

Spécifique défenseurs au poste

Pas toujours facile de proposer des contenus « spécifique défenseurs »! Tiré d'une séance de Marcelo Bielsa, le blog vous propose ce jour un exercice permettant de les faire travailler au(x) poste(s).

SCHEMA 1

Règles - Organisation - Consignes :

- 3 terrains sont tracés sur la largeur de la surface de réparation. Les terrains 1 et 3 proposeront des 1 contre 1 tandis que le terrain n°2, plus large (voir schéma) accueillera des 2 contre 2 (travail de la charnière centrale dans le cadre d'une défense à 4).
- Les rouges doivent marquer dans les mini-buts, les jaunes doivent les en empêcher.
- L'action s'initie à partir d'un ballon donné volontairement trop mollement pour l'attaquant rouge. Le défenseur jaune passe devant son opposant, intercepte et remise immédiatement en direction du premier passeur. Celui-ci cherche alors immédiatement son attaquant dans la profondeur. Le défenseur réagit et joue son duel avec l'attaquant en protégeant son but.
- À noter que la situation jouée sur le terrain n°2 implique des comportements coordonnés entre les deux défenseurs centraux (faut-il suivre l'appel du 2^{ème} attaquant sur l'appel croisé ou au contraire privilégier une défense de zone ou chaque défenseur couvre sa partie de terrain ?)

Évolution - Variantes :

- Agrandir et / ou approfondir les terrains (+ l'espace à couvrir pour le défenseur est grand et + sa tâche est difficile),
- À la récup, le défenseur marque un point s'il parvient à arrêter le ballon sur la ligne.

Feed back envisageables :

- Qualité des appuis (sur la pointe des pieds pour pouvoir surgir et intercepter),
- Positionnement du corps,
- Réaction à la perte (rechercher une nouvelle interception ou accompagner l'attaquant pour lui prendre le ballon dans un second temps)

