

**PRÉSENTATION ET ILLUSTRATION  
DES PRINCIPES DE CIRCULATION DÉFENSIVE**

**FRANCE M16**



**STAFF FRANCE M16 2015 / 2016**

# DÉFENSE

GAGNER DU  
TERRAIN=  
PRESSER



PLAQUER  
RÉCUPÉRER



CONTRE-  
ATTAQUER  
POUR ALLER  
MARQUER

RESPECTER LA RÈGLE  
CONFIANCE EN NOTRE SYSTÈME

# PRINCIPES DE JEU

- AVANCER EN CONTINUITÉ EN ATTAQUE COMME EN DEFENSE :
  - **MENACER** ou **DEFENDRE** TOUT L'ESPACE (LARGE ET PROFOND) À LA MAIN ET AU PIED
  - **PRESSER** TOUJOURS L'ADVERSAIRE (ATTAQUE ET DÉFENSE)
- JOUER SIMPLE , VITE ET FORT
  - **JOUER DIFFÉREMMENT** LES TEMPS FORTS ET LES TEMPS FAIBLES
  - **AGIR ET REAGIR** INSTANTANÉMENT AU PASSAGE ATTAQUE/DEFENSE ET DEFENSE/ATTAQUE = ANTICIPER

# AVANCER EN CONTINUITÉ EN DÉFENSE

- **RENFORCER LES ZONES MENACÉES :**
  - **CONSTRUIRE** UN RIDEAU ÉQUILIBRÉ
  - **MONTER** POUR EMPÊCHER L'ATTAQUE DE PRENDRE DE LA VITESSE
  - **EQUILIBRER** : METTRE LES PUISSANTS EN FACE DES PUISSANTS ET LES RAPIDES EN FACE DES RAPIDES
  - **AGRESSER** LE PORTEUR DE BALLON (PLAQUER – RÉCUPÉRER)
  - **TENIR** LES TEMPS DE JEU POUR RÉCUPÉRER LE BALLON
- **OCCUPER LES ZONES LIBRES :**
  - **FERMER** LES ESPACES MENACÉS (PIEDS/MAINS)
  - **FERMER** LES INTERVALLES (NOTAMMENT À L'INTÉRIEUR)

