

DEFENSE DE ZONE

Instaurer une défense raisonnée et organisée

Je propose à mon équipe une défense de zone, « à responsabilité dans sa zone du bloc »

Je vais présenter ici ma stratégie pour organiser mon équipe défensivement et faire acquérir les principes de défense en zone à des joueurs habitués à jouer en individuel.

Par ma formation, j'ai été éveillé aux principes de défense en zone.

Je suis persuadé qu'une occupation raisonnée et interactive du terrain permet de mieux défendre **et surtout de mieux attaquer** .

En effet, le fait d'être organisés par zone lors des phases défensives permet de trouver ses partenaires dans leurs zone lors de la récupération de balle et ainsi de développer plus facilement des automatismes offensifs.

En marquage individuel, on ne choisit pas où on s'arrête et donc où on se trouvera lors de la récupération de balle.

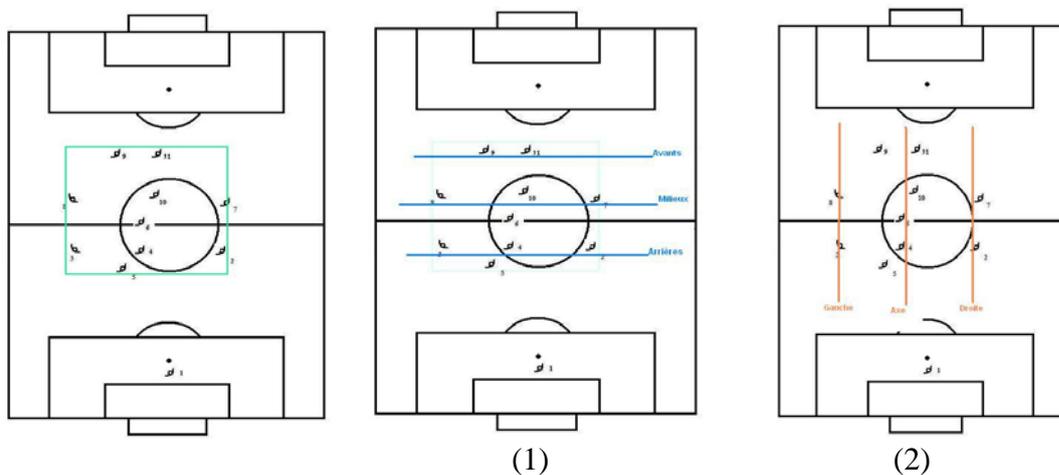
Le bloc équipe.

Il est important que tous les joueurs de l'équipe se représentent l'équipe comme un **bloc solidaire et dynamique**.

En schématisant : l'équipe est un rectangle quasi carré de 30 m sur 30 environ, qui peut s'élargir ou se rétrécir en fonction du niveau de jeu, de l'adversaire ou du moment du match.

Ce rectangle est composé de 3 lignes en profondeur : *arrière / milieu / avant* (1) & 3 lignes en largeur *gauche / axe / droite* (2).

Dans mon système de jeu cela donne 4 / 4 / 2 (1) et 2 / 6 / 2 (2) .



Le référentiel « Bloc équipe » est la base de la défense en zone que je propose. Ainsi, en situation défensive, quand l'équipe adverse a la balle, chaque joueur est responsable du marquage du joueur adverse *le plus dangereux* dans sa zone du bloc.

Actions individuelles défensives dans le système :

