



# DUELS DEFENSIFS 1c1

Fondamentaux tactiques >> Fondamentaux Défensifs >> Duels 1c1

**N**ous nous intéresserons dans cet article uniquement aux duels défensifs au sol.

Dans le football moderne, les duels ont pris une importance cruciale sur l'issue des matchs. Ils sont plus nombreux et plus engagés. Ne dit-on pas souvent que "c'est l'équipe qui remporte le plus de duels qui gagne le match ?"

Ils ont lieu sur l'ensemble du terrain car aujourd'hui toute l'équipe a un rôle défensif.

Evidemment, plus nous nous rapprochons du but à défendre, plus il est décisif de gagner les duels notamment pour le dernier défenseur (et le gardien que nous n'aborderons pas ici).

Avec la zone press, nous cherchons continuellement à pousser le porteur du ballon au duel ou à la perte du ballon (erreur – interception...).

En défense en zone, il est fréquent que les défenseurs se retrouvent au 1c1 sans couverture, même si l'on cherche à l'éviter. Les duels se jouent face au porteur, mais également face à un joueur non porteur qui va recevoir le ballon.

## 1- PRINCIPES GENERAUX DU 1c1.

**Qualités de coordination** : pour être efficace au duel, il faut se déplacer rapidement dans toutes les directions, être capable de se relever, de tourner...

Ces qualités se travaillent spécifiquement toute la saison, surtout chez les jeunes. Il est important de lier un entraînement au duel à des exercices de coordination (parcours...) notamment avec des jeunes joueurs. Il s'agit alors d'insister sur les appuis, les courses, la qualité du jeu de jambes.

**Placement au duel** : jambes fléchies ; corps de  $\frac{3}{4}$  ou de profil (jamais de face) ; poids sur l'avant des pieds (réactif) ; les bras qui équilibrent.

**Moment d'intervention** : prise d'information – ne pas se jeter

Dans un 1<sup>er</sup> temps, le défenseur cherche à temporiser (ralentir la vitesse de l'attaquant) en pratiquant le recul-frein. Ensuite il se tient prêt à intervenir (interception – déviation) dès que l'attaquant fait une erreur de maîtrise du ballon (le pousse trop, le protège mal...).

Le défenseur peut aussi utiliser **la feinte** pour pousser l'attaquant à commettre une erreur technique. Faire un pas comme s'il allait intervenir puis reculer immédiatement, ou simuler le fait d'être dépassé sur un côté pour mieux intercepter.

**Situation sur le terrain** :

Loin du but → rester en opposition, recul-frein  
intervenir si l'adversaire est de dos ;

Proche du but → ne pas se faire éliminer, empêcher de tirer puis chercher à récupérer le ballon.

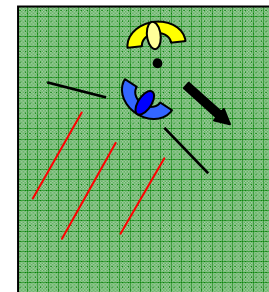
**Orientation du porteur** : fermer l'axe – emmener le porteur sur les côtés – choisir le côté où je l'oriente par ma position ("j'ouvre la porte")

**Rester debout** : éviter au maximum de tacler ou de se jeter (situation exceptionnelle le long de la touche ou pour empêcher à tout prix un tir), car un joueur au sol est un joueur éliminé qui doit se relever.

**Défendre sans faire faute** : un bon défenseur ne commet que très peu de fautes. Faire faute à l'approche du but peut amener des coup francs dangereux, voire des penalties, et des cartons probables.

**Repérer le pied faible** de l'adversaire : l'orienter dessus.

Quand le défenseur court à côté de l'attaquant (duel à l'épaule), il doit chercher à lui passer devant (**couper sa trajectoire - contester ses déplacements**).

