

## Défendre en zone : Cadrer le porteur de balle – couvrir son partenaire, des éléments essentiels à maîtriser

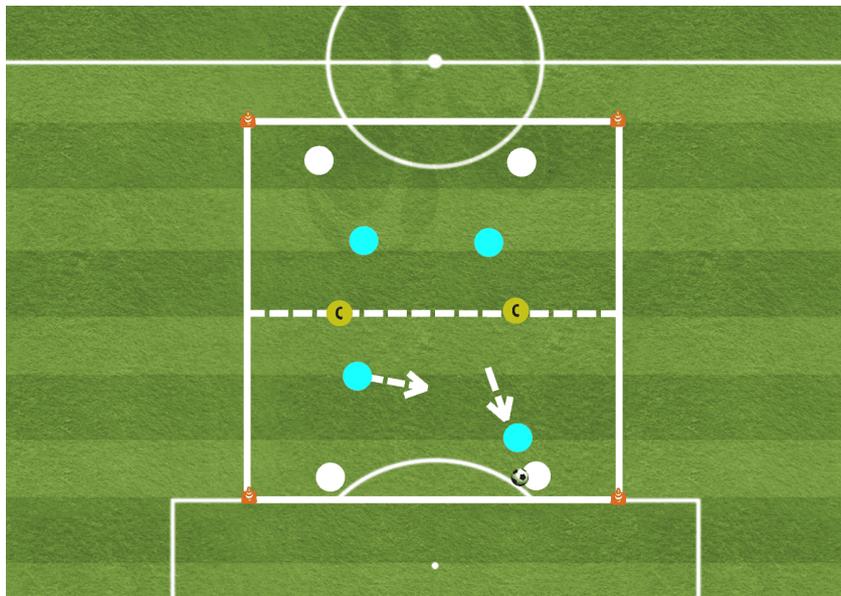
Défendre en zone est une organisation défensive qui repose sur des règles d'action essentielles : coulisser, cadrer le porteur de balle et couvrir son partenaire. Ces règles prennent tout leur sens lorsqu'elles sont appliquées collectivement avec une parfaite coordination dans l'organisation d'une défense en zone.

Dans cet article, nous vous proposons un exercice tactique défensif en football pour perfectionner ces comportements sans le ballon. Pour chaque exercice, vous y trouverez des explications et des conseils pour ajuster les distances, coordonner les déplacements et développer une organisation performante sur le terrain.

« Un groupe ne se forme que si tout le monde parle le même langage et si tout le monde est apte au jeu collectif. On n'obtient rien tout seul, ou alors que des résultats éphémères. Je me réfère souvent à ce que disait Michel-Ange : "l'esprit guide la main" » – **Arrigo SACCHI**

### Organisation de l'entraînement pour défendre en zone

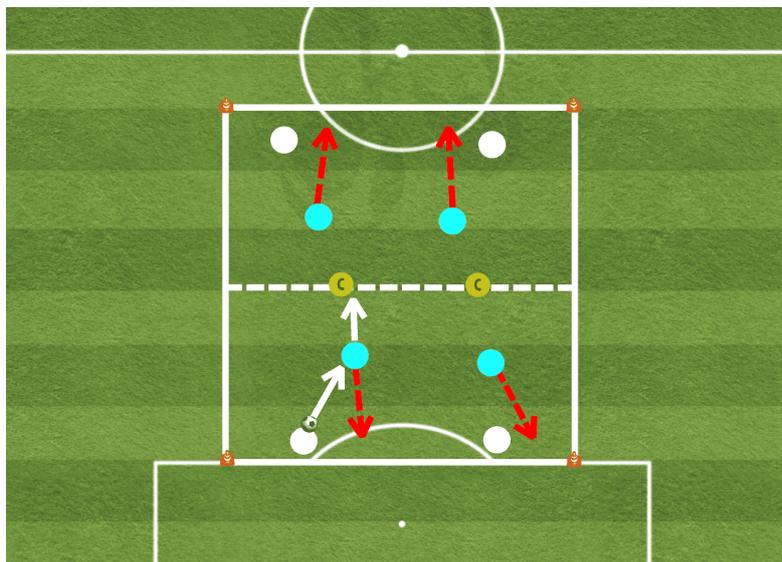
Pour organiser cet exercice défensif visant à perfectionner le thème « cadrer le porteur de balle ou couvrir son partenaire », la présence de 10 joueurs est indispensable. L'entraîneur les dispose conformément à l'illustration ci-dessous. Il est nécessaire de délimiter un espace de 24 mètres de largeur sur 44 mètres de profondeur. Si l'entraîneur ou l'éducateur choisit d'agrandir cet espace de jeu, l'exercice deviendra nettement plus complexe pour l'équipe en phase défensive.



Exercice afin de cadrer le porteur de balle et/ou couvrir le partenaire qui cadre

### Explications de l'exercice défensif

La situation débute avec l'équipe blanche, positionnée aux extrémités de l'espace de jeu. L'objectif est de trouver un partenaire jaune par une passe au sol. Une fois cet objectif atteint, les joueurs jaunes devront reproduire la même situation en direction des deux autres joueurs blancs situés à l'opposé.

