

# LA DEFENSE EN ZONE PRÉSENTATION



1. Organisation de la défensive en zone  
-Principes et bases
2. Caractéristiques individuelles des joueurs pour défendre en zone
3. Méthodologie d'entraînement chez les jeunes

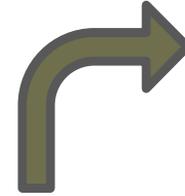
# ORGANISATION DÉFENSIVE

- Une formation appropriée dans le jeu de zone avec notamment le marquage de zone fait progresser le joueur et particulièrement le jeune joueur
- L'intelligence de jeu, l'anticipation, la responsabilité et la collaboration comme la communication sont des aspects importants du jeu et très sollicités dans ce jeu défensif

***«Le football commence  
par la défense» (F.Capello, 2012)***



# LE JEU DÉFENSIF



**L'équipe sans le ballon est défensive**

**Remplacement défensif rapide dans les zones y compris retour des attaquants**

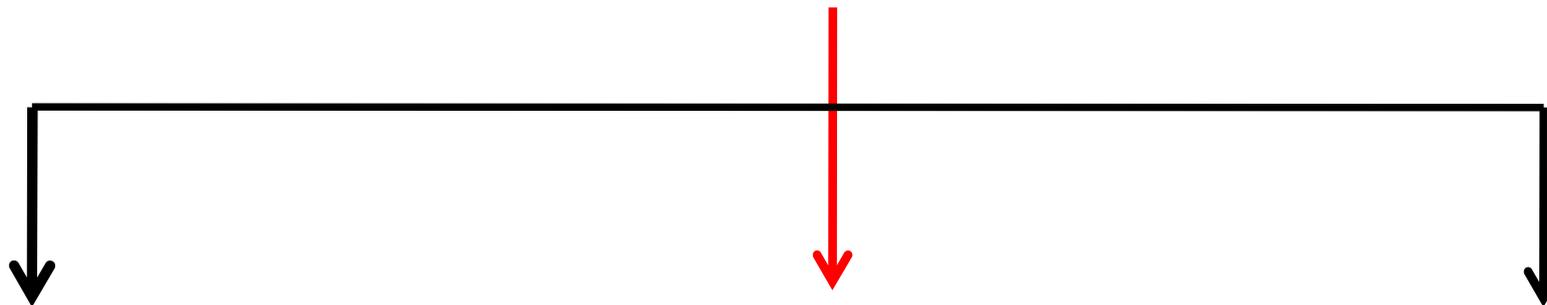
**Transition attaque-défense**

**Equipe groupée, fermer les espaces, serrer l'adversaire**

**Marquage (duel / freiner / tackler)**

**Créer la supériorité (1:2 / 2:3 / 3:5)**

**Pressing**

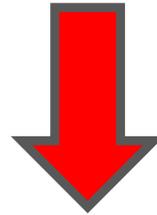


***Défense mixte***

***Défense de zone***

***Défense HH***

# **BASES DE LA DÉFENSE DE ZONE**



**Mental / Capacités cognitives**

**Voir**

**Percevoir**

**Anticiper**

***Critères pour défendre en zone***



- **Ballon**
- **Zones du terrain**
- **Adversaires / Partenaires**
- **Les buts**

# DÉFENSE DE ZONE

- **Défense collective, de mouvement en avant, arrière, côté**
- **Chaque joueur est responsable d'une zone défensive (un espace)**
- **Il a pour mission de surveiller et de marquer l'adversaire entrant dans sa zone**
- **Si l'adversaire change de zone, c'est le défenseur qui en a la responsabilité qui le prend en charge**

