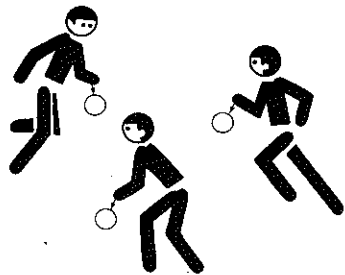


## AMELIORATION DU JEU EN DEFENSE

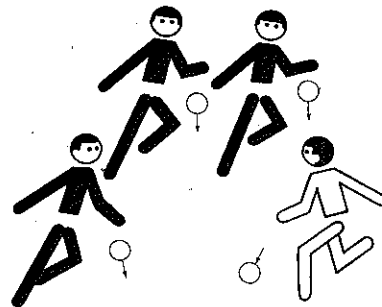
Cette séance a été réalisée par l'équipe « juniors masculins » Yougoslave sous la conduite de ARSLANAGIC, l'ancien gardien de but de la formation nationale.

Deux parties bien distinctes : la première à base de technique individuelle (déplacements variés) ; la seconde plus orientée sur les aspects relationnels en défense et abordée d'une manière assez analytique.

**1** Une balle par joueur : dribble en dispersion sur un demi terrain.



**2** Un « chat dribbleur » poursuit, pour toucher, les autres joueurs dribbleurs également. Variantes : 2 chats... un chat sans ballon.



**3** Lancer la balle, la rattraper en sautant...



**4** Faire rouler la balle la reprendre...



**5** Marcher à grands pas, passer la balle entre les jambes...



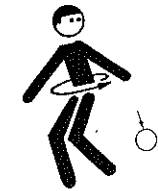
**6** Lancer la jambe à l'horizontale, passer la balle par dessous...



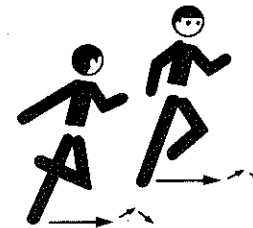
**7** Balle tenue bras verticaux sauts pieds joints...



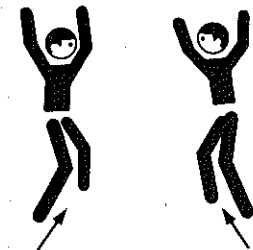
**8** Dribble. Effectuer un tour sur soi-même et enchaîner le dribble.



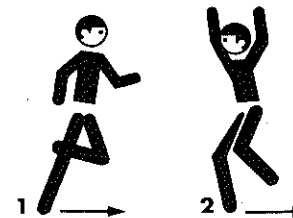
**9** Par deux, sans ballon et côte à côte. Un joueur se déplace en avant en arrière, l'autre imite.



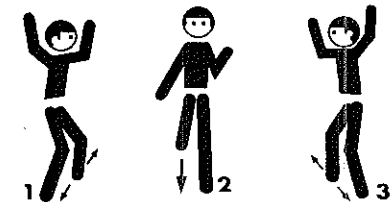
**10** Idem mais face à face : pas chassés latéraux sur 4 à 5 mètres.



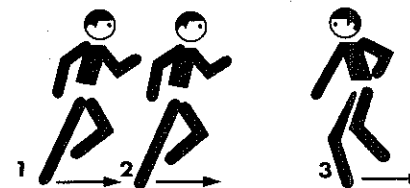
**11** Idem face à face mais déplacements avant arrière (miroir).



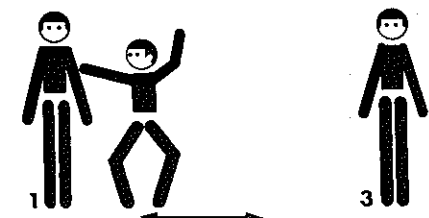
**12** Par trois, le joueur du milieu se déplace en avant et en arrière, les deux autres se déplacent en pas chassés latéraux et en le suivant.



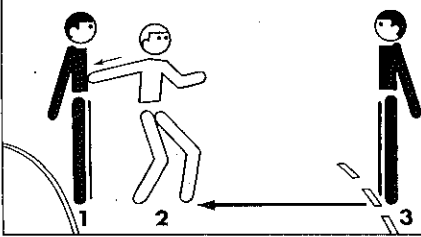
**13** Idem mais deux joueurs l'un derrière l'autre face au troisième qui se déplace d'avant en arrière sur 4 à 5 m. les deux autres suivent ses déplacements.



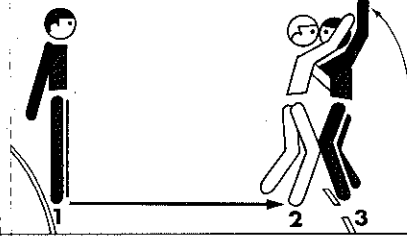
**14** Deux joueurs immobiles espacés de 4 à 5 m. Le troisième se déplace latéralement en pas chassés de l'un à l'autre.