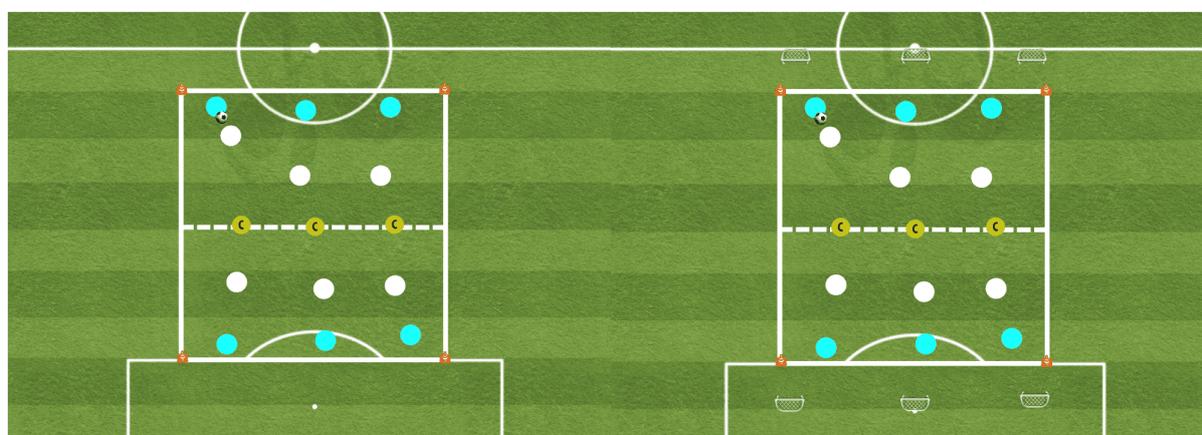


Organisation défensive et transition défensive

Une règle importante : les passes doivent obligatoirement se faire au sol. L'équipe en phase défensive doit cadrer le porteur de balle ou couvrir le partenaire qui cadre, afin de réduire les angles de passe et fermer les intervalles. Si elle parvient à récupérer le ballon, elle prend immédiatement la place de l'équipe blanche aux extrémités de l'espace de jeu.

## Variantes pour renforcer l'organisation défensive

Comme le montrent les illustrations ci-dessous, plusieurs variantes peuvent être envisagées pour ce type d'entraînement défensif visant à perfectionner la défense en zone.



Variantes pour renforcer l'organisation défensive de l'équipe

Tout d'abord, il est possible d'ajuster le nombre de joueurs. Vous pouvez ainsi passer d'une ligne de 2 à 3 joueurs, rendant la coordination défensive plus complexe (voir illustration ci-dessus). Dans ce cas, la prise d'information et la communication deviennent des éléments fondamentaux à maîtriser.

En plus, vous pouvez proposer une situation plus complexe en y intégrant le changement de statut attaque-défense, notamment la règle d'action « agir à la perte du ballon ». Pour cela, ajoutez trois buts à défendre de chaque côté de l'espace (voir illustration ci-dessus). La règle est simple : dès que l'équipe en phase défensive récupère le ballon, elle doit marquer en moins d'une passe. Quant à l'équipe qui a perdu le ballon, elle doit immédiatement agir en cadrant le porteur de balle et en couvrant le partenaire en situation de cadrage, afin d'empêcher l'accès aux buts.

## **Corrections pour appliquer efficacement la défense en zone**

Pour enseigner efficacement les comportements d'une ligne défensive, qu'il s'agisse du cadrage du porteur de balle ou de la couverture du partenaire, il est essentiel de développer chez les joueurs des compétences spécifiques, tant sur le plan individuel que collectif.

### **Sur le plan individuel :**

- **Lecture du jeu :** Sortir cadrer le porteur de balle dès le temps de passe. Il est également crucial de toujours garder l'adversaire sous contrôle visuel (contrôle-marquage) pour anticiper ses déplacements et ajuster les futures courses défensives en conséquence. En plus, prendre en considération la position du joueur qui cadre pour le couvrir et ainsi réduire les intervalles.
- **Positionnement du corps et posture :** Adopter une position défensive stable, avec un regard fixé sur le ballon, un centre de gravité bas et une posture équilibrée afin de réagir rapidement aux mouvements de l'adversaire.
- **Maîtrise des techniques défensives :** Utiliser efficacement les appuis, les déplacements latéraux et les interventions pour réduire les options de jeu de l'adversaire et récupérer le ballon.

### **Sur le plan collectif :**

- **Communication tactique :** Échanger constamment des informations avec les partenaires pour coordonner les courses et ajuster les positionnements en temps réel.
- **Cohésion tactique :** Développer une solidarité défensive où chaque joueur est conscient de son rôle et de celui des autres, assurant ainsi une couverture mutuelle fluide et efficace.

En complément des entraînements défensifs proposés dans cet article, il serait pertinent d'introduire une séance d'analyse vidéo. Cette approche renforcerait la compréhension tactique de chaque joueur et favoriserait une meilleure application sur le terrain. En plus, l'entraîneur peut facilement découper des séquences de jeu d'un match professionnel ou simplement de son équipe. Il s'attardera sur les déplacements d'une ligne défensive lorsque l'équipe se trouve en défense placée. Avec le temps, la vidéo devient de plus en plus cruciale dans la progression tactique d'une équipe.

Le cadrage du porteur de balle et la couverture du partenaire sont des **principes de jeu fondamentaux de la défense en zone**. Une mise en pratique régulière à travers des situations et exercices variés, combinée à une analyse tactique, permettra d'affiner ces compétences.