# DÉFENSE DE ZONE

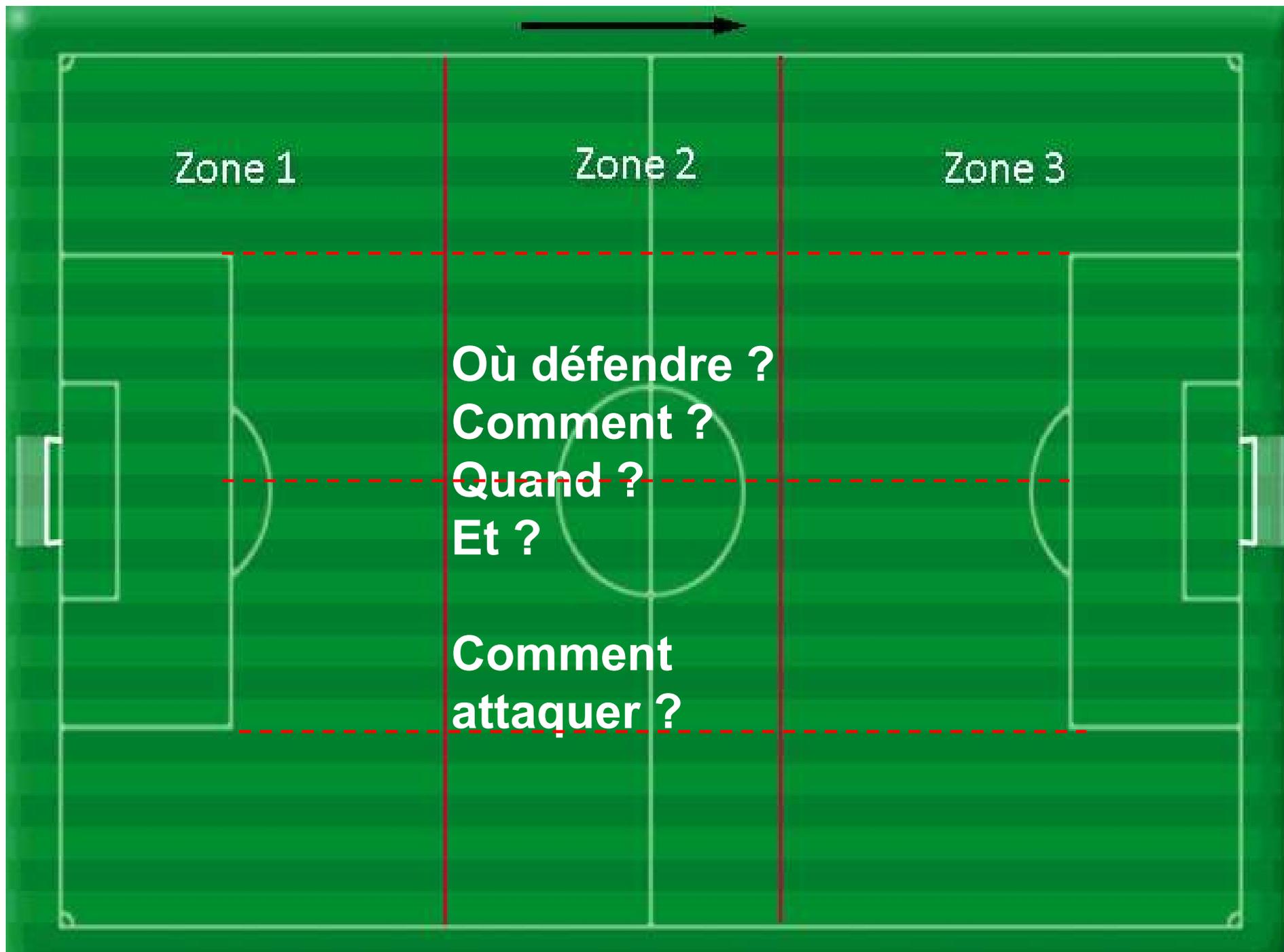
**Selon la situation de jeu, le joueur gère sa zone**

- ferme les espaces
- vient en couverture de son partenaire (2:1)

***Le marquage de zone n'est pas une défense "alibi", le marquage***

- *individuel (duel 1:1 ou 1:2 ) est indispensable surtout dans la zone défensive*

***La transition défense-attaque/ attaque-défense  
est le principe de jeu essentiel d'une bonne application  
de la défense de zone***



