



INITIATION A LA ZONE

Fondamentaux tactiques >> Fondamentaux Défensifs >> Initiation à la zone.

La défense en zone est une animation défensive pratiquée aujourd'hui par quasiment toutes les équipes à haut-niveau. Elle peut s'apprendre dès les catégories de pré-formation et même dès la fin de l'école de football. Dans ce cas, les jeunes joueurs doivent comprendre les principes à respecter pour que la défense en zone soit efficace. L'éducateur se devra d'être patient car maîtriser ce dispositif demande du temps en étant confronté à de nombreuses situations et ainsi acquérir de l'expérience.

Dans le jeu en zone, la priorité du joueur est la position du ballon sur le terrain, puis la position de ses partenaires et enfin celle de ses adversaires. La défense en zone a pris le dessus sur la défense en individuelle depuis plusieurs années car c'est une façon plus rationnelle d'occuper l'espace. Elle demande moins d'efforts inutiles, permet de défendre grouper avec la priorité à l'axe central du terrain. Enfin cette animation est exigeante car elle nécessite des joueurs intelligents (il ne suffit plus de suivre bêtement un adversaire) et concentré, mais par conséquent est plus valorisante et plaisante à mettre en place pour les joueurs.

1- PRINCIPES GENERAUX DE LA DEFENSE EN ZONE.

1) Déplacement par rapport au ballon et à la zone :

Le joueur se replace à la perte du ballon dans sa zone puis se déplace en fonction du ballon.

Priorité à la protection du but et donc de l'axe central.

Priorité au cadrage du porteur.

2) Cadrage du porteur :

Les joueurs d'une même équipe cherchent à défendre en avançant. Le joueur le plus proche du porteur adverse va le cadrer (l'empêcher d'avancer, réduire ses angles de passe ou de tir.). Ses partenaires viennent se placer en couverture.

3) Communication :

Chaque joueur se doit de respecter sa position initiale par rapport aux partenaires de sa ligne et de son équipe. Les jeunes joueurs doivent se parler pour s'aider dans le remplacement, dans les déplacements des attaquants adverses. Avec l'expérience, la parole est moins nécessaire.

4) Recherche de la densité :

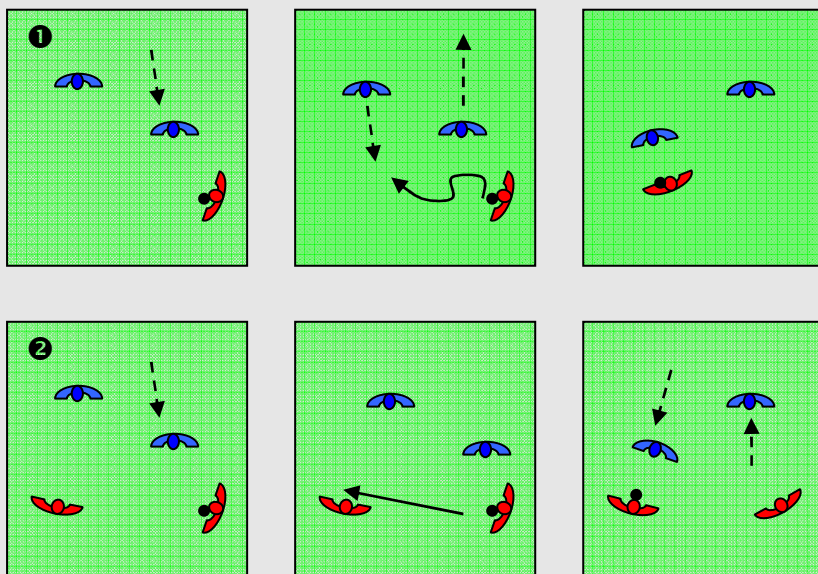
La défense en zone est plus efficace lorsque les espaces libres sont réduits pour l'adversaire.

Réduire les intervalles entre chaque joueurs et entre les lignes pour composer un bloc équipe compact doit être une volonté de chaque instant pour les joueurs

2- EXERCICES D'INITIATION A LA ZONE.

Exercice 1 Initiation à la zone

Objectif : Base des déplacements défensifs à 2



Mise en place :

- ❶ un attaquant et 2 défenseurs.
- ❷ deux attaquants et deux défenseurs.

