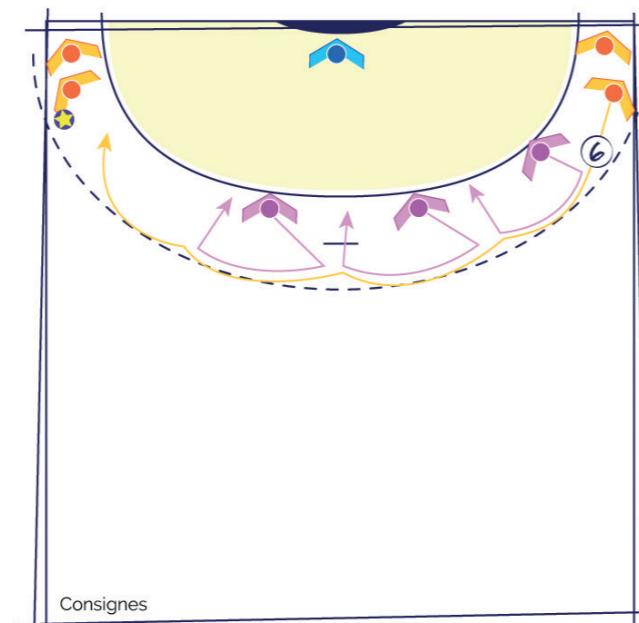
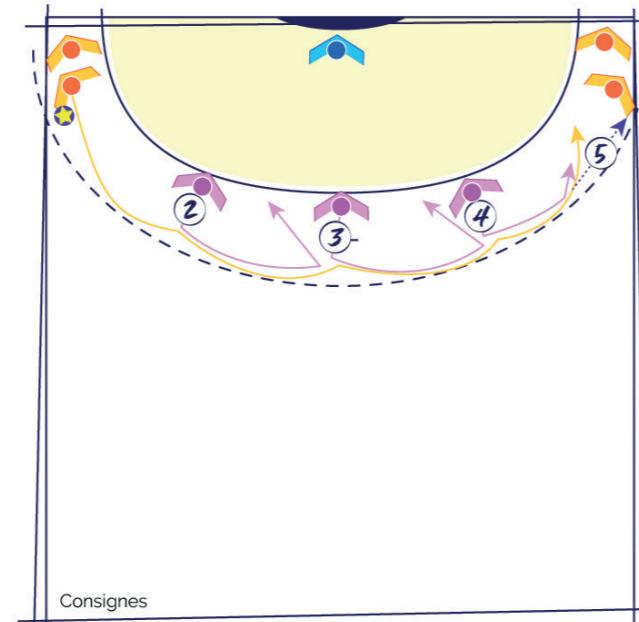
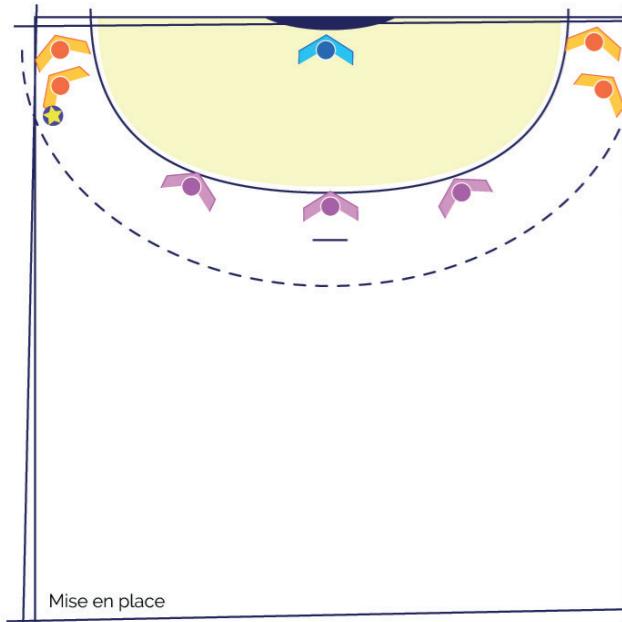




DEFENSE

Savoir Faire Collectif en défense

LES BASES DE LA RÉPARTITION DEFENSIVE 2



Cet exercice a pour objectif de présenter à vos équipes les bases de la répartition défensive à 3 joueurs

MISE EN PLACE

On positionne :

- 3 défenseurs à 6 mètres
- Les attaquants sont répartis en 2 groupes positionnés à chaque aile avec un seul ballon pour tout le monde.

CONSIGNES

Au top de l'entraîneur, l'ailier qui a le ballon part en dribble le long des 9 mètres pour traverser le terrain (1). Le premier défenseur monte et prend en charge l'attaquant (2) et l'accompagne jusqu'à son partenaire. Lorsque les 2 défenseurs sont côte à côte, ils échangent l'attaquant (3) et le premier défenseur redescend à sa position initiale. Le défenseur accompagne alors le déplacement de l'attaquant jusqu'au dernier défenseur.

Comme précédemment, le 3^e défenseur monte pour prendre en charge l'attaquant (4) et l'accompagne jusqu'à ce qu'il fasse la passe à l'ailier (5). Le défenseur prend alors en charge le nouvel attaquant qui démarre dans l'autre sens et l'accompagne jusqu'à son partenaire défenseur (6)

EVOLUTION

Les 2 premiers ailiers de chaque colonne ont un ballon. Au signal de l'entraîneur, ils s'engagent en même temps en dribble le long des 9 mètres pour traverser le terrain. Chaque défenseur monte et prend en charge

Retrouvez l'animation de l'exercice sur notre chaîne Youtube
<https://youtu.be/omgHvxxacxA>

l'attaquant de son côté et l'accompagne jusqu'à son partenaire. Lorsque les défenseurs sont côte à côte, ils échangent l'attaquant.

Les attaquants se font alors une passe secteur central (attention les 2 balles en même temps) et continuent leurs courses vers l'autre bout du terrain.

Après leur changement/répartition, les défenseurs repoussent les attaquants hors des 9 mètres en revenant à leur secteur initial. Les attaquants font la passe aux ailiers suivant pour la poursuite de l'exercice

RÉGULATION

- Changer les défenseurs après 5 attaques pour conserver le maximum de rythme et d'engagement à vos défenseurs

CONSEILS

- Vérifiez que les défenseurs restent orientés vers le but adverse dans leur déplacement... Ils doivent toujours avoir leurs appuis face à l'attaque.
- Demandez à vos défenseurs de véritablement tenter de repousser les attaquants en dehors des 9 mètres tout le long de leur prise en charge.
- Soyez attentifs à la communication de vos défenseurs, ils doivent absolument se parler («j'ai, à toi, monte, descend...»)



GARDIENS

Les gardiens peuvent travailler leur déplacement latéral en se positionnant dans le but et en suivant le trajet d'un joueur



POSTES

Ailier
Arrrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

de moins de 14 ans à séniors



MATÉRIEL

1 ballon



PARTICIPANTS

au moins 7 joueurs



TEMPS

15 minutes