# **CARACTÉRISTIQUES DE LA DÉFENSE DE ZONE**

## **Récupérer le ballon pour mieux attaquer**

- **Réduire les espaces de l'adversaire**
- **Limiter les possibilités de jeu (passes, dribbles et tirs)**
- **Ralentir et freiner le jeu de l'adversaire et le pousser du ballon**
- **Favoriser la pression par le surnombre de joueurs autour du porteur du ballon adverse**
- **Resserrer les espaces entre les lignes sur la largeur et la profondeur**
  - (30-35m) et entre les joueurs
- **Le passage de la défense à l'attaque est favorisé par une meilleure occupation du terrain (zones)**

**De la défense à l'attaque – TRANSITION**

**Défense – Attaque / Attaque-Défense**

**Organisation de communication**

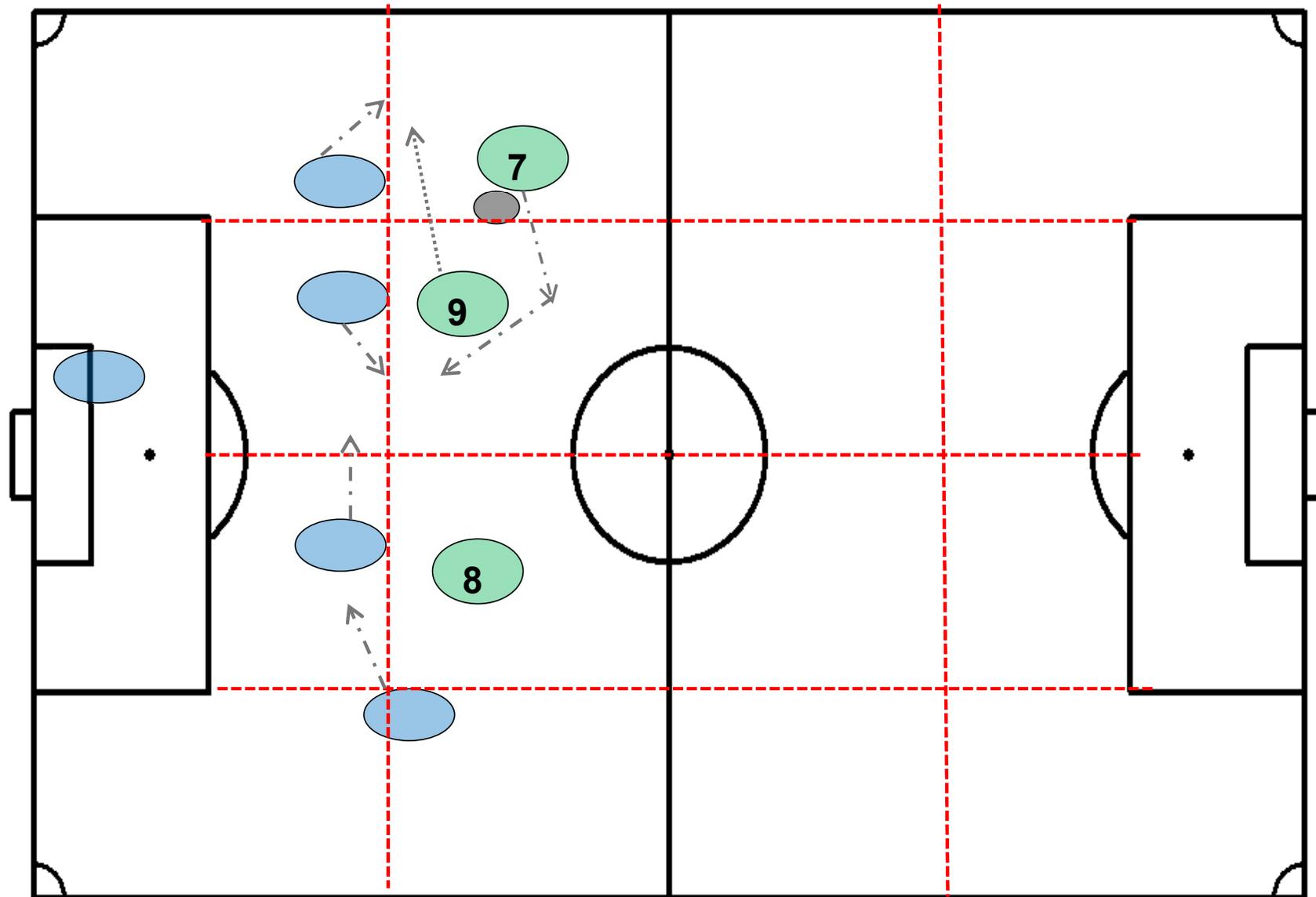
# PRINCIPES TACTIQUES DE LA DÉFENSE DE ZONE

