



Nb joueurs(ses) : 22

Thème : Amélioration des savoir-faire individuels sur une défense 3-3

Date : 16/03/25

Objectifs et comportements attendus : responsabiliser les joueurs dans l'acte défensif en ayant une volonté de perturber l'attaque adverse et récupérer des ballons

Equipe : 2013 M

Renaud BOULANGER (Responsable Pôle Espoir Nîmes)

Echauffement GB : 10 min

A FAIRE... Mise en place :

- Deux collectifs sur chaque demi-terrain :
- 1 défenseur N°2 + 1 défenseur N°3 haut + 1 défenseur N°5 (les défenseurs ont un ballon dans les mains)
- 1 GB dans chaque but
- 1 colonne de DC avec ballons + 2 AR sans ballon de chaque côté

A DIRE... Consignes de réalisation :

- Le DC s'engage vers le but pour donner sa balle à l'AR qui reçoit la balle et doit déborder le défenseur avant de tirer pour échauffer le GB.
1. Impact 1^{er} poteau
 2. Impact second poteau
- Les défenseurs avec un ballon tenu à 2 mains, doivent orienter le porteur de balle à l'opposé du bras porteur de balle.
 - Les tireurs récupèrent leur ballon et vont se placer dans la colonne de DC de l'autre côté du terrain
 - Le passeur se positionne en AR

A VERIFIER... Comportements attendus :

Attaquants :

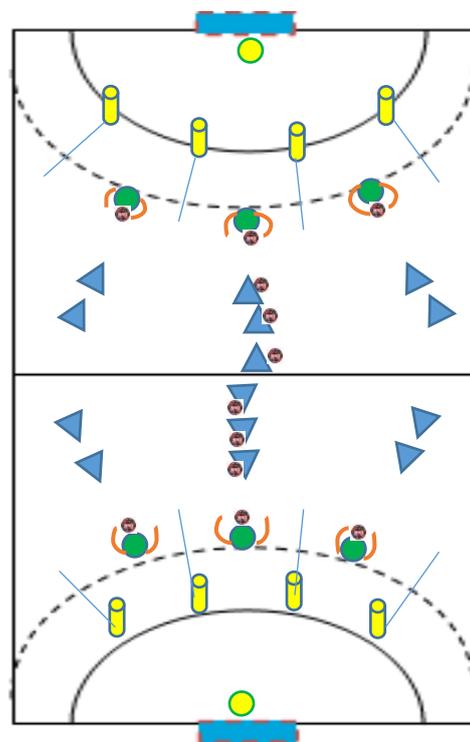
- Respect des consignes
- Engagement et orientation des appuis vers le but
- Qualité et timing de transmission de balle

Défenseurs : N°2-N°5

- Timing de sortie sur l'AR qui reçoit la balle
- Orientation, décalage des appuis
- Accompagner avec le ballon tenu à deux mains

Gardiens de Buts :

- Positionnement au milieu du but
- Déplacement en projection vers l'impact de tir



A MODIFIER...

Evolutions / Régulations :

- Modifier les défenseurs quand tous les attaquants sont passés
- Ajouter le défenseur N°3 haut

Situation 1 : 15-20 min : développer les intentions individuelles : perturber la circulation de balle / essayer de récupérer des ballons / répartition défensive, secteur central

A FAIRE... Mise en place :

Sur 2 demi-terrain :

- 1 passeur (P) entre 6 et 9 M
- 3 attaquants (AR/DC/AR) avec un ballon
- 3 défenseurs positionnés entre 9 et 10 M
- 3 défenseurs positionnées entre 9 et 10 M de l'autre côté du terrain
- 1 Gb dans chaque but

A DIRE... Consignes de réalisation :

Les attaquants :

- N'ont pas le droit de dribbler : pour pouvoir marquer un but, ils doivent obligatoirement faire une passe au passeur entre 6 et 9 M (le passeur n'a pas le droit de marquer)
- N'ont pas le droit de rentrer en PVT et doivent recevoir la balle en dehors des 9M

