

Apprentissage et mise en place de la défense de zone

Exercice 1 : Exercices préparatoires à défense de zone

Les exercices que nous proposons ci-dessous visent à développer :

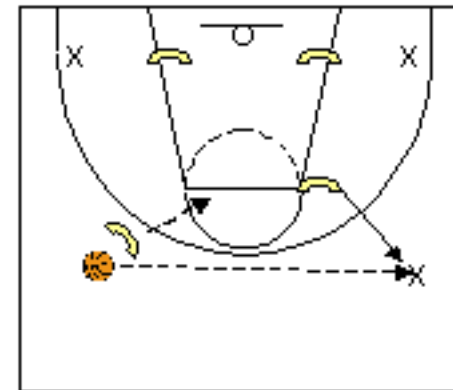
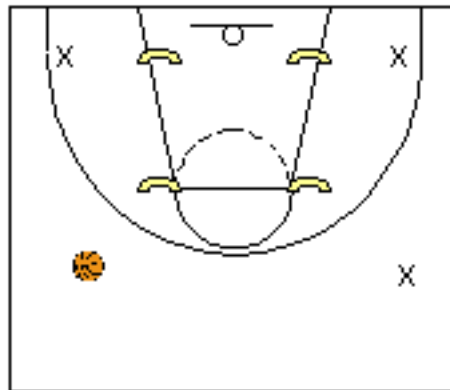
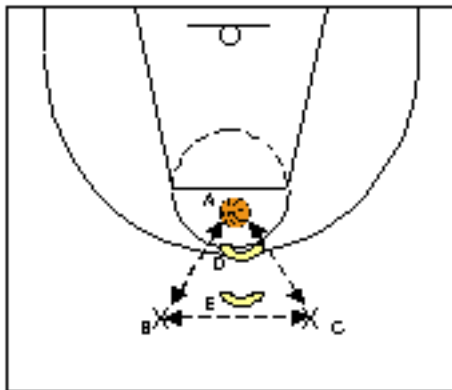
- ◆ la maîtrise des déplacements défensifs des joueurs;
- ◆ la synchronisation des déplacements des défenseurs avec les mouvements du ballon ;
- ◆ l'amélioration de la perception et de la vitesse de réaction ;
- ◆ la vitesse dans les prises de décisions.....

♦ Exercice 1 :

A, B, C attaquants disposés en triangle, D et E défenseurs. Les attaquants font circuler le ballon (pendant 15s à 30s), les défenseurs cherchant à l'intercepter ; il y a toujours un défenseur en pression sur le porteur de balle pendant que l'autre est en position d'aide.....

♦ Exercice 2 :

8 joueurs minimum (4 attaquants et 4 défenseurs), 1 ballon. L'entraîneur demande aux attaquants de faire circuler le ballon pendant un temps déterminé (15s, 20s ou 30s) sans se le faire intercepter ou sans faire de mauvaises passes ; les défenseurs sont positionnés en zone (carré) et tente de récupérer le ballon par interception, en provoquant une mauvaise passe ou en obligeant le porteur à garder le ballon plus de 5 secondes ; les attaquants doivent avoir les pieds rivés au sol (seul le pied de pivot autorisé).



◆ Exercice 3 : 7 joueurs au minimum, 1 ballon.

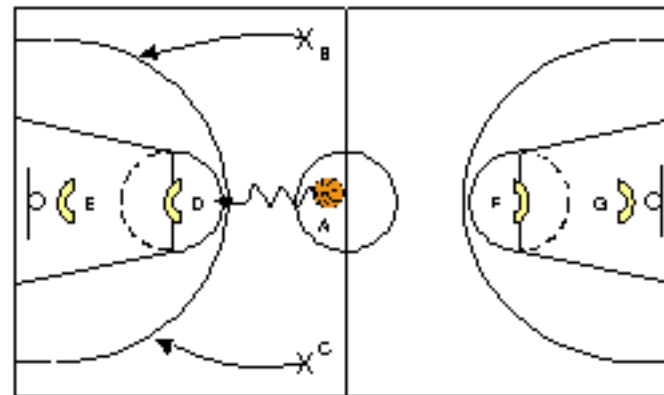
◆ Travail à 3 contre 2 en continuité ;

◆ A, B et C attaquent face à D et E ; le tireur (ici C) repart avec D et E contre F et G ; pendant ce temps, A et B se replacent en défense, etc.

◆ il y aura toujours un défenseur en pression sur le porteur (le défenseur annonce " balle ") pendant que l'autre se positionne en aide de façon à " contrôler " les 2 autres attaquants (le défenseur annonce " aide ")......