Principes	Définition
<b>Marquage</b>	Position défensive des joueurs pour entraver l'action offensive de l'adversaire
<b>Anticipation</b>	Action défensive de positionnement pour prévenir la réaction de l'adversaire et se disposer pour intervenir rapidement
<b>Remplacement</b>	Retour en positionnement défensif du bloc-équipe dès la perte du ballon
<b>Réduire les espaces</b>	Fermer les espaces entre les lignes défensives et les joueurs
<b>Déplacement latéral</b>	Coulissement du bloc-équipe ou par ligne sur la largeur du terrain
<b>Fermer l'axe du but</b>	Resserrement des joueurs sur l'intérieur pour fermer l'axe de tir

# PRINCIPES TACTIQUES DE LA DÉFENSE DE ZONE (SUITE)

Principes	Définition
<b>Couverture mutuelle</b>	Position des joueurs en soutien du défenseur qui sort sur le porteur du ballon (par un ou deux, trois, la ligne)
<b>Défense en pyramide</b>	Défense en triangle face à un adversaire porteur du ballon
<b>Echelonnement -dédoublément</b>	Position défensive échelonnée d'une ligne (arrières, milieux) par rapport au ballon
<b>Freiner l'adversaire</b>	Aller contre le porteur du ballon, le freiner, l'orienter pour favoriser l'organisation défensive
<b>Tackle / tackling</b>	Action en duel pour enlever le ballon des pieds de l'adversaire
<b>Pressing</b>	Harcèlement ou encerclement de l'adversaire par plusieurs joueurs