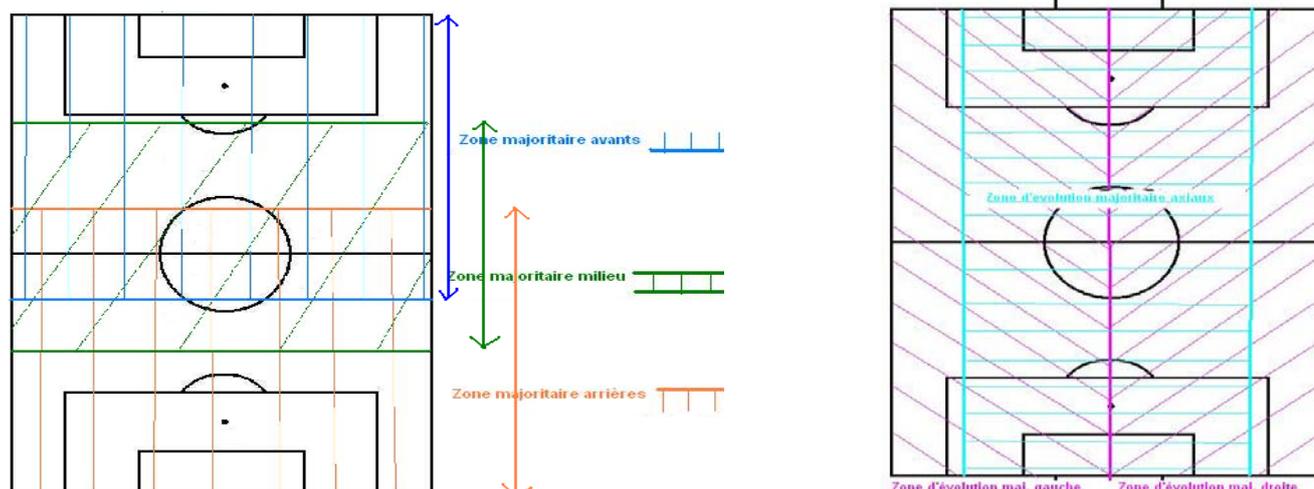
- **Quand on est le joueur le plus proche** de l'adversaire porteur de balle, *faire écran* sur ce joueur : cadrer plus ou moins en fonction de la dangerosité du joueur (proximité de notre but/ zone de vérité – *possibilités du joueur pdb**) : choix d'actions d'intervention sur la balle **.
- C'est aux joueurs arrières (ayant tout le jeu devant eux) de prendre en premier leur marquage :
se rapprocher du joueur adverse, toujours « derrière – intérieur » (= Plus bas et côté intérieur du jeu par rapport au joueur à marquer)
S'il est en position « dangereuse » (zone de vérité) se positionner à – de 3 m de lui. Le marquage (responsabilité) peut aller jusqu'à 10 - 20 mètres, lorsque le joueur n'est pas « *dangereux.* » ***
- Les joueurs arrières communiquent avec les milieux devant eux pour les « repousser » le plus haut possible (sur le joueur adverse « libre » le plus proche, + haut).
Ainsi, notre marquage est le plus haut possible, notre bloc équipe également ; lorsqu'on récupère la balle, nous sommes donc plus dangereux puisque plus proches de la cible adverse.
- Les milieux communiquent également entre eux, surtout le 6 et le 10.
- Si le joueur dont on est responsable est dans une zone « non dangereuse », il n'y a pas besoin de le suivre s'il sort de notre *zone de terrain (3)*. Par contre, il faut

parler aux partenaires pour qu'ils s'adaptent, le libero étant celui qui couvre les décalages urgents si besoin.

Si notre adversaire direct est dangereux, en zone de vérité, qu'il sort de notre zone de terrain lors d'une action adverse et qu'on n'a pas le temps de parler au libero ou aux partenaires, exceptionnellement, on peut le suivre, le libero couvrant alors notre zone, jusqu'à ce que l'action soit terminée.

Le libero peut aussi devenir « responsable » de notre joueur et nous devenons libero le temps de l'action, en couvrant l'axe et notre côté.

(3) ZONES DU TERRAIN



Les « zones majoritaires » sont les zones où doivent évoluer les joueurs *en situation de*

*conservation – progression*****, qui correspond à 90 % du temps de jeu environ. Le reste du temps correspond aux coups de pied arrêtés et aux actions décisives.

Sur coup de pied arrêté, les positions de chacun doivent être définies, surtout au niveau défensif.

Sur action décisive offensive, l'inventivité offensive est encouragée ponctuellement pour les joueurs offensifs, qui peuvent donc quitter leurs zones prioritaires.

