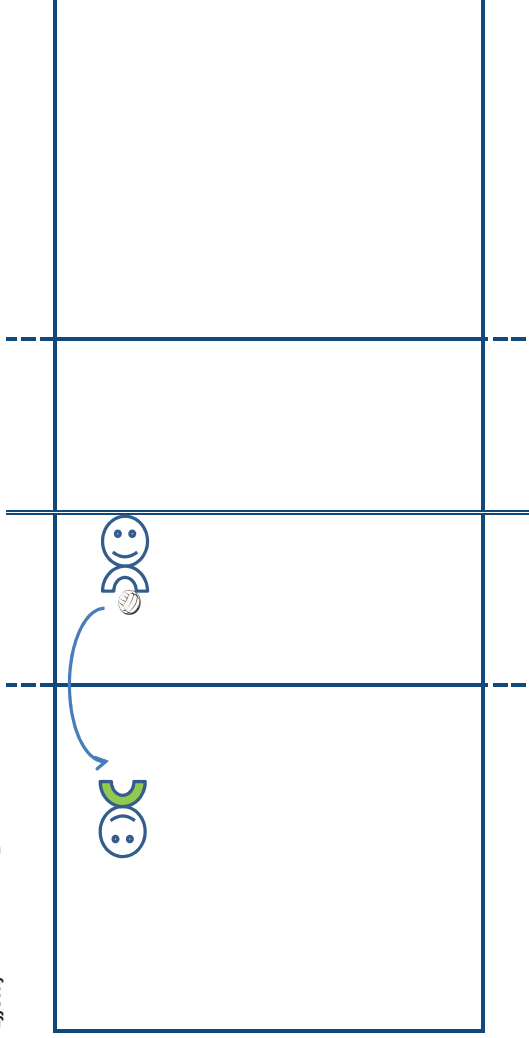


Annexe D - Defense - D #1

D #1

Exercice  
Effectif  
2+

Manchette ou touche?



**Déroulement**

Deux joueurs se font face à 4 m de distance.

Le joueur au filet lance le ballon au défenseur des deux mains par-dessus la tête (type touche de soccer). Le défenseur doit décider le plus vite possible s'il doit défendre en manchette ou en passe.

**Variantes**

L'exercice peut être exécuté en engageant avec une frappe pieds au sol; modifier la distance l'entraîneur ou un joueur se tient sur un plinth de l'autre côté du filet; il engage en frappant

**Points de repère**

**Critères de réussite** Prendre la bonne décision 8/10

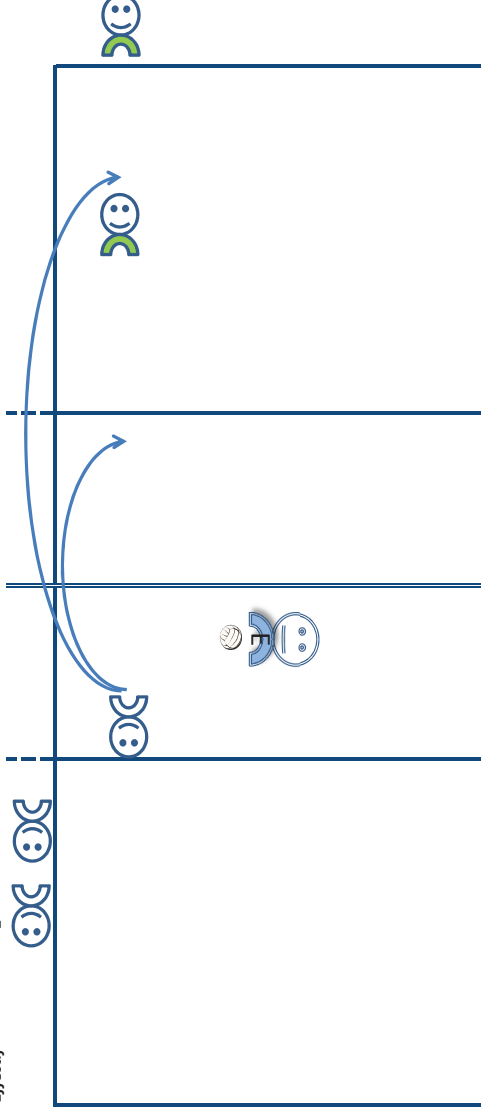
- D #1 -

Annexe D - Defense - D #2

D #2

Exercice  
Effectif  
2+

Court ou long?



