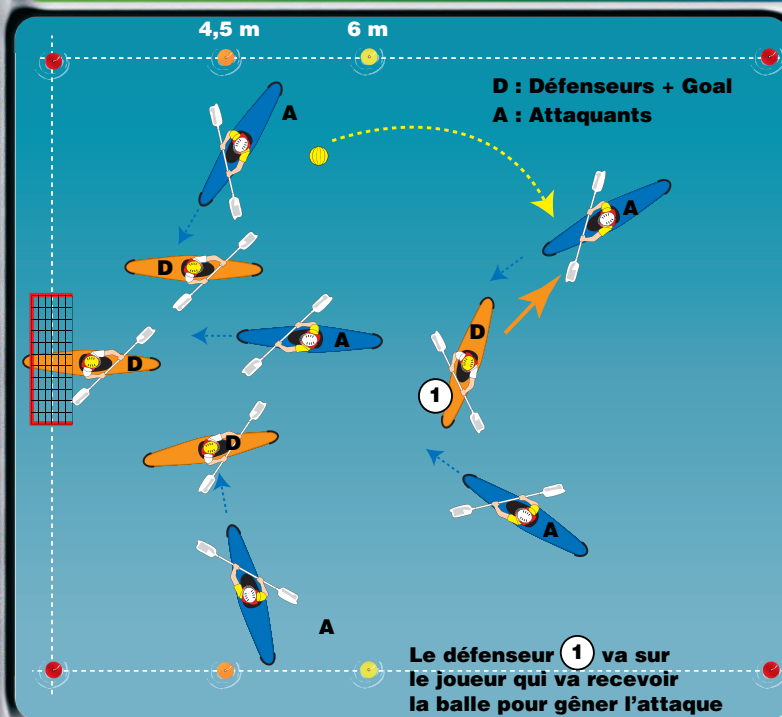



 ● DIRECTION
○ TRANSMISSION

 ● PROPULSION
○ EQUILIBRATION

 DE LA
PAGAIÉ BLEUE
À LA PAGAIÉ ROUGE

 NE PAS
CONCEDER DE BUT

 DEFENSE DU
1-2-1 AU 1-3-1

LE DÉROULEMENT :

5 attaquants / 1 défenseur avant + 2 défenseurs + 1 gardien : défense en 1-2-1.

Faire réaliser sur un demi-terrain des phases d'attaque/défense d'une durée d'une minute maximum. Il y a 5 attaques par équipe et chaque équipe fait 2 passages.

L'équipe qui défend à un score positif à +2 (possibilité de l'ajuster en fonction du niveau de ses joueurs et du ratio du niveau attaque/défense).

Ensuite, dès que la communication entre les défenseurs est meilleure, rajouter un défenseur, pour mettre en place la défense 1-3-1 : 1 défenseur avant + 3 défenseurs + 1 gardien.

LE BUT DE LA SITUATION

Garder le score positif.

LES CONSIGNES

- Toujours avoir un défenseur sur le porteur de balle.
- Obligation pour les défenseurs de communiquer et donc d'annoncer ce que l'on fait sur le terrain. Ceci afin de savoir qui va où, et qui protégera l'axe de but.

LE LIEU DU DÉROULEMENT

Piscine ou plan d'eau avec un demi-terrain comprenant un but.

LES CRITERES DE REUSSITE

- Les défenseurs interceptent la balle et limitent les espaces libres d'intervention pour les attaquants.
- Le Défenseur 1 (devant) anticipe sur le porteur de balle, gêne l'attaque, réduit les choix de l'attaque pour obliger l'adversaire à faire ce que l'on attend de lui afin d'anticiper et récupérer le ballon (dissuasion, harcèlement) et prend des informations perpétuelles pour savoir où sont ses équipiers, ses adversaires, le ballon et le but.
- Les autres défenseurs jouent sur les attaquants dont ils sont responsables. Leurs différentes intentions tactiques de défense varient en fonction des comportements des attaquants.

AUTEUR
Maxime GOHIER

Professeur de Sport Stagiaire INSEP

Franck LACROIX

 Entraîneur au club PES Polo de Montpellier
MUCK




La tribune du moniteur

■ Les compétences visées :

Connaître, appliquer et faire évoluer des organisations collectives tactiques déjà complexes.

■ La mise en place :

Vous pouvez proposer cette situation de défense en début de séance, après un échauffement. Car l'échauffement permet aux joueurs d'être dans des dispositions optimales et permet une attention particulière dans la prise d'informations visuelles et auditives.

Cette situation peut être mise en place en tournoi amical ou à l'échauffement.

■ Le matériel :

- Equipement des joueurs conforme, Règles officielles, Ballon taille 4 ou 5.

■ Les critères d'évaluation :

Notamment qu'il y ait une symbiose et une cohésion de la défense basée sur :

- La communication et la mobilité.
- Les ballons interceptés et contrés.
- La capacité à faire des efforts pour ses équipiers.

■ Idées pour simplifier :

- Interdire la conduite de balle pour les attaquants.
- Limiter le temps de possession de balle à 3 secondes pour chaque attaquant.

■ Idées pour complexifier :

- Ne pas jouer le contre à la pagaie, mais percuter juste le bateau adverse pour mettre l'attaquant dans une mauvaise position de passe.
- Demander à l'attaquant de mettre des blocs sur les ailes et éventuellement sur le défenseur en 1 (2 bloqueurs maximum.).

■ Problèmes :

- L'adaptabilité du système défensif mis en place par rapport au système offensif adverse

■ Solutions :

- > Les différences interindividuelles mettent en avant les limites techniques et physiques (maintien d'un rythme de pressing...)

■ Ce qu'il faut intégrer :

Proposer dans un premier temps une défense en 1-2-1 permet de limiter les difficultés de communication entre les joueurs.

Cette situation inclut des fondamentaux de jeu nécessaires à la progression et à l'évolution à un haut niveau de performance.

Cependant, il est nécessaire par la suite d'adapter cette situation en fonction des qualités et des points faibles de vos joueurs.

Un système de jeu performant est un système qui fonctionne mais qui est surtout adapté au profil des vos joueurs.