

Pôle Espoirs F

La prise d'initiatives en défense

EBH 2023

Constat

Peu
d'intentions
individuelles
dans les
défenses de
jeunes

Des joueuses
centrées sur
le **résultat** et
non sur la
manière

Des joueuses
qui ont besoin
de
comprendre
pour faire

Sondage : S'il est arrivé que je ne prenne aucune initiative en défense qu'elles en étaient les raisons?

Peur de me tromper/Peur de faire des erreurs

60%



**Comment développer
l'initiative défensive chez
les jeunes?**

Notre démarche

Attribuer un **statut** à chaque joueuse par rapport à la position du ballon

Avec une/des **missions** précises à accomplir



Définir des **grands principes collectifs** qui doivent guider toutes les **actions individuelles**

En fonction du statut chaque joueuse aura un **rôle à jouer**

« Celle qui prend l'initiative à toujours raison! »
Même si elle a tort 😊

Notre mission

Créer un climat précis et serein, répondant aux interrogations des joueuses et favorisant la prise de responsabilités

Les grands principes

Responsabiliser individuellement dans un projet collectif

Les statuts

Donner des **repères** -> Où? Quand?

Les rôles

Définit la **manière** -> Qu'est ce que je dois faire? Comment?

Les missions

Donner du **sens** aux actions -> Pourquoi je fais ça? Dans quel but?

Le droit à l'erreur

Essayer, se tromper, rater, recommencer... on ne peut pas réussir sans avoir essayé !

Les grands principes



La ligne de conduite

Celles qui prend l'initiative
a toujours raison

Les autres joueuses
s'adaptent

Les règles d'or

« Les 9m nous
appartiennent »

« On attaque l'attaque en
permanence »

« On ne s'arrête jamais de
défendre ! »

