



DÉFENSE M13 EN SYSTÈME CARRÉ

Organisation / matériel

- 3 joueurs minimum
- Des ballons
- 1 entraîneur
- Travail sur 1/2 terrain (7m * 7m)
- 1 banc

Exercice 1: défense sur attaque diagonale en P4



→ Trajectoires du ballon

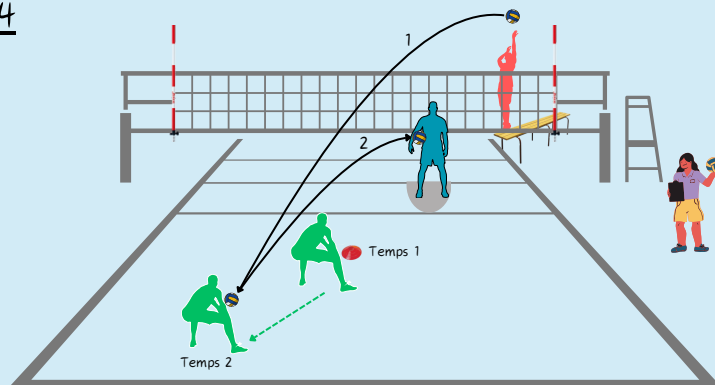
-----> Déplacement du joueur



Banc

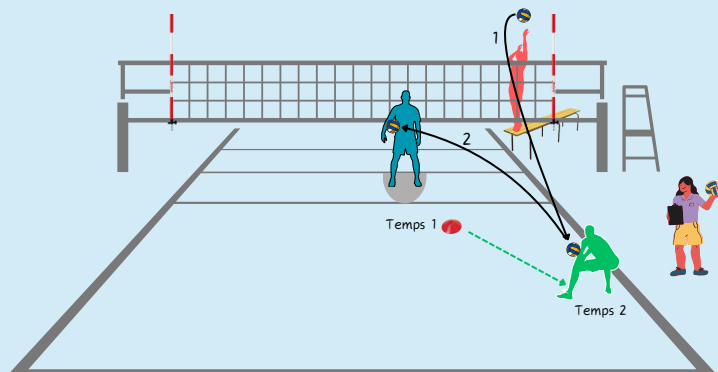


Zone de passe



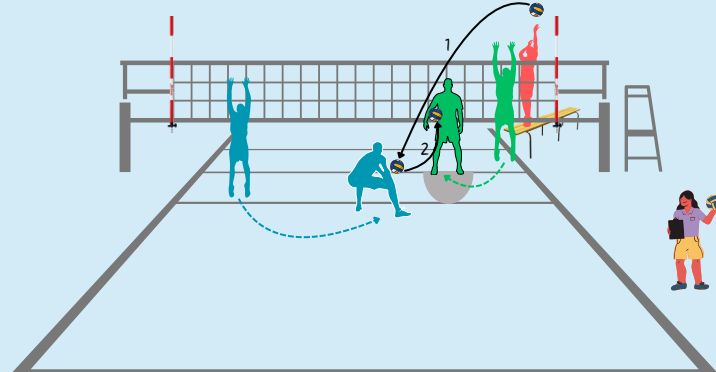
- A réalise une attaque diagonale en P4 sur B.
- B se positionne initialement en temps 1. Lorsque A frappe dans le ballon (qui correspond à la frappe du passeur adverse), B recule en temps 2 et défend sur le pivot puis les joueurs tournent : A -> B, B -> pivot et pivot -> A.
- Il est possible de mettre des joueurs en attente derrière le joueur A.

Exercice 2: défense sur attaque ligne en P4



- A réalise une attaque ligne en P4 sur B, positionné initialement en temps 1. Lorsque A frappe dans le ballon (qui correspond à la frappe du passeur adverse), B recule en temps 2 et défend sur le pivot.
- Les joueurs tournent : A -> B, B -> pivot et pivot -> A.
- On peut mettre des joueurs en attente derrière A.

Exercice 3: défense sur feinte en P4



- A réalise une feinte en P4 et B va au contre.
- Le joueur C, initialement placé en P4 au filet se déplace et défend le ballon de A.
- B bloque la balle et les joueurs tournent : A -> B, B -> C et C -> A.
- On peut mettre des joueurs en attente derrière A.

Remarques

- L'exercice peut se réaliser de la même façon avec attaque en P2.
- Attention : les joueurs en temps 1 doivent avoir le pied droit devant quand ils défendent en P1 et inversement en P5. A la frappe du ballon de A, ils doivent impérativement regarder le passeur imaginaire en P3 adverse.

LA VIDÉO

<https://youtu.be/knHLfzLxEsg>