COLLECTION KIWA • ÉDITION V2 VALIDÉE

KIWA POSITION DEFENSEUR

Protéger l’espace puis conserver la récupération

PROTÉGER L’ESPACE PUIS CONSERVER LA RÉCUPÉRATION

OBSERVER.
CHOISIR.
PROGRESSER.

Des consignes courtes. Des schémas lisibles.
Une progression qui respecte le joueur.

- 8 fiches avec schémas spécifiques
- Objectifs, variantes et critères observables
- Édition validée - exercices illustrés

Contenu V2 validé par Emmanuel Kiwabonga le 10/10/2026.
Guide numérique illustré, téléchargeable et imprimable.

IDENTITÉ DU PROGRAMME

Protéger l’espace puis conserver la récupération

Ce qui distingue ce guide dans la collection

POUR QUI

8–16 ans ; rôles alternés, opposition sans tacle.

OBJECTIF OBSERVABLE

Ralentir, orienter, couvrir, communiquer et préparer une relance.

CONTENU SPÉCIFIQUE

La couverture et la fermeture de lignes restent le centre du programme.

RYTHME INDICATIF

Cycle de 4 semaines : gestes, coordination puis jeu.

CRITÈRE DE PASSAGE

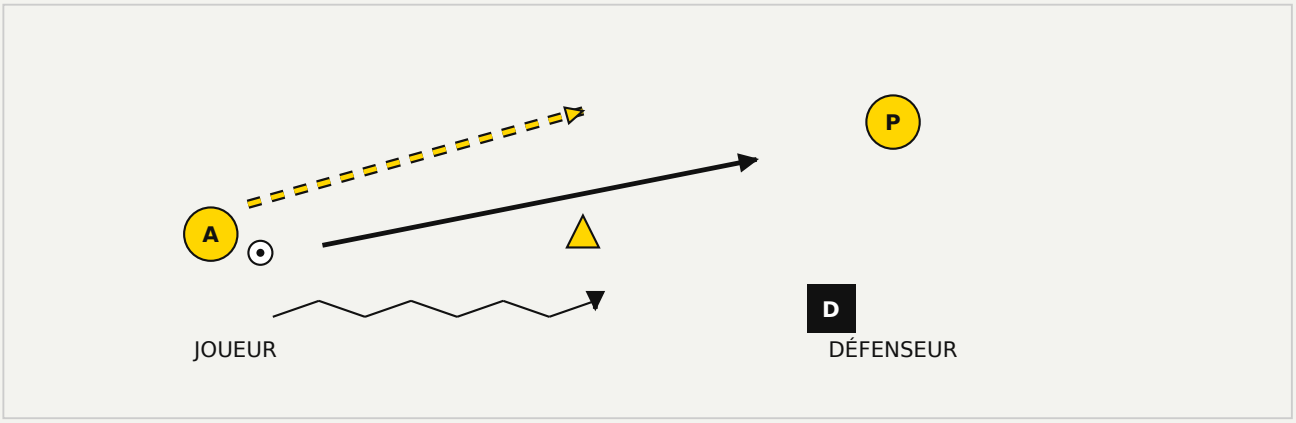
Passe à une variante quand le geste reste contrôlé sur plusieurs essais. Le score aide à observer, il ne garantit pas une progression en match.

LECTURE DES SCHÉMAS

Un code visuel commun

Noir, jaune et blanc • distinguer les rôles et les trajectoires

Vue de dessus • schéma indicatif, distances dans la consigne



CERCLE JAUNE

A, B, C : joueurs ; P : passeur ; N : joueur neutre. Le rôle exact est donné dans chaque fiche.

CARRÉ NOIR

D : défenseur ou adversaire. Un plot ne remplace jamais un adversaire vivant dans une situation de décision.

TRIANGLE JAUNE ET PETIT BALLON

Triangle : plot. Petit cercle blanc : ballon. Trait épais : porte, cible ou but.

FLÈCHES

Trait noir continu : passe ou tir. Tirets jaunes : course sans ballon. Trait noir ondulé : conduite du ballon.

DISTANCES ET DÉCISIONS

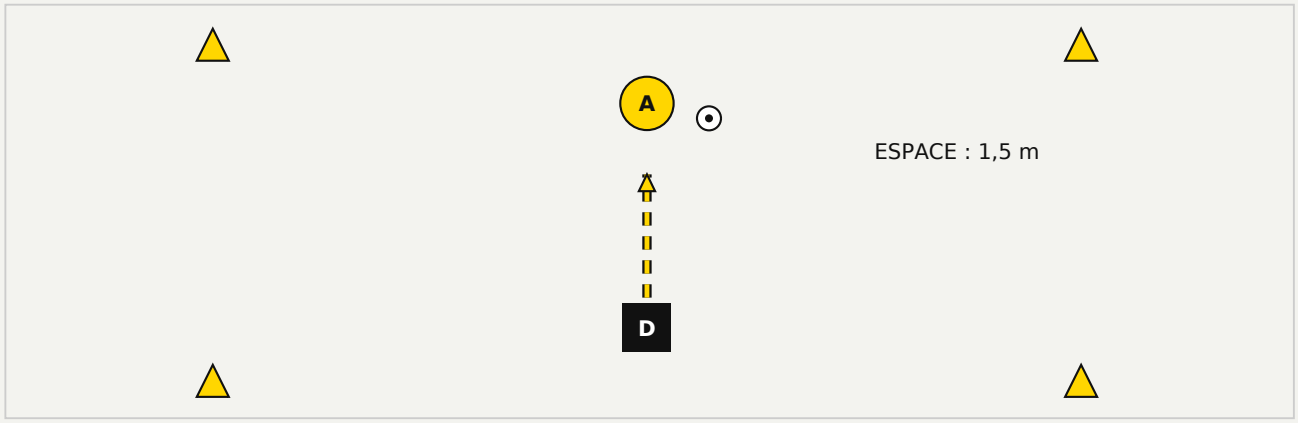
Le dessin n’est pas à l’échelle. Les dimensions sont dans l’installation. Une flèche montre une solution ; en jeu, choisis selon les espaces.

FICHE 01 / 08 • 2 JOUEURS

Approcher et freiner

Rester équilibré face au porteur.

Vue de dessus • schéma indicatif, distances dans la consigne



INSTALLATION

2 joueurs, ballon, 4 plots. Couloir 8 × 4 m. A attend ballon au pied ; D commence à 4 m. A ne dribble pas pendant cette première fiche.

3 ÉTAPES

1. D avance vers A avec des pas de plus en plus courts.
2. Freine à environ 1,5 m, genoux souples, corps de profil.
3. Recule calmement au départ ; inversez les rôles après 4 essais.

PLUS FACILE — Avance au pas.

PLUS DIFFICILE — A bouge le ballon latéralement sans progresser.

DÉFI — Approches arrêtées en équilibre sans contact / 8.

CONSEIL — Ralentis avant d’arriver, sans te jeter.

VOLUME • env. 6 min

2 × 4 approches ; 25 s entre essais, 60 s entre séries.