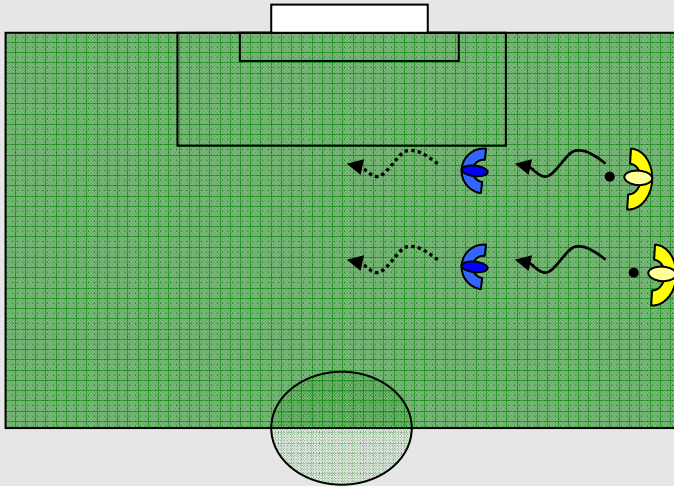


## 2- SITUATIONS D'ENTRAINEMENT DU 1c1.

### Situation 1 Travail de déplacement du défenseur face au porteur

**Objectif : Maîtrise des déplacements et de l'orientation du corps 1c1**

Objectif secondaire (attaquant) : travail conduite - dribble - protection balle.



**Mise en place :**

1 ballon pour 2 joueurs

**Matériel :** coupelles pour matérialiser le ¼ de terrain (variante 2)

**Séries/Répétitions :**

10 répétitions chacun en tant que défenseur.

#### Consignes :

Le porteur conduit le ballon droit puis en zig-zag (parfois il s'arrête)

Le défenseur recule en gardant son orientation de  $\frac{3}{4}$  et en restant à distance d'intervention (recul frein).

Garder le même espace durant toute la traversée.

#### Critères de réussite/Buts :

Pour le défenseur : protéger la zone derrière lui – ne jamais se laisser dépasser - garder sa position tonique et équilibrée.

#### Critères de réalisation/Corrections :

A chaque passage, l'entraîneur doit corriger le placement des défenseurs si nécessaire.

*Ce qu'il y a à apprendre : cf principes généraux*

#### Pour les défenseurs

- ➔ position du corps.
- ➔ vitesse de déplacement en recul-frein.

#### Variantes :

❶ L'attaquant peut accélérer davantage et essayer de passer sur 2m (changement de rythme).

Le défenseur peut chercher à récupérer le ballon si l'attaquant ne maîtrise plus son ballon.

❷ Les porteurs se déplacent dans un ¼ de terrain (librement), les défenseurs cherchent à leur prendre le ballon.

#### Simplification :

Conduite lente de l'attaquant.

#### Complexification :

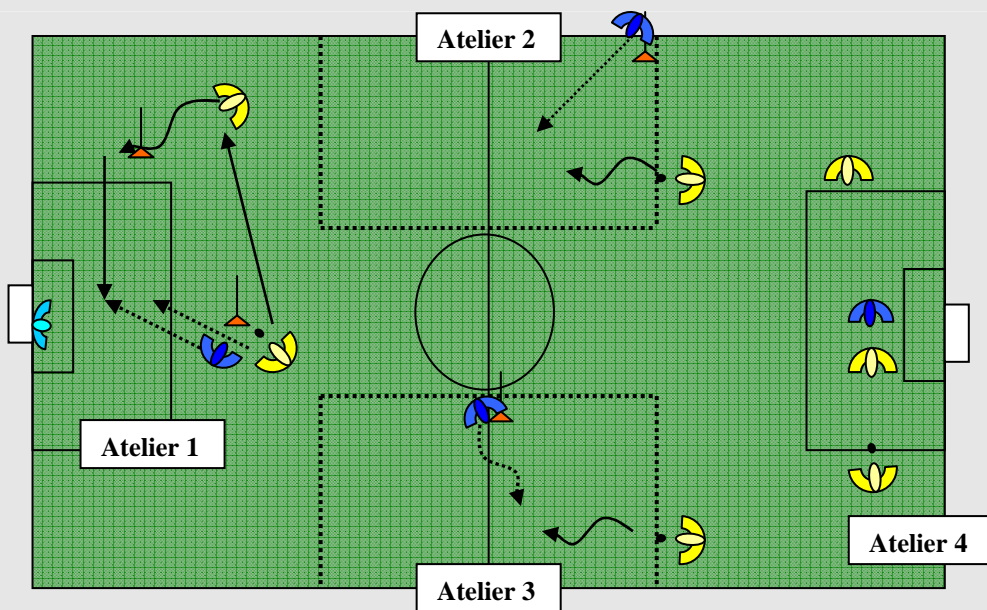
Progression selon le niveau : conduite droite, puis zig-zag, puis libre puis dribble.. Demander changement de rythme (arrêts- accélérations –feintes...)

