Comment se replacer en défense

Aujourd'hui, les systèmes utilisés dans le jeu à 11 présentent des caractéristiques communes :
Renforcement du milieu de terrain.
Renforcement de l'axe but-but.
Défense haute

LES PRINCIPAUX CONCEPTS D' ORGANISATIONS DEFENSIVES

LA DEFENSE INDIVIDUELLE : DEFENSE HOMME à HOMME

Le marquage consiste à contrôler les mouvements d'un adversaire, avec ou sans ballon. Pour réaliser cette action individuelle, le défenseur doit maîtriser la posture de son corps et particulièrement la position de ses membres inférieurs.

La posture doit être correcte: les différents segments articulaires, placés de manière à utiliser les chaînes musculaires de façon la plus apte possible. Par exemple, dans le duel frontal, la position du tronc est légèrement penchée en devant.

Principe fondamental : le défenseur ne doit jamais se faire surprendre avec les pieds plantés à l’ horizontal, mais doit toujours avoir les pieds en position diagonale, prêt à amorcer la course. Ceci aussi bien pour le marquage frontal que pour celui effectué latéralement.

Dans le marquage frontal, (en position écartée antéro-postérieure en diagonale) le joueur doit avoir le pied, qui correspond au pied de conduite de l'attaquant, en avant. Cette position aide beaucoup le joueur.

LA ZONE

L'organisation visuelle des zones
Le terrain est divisé en en quatre zones longitudinales A, B, C et D.

Dans chaque zone, chaque joueur devra couvrir un espace donné et l'une des zones contiguës. Ainsi en fonction du placement du porteur du ballon, la défense, mais en fait toute l'équipe du gardien aux attaquants doit glisser latéralement.

Principes de la défense de zone
La défense de zone exige des principes simples applicables à tous les joueurs de l'équipe :
SE REPLACER dans sa ZONE à la PERTE du ballon ADAPTER son comportement suivant les situations suivantes :
Lorsque j'ai un adversaire dans ma zone, j'applique les principes de marquage
Lorsque je n'ai pas d'adversaire dans ma zone, j'assume un rôle de couverture et de surveillance.

Les principes généraux de la zone

Jouer en zone c'est :
limiter les espaces et les intervalles entre les joueurs de 2 lignes et d'une même ligne
ne pas suivre les attaquants adverses mais les enfermer par 2 , voire plusieurs lorsque le ballon leur est adressé.
Mettre le porteur ou le receveur sous pression, lui limiter sa perception visuelle et sa prise de vitesse.
Contrôler les joueurs qui sollicitent en profondeur.
Adapter son placement, son comportement en fonction de la distance à laquelle se trouve le ballon et de l'attitude du porteur du ballon.
Lorsque le ballon est rentrant dans une zone de tir possible, le défenseur le plus près se positionne en écran devant son but, un second venant en couverture. Tous les autres partenaires se placent sur les trajectoires de passes possibles . Puis tentative d'interception.
Régler les situations de jeu collectivement plutôt qu'individuellement.
Pour être efficace dans la défense en zone, les joueurs doivent beaucoup communiquer et doivent posséder une bonne lecture et une bonne connaissance du jeu pour :

Limiter les espaces
Recherche de la densité autour du porteur du ballon
Les lignes forces de l'équipe sont proches les unes des autres
Rôle très important des joueurs de la charnière centrale qui doivent par leur placement empêcher l'étirement dans la profondeur.
Exercer une Pression c'est :
La Zone press :après s'être replacé est une technique défensive qui s'effectue dans l'entre jeu, elle consiste à faire pression sur le porteur ou le futur receveur pendant le trajet de la balle. Cette pression s'effectue à partir d'un replacement et de manière ordonnée.
Le maintien permanent du bloc équipe en 2 lignes de forces (2 à 3)
Cadrage du porteur et pressing si approprié
Une défense individuelle près du but
Mettre l'adversaire hors jeu.
De manière générale, la stratégie de mise hors-jeu de l'attaque adverse se développe dans deux situations spécifiques :

En cas de coup franc indirect contre soi,
Lorsque l'on tente un récupération de balle en appliquant un pressing sur le porteur adverse. Si l'on opte pour la mise hors jeu quand la balle est en mouvement, le pressing sur le porteur est absolument essentiel.
Le système de défense en zone est enclin structurellement à la réalisation du pressing. Il favorise aussi la réalisation d'une autre stratégie défensive très importante : le HORS-JEU.