**Déroulement**

L'entraîneur lance un ballon haut à une attaquante, qui joue des ballons longs ou courts en passe en suspension. La défenseuse essaye de lire la posture de l'attaquante pour détecter le plus tôt possible si le ballon sera court ou long.

**Variantes**

pour les avancées, remplacer la passe par une attaque ou un "tip"  
intégrer une passeuse pour contre-attaquer en cas de défense réussie

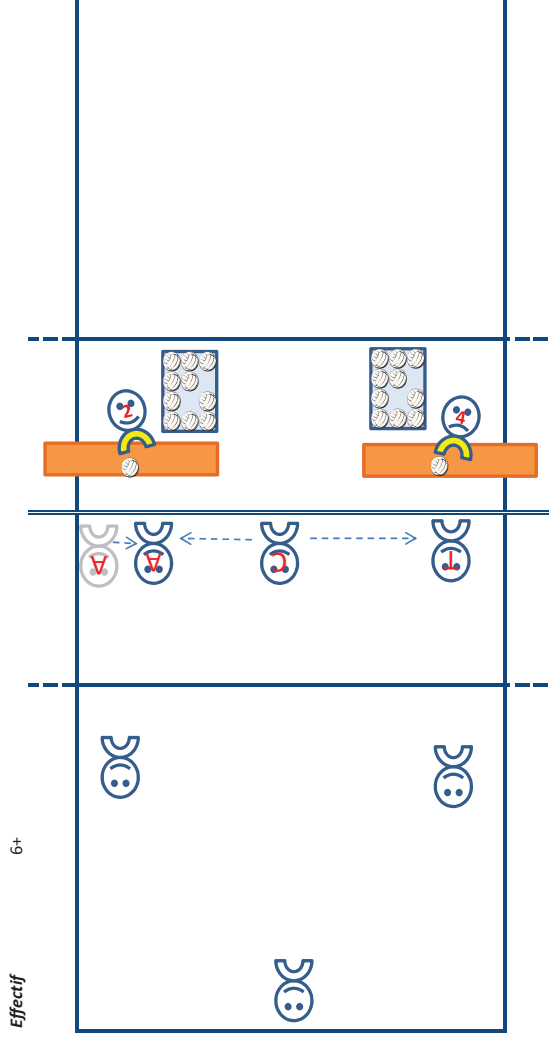
**Points de repère**

**Critères de réussite**

- D #2 -

Exercice  
Effectif  
6+

Position bloc-défense



**Déroulement**

2 et 4 sont debout sur un banc (cube), équipe en position de pré-défense  
2 (ou 4) lance le ballon pour soi, s'oriente face au filet (ou légèrement tournée) et attrape le ballon en position d'attaque devant le corps  
A (ou T) place le bloc, C ferme le contre  
La défense se positionne selon le système de défense.

