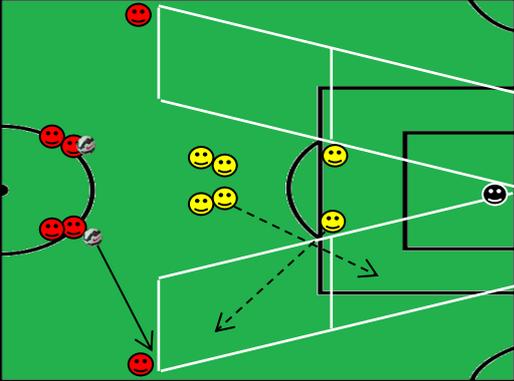
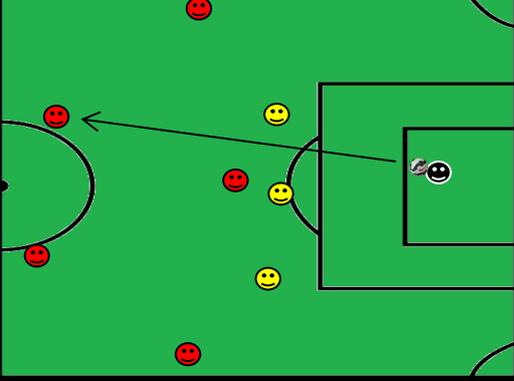
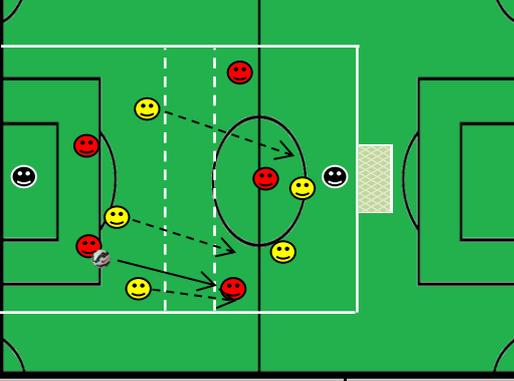
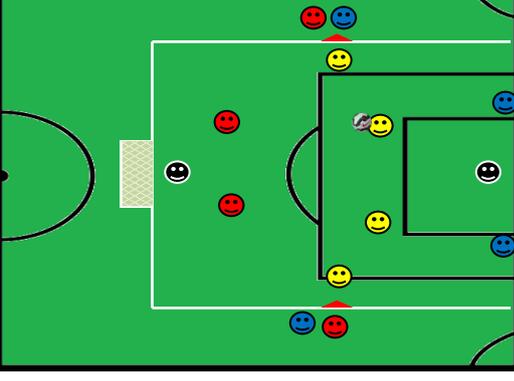


# AMELIORER LA CAPACITE DES DEFENSEURS A DEFENDRE EN INFERIORITE NUMERIQUE

EXERCICE		PROTEGER SON BUT
<p><b>But/Consignes</b></p> <p>Pour les off, 1but = 1pt                      Pour les déf, ballon stop = 1pt                      Lors du temps de passe entre le joueur axial et l'excentré le défenseur le plus proche défend dans sa zone et doit ralentir son vis-à-vis pour que son partenaire ait le temps de venir se replacer en couverture. Si le 1er défenseur est éliminé il n'a pas le droit de défendre dans la 2nde zone. A la récupération les défenseurs doivent stopper le ballon derrière la ligne.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Descriptif</b></p> 	<p style="text-align: center;"><b>Principes de jeu</b></p> <p style="text-align: center;">S'organiser en déséquilibre</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-&gt; Ne être éliminer et favoriser le retour à l'équilibre</li> <li>-&gt; Prioriser l'axe ballon-but</li> <li>-&gt; Orienter vers une zone plus favorable</li> </ul>
		<b>Critères de réalisation</b>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cadrer le PB intensément</li> <li>- Ralentir sa course et ses appuis à distance d'intervention</li> <li>- Orienter le porteur vers l'extérieur</li> <li>- Etre sur ses appuis et pas les pieds parallèles</li> <li>- Ne fixer que le ballon</li> </ul>
SITUATION		PROTEGER SON BUT
<p><b>But/Consignes</b></p> <p>Pour les off, 1but = 1pt                      Pour les déf, 1but = 1pt                      La situation part d'un jeu du Gdb sur l'un des joueurs off, sur le temps les 3 défenseurs peuvent défendre. A la récupération les def attaquent l'un des petits buts.                      Les off ont 15s pour marquer.                      Laisser une phase de réversibilité.                      Varier sur les effectifs et les contraintes de temps, possibilité de mettre des def avec un temps de retard.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Descriptif</b></p> 	<p style="text-align: center;"><b>Principes de jeu</b></p> <p style="text-align: center;">S'organiser en déséquilibre</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-&gt; Ne être éliminer et favoriser le retour à l'équilibre</li> <li>-&gt; Prioriser l'axe ballon-but</li> <li>Orienter vers une zone plus favorable</li> </ul>
		<b>Critères de réalisation</b>