Imposer aux défenseurs d'orienter l'attaquant sur un côté défini.

**Situation 2 Travail du duel 1c1 sous forme d'ateliers.**

**Objectif : Duels 1c1 face au porteur dans des situations variées.**

Objectif secondaire (attaquant) : travail conduite - dribble - protection balle.



**Mise en place :** 4 joueurs/atelier (2 duos)

**Matériel :** 4 constri. ; 8 coupelles pour A2 et A3 ; 2 ou 3 ballons/atelier.

**Séries/Répétitions :**

4mn/atelier 1 tour → 12mn

Faire 1 tour en tant que défenseur et un tour en tant qu'attaquant.

**Consignes :**

**A1 :** L'att. donne à son partenaire sur l'aile qui conduit puis centre à ras de terre. L'att. et son déf. sont à la lutte à la réception dans la surface.

**A2 :** L'att. part en dribble pour aller poser le pied sur le ballon derrière la ligne opposée. Le déf. cherche à l'en empêcher et à intercepter

**A3 :** Idem A2 mais le déf. arrive de côté.

**A4 :** L'att. demande le ballon dans la surface et doit le donner à son partenaire de l'autre côté de la surface. Le déf. cherche à l'en empêcher et à intercepter.

**Critères de réussite/Buts :**

Pour le défenseur : empêcher l'att. de marquer, intercepter.

Si récupération et conduite derrière la ligne adverse : 1pt

Pour l'att. : marquer soit au but, soit en mettant le pied sur ballon.

**Critères de réalisation/Corrections :**

*Ce qu'il y a à apprendre : cf principes généraux*

**Pour les défenseurs**

A1 → chercher à couper la course de l'att. (ne pas courir parallèlement)

A4 → chercher à intercepter en passant devant l'att.