Matériel : 6 coupelles et un ballon.

Séries/Répétitions: 6x1mn

Consignes :

- ❶ 2 défenseurs se déplacent en fonction de la conduite d'un attaquant.
- ❷ 2 défenseurs se déplacent en fonction des passes entre deux attaquants.

Critères de réussite/Buts :

Pour les défenseurs : cadrer et couvrir rapidement.
 Pour les attaquants : se déplacer et se passer le ballon latéralement

Critères de réalisation/Corrections :

Défendre en ayant chacun un côté, pas se croiser : un reste à droite, l'autre à gauche.

Ce qu'il y a à apprendre :

Pour les défenseurs

- ➔ regard par rapport au PB et au co-équipier ; communication
- ➔ le joueur côté ballon avance sur le PB pour réduire son angle de passe, le deuxième le suit en couverture et ferme les lignes de passe.
- ➔ ne jamais croiser son partenaire, rester dans sa zone
- ➔ quand le ballon est sorti de la zone, le défenseur est uniquement concerné par l'adversaire et la couverture.

Pour les attaquants

- ➔ enchaîner rapidement contrôle-passe ; écarter.

Evolution :

- ❶ le baby foot : les deux défenseurs sont liés par une corde qui doit rester tendue (garder les distances).
- ❷ jouer en 2c2 ; but en stop ball.

Simplification :

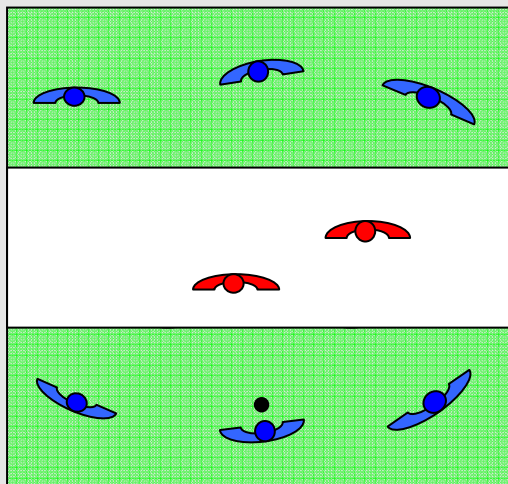
Demander à l'attaquant de se déplacer lentement.
 Matérialiser les deux couloirs pour chacun des deux défenseurs.

Complexification :

Demander aux attaquants d'accélérer leurs échanges.

Exercice 2 Initiation à la zone

Objectif : Déplacement défensif à 2



Mise en place :

2x3 attaquants 2 défenseurs

Matériel : 8 coupelles – 1 ballons

Séries/Répétitions : 6x 3mn

Consignes : 2 défenseurs cherchent à intercepter les passes entre deux équipes de 3 joueurs (jeu au sol). 3 passes maximum entre les attaquants d'un même côté.

Critères de réussite/Buts :

Pour les défenseurs : intercepter le maximum de passes en 3mn.

Pour les attaquants : faire le maximum de passes entre les deux équipes en 3mn.

Critères de réalisation/Corrections :

Défendre en ayant chacun un côté, ne pas se croiser : un reste à droite, l'autre à gauche.

ce qu'il y a à apprendre :

Pour les défenseurs

- ➔ regard par rapport au PB et au co-équipier ; communication
- ➔ le joueur côté ballon avance sur le PB pour réduire son angle de passe, le deuxième le suit en couverture et ferme les lignes de passe.
- ➔ ne jamais croiser son partenaire, rester dans sa zone
- ➔ quand le ballon est sorti de la zone, le défenseur est uniquement concerné par l'adversaire et la couverture.

Pour les attaquants

- ➔ enchaîner rapidement contrôle-passe, se montrer dans les intervalles ; écarter.

Variantes :

- ❶ Le PB peut rentrer dans la zone centrale et un défenseur peut pénétrer dans la zone du PB ; (les deux défenseurs sont accrochés par une corde)
- ❷ Un défenseur peut rentrer dans la zone des attaquants.