# ÉTAT D'ESPRIT EN DÉFENSE M16

S'ORGANISER VITE

OCCUPER LES LARGEURS

METTRE BEAUCOUP DE PRESSION SUR LES ADVERSAIRES

ÊTRE CAPABLE DE SOUTENIR DES SÉQUENCES DÉFENSIVES LONGUES

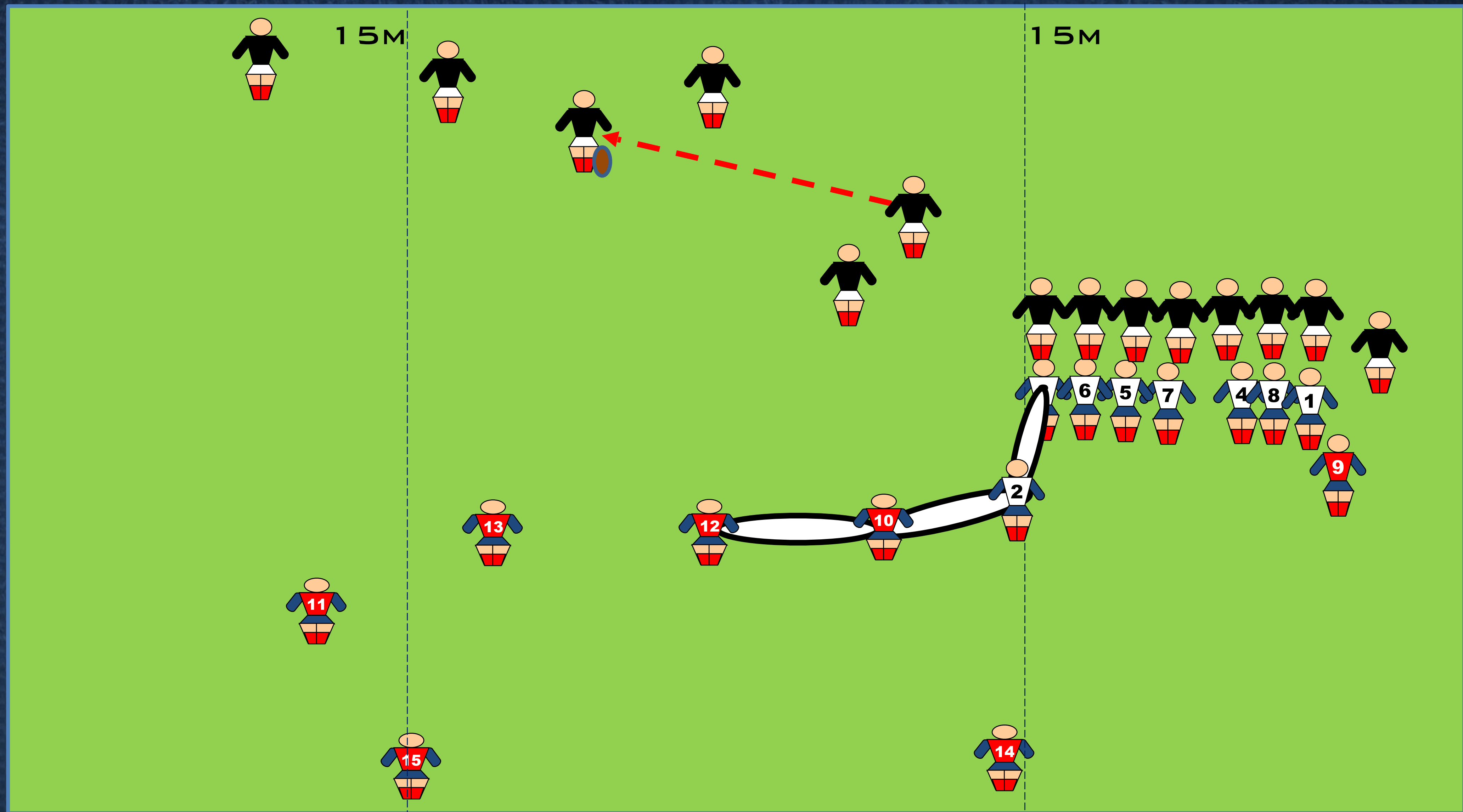
=

JOUER VITE ET FORT AVEC PERMANENCE

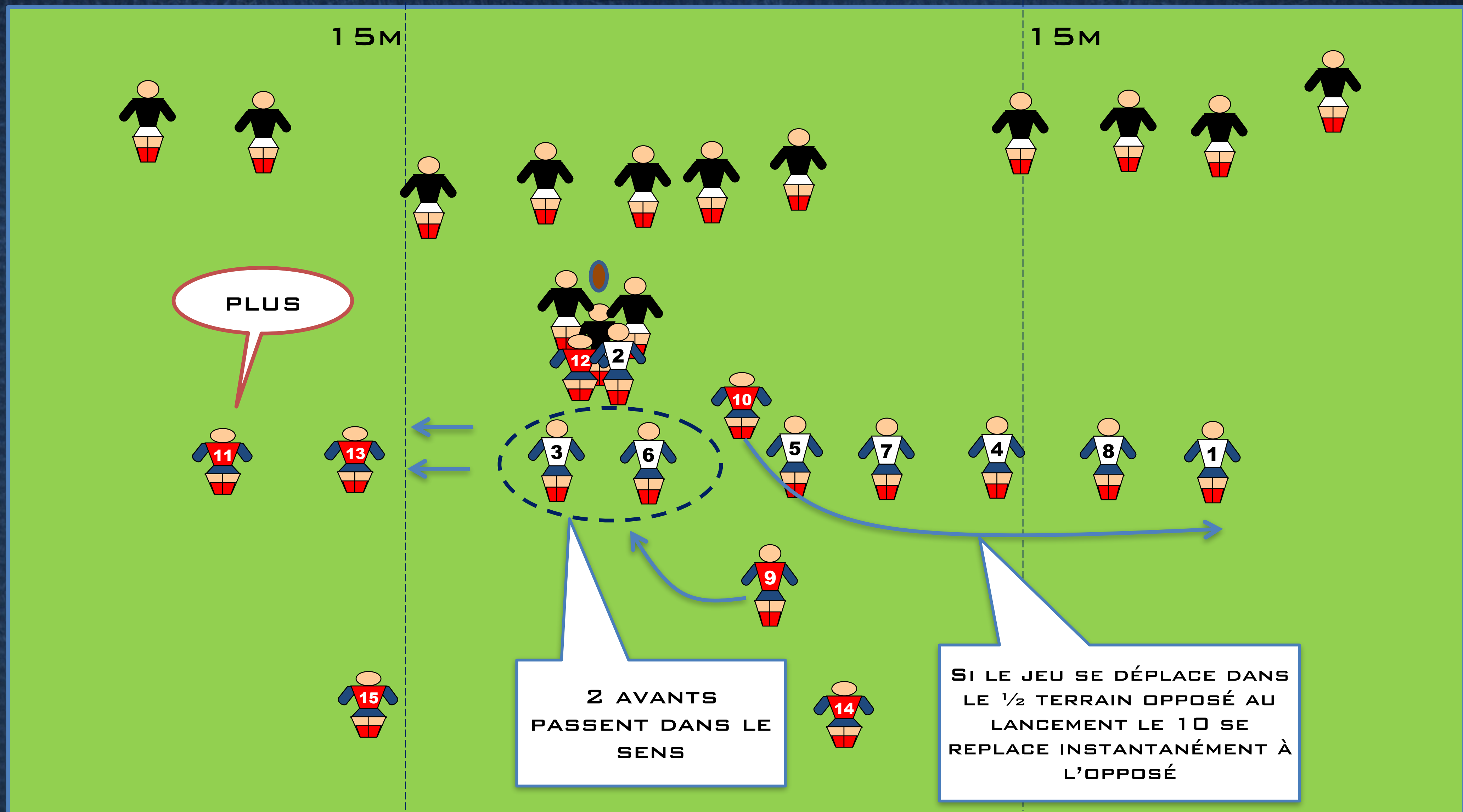
# ORGANISATION DÉFENSIVE DE JEU

- SUR MÊLÉE ET TOUCHE, CONNEXION RAPIDE ENTRE 1<sup>ER</sup> AVANT ET N°10
- SUR RUCK, ALIMENTER À +2 DANS LE SENS (+1 DANS LES 15M) (SI POSSIBLE DES AVANTS)
- PAS DE **STRUCTURE FIXE DE JOUEURS** SUR LES BORDURES DE RUCK (MAIS BIEN DÉFINIR LES RÔLES)
- REMETTRE LE PLUS RAPIDEMENT POSSIBLE DES JOUEURS RAPIDES SUR LES EXTÉRIEURS
- MONTER VITE ET FORT EN DÉFENSE POUR GAGNER DU TERRAIN
- ÊTRE FORT SUR LES FERMETURE INTÉRIEURES
- COUVERTURE PAR LE 9 (TROUVER LA BONNE DISTANCE AVEC LE RUCK)
- COMMUNICATION POUR ASSURER LA DÉFENSE SUR R2 ET R3 : BASCULE. IMPLICATION PERMANENTE DES JOUEURS.

REMARQUE : NE PAS VENIR SE COLLER TROP NOMBREUX AU RUCK (PHÉNOMÈNE ACCORDÉON)

