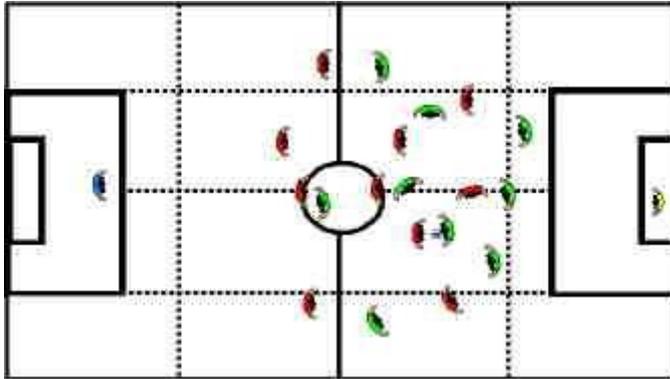


Quel type de défense en fonction des zones

Comment défendre en fonction des zones où se déroule le jeu ?

Situation 1 : Défendre loin du but:



L'équipe adverse est en possession de la balle, donc l'équipe doit défendre.

Lorsque le ballon est loin du but dans le camp adverse, l'équipe qui défend remonte à mi-terrain pour faire redescendre ou bloquer l'adversaire. La ligne de mouvements des défenseurs se situe au milieu du terrain et est réglée pour tenir l'équipe adverse entière dans sa moitié de terrain. Le gardien avance au-delà de la ligne des 16 m comme un libero.

Ce type de défense demande de l'entraînement et de la discipline.

Situation 2. Défendre plus proche de son but



Les adversaires sont entre les 16 m et la ligne de milieu du terrain. Lorsque que la balle et les attaquants adverses ont traversé la ligne de milieu du terrain, L'équipe qui défend change de tactique Le but est de restreindre la pénétration des adversaires avec la balle.

Pour ce faire, les trois tâches de base sont :

- Le défenseur le plus proche du possesseur de la balle le marque (cadrage) en se plaçant sur une ligne qui va de la balle au poteau de but le plus proche (premier poteau). La meilleure technique de marquage est de rester proche et de gêner le possesseur de la balle. Le défenseur ne doit jamais bondir (se lancer) sur la balle ou la chasser s'il est passé. Le marquage doit forcer le joueur avec la balle à baisser la tête et à limiter sa vision du terrain. Le défenseur doit aussi forcer l'adversaire avec la balle à se déplacer vers les côtés, loin du but.
- Le deuxième défenseur, le plus proche, vient derrière son coéquipier en couverture sur une ligne plus interne. Ainsi, le défenseur en couverture est prêt à marquer le joueur avec la balle s'il élimine le défenseur au marquage. Le défenseur en couverture est dans une position qui doit lui permettre d'intercepter une passe pénétrante ou une frappe. Il garde un œil sur l'attaquant proche et se prépare à se déplacer en conséquence.
- Un troisième défenseur donne l'équilibre de la défense. Il est préparé à courir derrière le défenseur en couverture. Il est aussi préparé à intercepter une passe latérale ou un centre.

Comme la balle se déplace, les trois défenseurs doivent changer rapidement de position. Les défenseurs glissent d'un côté du terrain à l'autre.

Le marquage, couverture et équilibre se fait dans toutes les situations défensives. Les joueurs du milieu de terrain participent aux devoirs défensifs.

Etape 3. Défendre devant le but:

Quand la balle est arrivée à l'intérieur des 16 m ou près de la zone de but du gardien, le marquage individuel tranchant est exigé.

Les défenseurs marquent chacun leur adversaire.

Il n'y a aucun changement sur la passe. La balle ne peut pas être suivie, seul l'adversaire est suivi.

Les défenseurs doivent empêcher leurs adversaires de se retourner, de passer ou de tirer.

Les défenseurs ne peuvent pas compter sur l'aide d'autres partenaires.

.