

**D13****DÉFENSE****14-16 ANS**

INTENSITÉ	1	2	3	4	5
DIFFICULTÉ	1	2	3	4	5

**OBJECTIF → DÉFENDRE AVEC UN SYSTÈME DE ZONE****1 Organisation et mise en place**

- ▶ 1 équipe en défense (6 joueurs + 1 gardien).
- ▶ 1 équipe en attaque (7 joueurs dont 2 pivots).
- ▶ On joue soit à 4 contre 4 à gauche, soit à 4 contre 4 à droite.
- ▶ Il convient de définir un nombre de ballons à jouer puis d'effectuer les rotations entre les deux équipes.

**2 But du jeu**

- ▶ Récupérer le ballon directement (interceptions, subtilisations) ou indirectement (échec au tir, passe en touche...).

**3 Consignes**

- ▶ On joue soit à 4 contre 4 à gauche, soit à 4 contre 4 à droite.
- ▶ En attaque, seul le demi-centre peut jouer des deux côtés.
- ▶ En défense, les joueurs peuvent circuler librement d'un côté à l'autre.

**4 Critère de réussite**

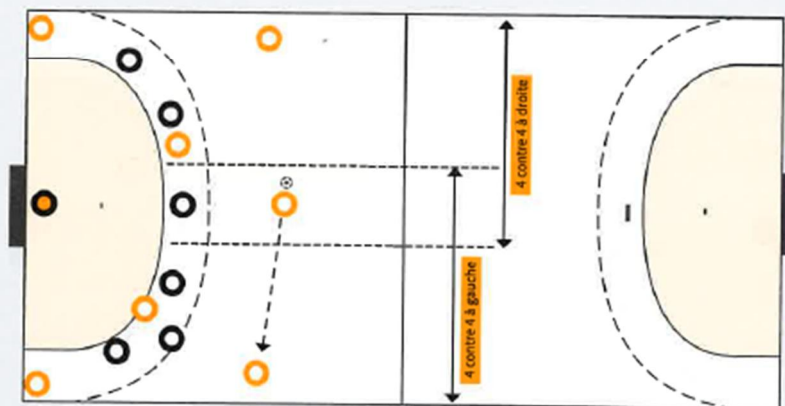
- ▶ La défense ne prend pas de but : les défenseurs créent le surnombre côté balle et mettent en échec l'attaque.

**5 Conseils**

- ▶ **Défenseurs** : "Le flottement des joueurs va permettre de créer un surnombre côté ballon et ainsi mettre en difficulté l'attaque."
- ▶ **Attaque** : "Les renversements peuvent perturber l'organisation défensive dans ses déplacements."

**6 Variante**

- ▶ Autoriser d'autres attaquants à venir jouer dans le secteur opposé.

**A9****ATTAQUE****11-13 ANS**

INTENSITÉ	1	2	3	4	5
DIFFICULTÉ	1	2	3	4	5

**OBJECTIF → JOUER SUR PETIT ESPACE****1 Organisation et mise en place**

- ▶ Jeu sur demi-terrain.
- ▶ 1 GB, 5 attaquants, 6 défenseurs, puis 5 contre 5 (deuxième balle).
- ▶ 6 passages par équipe avec 2 ballons à jouer.
- ▶ La défense est à l'intérieur des 9 m.
- ▶ Séquences de jeu au temps (exemple : 6 séries de 30 s).

**2 Buts du jeu**

- ▶ Marquer plus de points que l'équipe adverse à l'issue des 6 passages.
- ▶ **Attaquants** : avec la première balle, entrer dans la zone avec la balle, sans être touché par un défenseur, avant la fin du temps imparti (exemple : 30 s). Le GB fait office de 6<sup>e</sup> défenseur. Avec la deuxième balle : marquer dans une situation optimale de tir (à 6 m). Possibilité de jouer avec un joueur dedans et/ou utiliser des changements de secteurs.
- ▶ Le PB ne peut pas tirer s'il est touché.

- ▶ **Défenseurs** : avec la première balle, toucher le PB pour lui interdire d'entrer dans la zone. Avec la deuxième balle, toucher le PB pour qu'il ne puisse pas marquer.

**3 Consignes**

- ▶ **Première balle** : les défenseurs flottent le long de la zone en se tenant la main par trinômes, et ne peuvent rester qu'à 6 m.
- ▶ Si le PB entre dans la zone avant la fin du temps imparti : 1 point pour l'attaque.
- ▶ **Deuxième balle** : 2 groupes de 2 (n° 1 et 2) qui se tiennent la main et un défenseur seul au centre (n° 3), jeu à 5 contre 5 dans le même espace que précédemment. Les attaquants sont libres de tous mouvements, et les défenseurs défendent à l'intérieur des 9 m.
- ▶ But inscrit en dehors des 9 m : 1 point, but inscrit dans les 9 m : 2 points.

**4 Critères de réussite**

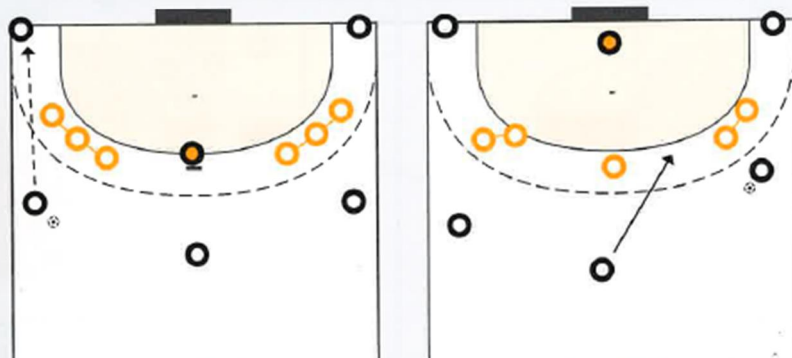
- ▶ Capacité à jouer dans les espaces libres.
- ▶ Capacité à fixer de manière menaçante en assurant la continuité du jeu.

**5 Conseils**

- ▶ **Attaquants**
- ▶ "Vous pouvez renverser le jeu pour prendre à revers le déplacement des défenseurs."
- ▶ "Il faut libérer rapidement la balle après la fixation pour avoir des intervalles ouverts."

**6 Variantes**

- ▶ Réduire ou augmenter la largeur des secteurs.
- ▶ Fixer un nombre maximum d'échanges pour l'attaque.
- ▶ Ajouter de la pression temporelle en réduisant la durée des séries.
- ▶ **Pour la première balle** : placer des plots que les attaquants devront toucher (autant de plots qu'il y a de défenseurs + un plot).
- ▶ **Pour la deuxième balle** : interdire l'entrée de joueur ou les changements de secteur.
- ▶ **Surveiller** : toucher et non pas pousser en défense.



Première balle

Deuxième balle