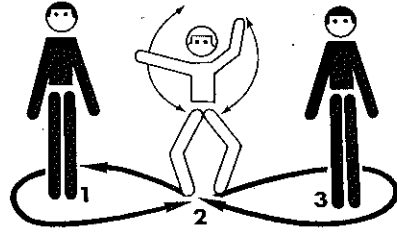
**15** Deux joueurs immobiles et face à l'un sur la ligne des 6 m., l'autre sur celle des 9 m. Le troisième contrôle (en touchant) le joueur aux 6 m., va attaquer le



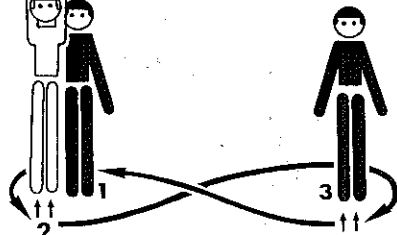
bras de tir du joueur aux 9 m., puis revient en déplacement arrière toucher à nouveau le joueur aux 6 m....etc...



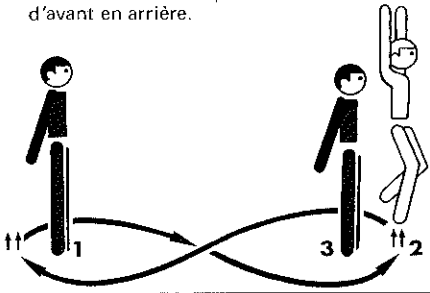
**16** Déplacements en pas chassés latéraux et en huit autour de deux joueurs fixes.



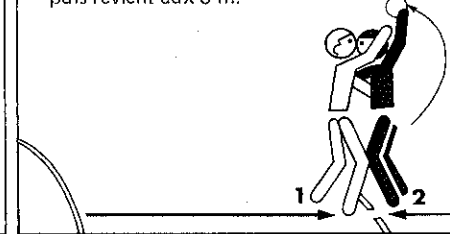
**17** Idem mais simuler un geste de contre en sautant devant chacun des deux



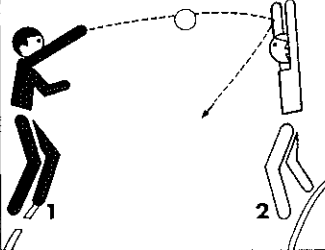
**18** Idem mais les déplacements se font d'avant en arrière.



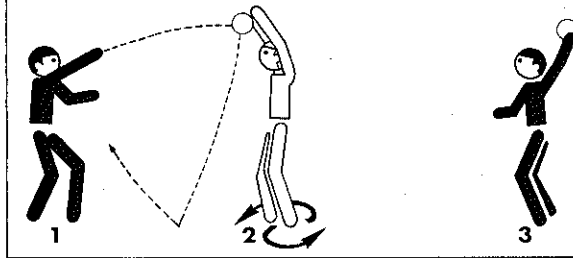
**19** Un joueur balle en main aux 9 m., le défenseur depuis la ligne des 6 m. attaque le porteur de balle une main sur le ballon puis revient aux 6 m.



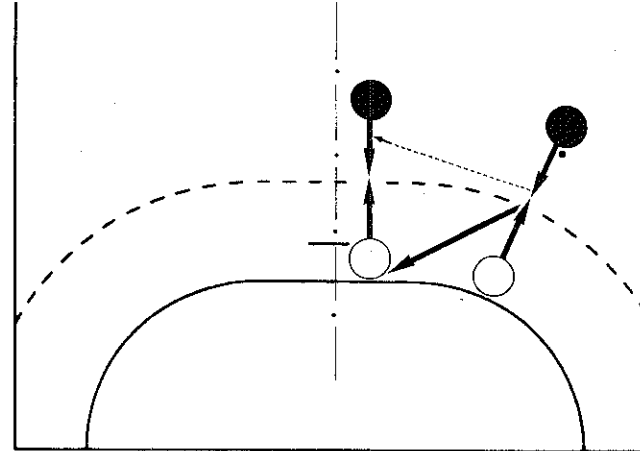
**20** «Contre». Un attaquant lance la balle contre les bras levés d'un défenseur.



