



**L'objectif est d'apprendre aux défenseurs à utiliser essentiellement leurs jambes pour défendre**

### MISE EN PLACE

On dispose :

- 3 défenseurs ayant les mains dans le dos sont positionnés à 9 m
- 3 attaquants positionnés à 6 m sur les 3 postes d'Arrières.
- 2 plots pour délimiter l'espace ou doivent défendre les défenseurs.
- 3 plots pour contournement par les attaquants
- 1 ballon par groupe de 3 attaquants

### CONSIGNES

Les 2 Arrières attaquants partent en montée de balle jusqu'à la ligne médiane (1)

Le Demi-Centre (1) transmet l'un des Arrière à droite ou à gauche (2) et s'engage à son tour jusqu'au plot se trouvant dans l'axe de sa course (3)

Ils attaquent ensuite la défense sans utiliser le dribble et doivent trouver la meilleure solution pour aller au tir (4) - (5)

Les défenseurs doivent défendre en travaillant uniquement sur leurs jambes et en se déplaçant ensemble pour limiter les espaces (6)

Ils ne peuvent utiliser leurs mains qu'en dehors des 9 m et seulement pour jouer l'interception.

La neutralisation de l'attaquant est interdite.

Si les défenseurs gagnent le ballon ils deviennent attaquants.

Les groupes qui ne travaillent pas attendent en position de gainage

### RÉGULATION

- Elargir ou réduire l'espace à défendre pour favoriser ou non les défenseurs dans le rapport de force
- Si vos défenseurs ont tendance à utiliser leurs bras pour défendre (car ils sont en retard) leur donner un ballon à tenir entre les mains pour défendre
- Autoriser ou non le dribble à vos attaquants (défavorise la défense)

### CONSEILS

- Veillez au bon alignement des défenseurs et au bon timing lors des intentions d'interceptions en dehors des 9 mètres



#### GARDIENS

Les Gardiens de But participent à l'exercice



#### POSTES

Arrières  
Demi-centre



#### CATÉGORIES

De - 14 ans à séniors



#### MATÉRIEL

1 ballon par groupe  
5 plots



#### PARTICIPANTS

Au moins 6 joueurs



#### TEMPS

12 min

