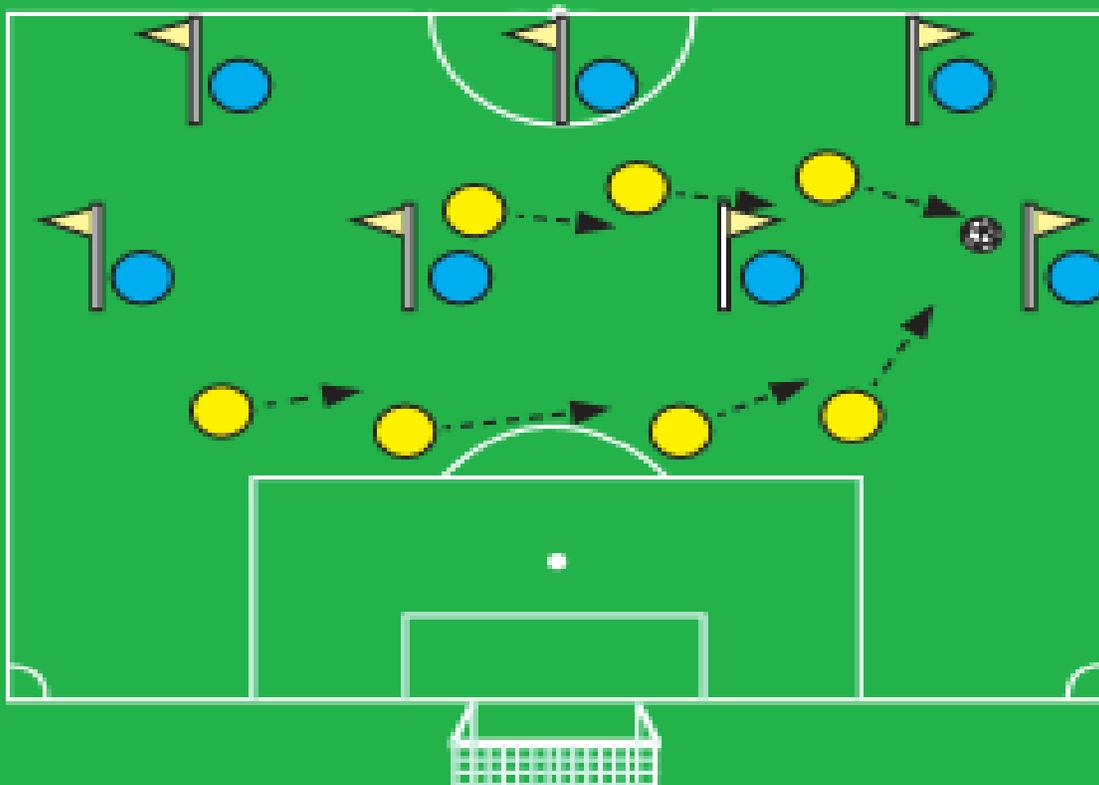


LA DÉFENSE DE ZONE (Défenses et milieux)

Défendre en bloc compact



Points de correction :

- ✓ **Cadrer rapidement le porteur**
 - ★ Le défenseur freine l'action sans se lancer et coupe le corridor de passe tout en bloquant l'accès à une porte.
- ✓ **Couvrir le partenaire qui cadre**
 - ★ Se placer derrière le partenaire qui cadre, dans un angle de 4 degrés afin de fermer la passe verticale et l'accès à une porte.
- ✓ **Isoler le porteur**
 - ★ Le défenseur jaune qui cadre se place entre les 2 attaquants tout en fermant l'accès à une porte.
- ✓ **Orienter le jeu à l'opposé de l'adversaire non-porteur**
 - ★ Le défenseur oriente son corps afin de pousser le porteur à l'opposé de ses partenaires en support tout en coupant la possibilité de passe transversale.
 - ★ Anticiper la porte libre et bloquer l'accès.
- ✓ **Chercher à pousser l'adversaire à la faute technique**
 - ★ Provoquer l'erreur.
- ✓ **Intervenir**
 - ★ Provoquer le duel
 - ★ Avoir une attitude agressive
 - ★ Être fort et puissant dans le duel
 - ★ Persévérance défensive
 - ★ Créer la supériorité numérique autour du porteur

Organisation :

- ✓ L'équipe jaune à 7 joueurs (à 6 ou 8) est positionnée en 2 lignes composant un bloc compact.
- ✓ Installer 7 piquets de couleurs différentes ou utiliser 7 joueurs bleus.
- ✓ Travailler sur les déplacements du bloc.

Les Règles :

Déroulement :

- ✓ L'entraîneur indique un piquet OU circulation du ballon ; le ballon joué par les bleus doit être donné (au ralenti puis au rythme normal).
- ✓ L'équipe jaune se déplace en fonction des mouvements du ballon et entraîne les principes de défensive de zone.

Variante (transition attaque/défense) :

- ✓ Exercice sans les piquets
- ✓ Les bleus font circuler le ballon. À la récupération, les jaunes se déploient et cherchent à faire 10 passes.
- ✓ Les bleus font une opposition passive au début et complète par la suite.