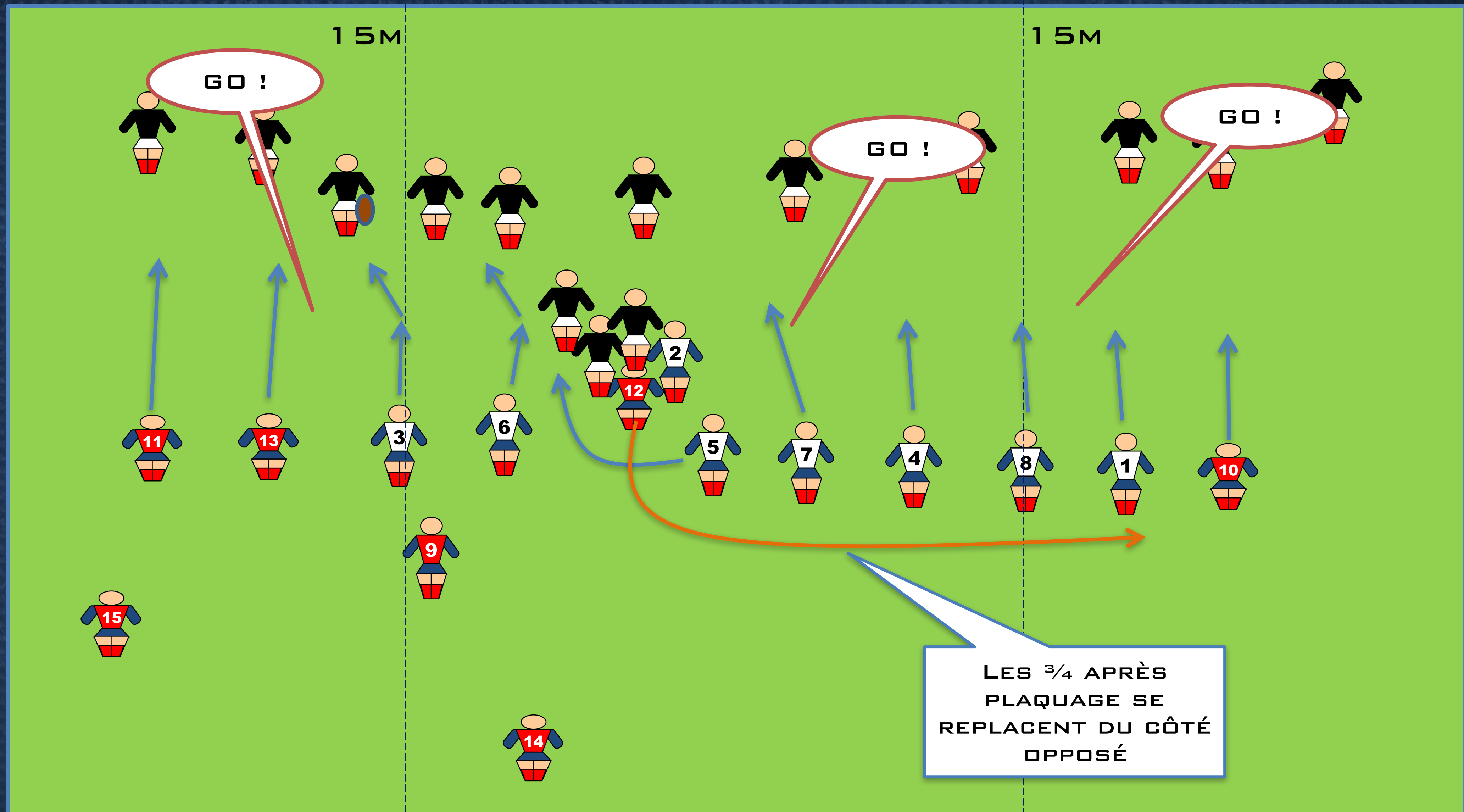


1) SUR MÊLÉE ET TOUCHE, CONNEXION RAPIDE ENTRE 1<sup>ER</sup> AVANT ET N° 10

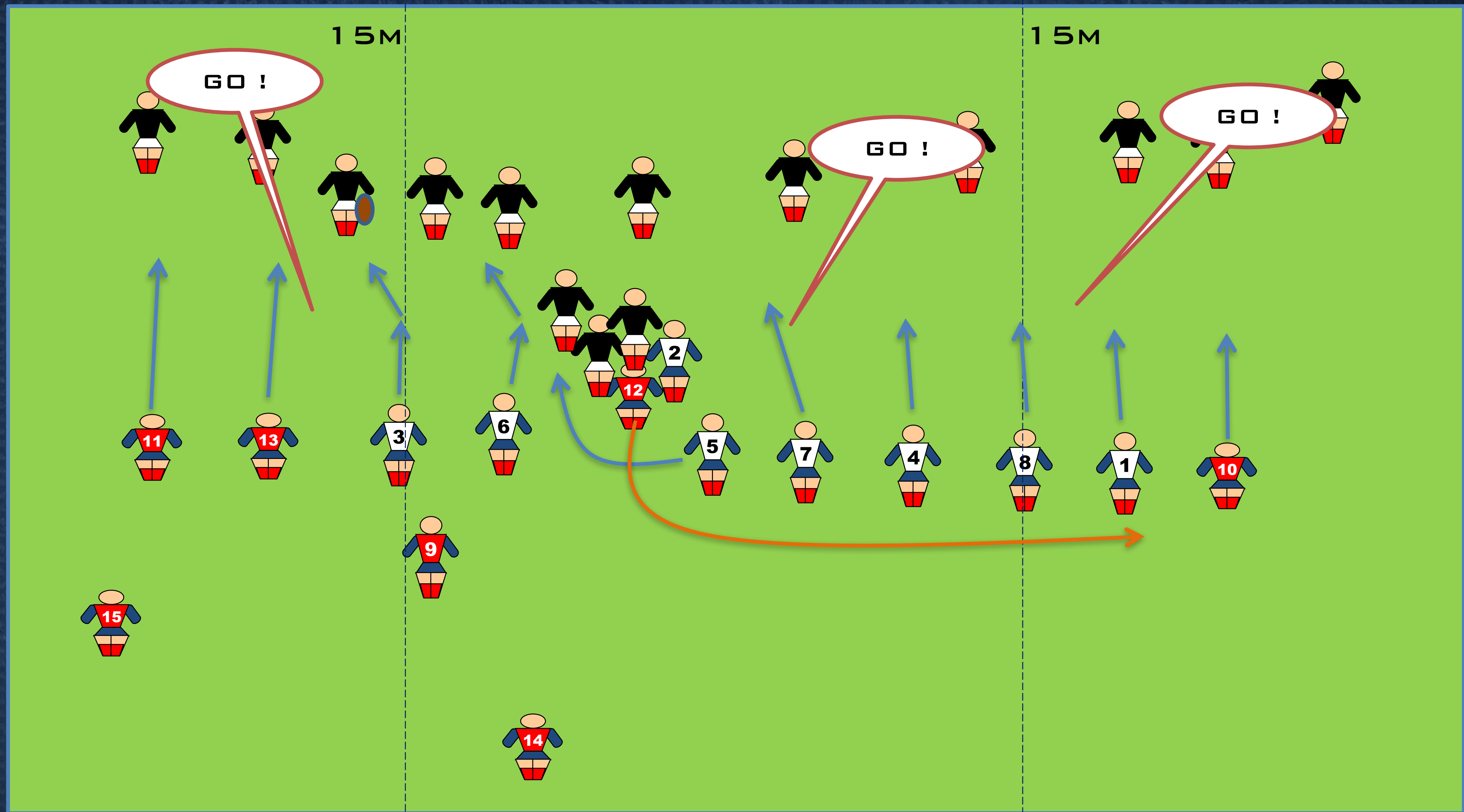


- 2) SUR RUCK, ALIMENTER À +2 DANS LE SENS (+1 DANS LES 15M) (SI POSSIBLE DES AVANTS)
- 3) PAS DE **STRUCTURE FIXE DE JOUEURS** SUR LES BORDURES DE RUCK (MAIS BIEN DÉFINIR LES RÔLES)
- 4) REMETTRE LE PLUS RAPIDEMENT POSSIBLE DES JOUEURS RAPIDES SUR LES EXTÉRIEURS