**Variantes**

2 (ou 4) attaque

**Points de repère**

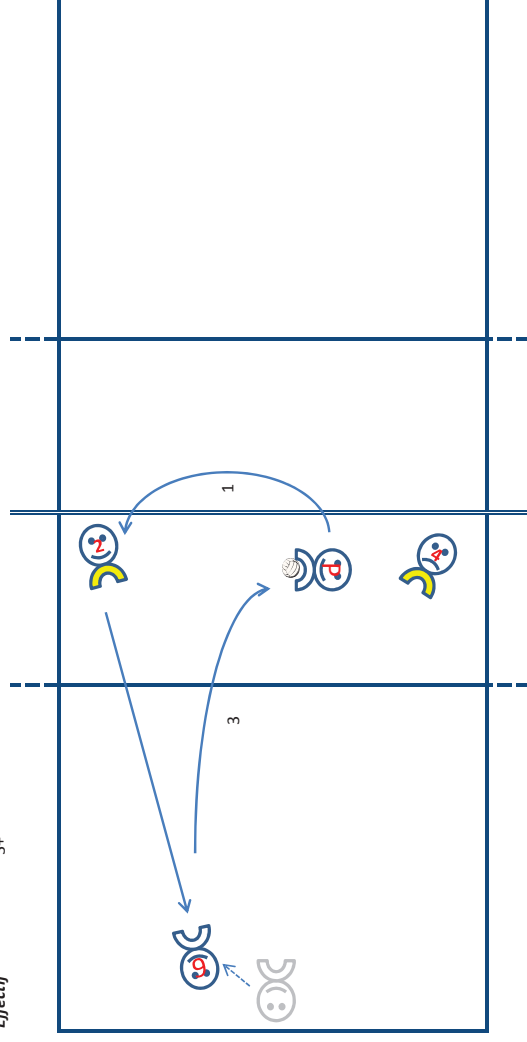
"lire" l'attaquant; bloc à deux avec le contreur central

**Critères de réussite**

- D #3 -

Exercice  
Effectif  
3+

Position de défense 6



**Déroulement**

Le passeur P passe à l'attaquant 2 (ou 4); le défenseur 6 se déplace sur sa position de défense  
attaque de 2 sur 6; défense sur P;  
le défenseur retourne sur sa position de pré-défense  
Passe sur 2 (ou 4).

**Variantes**

défense en 5  
défense en 1

**Points de repère**

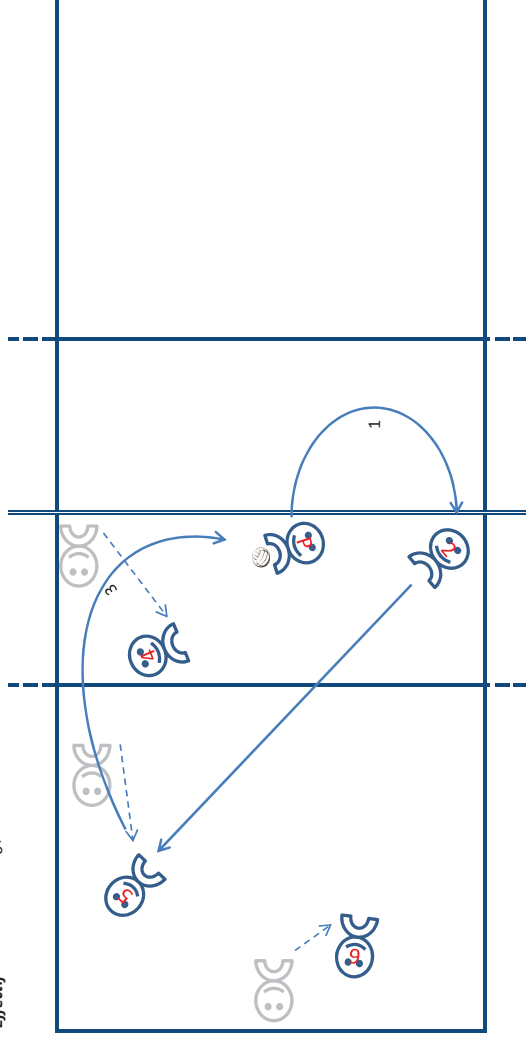
Position pré-défense avec le déplacement sur la position de défense

**Critères de réussite**

- D #4 -

Exercice  
Effectif  
6+

Position de défense 4,5,6



**Déroulement**

Le passeur P passe à l'attaquant 2; les défenseurs 4,5,6 se déplacent sur leurs positions de défense  
Attaque de 2 sur les défenseurs; défense sur P; 1 passe intermédiaire de P; les défenseurs retournent sur leurs positions de pré-défense.