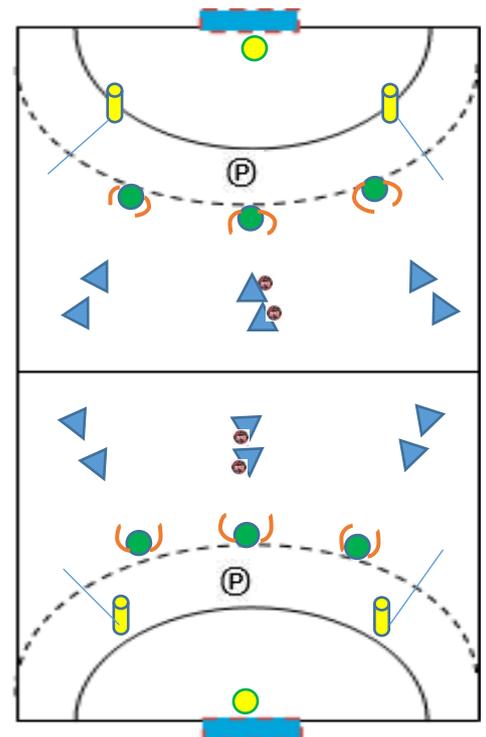
Les défenseurs :

- Doivent agir sur les passes au (P) et entre les joueurs de la base AR

A VERIFIER... Comportements attendus :

Défenseurs :

- Activité des bras pour perturber les transmissions
- Priorité du regard à l'adversaire direct
- Communication
- Alignement
- Orientation du porteur de balle à l'opposé du bras porteur de balle



A MODIFIER... Evolutions / Régulations :

- On change les défenseurs s'ils ont réalisé 2 bonnes défenses (interception ou action défensive qui amène une perte de balle)
- Autoriser un dribble par action et par joueur si les défenseurs sont en réussite
- Proposer aux attaquants de changer de secteur pour désorganiser la répartition défensive (de ce fait recherche d'alignement des défenseurs)

Situation 2 : 15-20 min : développer les intentions individuelles : perturber la circulation de balle / essayer de récupérer des ballons / répartition défensive, secteur extérieur

A FAIRE... Mise en place :

- Sur 2 demi-terrain :
- 4 attaquants (AIL/AR/DC/PVT) avec un ballon
- 1 passeur (P) positionné en AR
- 4 défenseurs N°1/N°2/N°3 haut/ N°3 bas
- 1 GB dans chaque but

A DIRE... Consignes de réalisation :

Les attaquants :

- Ont le droit de réaliser un dribble par action et par joueur : marquer un but
- On alterne une action côté gauche, une action côté droit

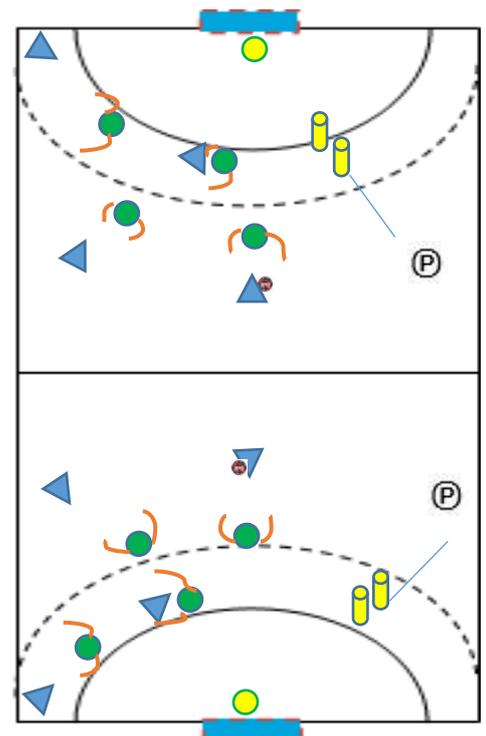
Les défenseurs :

- Doivent agir sur les lignes de passes (dissuasion) et sur le porteur de balle (harceler) pour pouvoir récupérer le ballon

A VERIFIER... Comportements attendus :

Défenseurs :

- Activité des bras pour perturber les transmissions
- Priorité du regard à l'adversaire direct
- Communication
- Alignement du n°2 avec son N°1 quand l'Ailier attaquant a la balle
- Orientation du porteur de balle à l'opposé du bras
- Alignement du N°2 et du N°3 haut



A MODIFIER...

Evolutions / Régulations :

- On change les défenseurs s'ils ont réalisé 2 bonnes défenses (interception ou action défensive qui amène une perte de balle)