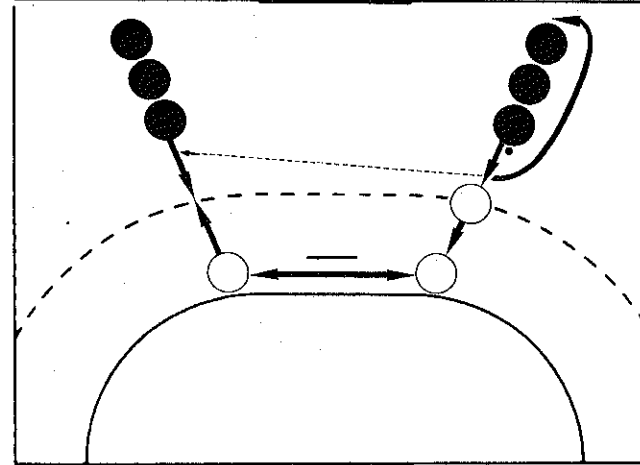
Idem mais avec deux attaquants. Chercher à rabattre le ballon.



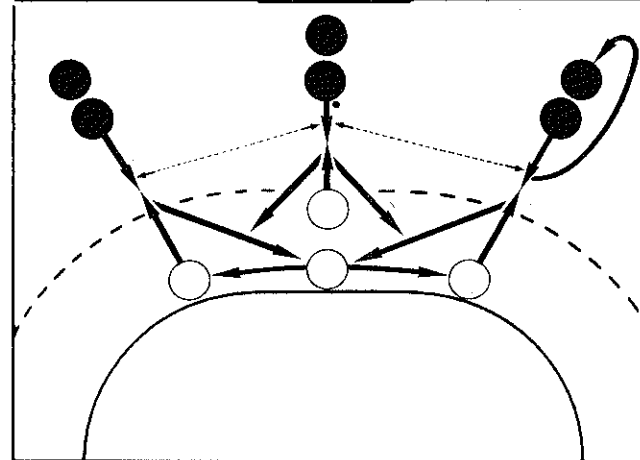
**21** Deux attaquants échangent le ballon, les deux défenseurs montent alternativement sur le porteur de balle et couvrent leur partenaire.

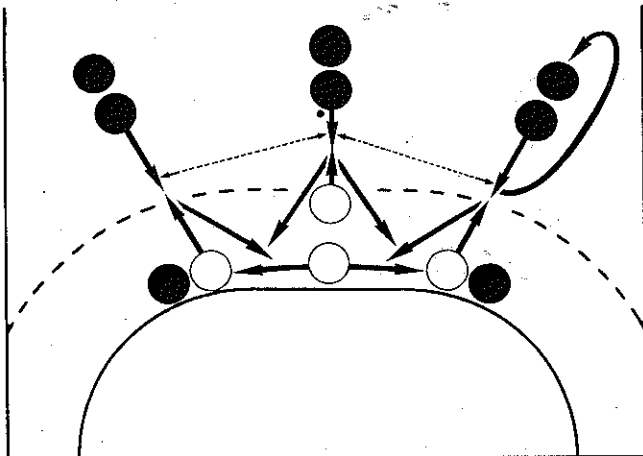


**22** Trois défenseurs aux 6 m. Deux colonnes d'attaquants échangent la balle (après la passe le joueur se replace derrière sa colonne) en mouvement vers le but. Les défenseurs externes montent sur le porteur de balle et reviennent. Le défenseur du milieu ne se déplace que latéralement pour venir se placer derrière l'arrière monté.

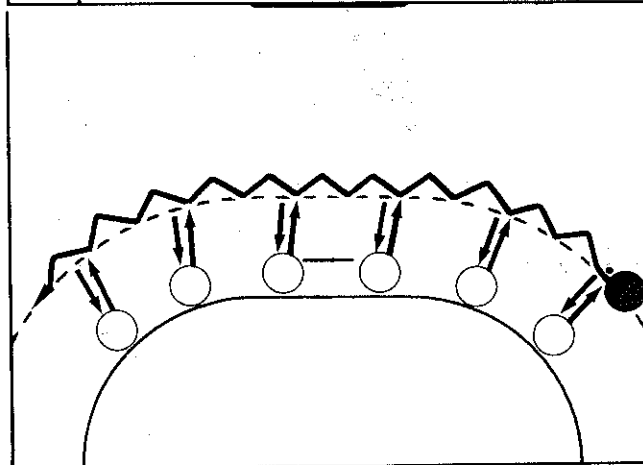


**23** Trois défenseurs aux 6 m. et un avancé. Trois colonnes d'attaquants avec un ballon (même déplacements que précédemment). Les défenseurs latéraux montent et reviennent pour couvrir. Le défenseur central au 6 m. «flotte» uniquement. Le défenseur avancé monte et revient pour couvrir.