**Variantes**

Attaque en position 4; défense en position 2,1,6

**Points de repère**

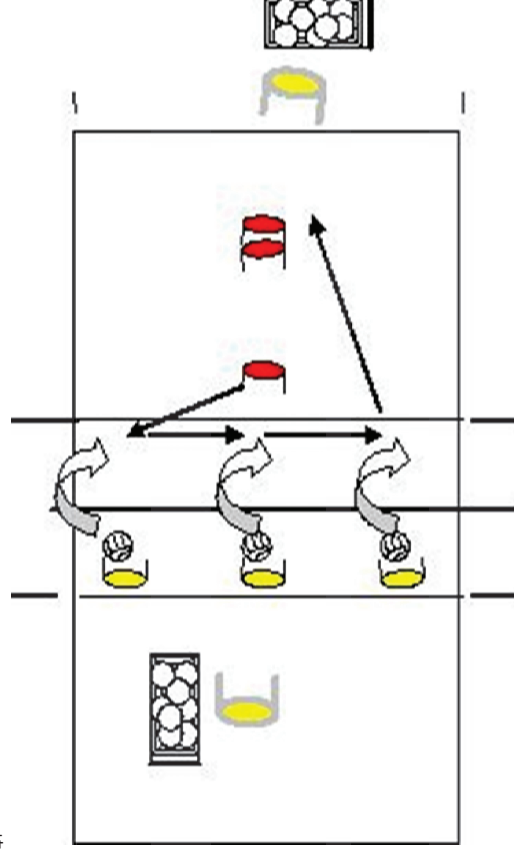
position de pré-défense 4,5,6 avec déplacement sur les positions de défense

**Critères de réussite**

- D #5 -

Exercice  
Effectif  
4+

Déplacement  
4+



**Déroulement**

Lancer bas des partenaires (ou haut)  
Le défenseur se déplace pour renvoyer ou bloquer le ballon au lanceur

**Variantes**

Variation du rythme des lancers  
Variation des trajectoires, des distances de déplacement  
Variation du sens des déplacements

**Points de repère**

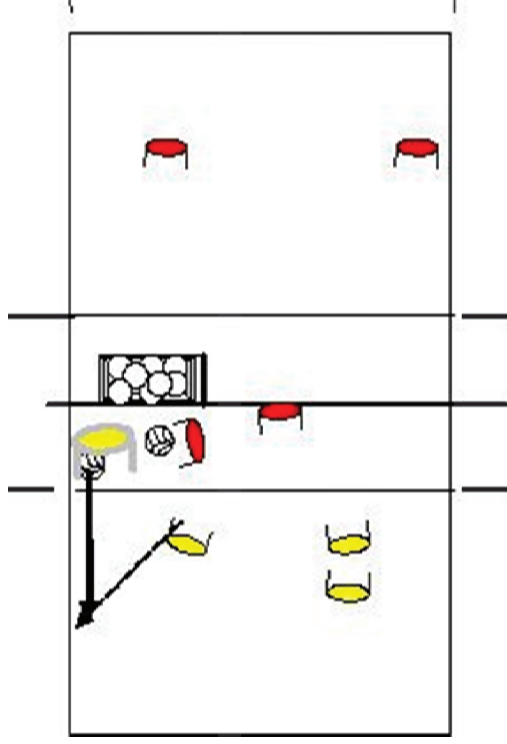
Se déplacer vite entre 2 contacts; Être bloqué au moment du contact  
7 à 10 passages

**Critères de réussite**

- D #6 -

**Exercice  
Effectif**

Amélioration des déplacements et placements  
4+



**Déroulement**

Attaque de l'entraîneur  
4 joueurs se succèdent pour défendre en 5, sur une attaque de l'entraîneur

**Variantes**

défendre en 6, 1

Mode de déplacement rapide et bas (sans élévation du centre de gravité)