# Marquage en zone -dédoublément

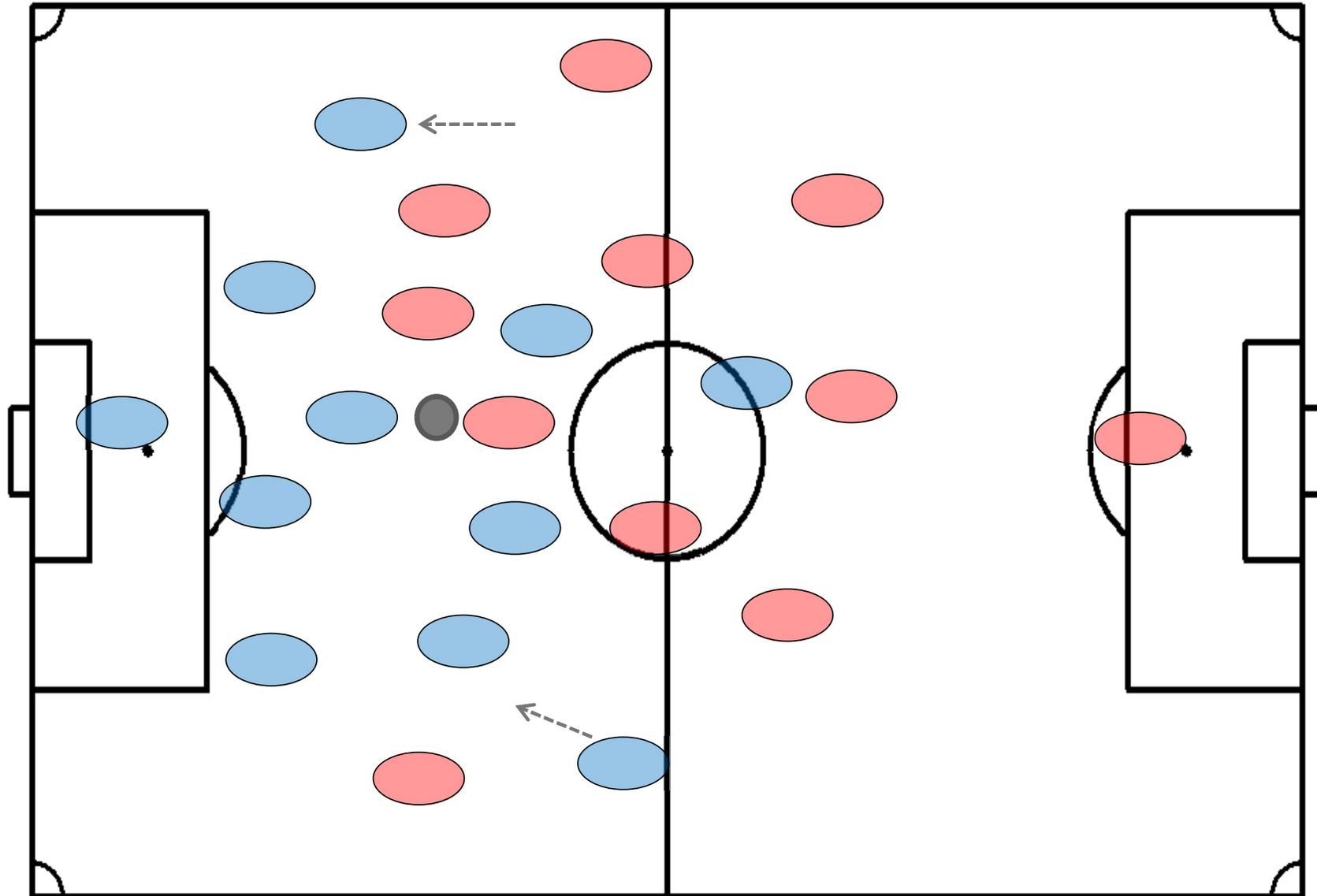


# APTITUDES INDIVIDUELLES NÉCESSAIRES

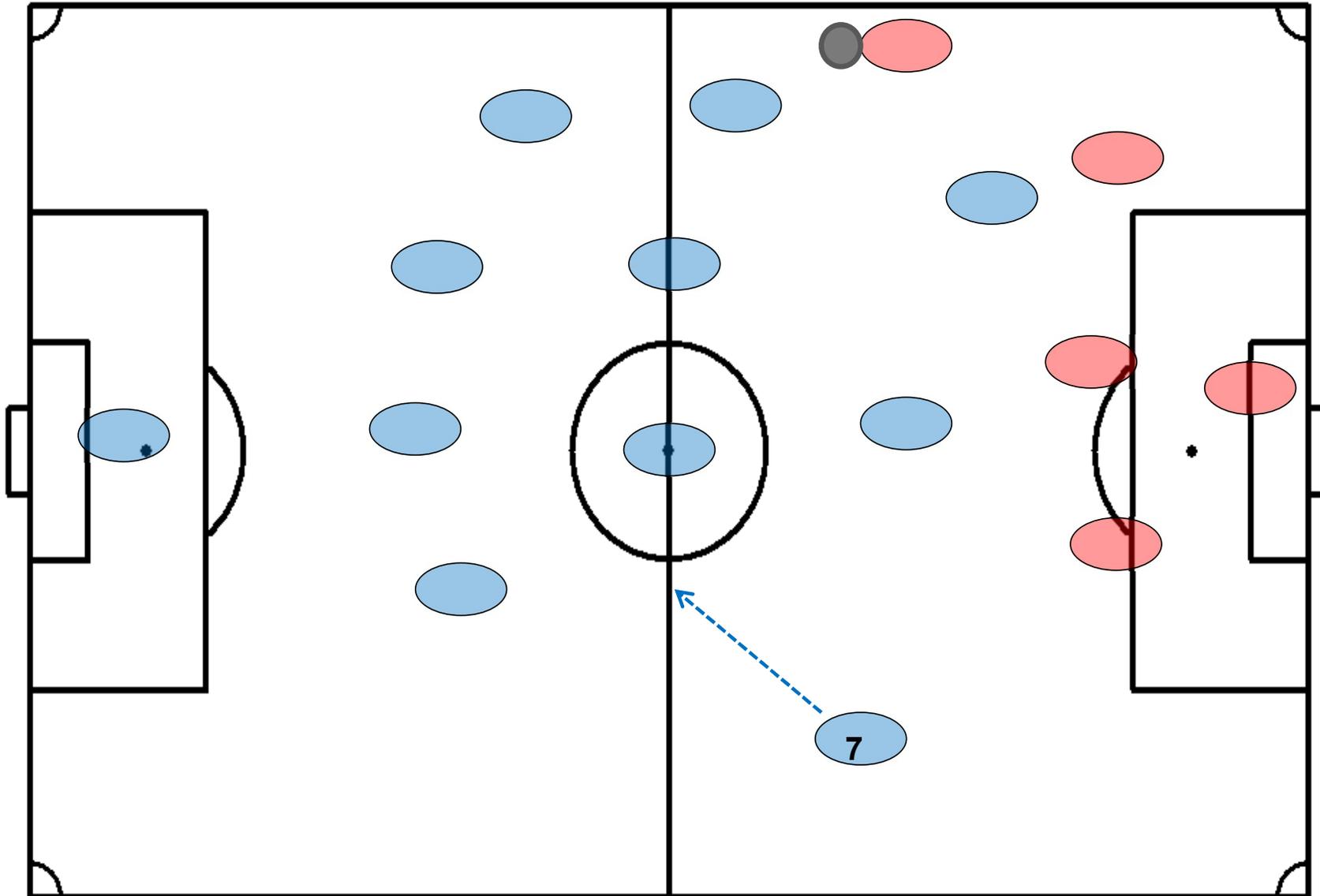
Aspect physique	Aspect intellectuel	Aspect social	Aspect émotionnel
<p>Bonne condition physique</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-vitesse anticipation</li> <li>-vitesse intervention</li> <li>-puissance – réaction</li> <li>-endurance</li> <li>-force de duel</li> </ul>	<p>Concentration</p> <p>Qualités perceptives</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-prise d'information</li> </ul> <p>Compréhension du jeu</p> <p>Capacité d'analyse</p> <p>Flexibilité d'esprit</p> <p>Créativité</p> <p>Veut apprendre</p>	<p>Penser et agir au service de l'équipe</p> <p>Etre collectif</p> <p>Etre prêt à s'adapter (à diriger, à être dirigé)</p> <p>Prendre des responsabilités</p> <p>Autocritique</p> <p>Discipliné</p>	<p>Disposition à la performance</p> <p>Volonté</p> <p>Agressivité contrôlée</p> <p>Persévérance</p> <p>Confiance en soi</p>

**TE = Tackling – Prise de balle- Couverture de balle – 1<sup>ère</sup> passe**

## 2) Organisation défensive basse en 4:3:3



## 4) Organisation défensive haute (4:3:3)





# COMMENT TRAVAILLER LA DÉFENSE DE ZONE

- **Faire prendre conscience des zones de terrain**
- **Les mettre en situation de jeu réel (forme globale)**
  - *faire découvrir les situations, les espaces, les buts à défendre*
- **De la situation globale à la forme analytique**
  - *exercice répétitif par vague (ex: 2:2 / 3:4 / etc.*
- **Revenir à la forme jouée (globale)**
- **Passer du marquage en duel 1:1 à 2:2, 3:3, 3 + 1 : 3 à 4:4**
- **Répéter et entraîner les situations régulièrement**
- **Amener la transition défense-attaque**

**Travailler avec la «Roue de la variation»**

# CONCLUSION

- **Défendre en zone est avant tout une organisation défensive qui favorise une récupération du ballon collective pour mieux attaquer**
- **La défense de zone est jouée par les meilleures équipes du Monde**
- **Apprentissage de ce jeu défensif dès le plus jeune âge**
- **En âge de formation varier la position défensive des joueurs**
  - *Ex. Arrière droit comme défenseur axial*  
*Défenseur axial comme milieu de terrain*
- **La défense de zone n'est pas une défense alibi, dans sa zone défensive et surtout en zone 3 le marquage en duel 1:1 est primordial**
- **L'apprentissage de la zone demande de la répétition et de la patience**