L'urgence défensive prévaut quand il s'agit d'une attaque rapide des adversaires et tant qu'un joueur est dangereux dans l'action, il est essentiel de le suivre si personne ne peut couvrir.

Les joueurs venant de produire une action offensive ne peuvent pas forcément se replacer rapidement. Les autres couvrent globalement la zone le temps qu'il se replace en marquant d'abord les joueurs les plus dangereux.

Il est important que chaque joueur se replace dans sa zone le plus rapidement possible.

Pour un marquage efficace, certains joueurs clefs doivent prendre rapidement leur marquage pour que les autres s'organisent rapidement.

Dans l'ordre d'importance :

4 (stoppeur), 2 et 3 (arrières latéraux) - 6 (milieu défensif), 10 (milieu offensif) , 7 et 8 (milieux latéraux) , 9 et 11 (avants).

Le gardien et le 5 (libero) doivent organiser la défense et parler à leur partenaires.

Règles simples de choix de joueurs à marquer :

Un joueur plus bas est toujours plus dangereux qu'un joueur plus haut. (sauf hors - jeu).

A même hauteur, un joueur dans l'axe est plus dangereux qu'un joueur sur le côté. Sur débordement, attention de ne pas se faire « happer » sur le côté et couvrir l'axe où se trouveront les joueurs les plus dangereux.

** Possibilités du joueur porteur de balle*

actions possibles pour l'adversaire pdb (*du plus dangereux au moins dangereux – dans le « duel »*) : tir, dribble, conduite, passe vers l'avant, passe latérale, passe vers l'arrière.

*** Actions individuelles d'intervention défensive sur la balle :*

dans l'ordre de la plus risquée à la plus sécuritaire. : interception / tacle , cadrage à moins de 1 m, cadrage dynamique en « flotting », à distance adaptée en fonction de la vitesse du joueur pdb et de ses qualités de dribble. (3 à 5 m environ), déplacement vers le joueur pdb pour réduire ses possibilités de progression / de passe.

**** Joueur « dangereux »*

Un joueur est considéré comme dangereux quand il se trouve dans la zone de vérité = 35 m du but, zone axiale. (sauf hors-jeu), ou quand il se trouve proche du bas de notre bloc, quand notre bloc équipe est haut, même au delà des 35 m.

***** Situation de conservation-progression*

La balle se trouve entre nos 25m et les 25 m adverses, sur défenses placées.

Stratégie pédagogique pour permettre aux joueurs d'intégrer les différentes notions liées à la défense en zone.

Afin de transmettre les automatismes de défense de zone aux joueurs (connaissant auparavant surtout la défense individuelle), j'utilise plusieurs stratégies.

1 – Lors des matchs :

Causerie d'avant match : je rappelle les consignes oralement et à l'aide d'un support visuel (tableau aimanté aménagé).

En début de saison, je présente l'ensemble du système et peu à peu, je ne reviens que sur certains points précis.

J'illustre les erreurs à ne pas commettre en prenant des exemples concrets (entraînement – match précédent).

Pendant le match, je donne des consignes « en temps réel » sur le placement (haut / bas, gauche / droite / axe) & l'intervention défensive (rester debout, aller au « duel »).

2 – Lors des entraînements :

Je propose des situations d'opposition pendant lesquelles je re précise mes attentes en terme d'organisation défensive, d'intervention, de couverture de zones.

Etant donné que les rapports de force sont différent en effectif petit ou moyen par rapport au dimanche, je centre mes consignes sur la couverture de zone (haut / bas, gauche / droite /axe) et sur les actions individuelles (écran / flotting / duel).

Je peux éventuellement proposer des situations en 1 contre 1, 1 contre 2 pour travailler le flotting, ou encore des situations de vérité sur coup de pied arrêtés, centres ...

3 – Individuellement

A l'issue d'un entraînement, ou avant un match, je parle régulièrement aux joueurs individuellement pour qu'ils ajustent leurs placements et leurs interventions, en reprenant des actions concrètes des matchs précédents.