

Des pistes pour les moins de 16 ans...

# AMELIORATION DES SAVOIR-FAIRE INDIVIDUELS EN DÉFENSE

(voire relation à 2/3 joueuses)



Formation de la joueuse

## 1 Echauffement

### But à atteindre :

- Motricité générale.

### Mise en place :

- 1 ballon chacune sur un demi-terrain.

### Fonctionnement :

- Sans balle : courses variées (avant, arrière, pas chassés).
- Avec balle : conduite de balle aux pieds (conduite intérieur pieds, extérieur pieds). Manipulation balle autour du corps.

### Comportements attendus :

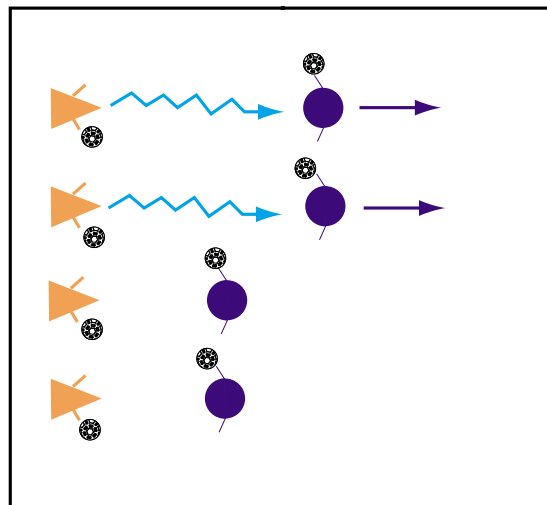
- Pose des pieds.
- Prise d'informations sur les autres joueuses : occupation de l'espace.

### Variantes :

- Travail à deux : 1 attaquant, 1 défenseur, 1 ballon par joueuse, travail en aller-retour.
- L'attaquant dribble en course variée, le défenseur recule, balle dans les mains en face du porteur de balle.
- Idem avec feinte de tir : neutralisation du défenseur.

### Signaux pour les joueuses :

- Le défenseur doit s'opposer à l'attaquant :
  - placement des appuis,



- distance de combat,
  - ne pas sauter,
  - les bras en l'air pour gêner, s'équilibrer, neutraliser.
- Le défenseur doit chercher à attaquer l'attaquant : agir et non réagir.
  - Quand ? : lorsque l'attaquant avance, l'obliger à arrêter son dribble.

## 2 Situation 1

### But à atteindre :

- Neutralisation du porteur de balle.
- Relation passeur-réceptionneur.

### Mise en place :

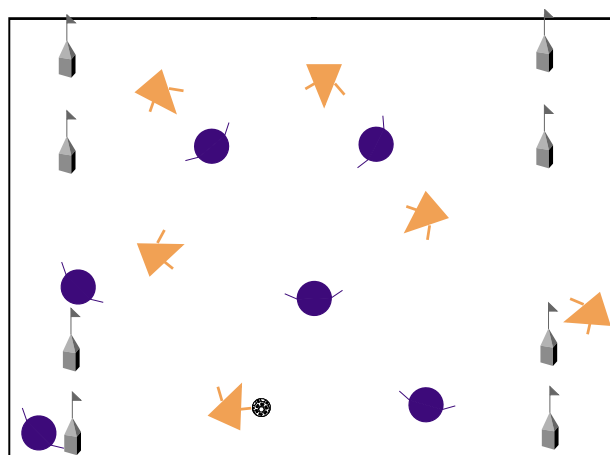
- 4 portes.
- 2 équipes de 6, 1 ballon.

### Fonctionnement :

- Faire passer la balle dans les portes, dribble interdit.
- Si neutralisation : 2 pts.
- Si la balle passe entre les portes : 1 pt.

### Comportements attendus :

- Défenseur : attaquer l'attaquant : neutralisation du porteur de balle ; interception au loin.
- Attaquant : organisation collective, jeu en mouvement des non porteurs de balle.



## 3 Etirements debout - Proprioception

## 4 Situation 2

### But à atteindre :

- Echauffement du gardien de but.
- Travail défensif (neutralisation).

