

# FICHE EXERCICE N° DEF/RECUP/HH/1

Nom de la situation : <b>Parcours Défense individuelle et Soutien défensif</b>		Etape ou Niveau : <b>H. x H.</b>
<p><b>Objectif(s) :</b> Amélioration de la Gestion Défensive</p>		
<p><b>Dispositif :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Effectif : par groupes de 2x2.</li> <li>• Terrain : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Largeur : 2 à 5m.</li> <li>○ Profondeur : 10 m.</li> </ul>                     lignes médiane et de but matérialisées par 2 plots.                 </li> <li>• Temps : 15' à 20'</li> <li>• Matériel : 1 ballon, 4 cônes, 6 plots</li> </ul>		
<p><b>But :</b> Plaquer ou bloquer l'Utilisateur et récupérer le ballon.</p>		
<p><b>Mise en place :</b> Dos à dos, de part et d'autre de l'axe médian :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Attaquants (1 porteur, 1 soutien) doivent marquer dans l'en-but A.</li> <li>• 2 Défenseurs doivent les en empêcher et si possible récupérer le ballon pour marquer dans l'en-but D</li> </ul>		
<p><b>Lancement(s) du jeu :</b> Au signal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A1 pénètre sur l'aire de jeu après avoir contourné le plot A1,</li> <li>• Idem pour D1 et D2 qui contournent respectivement les plots D1 et D2</li> <li>• A2 adresse une passe à A1, puis pénètre sur l'aire de jeu après avoir contourné le plot A2.</li> </ul>	<p><b>Règles :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conformes à la catégorie</li> </ul> <p><b>Consignes :</b> (du Simple au Complexe)</p> <p><u>Au porteur :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• se laisser plaquer</li> <li>• ou résister (jeu réel),</li> </ul> <p><u>Au coéquipier passeur et Soutien :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ne pas intervenir</li> <li>• ou venir en soutien (balayage)</li> </ul> <p><b>Critères de réussite :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Plaquer ou bloquer le Porteur</li> <li>• Récupérer le ballon avant intervention du Soutien.</li> </ul> <p><b>Score :</b> <i>Dans le temps imparti (5 à 8 s. maxi)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 points par placage,</li> <li>• 1 point par blocage,</li> <li>• 1 point par ballon récupéré.</li> </ul> <p><b>Comportements attendus :</b></p> <p><u>Plaqueur :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Engager la tête à hauteur du fessier du porteur de balle,</li> <li>• Serrer fortement les bras,</li> <li>• Tirer l'adversaire pour le faire tomber latéralement, dans le sens de la course, du côté opposé à la tête, de telle sorte de chuter au dessus du porteur</li> <li>• Garder les bras serrés lors de la chute</li> </ul> <p><u>Gratteur :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rester sur ses appuis,</li> <li>• Arracher le ballon rapidement</li> </ul>	
<p style="text-align: center;"><b>1 - Mise en place</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>2 - Lancement</b></p>	