



# REGLES DE JEU DEFENSIVES



## MON EQUIPE NE POSSEDE PAS LE BALLON

Phase de jeu	Principes d'action	Règles d'action		Moyens d'actions
		Equipe	Actions défensives	
S'opposer en vue de ralentir la progression ou de protéger son but		Gérer l'infériorité numérique 1c2, 2c3	Ne pas se jeter en vue de favoriser le retour des partenaires	Utiliser le recul frein  Les déplacements et les replacements par rapport au ballon  Diminuer la distance entre les lignes et les joueurs
		Se replacer sur l'axe ballon / but  => <b>Défendre en permanence l'axe ballon / but</b>	Cadrer le porteur de balle pour interdire la prise de vitesse	
		Réduire les espaces entre les lignes et les intervalles (défenseur - milieu - attaquant)  Reformer le bloc équipe	Orienter l'adversaire en dehors de l'espace de jeu	
Récupérer le ballon	Réduire l'incertitude  Réduire l'espace et le mouvement  Protéger son but	Coordonner le joueur qui va cadrer le porteur de balle et celui qui va le couvrir	Cadrer le porteur de balle pour interdire la prise de vitesse  Couvrir son partenaire pour fermer les angles de passes  Etre au marquage des potentiels receveurs	Synchroniser les déplacements de tous les joueurs lorsque le pressing est déclenché  Défendre en avançant  Utiliser toutes les techniques défensives : tacles, charge, contre, interception
		Récupérer le ballon en bloc  => <b>Augmenter la densité</b>  Déclencher le pressing	Récupérer les ballons sur les temps de passe (interceptions)  Récupérer les ballons après un duel	Développer l'état d'esprit de ne rien lâcher pour protéger son but, l'esprit de combativité
		Récupérer le ballon proche de son but	Harceler le porteur de balle Repousser les attaquants sur les côtés pour empêcher la finition Cadrer rapidement le porteur de balle pour empêcher la dernière passe ou le tir Marquage serré + contrôle du joueur lancé	Au niveau athlétique, répéter les efforts pour faire les courses (vitesse et endurance)