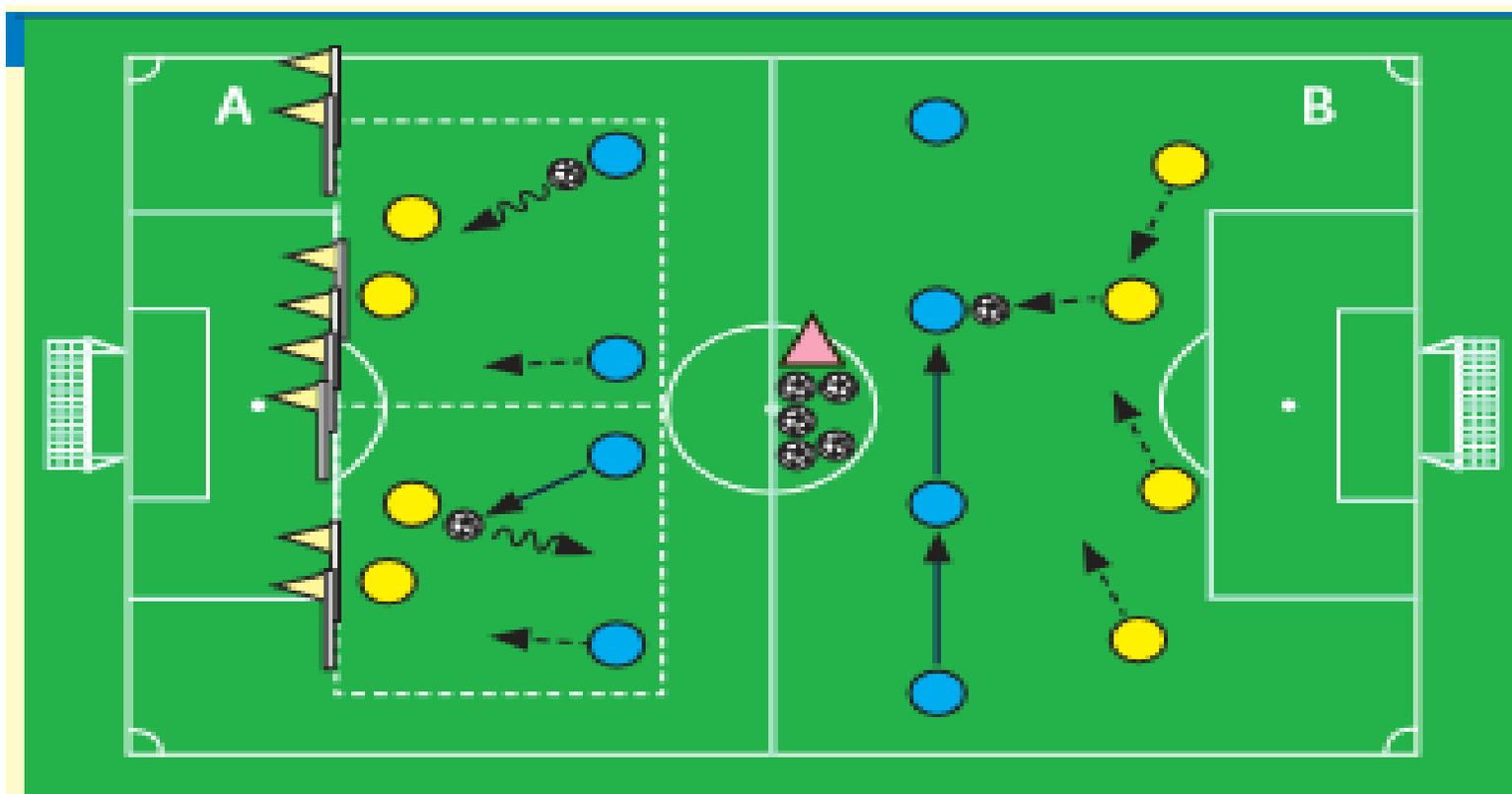


LA DÉFENSE DE ZONE (Bloc défensif)

Du 2v2 au 4v4 (ou 3v3)



Points de correction :

- ✓ **Cadrer rapidement le porteur**
 - ★ Le défenseur freine l'action sans se lancer
- ✓ **Couvrir le partenaire qui cadre**
 - ★ Se placer derrière le partenaire qui cadre, dans un angle de 4 degrés afin de fermer la passe verticale
- ✓ **Isoler le porteur**
 - ★ Le défenseur jaune qui cadre se place entre les 2 attaquants
- ✓ **Orienter le jeu à l'opposé de l'adversaire non-porteur**
 - ★ Le défenseur oriente son corps afin de pousser le porteur vers la ligne de touche tout en couper la possibilité de passe transversale.
 - ★ Coulisser le bloc quand le ballon est aux joueurs d'extrémité.
- ✓ **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 :

- ✓ 8 joueurs par poste
- ✓ Surfaces délimitées (A + B)
- ✓ On joue 2v2 – Au signal de l'entraîneur on joue à 4v4

Les Règles :

Déroulement :Terrain A :

- ✓ L'équipe bleue cherche à marquer dans les 2 petits buts (jeu 2v2); puis dans les 4 petits buts (4v4)
- ✓ Si l'équipe jaune récupère le ballon, elle cherche à marquer en stopball.
- ✓ Les joueurs passent d'une défense à 2 (sur 1 seule surface) et à 4 joueurs sur les 2 surfaces. On applique les principes défensifs de zone.

Terrain B :

- ✓ Travail analytique. Les 4 défenseurs jaunes se déplacent en fonction de la position du ballon joué par les attaquants bleus (inverser les rôles).