		<p style="text-align: center;">Hauteur de la ligne défensive</p> <p style="text-align: center;">Anticipation de la profondeur si le PB pas cadré (ne pas être sur les talons et orienté de 3/4)</p> <p style="text-align: center;">Densifier le CJD</p> <p style="text-align: center;">Gestion des joueurs lancés</p> <p style="text-align: center;">Ne pas se faire aspirer (profondeur et largeur)</p>
JEU		PROTEGER SON BUT
<p><b>But/Consignes</b></p> <p>1but = 1pt / Jouer avec le HJ                      Le terrain est divisé en 3 zones au niveau de la profondeur (3off/2def dans les zones défensives).                      Personne n'a le droit de demander le ballon dans la zone médiane et interdiction de s'insérer pour les defs.                      Dès que cette ligne est cassée les offensifs doivent replier pour aider les défenseurs en infériorité.                      A la récupération les defs doivent attendre que les offs se resituent pour pouvoir jouer avec eux.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Descriptif</b></p> 	<p style="text-align: center;"><b>Principes de jeu</b></p> <p style="text-align: center;">S'organiser en déséquilibre</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-&gt; Ne être éliminer et favoriser le retour à l'équilibre</li> <li>-&gt; Prioriser l'axe ballon-but</li> <li>-&gt; Orienter vers une zone plus favorable</li> </ul>
		<b>Critères de réalisation</b>
		<p style="text-align: center;">Anticipation de la profondeur si le PB n'est pas cadré (ne pas être sur les talons et orienté de 3/4)</p> <p style="text-align: center;">Densifier le CJD</p> <p style="text-align: center;">Ne pas se faire aspirer (largeur)</p> <p style="text-align: center;">Communication</p>
AUTRE		PROTEGER SON BUT
<p><b>But/Consignes</b></p> <p>1but = 1pt                      L'équipe qui attaque est en supériorité (2axiaux et 2 excentrés) face à 2 défenseurs.                      Dès que l'attaque est terminée la transition se joue avec celle qui était en face contre les 2 def de la 3ème équipe.                      Après la récupération les attaquants ont 10s pour finir.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Descriptif</b></p> 	<p style="text-align: center;"><b>Principes de jeu</b></p> <p style="text-align: center;">S'organiser en déséquilibre</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-&gt; Ne être éliminer et favoriser le retour à l'équilibre</li> <li>-&gt; Prioriser l'axe ballon-but</li> <li>Orienter vers une zone plus favorable</li> </ul>
		<b>Critères de réalisation</b>
		<p style="text-align: center;">Densifier le CJD</p> <p style="text-align: center;">Orienter vers une zone plus favorable</p> <p style="text-align: center;">Garder le PB hors de la surface (agressivité)</p>