Mains détachées

Épaules face à l'attaque

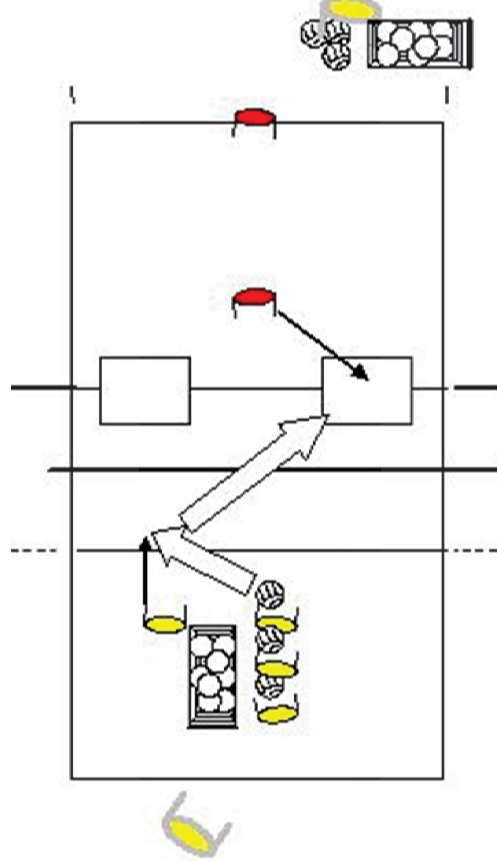
7 à 10 passages

**Critères de réussite**

- D #7 -

**Exercice  
Effectif**

Prise d'information, lecture du jeu  
3+



**Déroulement**

Lancé bas du joueur

Le lanceur lance à l'attaquant qui doit atteindre une zone en passe

Le défenseur se déplace dans la zone pour défendre puis se replace

1 attaquant = 1 zone

**Variantes**

Le défenseur se déplace avant la frappe

L'attaquant s'informe avant la frappe

Continuité si défense

Le défenseur se rend dans la zone avant que le ballon ne passe le fillet

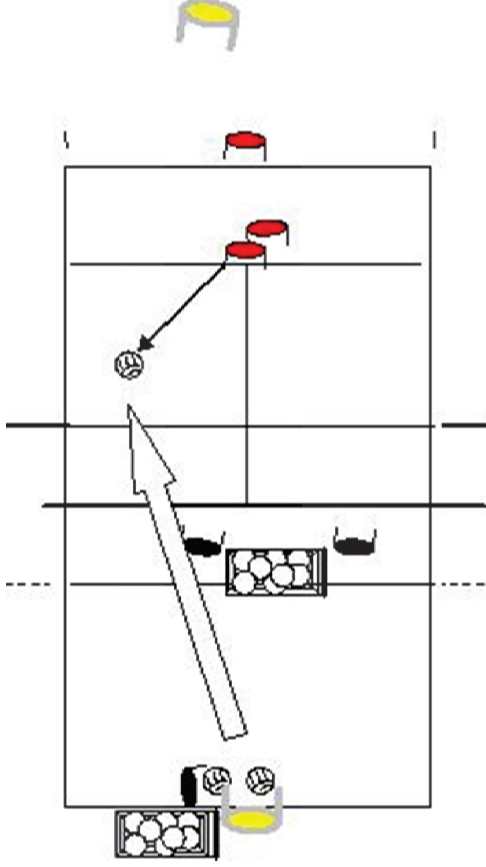
défendre 8/10

**Points de repère**

**Critères de réussite**

- D #8 -

**Exercice**  
Effectif  
2+



**Déroulement**

Lancé de l'entraîneur ou service bas  
Le défenseur se déplace dans la zone pour bloquer le ballon

**Variante**

Relance sur un partenaire qui se place dans le même ¼ terrain et construction d'attaque  
Possibilité de terminer sur une opposition 2x2

