



FICHE TECHNIQUE / CONSIGNES

POINTS CLEFS ET UNIFORMISATION DU VOCABULAIRE

DEFENSE SUR PORTEUR DE BALLE

PRISE D'INFORMATION

- Pression adaptée en fonction du statut du porteur de balle (Avant le dribble / pendant le dribble / dribble stoppé)
- Lecture des intentions du porteur de balle

FLÉCHI - POSITION STABLE ET RÉACTIVE - PRENDRE DU VOLUME

PIEDS ACTIFS :

- Cadrer les appuis
- « Sautiller dans les chaussures »
- Pas glissés / croisés / course défensive

MAINS ACTIVES :

- Mains sur le ballon (Gêner les passes, dribbles, tirs)

TENIR SON DUEL :

- Distance d'un bras
- Tenir l'opposition 3 secondes (en zone avant)
- Ne pas faire intervenir d'aide défensive
- Gagner son duel (pousser l'attaquant à l'erreur)

MONTRER À MES PARTENAIRES QUE JE DÉFENDS

INTENSITÉ