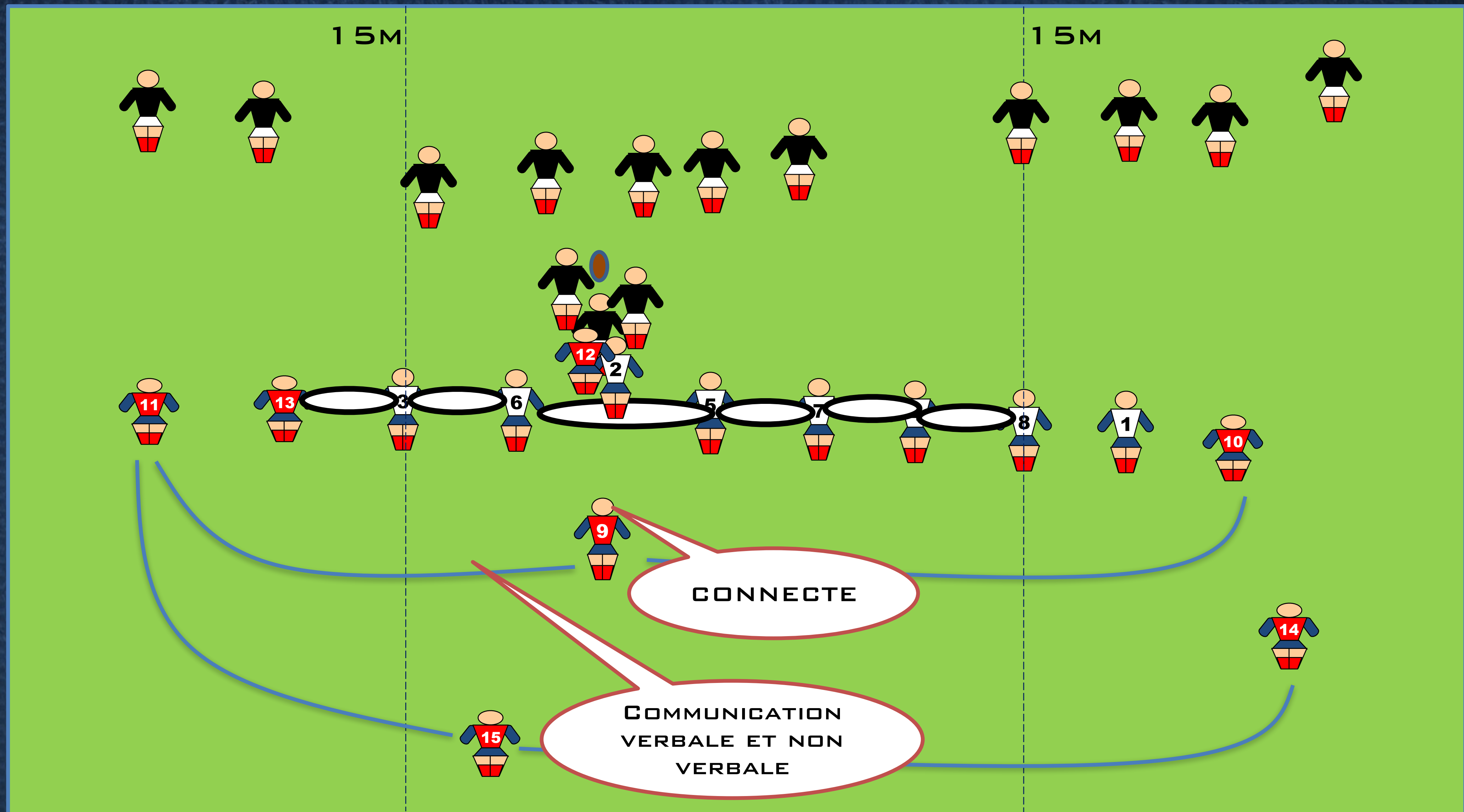




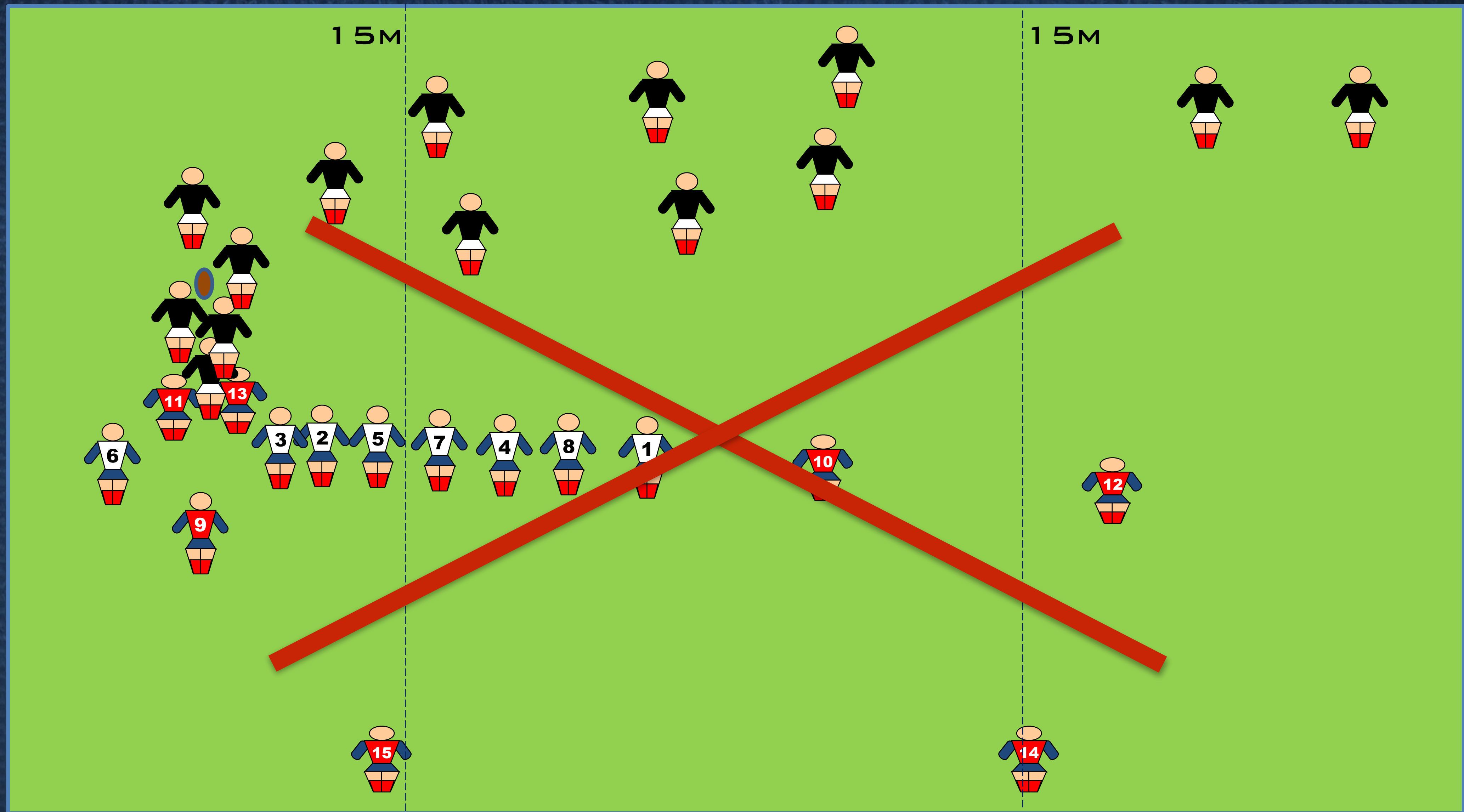
- 2) SUR RUCK, ALIMENTER À +2 DANS LE SENS (+1 DANS LES 15M) (SI POSSIBLE DES AVANTS)
- 3) PAS DE **STRUCTURE FIXE DE JOUEURS** SUR LES BORDURES DE RUCK (MAIS BIEN DÉFINIR LES RÔLES)
- 4) REMETTRE LE PLUS RAPIDEMENT POSSIBLE DES JOUEURS RAPIDES SUR LES EXTÉRIEURS