◆ Remarque :

Lorsqu'une passe est effectuée, c'est le défenseur en " aide " qui prend en charge le nouveau porteur de balle sauf dans le cas d'une passe vers l'arrière ailier-meneur car cela libérerait l'espace proche du cercle pour un back-door de l'ailier à l'opposé (le même défenseur suit la passe et défend sur le nouveau porteur)......

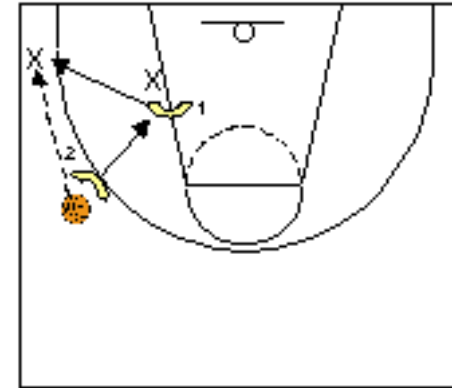
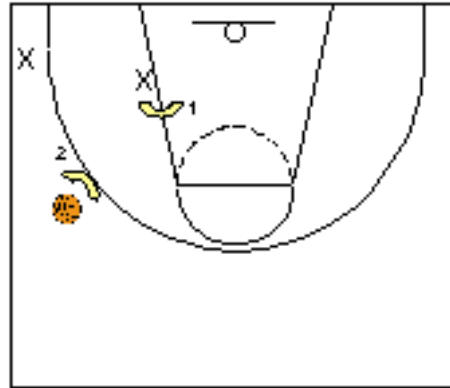
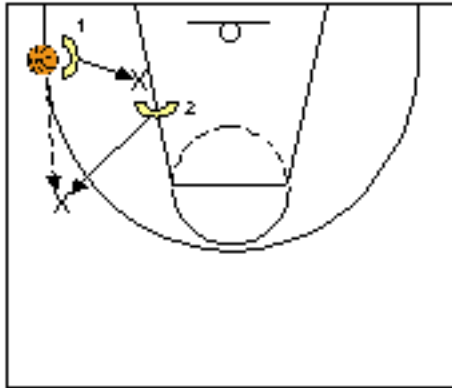


♦ Exercice 4 : jeu en triangle

2 ailiers (secteur 3, secteur 0), 1 intérieur, 2 défenseurs ; dès qu'il y a passe, le défenseur du joueur intérieur court défendre sur l'ailier en secteur 3 pendant que le défenseur de l'ailier en secteur 0 prend en charge le joueur intérieur ; et ainsi de suite...

.....

.....

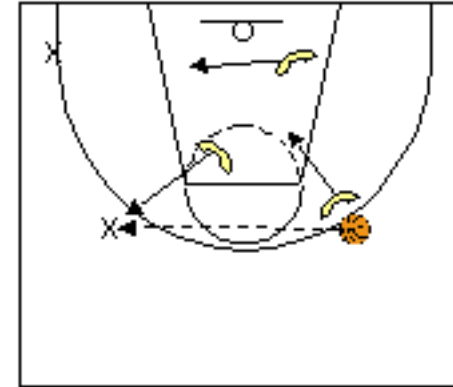
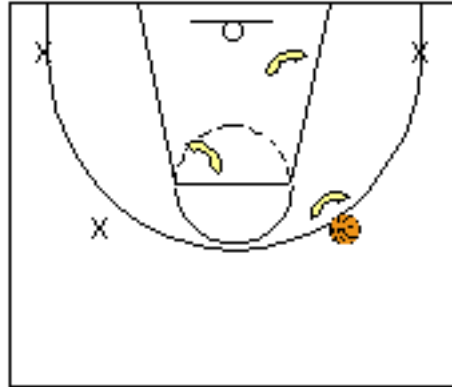
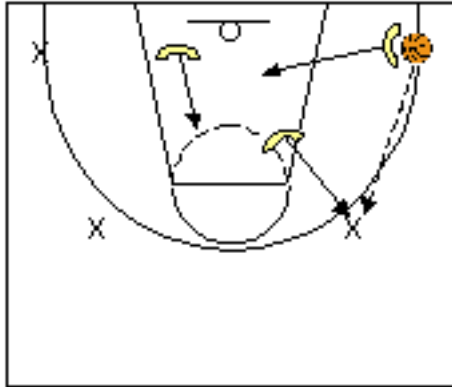


♦ Exercice 5 : jeu à 4 contre 3

Les attaquants font circuler le ballon pendant un temps déterminé (20s ou 30s) sans se le faire intercepter ou sans faire de mauvaises passes ; il y a toujours un défenseur en pression sur le porteur pendant que les autres sont en position d'aide.

