



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 3e 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

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...»)

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



GARDIENS

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



POSTES

Ailier
Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

de moins de 14 ans à seniors



MATÉRIEL

1 ballon



PARTICIPANTS

au moins 7 joueurs



TEMPS

15 minutes

