

## DÉFENDRE EN 1-5 DE ZONE

Dans le cadre de la formation d'entraîneur Interrégional Adulte 2008-09 organisée par la zone Sud Ouest à Paris, Olivier et Gregory, suite à l'observation de deux matchs d'une équipe qui évolue en N2 masculine, ont proposé d'améliorer leur projet défensif.

#### Ils ont constaté:

- Des problèmes relationnels dans le secteur central entre le n° 3 bas et le n° 3 haut.
- Des étagements trop fréquents du n° 3 bas coté pivot.
  Des absences d'entraide et de soutien défensif.

### L'organisation défensive 1-5 de zone demande:

Un surnombre côté ballon:
DÉFENDRE en ZONE.

 Perturber la circulation du ballon et protéger le secteur central dans un ETAGEMENT défensif n°3B et n°3A.

 Défendre à 2 avec un pivot à l'intérieur dans un ALIGNEMENT BAS défensif (prise en « V ») en protégeant le but en collaboration avec le gardien de but.
Gagner les duels défensifs respectifs.



### **SITUATION 1**

#### **ORGANISATION**

- Joueurs / rôle: 12 joueurs et 2 gardiens
- Matériel : Plots et chasubles

#### **CE QU'IL FAUT DIRE**

#### Défense

- « Vous cherchez à gagner vos duels respectifs »
- « Vous flottez côté ballon pour empêcher les passes au pivot »
- « Si sortie en poste ou bloc du pivot = alignement haut »
- « Si n° 3 haut battu: Entraide du n° 3 bas et couverture du n° 3 haut »

#### **Attaque**

- « Les passeurs fixes peuvent transmettre la balle au pivot »
- « Vous cherchez à gagner vos duels respectifs »

### **SITUATION 2**

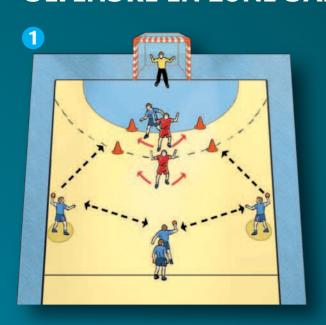
#### **ORGANISATION**

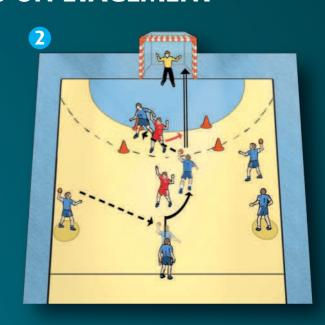
- Joueurs / rôle: 12 joueurs et 2 gardiens
- Matériel: Plots et chasubles

#### **CE QU'IL FAUT DIRE**

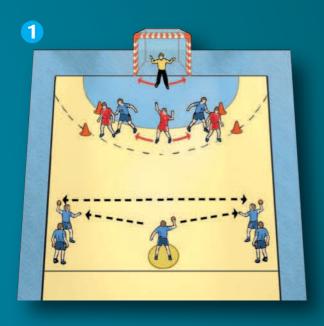
- « Vous cherchez à gagner vos duels respectifs »
- « Vous flottez côté ballon pour empêcher la passe aux pivots »
- « Vous conservez un alignement bas n° 2 et 3 bas côté pivot et vous vous organisez avec le gardien de but pour protéger le but »

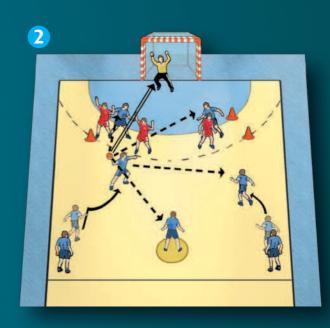
## **DÉFENDRE EN ZONE DANS UN ÉTAGEMENT**





## DÉFENDRE EN ZONE DANS UN ALIGNEMENT BAS



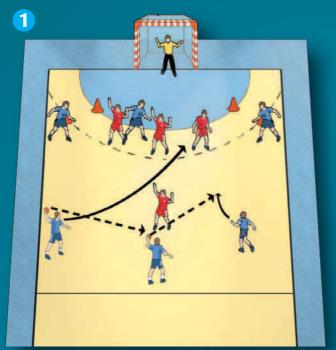


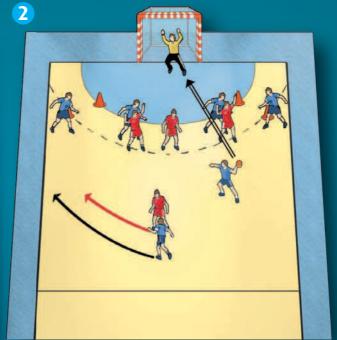
# DÉFENDRE EN 1-5 DE ZONE

## SITUATION 3 DÉFENDRE SUR RENTRÉE EN 2

#### **ORGANISATION**

- Joueurs / rôle: 12 joueurs et 2 gardiens
- Matériel: **Plots et chasubles**







DÉFENDRE EN 1-5 DE ZONE

#### **CE QU'IL FAUT DIRE**

- « Vous flottez côté ballon »
- « Vous conservez un alignement bas côté pivot »
- « Le n°3A gêne la circulation du ballon et protège le secteur central »

Sur rentrée d'un deuxième pivot = passage en 1-5 mixte : 5 joueurs en zone et le n° 3 haut en homme à homme

- A: « Si rentrée d'arrière = le n° 3 haut prend en stricte du demi centre »
- B: « Si rentrée du demi centre = le n° 3 haut accompagne la rentrée et prend en stricte l'arrière côté de la rentrée »
- « Les 5 joueurs alignés flottent côté balle, conservent un alignement bas et cherchent à protéger le but avec le gardien de but »