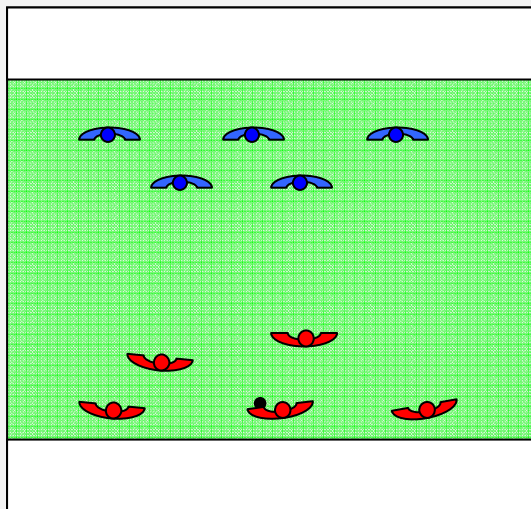
Simplification :

Limiter le nb de touches de balle des attaquants

Complexification :

Exercice 4 Initiation à la zone

Objectif : la zone en jeu réduit



Mise en place :

5x5 mais conserver 3 déf et 2 attaquants.

Matériel : 10 coupelles – 1 ballon

Séries/Répétitions: 3x 5mn

Consignes : 5c5. Jeu libre. Marquer en posant le pied sur le ballon derrière la ligne

Critères de réussite/Buts :

En déf : récupérer le ballon en respectant les principes de la zone.

En att : réussir à marquer

Critères de réalisation/Corrections :

Défendre en ayant chacun un côté, ne pas se croiser : un reste à droite, l'autre à gauche.

ce qu'il y a à apprendre :

Pour les défenseurs

- Se déplacer avec ses partenaires en fonction du ballon ; communication ; conserver les distances
- Cadrage du porteur, couverture
- ne jamais croiser son partenaire, rester dans sa zone
- jouer en fonction de son poste.

Pour les attaquants

- enchaîner rapidement contrôle-passe, se montrer dans les intervalles ; écarter.

Le coach doit insister sur les corrections défensives – arrêter le jeu (« Flash » : les j. restent sur place)

Variantes :

- ❶ Chaque équipe attaque et défend deux buts.
- ❷ Chaque équipe défend un but avec un gardien.

Simplification :

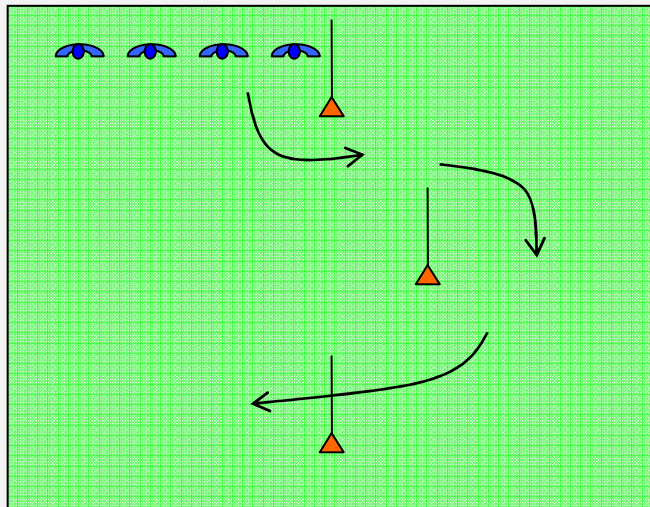
Limiter le nb de touches de balle des attaquants

Complexification :

Rajouter un joker offensif qui joue avec l'équipe qui possède le ballon (surnombre offensif).

Exercice 3 Déplacement – Prise d'information

Objectif : Respecter les distances.



Mise en place Ligne de 4 joueurs

Matériel : 2 coupelles – 4 ou 5 piquets

Consignes : Se déplacer à 4 en slalomant entre les piquets et en gardant les distances entre les joueurs

Critères de réussite/Buts :

Garder les distances entre les joueurs tout en slalomant entre les piquets

Critères de réalisation/Corrections :

Regarder ses partenaires et se déplacer en gardant des appuis dynamiques.

Ce qu'il y a à apprendre :

- ➔ Prise d'information visuelle sur les piquets et les partenaires.
- ➔ Appuis dynamiques : jambes fléchies, poids sur l'avant des pieds.

Variantes :

- ❶ Idem en course arrière.
- ❷ Chaque équipe défend un but avec un gardien.

Séries/Répétitions: 4 passages

De plus en plus rapide

Coordination - vivacité

Déplacement à 3 entre des piquets.