Les tirs autorisés

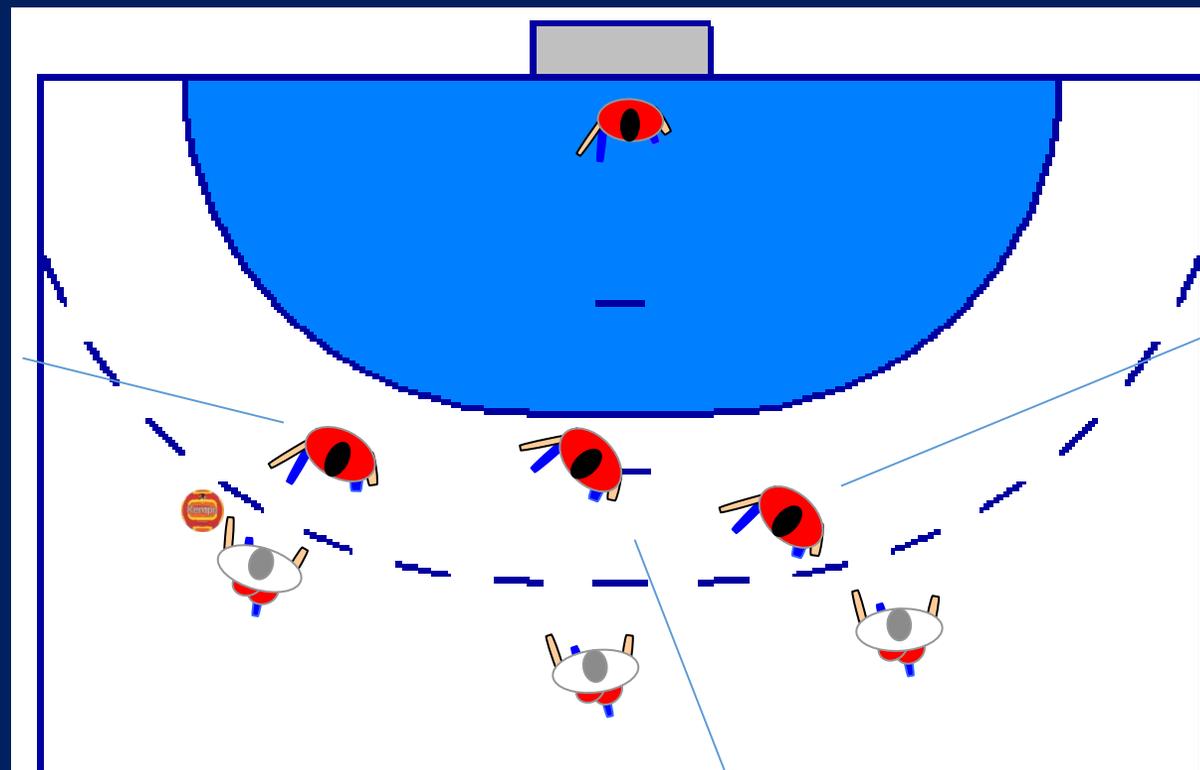
A l'aile dans un espace
fermé

De loin avec relation de
contre



Une **initiative**, qu'elle soit juste ou pas, sera toujours plus **efficace** et plus **formatrice** que l'inactivité

2- Les statuts



Défenseur du PdB

Défenseur éloigné du PdB

Défenseur proche du PdB

« Je suis défenseuse de la Pdb »



Mon rôle

Sortir sur la Pdb

Chercher à arriver en **même temps** que la balle

Défendre avec le **corps**

Défendre en **avançant** et agir sur le **bras** du PdB

Neutraliser OU impacter et accompagner

Je rentre dans le duel avec la PdB, j'y reste !

Mes missions

Arrêter la balle

Empêcher et limiter la bonne sortie de balle (passe ou tir)

Empêcher la progression de la PbB et s'opposer à sa course

Donner du temps à mes partenaires pour s'adapter et agir

Le triangle défensif

Comment?

Mettre de la **profondeur** face à la Pdb

Les défenseuses proches redescendent pour **s'aligner en bas**

Enchaîner les tâches pour ne pas rompre ce triangle

Le périmètre du triangle doit toujours rester le même !



Objectifs

Mettre une pression permanente sur la PdB

Permettre l'entraide des défenseuses proches

Empêcher la circulation de joueuses dans le dos de la défense

« Je suis défenseuse proche de la Pdb »



Mon rôle

Je suis en bas pour maintenir le triangle

Je me **rapproche** de la défenseuse de la PdB (flotter)

Je défends en **avançant** si je dois intervenir sur la PdB

Je me déplace dans le **sens de la circulation** de la balle

J'interdis le duel dans les 9m !

Mes missions

Empêcher la circulation des attaquantes dans le dos de la défense

Pouvoir contrer si la PdB tire de loin

Pouvoir intervenir sur les passes possibles

Empêcher la progression de la PbB et la sortie de balle

« Je suis défenseuse éloignée de la Pdb »



Mon rôle

Je suis en haut pour maintenir le triangle défensif et je me rapproche (latéralement) de la défenseuse proche de la PdB (demi position)

Ma défenseuse proche est en retard je fais une montée inversée sur son adversaire directe

Neutraliser ou ramener la balle dans la densité défensive ou intercepter

La défenseuse proche compense ma montée inversée et je me replace en bas, là où j'ai fini mon action

Si montée inversée de la n°2 =
Montée inversée de la n°1

Mes missions

Faire reculer la NPdB

Pouvoir agir sur mon adversaire directe ou celle de ma partenaire proche, dans le temps de la passe

Arrêter l'action (progression de la joueuse et balle) ou récupérer la balle (PDB ou interception)

Empêcher le sous nombre défensif

Intervenir sur les passes possibles

Concrètement à
l'entraînement comment
on le travaille?

Des consignes pour déclencher une activité défensive

Exemple 1

Def : Pas de consignes
Att : Pour marquer 1 point il faut réussir à faire la passe à la joueuse dans le cercle



Exemple 2

Def : Si la PdB est touchée elle ne peut pas passer à la joueuse dans le cercle
Att : Interdiction de sauter de poste