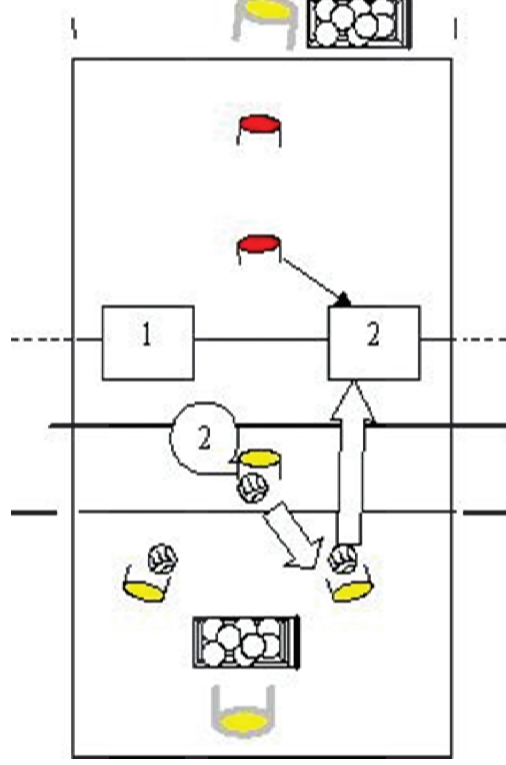
**Points de repère**

S'engager rapidement (avant que le ballon ne passe le filet)  
Critères de réussite  
défendre 8/10

- D #9 -

**Exercice**  
Effectif  
4+

Prise d'information, lecture du jeu, déplacement rapide, anticipation



**Déroulement**

Lancer bas du joueur  
Le lanceur lance son ballon vers l'attaquant et lui annonce la zone à atteindre  
L'attaquant lance son propre ballon et bloque le ballon du lanceur  
Le défenseur se déplace dans la zone à défendre et s'oriente vers l'attaquant

**Variante**

Le défenseur se déplace avant la frappe et se place avant que le ballon passe le filet  
Laisser jouer si défense en 1 contre 2

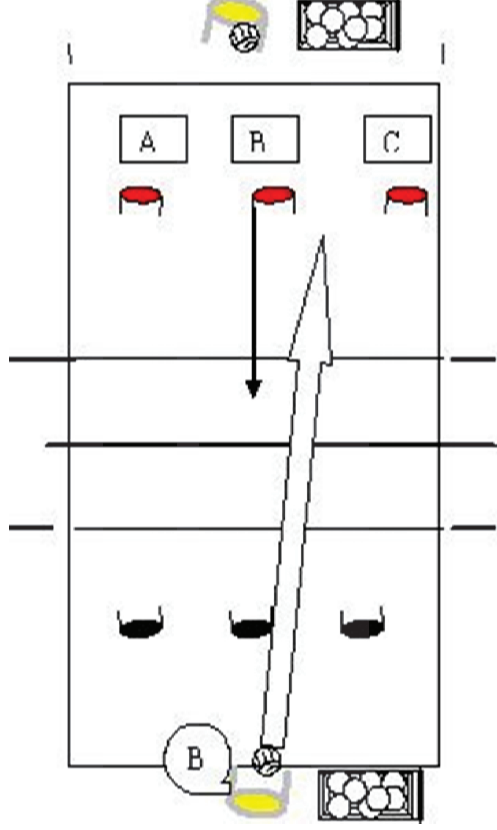
**Points de repère**

Le défenseur se rend dans la zone avant que le ballon ne passe le filet  
Critères de réussite  
défendre 8/10

- D #10 -

**Exercice  
Effectif**

Anticipation, appréciation des trajectoires, s'engager, se définir porteur ou non du ballon  
3+



**Déroulement**

Lancer bas de l'entraîneur  
Lors du lancer de l'entraîneur, il annonce la lettre du joueur devant faire la passe  
Les 2 joueurs s'organisent pour relancer sur le "passeur"

**Variante**

Le passeur fait une passe d'attaque  
Laisser jouer si défense en 1 contre 2

**Points de repère**

Pénétrer vite, se placer sur la trajectoire du ballon rapidement

**Critères de réussite**

défendre 8/10