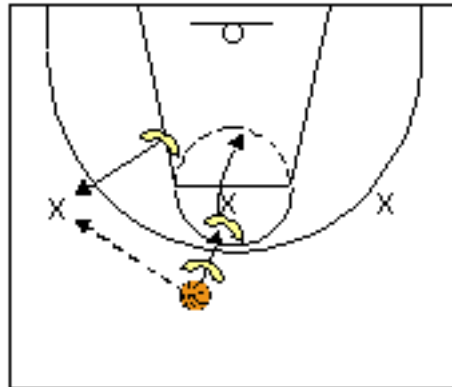
...

....



♦ Exercice 6 : jeu à 4 contre 3 avec un intérieur au poste haut

Dès la passe, il faut assurer la pression sur le porteur de balle, la défense sur le joueur intérieur ainsi que le repérage des joueurs situés à l'opposé (aide défensive).



Exercice 2 : Apprentissage d'une défense de zone 1-2-2 ou 3-2

Consignes : 3 à 5 attaquants, 2 à 3 défenseurs, 2 à 3 plots, 1 ballon.

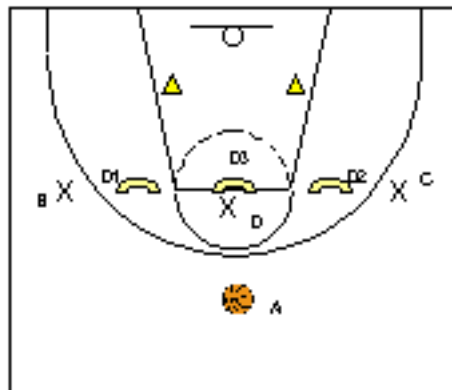
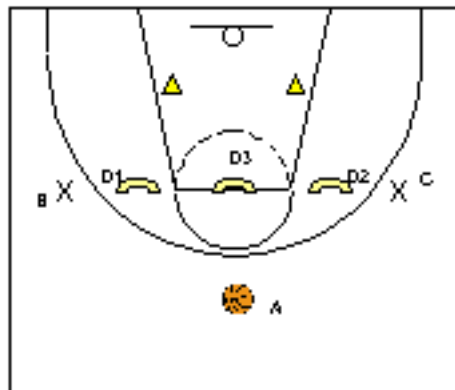
....

♦ Les attaquants font circuler le ballon dans le but de faire travailler les déplacements des défenseurs. Les plots matérialisent le positionnement initial des autres défenseurs. Le rythme des passes se fera en fonction des déplacements des défenseurs
l'entraîneur pourra ponctuer ce rythme par un signal vocal ou autre.

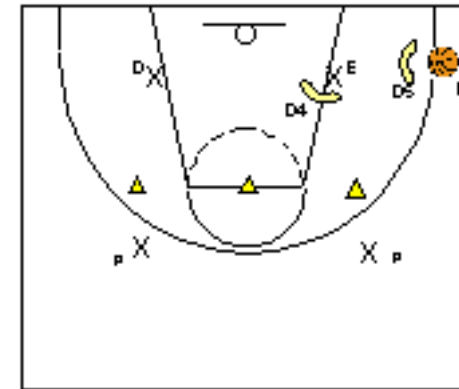
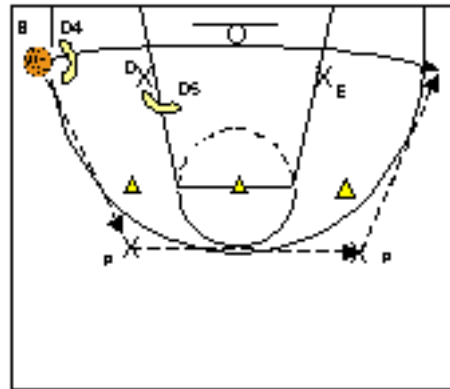
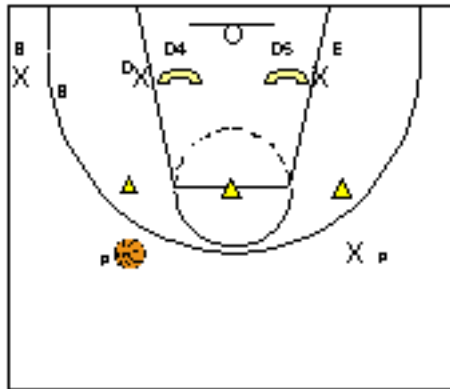
...

