

## Exercices pour améliorer la défense collective jusqu'au bord de la zone des 16m50

### Exercice n° 1

Dimension du terrain 15 m. x 15 m

Matériel chasubles, plots et ballons.

Durée 10 minutes

Difficulté basse

Développement

Début de l'exercice depuis le terrain du milieu, le joueur en possession a l'intention de passer à son partenaire dans la zone. Une fois que celui-ci a reçu le ballon, le partenaire bleu peut entrer dans l'espace de jeu et aider à la couverture défensive.

Commencez avec un but 2 contre 2 et l'objectif des joueurs rouges est de faire passer le ballon balle au pied derrière la ligne de la zone et marquer 1 point Si les bleus récupèrent le ballon l'objectif sera de maintenir la possession pendant 10 secondes, ce qui équivaut à un point aussi.



### Exercice 2

Dimension du terrain 15 m. x 15 m

Matériel chasubles, plots et ballons.

Durée 10 minutes

Difficulté basse



Développement

Même jeu mais avec à la fin un 3vs3. Les rouges doivent passer la ligne de fond, les bleus garder le ballon 10 secondes.

### Exercice 3

Dimension du terrain 30 m. x 45 m

Matériel chasubles, plots et ballons.

Durée 10 minutes

Difficulté moyenne

#### Développement

L'action est lancée comme dans les exercices précédents depuis le milieu de terrain, le joueur rouge en possession doit chercher de l'appui de l'un de ses trois autres partenaires, à partir de ce moment il peut entrer dans la zone de jeu où il y aura une situation de 4 contre 4.

Les joueurs bleus défendront en deux lignes de 2, en gardant les espaces et en faisant des couvertures entre eux. L'objectif des bleus sera de voler et d'emmener le ballon au centre du terrain pour marquer un point. Le but des rouges est de marquer un but.

Dans cet exercice, nous intégrons un gardien de but pour défendre le but. Et nous jouons avec la règle du hors-jeu.



### Exercice 4

Dimension du terrain 30 m. x 45 m

Matériel chasubles, plots et ballons.

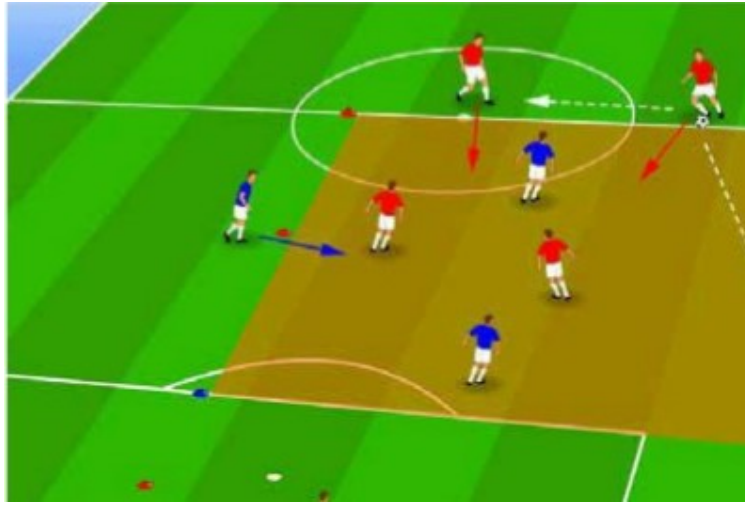
Durée 10 minutes

Difficulté moyenne

#### Développement

L'action commence maintenant avec deux joueurs rouges au milieu du terrain, qui doivent essayer de passer à l'un de leurs coéquipiers dans l'espace, pour assurer la passe ils peuvent se passer le ballon entre eux.

Lorsqu'ils parviennent à se connecter avec un coéquipier rouge de l'intérieur, ils peuvent entrer dans l'espace de jeu avec le joueur bleu en défense situé sur le côté, pour transformer l'action en 5 contre 5, les joueurs bleus comme dans les exercices précédents monteront deux lignes défensives qui sont placés dans un système 3: 2. L'objectif pour les bleus reste le même, voler le ballon et le poser au milieu du terrain pour marquer un but, les rouges tenteront de marquer le but. Il est joué en respectant la règle du hors-jeu.



### Exercice 5

Dimension du terrain 45 m. x 45 m  
 Matériel chasubles, plots et ballons.  
 Durée 15 minutes  
 Difficulté moyenne

#### Développement

Le joueur rouge dans le cercle central initie l'action en recherchant une passe pour l'un de ses coéquipiers. Lorsqu'il réussit, les 4 joueurs bleus et les deux rouges se trouvant en dehors de l'espace de jeu peuvent entrer dans le jeu. Commence un 7 contre 7, les bleus en 3 lignes avec un système 2: 3: 2. L'objectif des bleus est de voler le ballon et le porter dans l'autre camp en le faisant traverser la ligne médiane. L'objectif des rouges est de marquer un but en respectant les hors-jeu.



### Exercice 6

Dimension du terrain 45 m. x 45 m  
 Matériel chasubles, plots et ballons.  
 Durée 15 minutes  
 Difficulté haute

#### Développement

Les trois joueurs rouges peuvent combiner jusqu'à ce qu'ils trouvent une passe avec l'un de leurs coéquipiers. Une fois qu'ils ont passé le ballon, les trois rouges peuvent entrer dans la zone. A partir de là, un 9 contre 9

est joué, le bleus se défend en trois lignes dans un système 4: 1: 4 simulant une défense avec un joueur en avance sur les deux centres.

L'objectif des bleus est à nouveau de dépasser la ligne médiane tandis que l'objectif des rouges est de marquer le but. C'est du vrai jeu, c'est-à-dire qu'il y a des touches, des corners, hors-jeu etc. jusqu'à ce que l'une des deux équipes atteigne son but. S'il y a sortie de but dans ce cas on commence l'exercice à nouveau.