Ceci parce dans une situation de "balle couverte", le déplacement défensif peut se contracter et se fermer en rétrécissant les espaces utiles de jeu et en allant au "contact indirect" sur des appuis éventuels.

Il existe deux intérêts majeurs à faire travailler très tôt les jeunes joueurs en zone (la catégorie 13 ans paraissant idéale).

En commençant jeune le travail de zone, il sera plus facile au joueur de l'assimiler sans avoir un "passé " de marquage individuel trop marqué.
Mais surtout, cela est particulièrement vrai pour les défenseurs ou milieux à tendance défensive, c'est leur rôle qui sera revalorisé et étendu.
Les résultats significatifs sont plus longs à obtenir que d'organiser une équipe pour jouer le marquage individuel, les répétitions collectives sont plus astreignantes car le travail défensif de zone demande une importante répétition des situations diverses qui peuvent se poser.

L'expérience que nous avons tentée et réussie avec les joueurs 13 ans de l'US Valbonne (niveau excellence plus haut niveau départemental) montre que le jeu en zone peut être parfaitement assimilé par des plus jeunes.

L'échelonnement du travail se décompose ainsi :

Répétition avec attaquants statiques,
puis attaquants en mouvement.
En faisant travailler le groupe par lignes de la façon suivante :

Travail des défenseurs,
Travail des défenseurs et des milieux de terrain.
Puis travail de toute l'équipe.

Quelques idées qui sont erronées:
La défense de zone serait plus fatigante. L'animation du jeu en zone ne demande pas d'efforts physiques plus intenses que l'individuelle, mais une coopération, une communication importante entre les partenaires.

La défense de zone impliquerait une défense en ligne et l'utilisation systématique du hors jeu : Les exercices montrent combien la couverture (mutuelle et non plus avec un libero nominal ce qui peut être la raison de cette erreur) est essentielle dans la défense de zone. La mise en place du hors jeu est un choix qui découle logiquement du placement des joueurs dans certaines situations mais qui n'est pas utilisé plus systématiquement dans cette organisation défensive que dans une autre.
Par ailleurs la mise en pratique de la défense de zone est relativement souple et permet des variantes importantes que l'on peut constater en regardant son application en Angleterre, en France, en Italie ou au Brésil.

 LA DEFENSE MIXTE

 La défense mixte combine les avantages de l’individuelle et de la zone.

Chaque joueur évolue dans sa zone et surveille l’adversaire qui y pénètre.

Le défenseur, dans sa zone, s’occupe d’abord de conquérir le ballon afin d’assurer la relance du jeu.

La couverture des partenaires n’est soutenue que dans la zone

pour rechercher la supériorité numérique en défense.
C'est généralement l'organisation la plus employée avec

un couvreur en zone,
des défenseurs en individuelle
des milieux en marquage de zone
des attaquants qui reculent ou qui pressent

Les partenaires se placent en fonction de son action et le couvrent tout en se ménageant la possibilité d'intervenir si l'adversaire le plus proche d'eux est sollicité.

La couverture n'est pas aussi soutenue que dans la zone. C'est au joueur en couverture d'opérer le choix.

Elle impose le regroupement défensif dès la perte du ballon. Il faut rechercher la supériorité numérique en défense pour appliquer la dominante Zone

Commentaires

Ce type de défense favorise la valeur du défenseur en lui laissant l’initiative du choix à effectuer.

Les style de jeu dépend de la valeur technique des joueurs, de leur culture tactique.