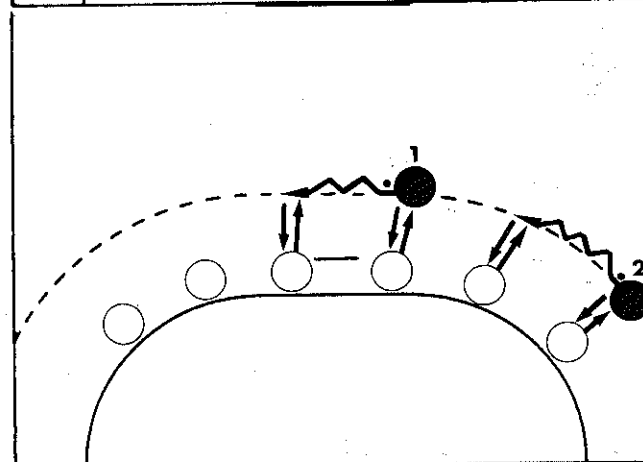




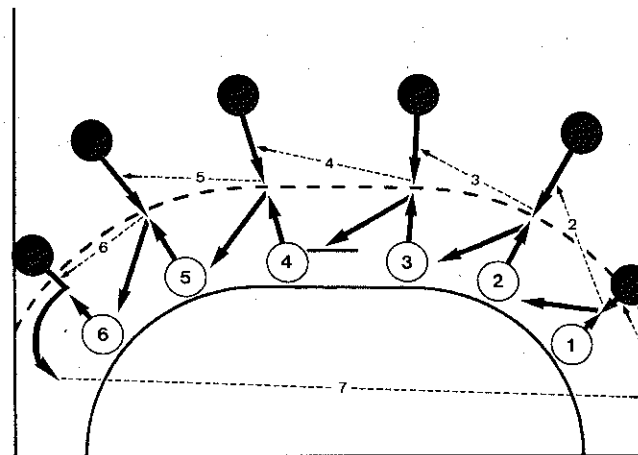
**24** Même dispositif mais : en plus deux pivots placés à l'extérieur. Ces pivots sont pris en charge par le défenseur central aux 6 m. côté ballon et par les arrières latéraux lorsque le ballon est à l'opposé.



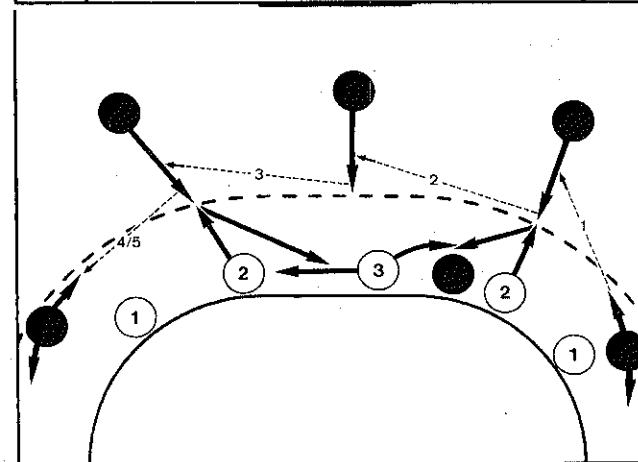
**25** Chaque défenseur monte sur le dribbleur et revient aux 6 mètres.



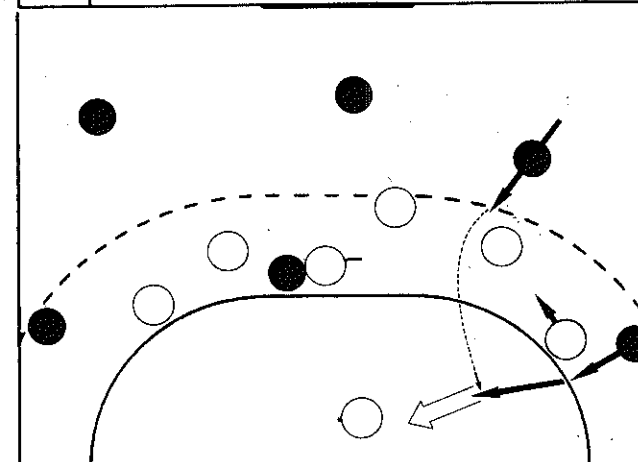
**26** Même situation avec deux dribbleurs qui enchaînent l'un derrière l'autre.



**27** 6 attaquants, 6 défenseurs. Chaque attaquant s'engage pour recevoir la balle, le défenseur monte, contrôle et revient aux 6 m. en couvrant.



**28** 6 attaquants, 5 défenseurs. Le pivot est placé fixe entre 2 et 3. 3 prend en charge PVT côté balle, 2 le prend en charge lorsque le ballon est à l'opposé.



**29** 6 contre 6 sur tout le terrain.