



PHASE DE JEU

S'OPPOSER À LA PROGRESSION

PROCÉDÉ

JEU

PRINCIPE DE JEU

DENSIFIER L'ESPACE DÉFENSIF EN LARGEUR ET EN PROFONDEUR



ORGANISATION		SURFACE	
OBJECTIFS ☑	Réduire l'espace entre les lignes et les intervalles. Replacer et reformer le bloc équipe.	Long	70 mètres
BUTS 🎯	But après bloc adverse replacé sur 4 zones = 1 point . But après bloc adverse non replacé sur 4 zones = 2 points .	Larg	50 mètres
MISE EN PLACE 📏	2 équipes de 8 joueurs en opposition. Le terrain est divisé en 9 zones (3 zones horizontales / 3 zones verticales).	DURÉE 🕒 20 min	
CONSIGNES 📋	Chaque équipe est organisée en 3 lignes. L'équipe qui n'a pas le ballon défend sur 4 zones afin d'amener de la densité défensive aussi bien sur la largeur que dans la profondeur. Défense sur 4 zones quelle que soit la hauteur du bloc. Veiller à ce que les équipes se restructurent à la perte de balle et respectent une organisation précise.	CHARGE Nbr série 2 Durée série 10 min	
		EFFECTIF 👤 18 🔴 8 🟡 - 🟠 8 GB 2	
ATTENTES ⚽	Peu d'espace entre les lignes et entre les joueurs aussi bien sur la défense en avançant que sur les phases de repli (bloc compact). Conserver un bloc défensif de 2 lignes entre le ballon et la cible pour empêcher le jeu dans la profondeur. Cadrer le porteur pour empêcher la prise de vitesse et le jeu vers l'avant. Orienter le porteur en-dehors de l'espace de jeu direct.	VARIABLES ↔	Jeu au sol obligatoire. L'équipe qui récupère le ballon en zone médiane ressort avec un défenseur en zone basse (pour favoriser la restructuration du bloc équipe défensif adverse). Jeu long autorisé (pour favoriser la recherche plus rapide du déséquilibre adverse).
		CONSEILS 👉 Placer les joueurs par poste. Thématique défensive : insister sur les notions de combativité, cran et engagement.	