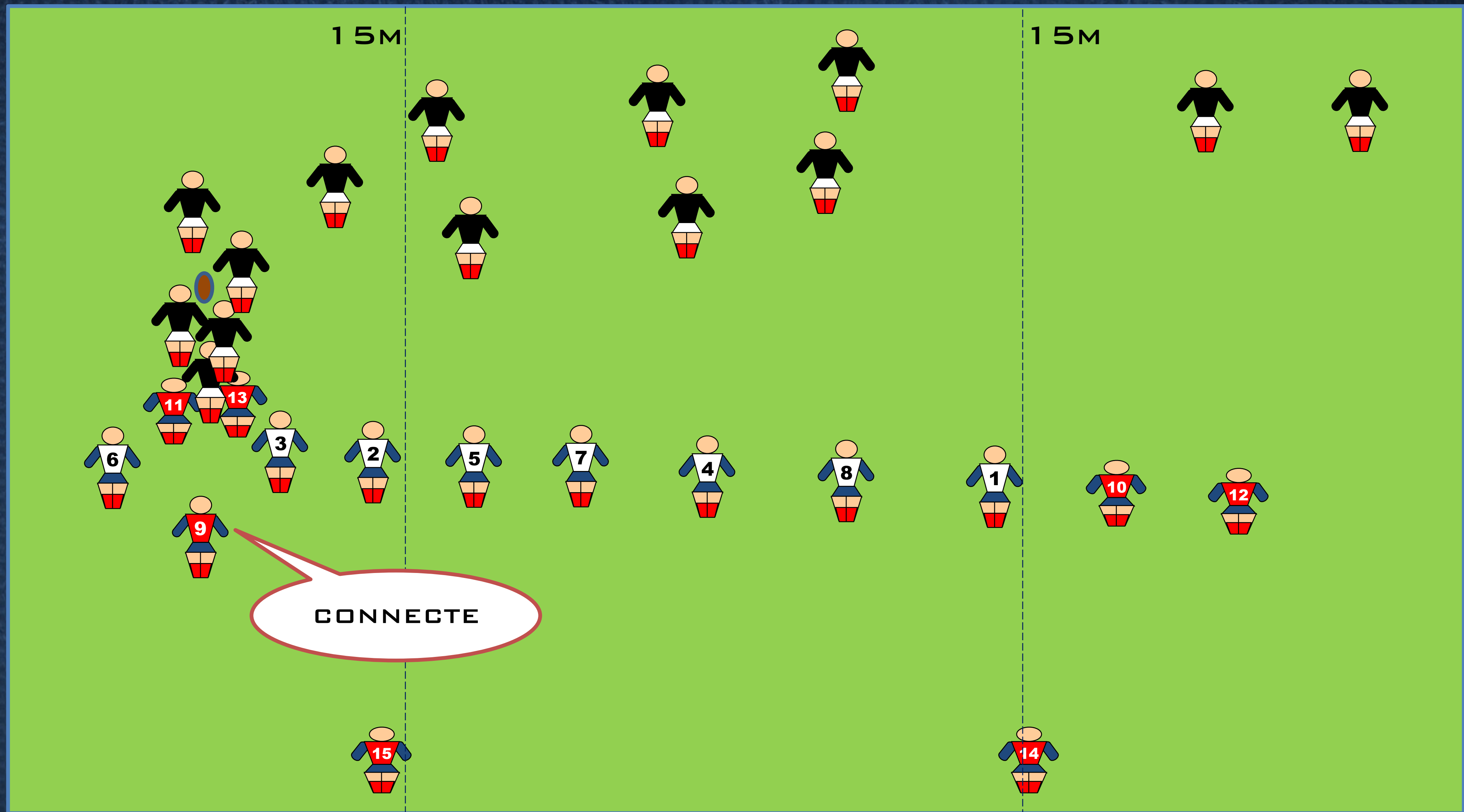
5) MONTER VITE ET FORT EN DÉFENSE POUR GAGNER DU TERRAIN  
 6) ÊTRE FORT SUR LES FERMETURES INTÉRIEURES



- 7) COUVERTURE PAR LE 9 (TROUVER LA BONNE DISTANCE AVEC LE RUCK)  
 8) COMMUNICATION POUR ASSURER LA DÉFENSE SUR R2 ET R3 : BASCULE  
 IMPLICATION PERMANENTE DES JOUEURS

