

FICHE EXERCICE N° DEF/RECUP/HH/1

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