

## Travailler la défense en petits groupes David Bailey

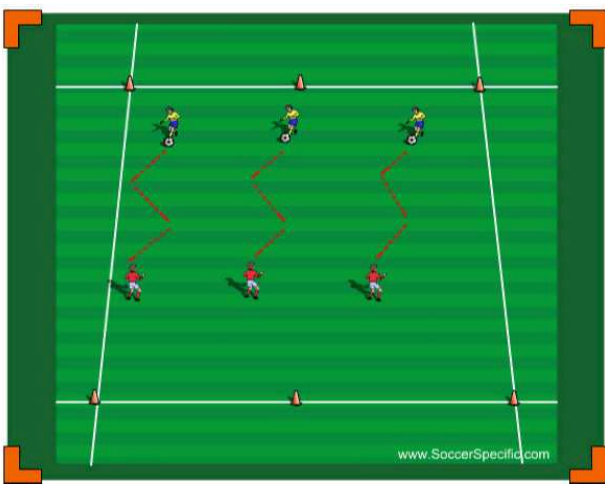
(Director of International Soccer Schools for Bolton Wanderers )

### Exercice #1

Set up: Joueurs par 2, un avec la balle , un qui défend.

**Instructions:** Les joueurs avec la balle tentent de dribbler leur défenseurs en changeant continuellement de direction. Les défenseurs pivotent face au ballon . pas de tackle, juste des changements d'orientation et recul frein. Faible intensité , qualité du maintien

**Coaching Points:** le défenseur doit maintenir l'attaquant à distance. Ne pas croiser les pieds, maintenir la bonne posture



### Exercice #2

Set up: Même échauffement que l'exercice 1

**Instructions:** Les joueurs avec le ballon tentent de dribbler les défenseurs et puis retournent à leur place. Le défenseur ferme l'espace et vient serrer l'attaquant

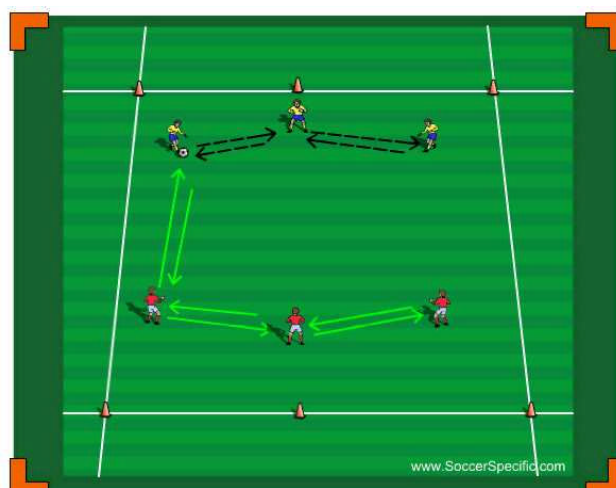
**Coaching Points:** le défenseur doit serrer au maximum l'attaquant quand celui-ci se retourne. le forcer à reculer . ne pas le laisser se retourner face à lui.

### Exercice #3

Set up: Jeu 3v3 avec une équipe de joueurs défenseurs passifs et non autorisé à tacler.

**Instructions:** pendant que l'équipe attaquant se passe la balle en avançant, les 3 défenseurs changent de position en fonction de la position de la balle.

**Coaching Points:** le joueur le plus près vient fermer le porteur. Si la balle est passée à un autre joueur , le premier défenseur reprend sa place et son partenaire le plus près du ballon va en pression. Focus sur la distance and l'angle de couverture des défenseurs. ...



#### Exercice #4

**Set up:** Sur un demi terrain , Un but avec gardien , un couloir de défense et un but de contre attaque avec 2 constricts

**Instructions:** Le Coach ou un joueur donne la balle à l'attaquant qui doit éliminer le défenseur sans sortir du couloir défensif et marquer dans le but défendu par le gardien. Si le défenseur récupère le ballon il doit marquer dans la porte réalisée avec les 2 constricts.

**Coaching Points:** le défenseur doit enfermer en pression l'attaquant sur un bord du tunnel pour l'empêcher d'avancer



#### Exercice #5

**Set up:** set up similaire au as lvl, mais en ouvrant le tunnel défensif pour un 4v2. Utiliser la ligne des 18 yards pour le hors jeu.

**Instructions:** Le Coach ou un joueur donne le ballon à l'un des attaquants pour un 4v2 . Si les défenseurs gagnent le ballon ils peuvent marquer dans un des 2 buts formés par des constricts. Les attaquants ne peuvent pas franchir les plots extérieurs du tunnel.

**Coaching Points:** fermer sur la trajectoire de passe. Appliquer immédiatement la pression et forcer l'attaque à aller vers les bordures du tunnel.

Le second défenseur applique la couverture.

Les défenseurs doivent se placer haut en pression dans la zone pour ne pas trop avoir à reculer. Haute intensité défensive pour forcer et dicter le jeu.

#### Exercice #6

**Set up:** Finir la séance avec des 3v3 plus gardiens , joué dans une petite zone (un demi terrain divisé en 3 ).

**Instructions:** Chaque jeu dure 4 minutes avec 90 secondes de récupération entre les matches. Les gardiens démarrent avec la balle . Si une équipe marque et garde le score , elle reste sur le terrain et leur gardien démarre le match suivant.

**Coaching Points:** Focus sur l'organisation défensive.. Restrictions pour chaque match:

Match 1: jeu libre mais un joueur de chaque équipe à 2 touches .

Match 2: 3 touches dans le tiers défensif, 1 touche dans le tiers offensif

Match 3: 2 touches,, mais un joueur de chaque équipe à 1 touche