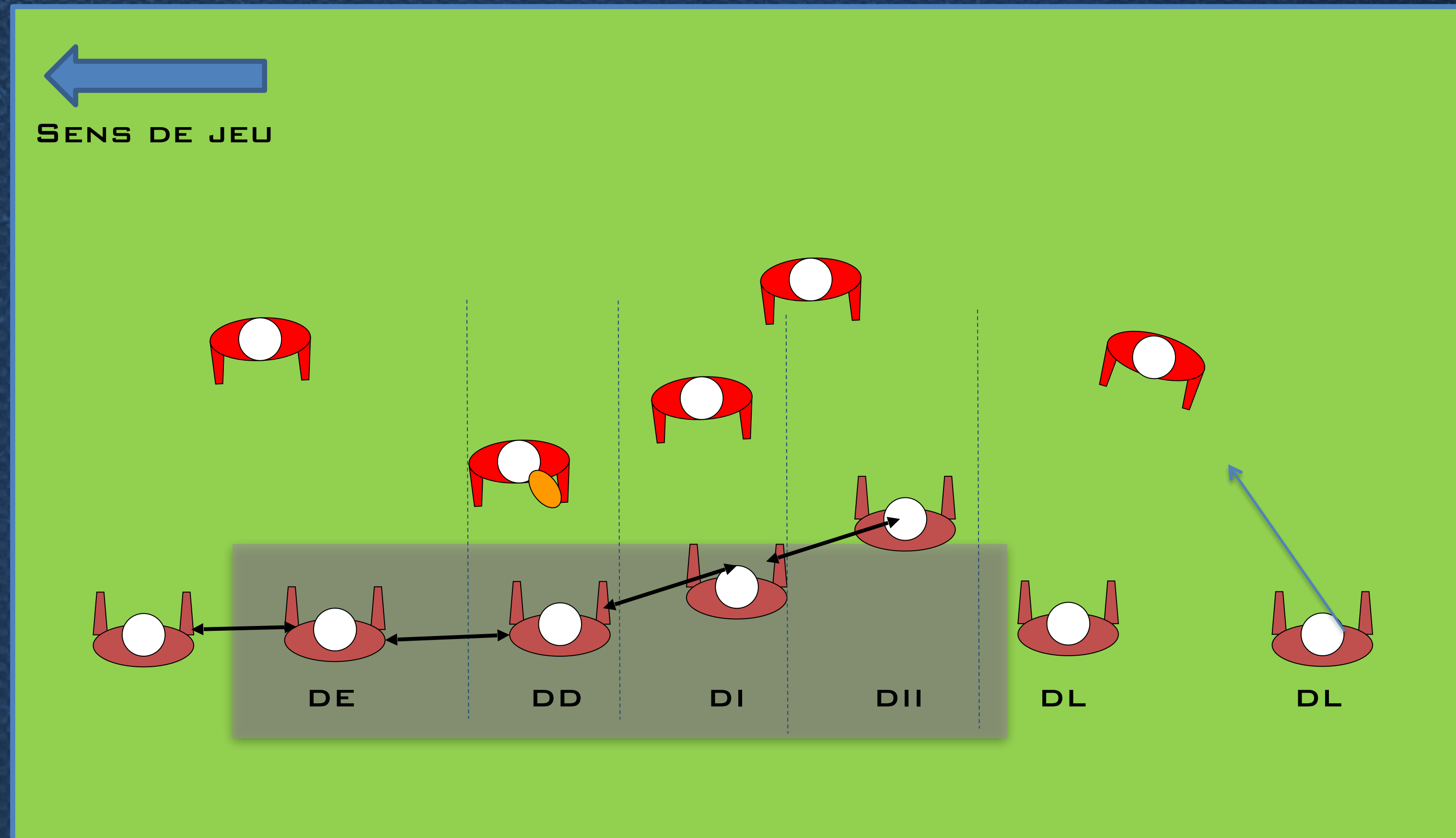


**REMARQUE : NE PAS VENIR SE COLLER TROP NOMBREUX AU RUCK  
(PHÉNOMÈNE ACCORDÉON)**



**REMARQUE : NE PAS VENIR SE COLLER TROP NOMBREUX AU RUCK  
(PHÉNOMÈNE ACCORDÉON)**

# STRUCTURE DÉFENSIVE



**DD : DÉFENSEUR DIRECT : J'AI !**

**DI : DÉFENSEUR INTÉRIEUR 1ER : J'AI INTER !**

**DII : 2ÈME : JE COUVRE !**

**DE : DÉFENSEUR EXTÉRIEUR 1ER : JE SUIS PRÊT À PLAQUER**

**DL : DÉFENSEUR LOINTAIN : JE RESTE VIGILANT ET JE GARDE LA LIGNE**

**↔ : CONNEXION ENTRE LES JOUEURS**



**DIRECTION  
SPORTIVE**

**STAFF FRANCE M16 2015 / 2016**