

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 => Défendre en permanence l'axe ballon / but	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	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	Synchroniser les déplacements de tous les joueurs lorsque le pressing est déclenché Défendre en avançant Utiliser toutes les techniques défensives : tacles, charge, contre, interception Développer l'état d'esprit de ne rien lâcher pour protéger son but, l'esprit de combativité Au niveau athlétique, répéter les efforts pour faire les courses (vitesse et endurance)
	Réduire l'espace et le mouvement		Couvrir son partenaire pour fermer les angles de passes	
	Protéger son but		Etre au marquage des potentiels receveurs	
			Récupérer le ballon sur les temps de passe (interceptions) Récupérer les ballons après un duel	
		Récupérer le ballon en bloc => Augmenter la densité Déclencher le pressing		
		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	