnelles

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Bilan de la séance



Savoir-faire individuel

.....

.....

.....

.....

.....

Savoir-faire relationnel

.....

.....

.....

.....

.....

Projections

.....

.....

.....

.....

.....