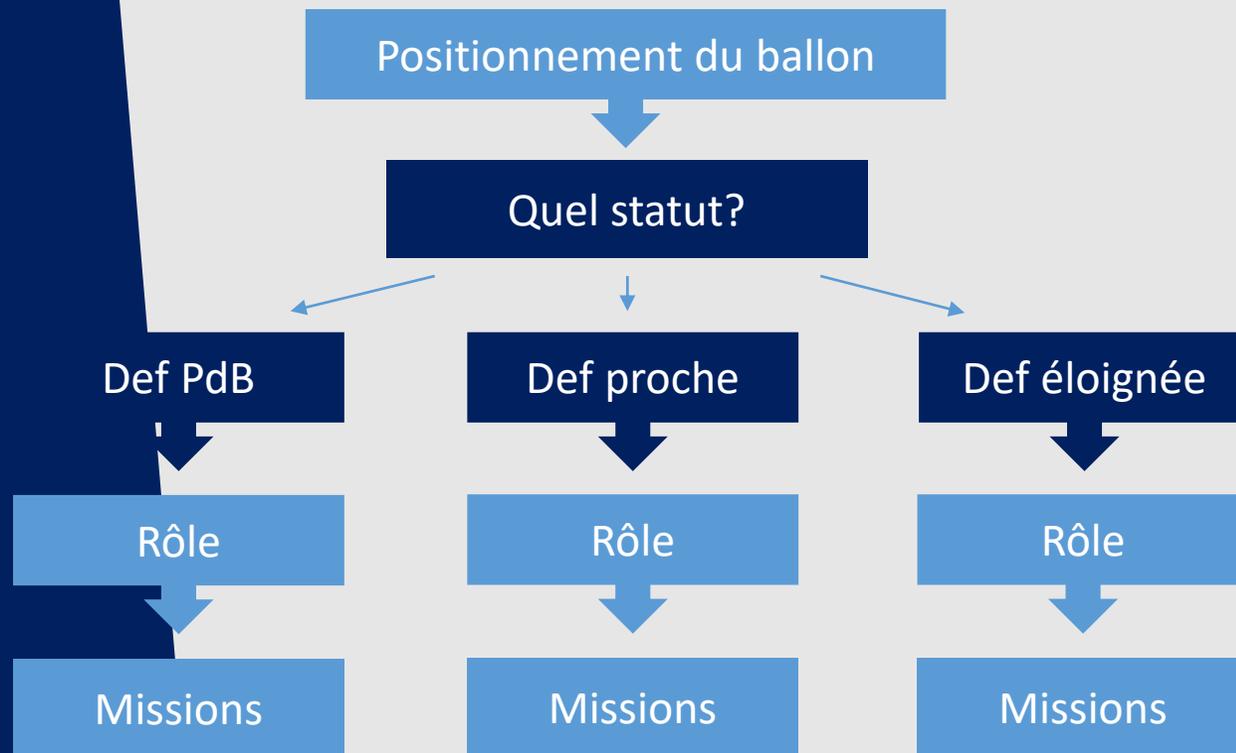


Exemple 3

Idem exemple 2
+ lorsqu'un point est marqué la joueuse dans le cercle doit rendre la balle à celle qui lui a passé



Des situations de répétitions à 3c3 ou 6c6



Percevoir → *Comprendre* → *Agir*

Des situations en **supériorité numérique**

Inciter à l'**initiative ++**

Enchaînement de tâches

Jeu en **demi position**

L'action sur la PdB doit **empêcher** ou **limiter** la sortie de balle

Montées inversées nombreuses et indispensables

Lire et intervenir sur les **passes possibles**



Des situations avec **retard** d'un défenseur sur le temps 1 et **égalité numérique** sur le temps 2

Inciter à l'**initiative ++**

Lecture et adaptation

Jeu en **demi position**

Montées inversées pour empêcher le sous nombre

Lire et intervenir sur les **passes possibles**

...



« Mettre le joueur en confiance »

« Prends des initiatives si tu veux progresser »

« Répondre calmement et expliquer »

« Expliquez pourquoi ou comment prendre une initiative »

Sondage auprès des joueuses : si vous deviez donner un conseil aux entraîneurs pour que leurs joueurs prennent plus d'initiatives?

« Ne pas s'énerver si on prend des initiatives et expliquer »

« Ne pas engueuler quand la personne fait un mauvais choix »

« Rassurer le joueur »

« Nous faire comprendre que si on se loupe ce n'est pas grave »

« Mettre en confiance »

« Les féliciter quand ils ont pris une initiative qu'elle soit bonne ou pas »

« Qu'il vaut mieux essayer que rester à 6m, qu'on n'est pas obligée de tout réussir tout de suite, et qu'il faut tenter les choses pour s'améliorer »

« Ne pas s'énerver »

*« Le meilleur moyen de
réussir, c'est toujours
d'essayer encore une fois. »*

Thomas Edison