### Mise en place :

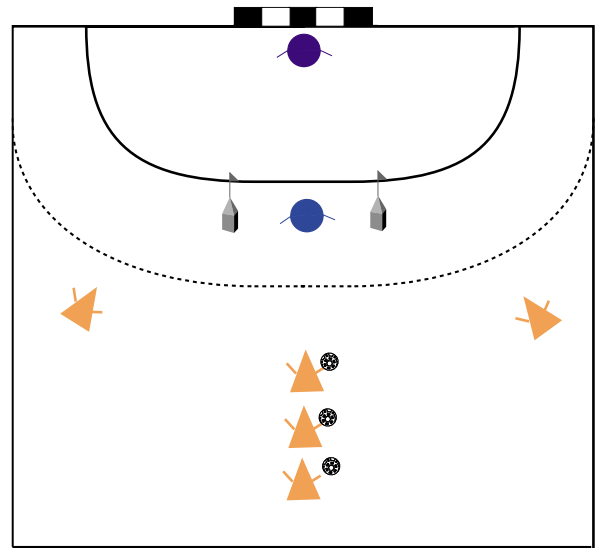
- 1 colonne de DC avec ballon.
- 1 ARG, 1 ARD sans ballon.
- 1 défenseur secteur central entre les plots.
- 1 gardienne de but.

### Fonctionnement :

- Le DC fixe, passe à l'ARG qui s'engage et tire en appui.
- Le DC suit sa balle.
- Tir à l'opposé des mains de la gardienne de but.

### Comportements attendus :

- Défenseur : neutralisation du porteur de balle :
  - monter en courant vers l'attaquant,
  - s'équilibrer, se stabiliser,
  - appuis décalés pour interdire le tir,
  - utiliser les bras pour gêner.



- Attaquant : engagement fort du demi-centre. Qualité de la sortie de balle (signal engagement du non porteur de balle = armé du bras du porteur de balle).

## 5 Situation 3

### But à atteindre :

- Neutralisation du porteur de balle et flottement côté balle.

### Mise en place :

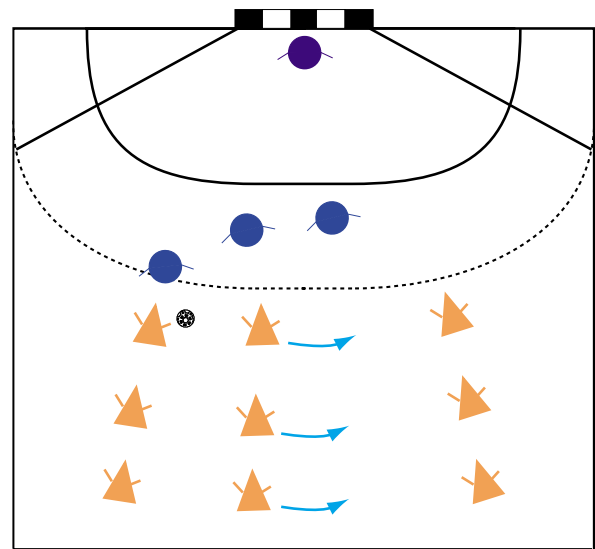
- 3 colonnes d'arrières, 1 ballon.
- 3 défenseurs.

### Fonctionnement :

- Circulation de balle.
- Défenseur : neutralisation de l'attaque ; alignement et flottement des autres défenseurs.
- Attaquant : engagement du porteur de balle, passe et désengagement.

### Comportements attendus :

- Défenseur :
  - s'opposer à l'attaquant (position défensive),
  - utilisation des bras pour gêner la transmission,
  - neutralisation du porteur de balle, dissuasion près, interception loin,
  - prendre des informations sur l'attaquant porteur de balle :



- ex. : signal pour le défenseur près du porteur de balle : mon partenaire est-il en difficulté ?
  - si oui, je vais l'aider (fermer l'intervalle),
  - sinon, je dissuade la passe à mon vis-à-vis.

## 6 Situation 4

### Jeu à thèmes

### Jeu à 6/6 avec les principes défensifs d'alignement et d'aide.

### Fonctionnement :

- Si je neutralise : je récupère la balle.
- Si j'intercepte : 1 pt.
- Si but sur interception : 2 pts.