**Variantes :**

- ❶
- ❷

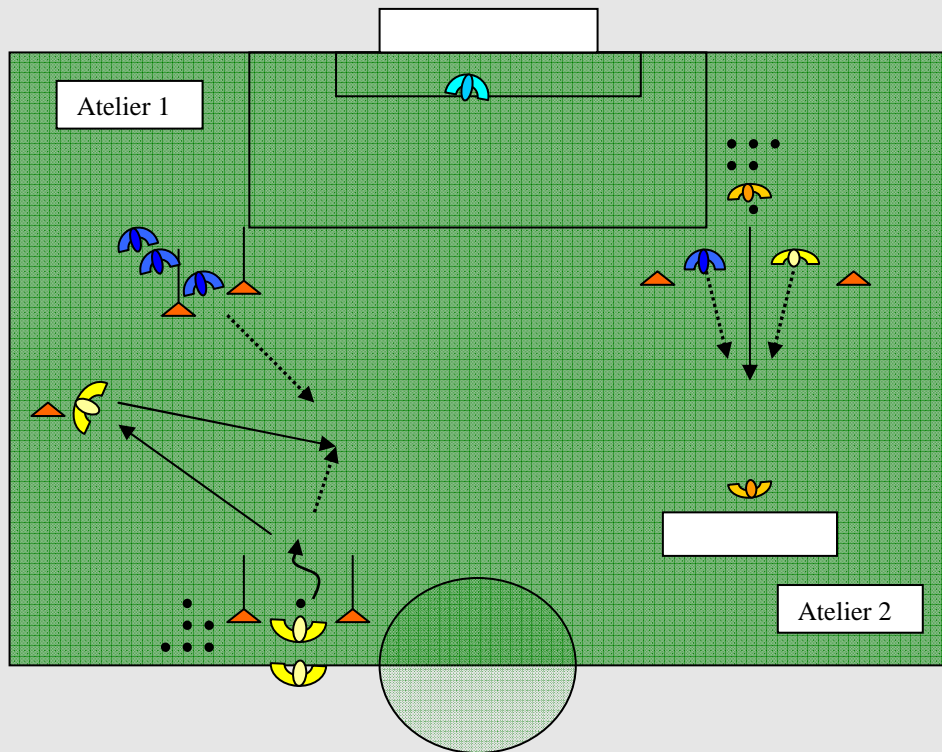
**Simplification :**

**Complexification :**

### Situation 3 Travail du duel 1c1 sous forme d'ateliers.

**Objectif : Duels 1c1 en protégeant son but.**

Objectif secondaire (attaquant) : travail conduite - dribble - protection balle - frappe.



#### Consignes :

**A1 :** L'att. conduit puis donne à son partenaire sur le côté qui lui remet en une touche au sol. Le déf. rentre en jeu quand l'appui touche le ballon : le duel démarre.

**A2 :** L'att. et le défenseur sont placés côte à côte en regardant vers le but. L'éducateur glisse un ballon au sol. Lorsque le ballon passe à leur hauteur, les 2 joueurs commencent le duel.

#### Critères de réussite/Buts :

Pour le défenseur : empêcher l'att. de marquer, intercepter

Si récupération: 1pt

Pour l'att. : marquer.

#### Critères de réalisation/Corrections :

*Ce qu'il y a à apprendre : cf principes généraux*

#### Pour les défenseurs

**A1** ➔ ralentir la course de l'att., l'orienter sur les côtés, intervenir pour intercepter. Aller chercher le joueur le plus haut possible.

**A2** ➔ passer devant l'att., couper sa traj., aller au contact épaule contre épaule. Si je suis en retard, essayer de passer devant l'att. et si je suis toujours en retrait : gêner la prise de balle et le tir de l'att.

#### Variantes :

❶ A1 : les défenseurs arrivent par la droite.

❷ A2 : les deux joueurs commencent dos au but et doivent se retourner avant de sprinter.

**Mise en place :** 6 à 8 joueurs/atelier (duos)

Possibilité de doubler les ateliers.

