

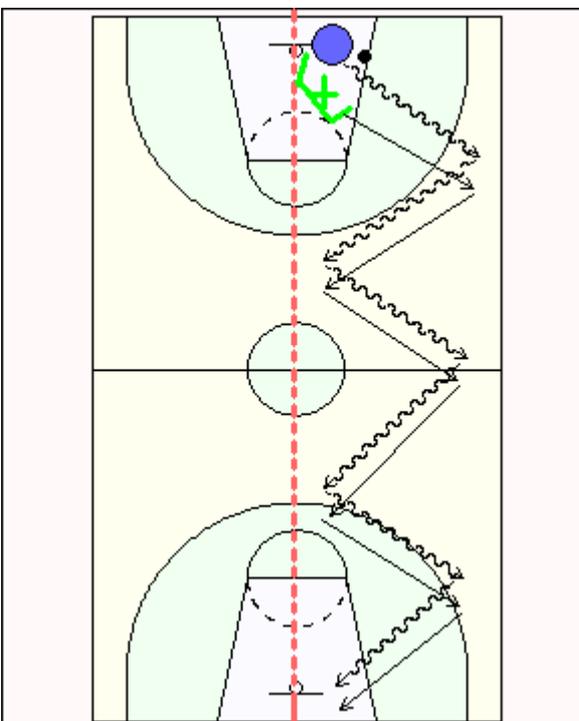
DRILL 1

Travail du glissement défensif.

Travail du jeu de jambes : notion de STEP-SLIDE.

Il ne veut pas que les pieds se touchent dans ce mouvement de STEP-SLIDE.

C'est pour cette raison que tout en effectuant les glissements, le joueur doit faire rouler un ballon sur le sol sur la ligne des pieds.



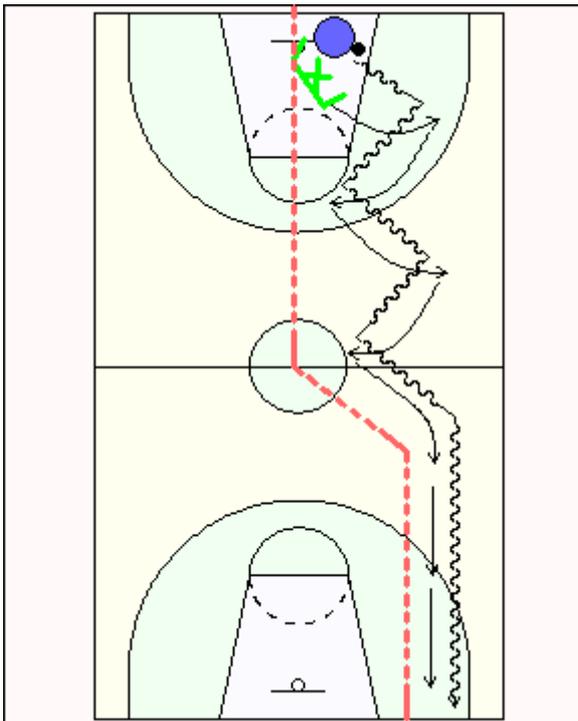
DRILL 2

Travail de l'agressivité défensive.

L'attaquant effectue 2 dribbles, puis s'arrête.

On exige alors une **PRESSION DEFENSIVE MAXIMUM** avant de permettre à l'attaquant de repartir.

Mission supplémentaire du défenseur : essayer de "**PRENDRE UNE CHARGE**" sur la longueur du terrain.



DRILL 3

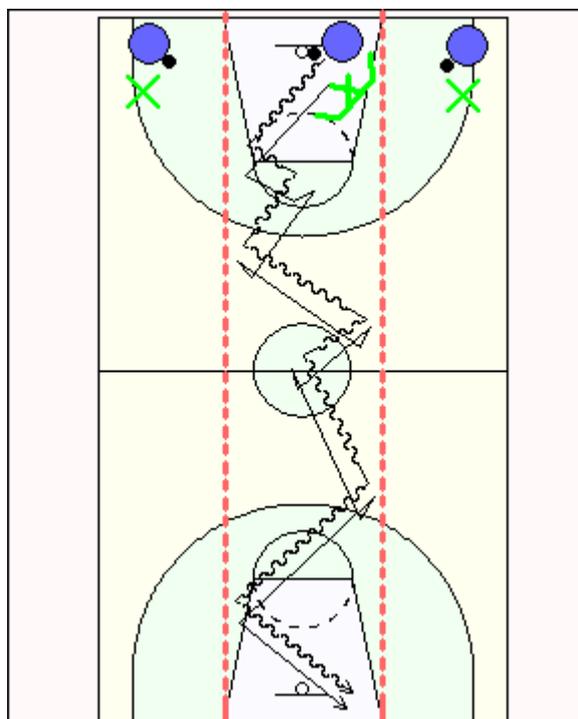
Drill d'orientation.

Forcer le dribbleur dans une direction voulue.

Pour cela, gêner beaucoup avec le bras et la main opposés (ici, au départ, le bras gauche est levé latéralement, la main est bien ouverte pouce vers le haut).

Zig zag défense jusqu'au milieu, puis toujours maintenir l'attaquant le long de la side line.

De temps en temps, essayer de "prendre la charge", quand l'attaquant veut forcer vers le milieu.



DRILL 4

Drill d'orientation.

Travailler par tiers de terrain sur toute la longueur.

Obliger plusieurs changements de direction de l'attaquant (pas en reverse!).

Le défenseur joue TRES agressivement et TRES bas sur les jambes "NOSE IN CHEST".

Maintenir le regard sur la poitrine de l'adversaire sans s'intéresser aux mouvements du ballon.