♦ Cas 1 : 1 meneur et 2 ailiers

♦ Cas 1 bis : 1 meneur, 2 ailiers et 1 poste haut

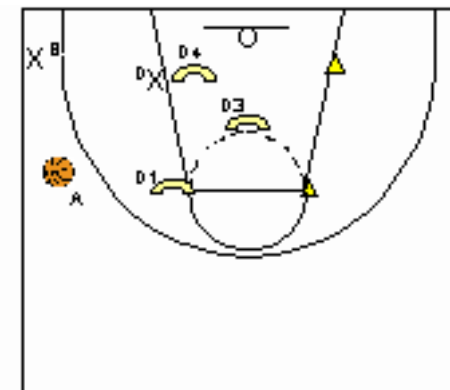
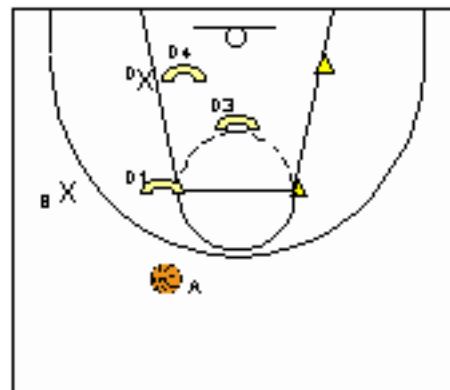
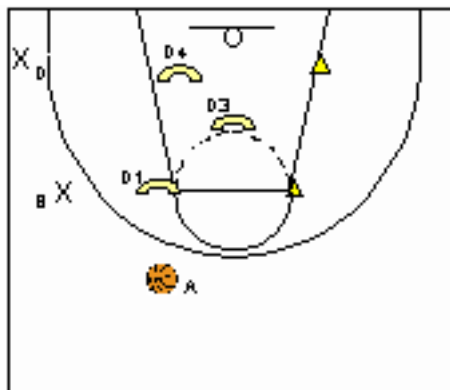


♦ Cas 2 : 1 ailier en position basse, 2 intérieurs + 2 joueurs relais On abordera la problématique du surnombre, puis du renversement suivi d'un nouveau surnombre.



♦ Cas 3 : 1 meneur, 1 ailier, 1 poste bas

On abordera également le cas où le poste bas sort dans l'aile (secteur 0) ainsi que le cas où le meneur chasse l'ailier vers le fond du terrain.



Auteur : J.P. De Vincenzi

Exercice 3 : Apprentissage d'une défense de zone 2-1-2 ou 2-3

Consignes : 3 à 5 attaquants, 2 à 3 défenseurs, 2 à 3 plots, 1 ballon.

.....

♦ Les attaquants font circuler le ballon dans le but de faire travailler les déplacements des défenseurs. Les plots matérialisent le positionnement initial des autres défenseurs. Le rythme des passes se fera en fonction des déplacements des défenseurs ; l'entraîneur pourra ponctuer ce rythme par un signal vocal ou autre.

....

♦ Cas 1 : 1 meneur et 2 ailiers

....

♦ Cas 1 bis : 1 meneur, 2 ailiers et 1 poste haut

.....

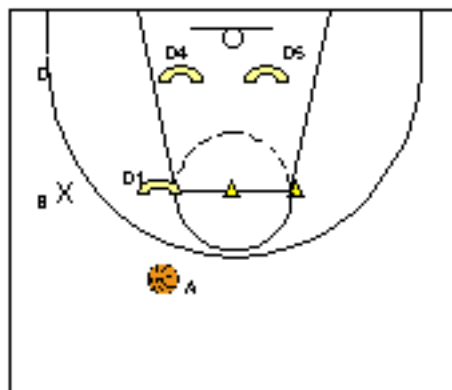
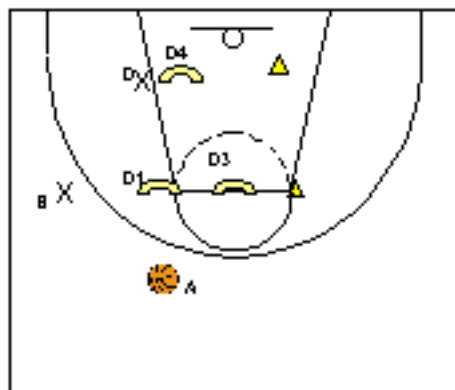
♦ Cas 2 : 1 ailier en position basse, 2 intérieurs + 2 joueurs relais

On abordera la problématique du surnombre, puis du renversement suivi d'un nouveau surnombre.

.....

♦ Cas 3 : 1 meneur, 1 ailier, 1 poste bas

On abordera également le cas où le poste bas sort dans l'aile (secteur 0) ainsi que le cas où le meneur chasse l'ailier vers le fond du terrain.



Auteur : J.P. De Vincenzi