**Matériel :** 4 constri. ; 8 coupelles pour A2 et A3 ; 4 à 8 ballons/atelier.  
3 plots

**Séries/Répétitions :**

6mn/atelier 2 passages par atelier

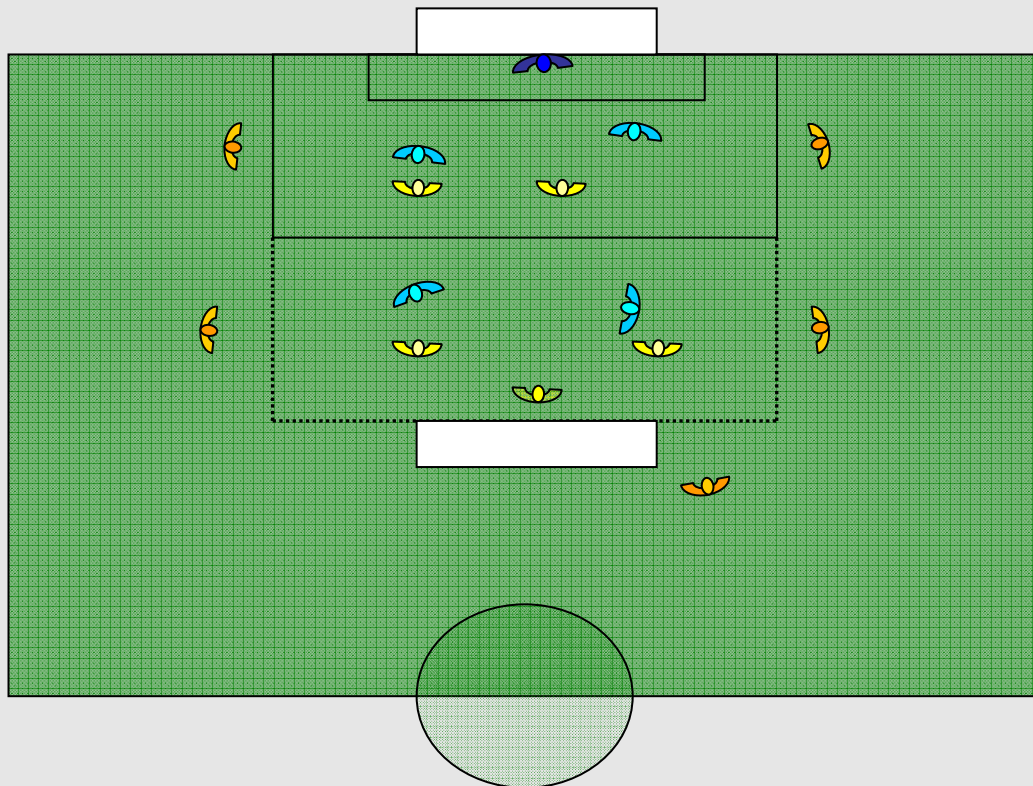
**Simplification :**

**Complexification :**

#### Situation 4 Duels en situation de jeu.

**Objectif : Duels 1c1 en réalité du match.**

Objectif secondaire (attaquant) : travail conduite - dribble - protection balle- frappe. mouvement



**Mise en place :** 3 équipes de 4 joueurs+1 gardien.

Possibilité de travail physique pour une 4<sup>e</sup> équipe (vivacité-coordination-musculation)

**Matériel :** 4 coupelles pour marquer la deuxième surface de réparation.  
Un but mobile (ou 2 constris.)

**Séries/Répétitions:**

5mn/match      Tournoi : toutes les équipes se rencontrent deux fois.

#### Consignes :

Séquence de petits matchs – 4c4 + Gb

Jeu libre – une touche pour les appuis (selon le niveau)

#### Critères de réussite/Buts :

Un but marqué en situation de 1c1 compte double.

Pour le défenseur : gagner ses duels – empêcher l’adversaire de marquer

Pour l’att. : marquer.

#### Critères de réalisation/Corrections :

*Ce qu’il y a à apprendre : cf principes généraux*

#### Pour les défenseurs

- ➔ ralentir la course de l’att., l’orienter sur les côtés, intervenir pour intercepter.
- ➔ passer devant l’att., couper sa traj., aller au contact épaule contre épaule. Si je suis en retard, gêner la prise de balle et le tir de l’att.
- ➔ communication

#### Variantes :

- ❶ demander aux défenseurs de marquer un joueur en individuel.
  - ❷ jouer en 4c4 mais les 2 déf. restent dans la surface devant leur but et les 2 att. restent dans la surface devant le but adverse.
- Ainsi 2c2 dans chaque surface – les joueurs restent dans leur zone.

#### Simplification :

Limiter le nombre de touches de balle à 3 pour les attaquants

#### Complexification :

2 touches de balle pour les appuis.

