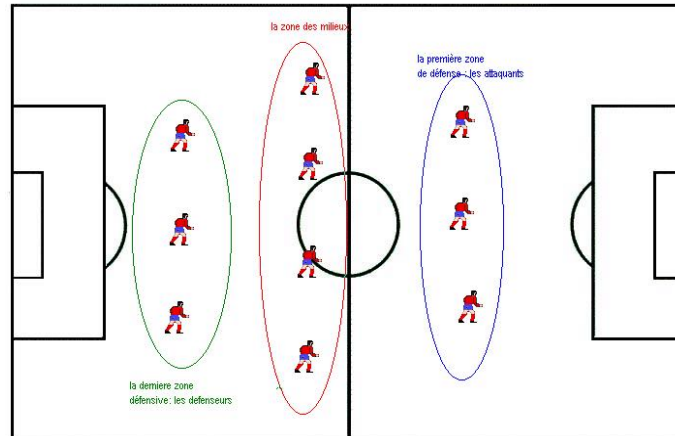


DEFENSE EN ZONE

Par Alan Maher

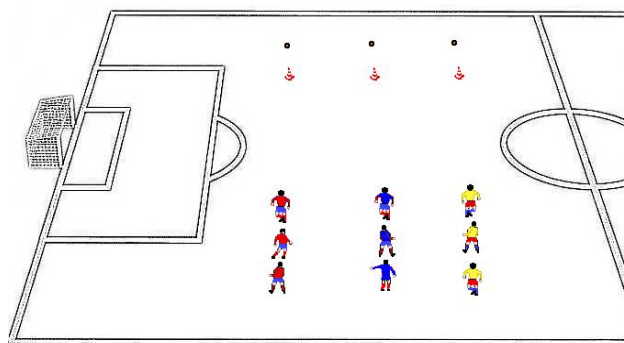
Pour travailler la défense zonale, le terrain doit être divisé en 3 zones. Et le meilleur système au jeu à employer est le 3-4-3.

La première zone contient 3 attaquants
la zone de milieu de terrain contient 4 joueurs
la zone défensive (la dernière ligne) 3 joueurs



La défense zonale commence quand l'autre équipe gagne la balle. Ainsi la défense commence normalement par la tentative des 3 attaquants de gagner la balle ou contenir l'offensive.

On peut enseigner le système entier avec une série d'étapes. Tous les joueurs doivent être formés de la même manière, comme tous sont également responsables du succès de la défense.



Etape 1

3 ballons sont placés sur le terrain derrière un cône. Les lignes des joueurs attendent à environ vingt mètres des cônes.

Au signal, le premier joueur de chaque ligne court vers la balle, la contrôle et attend la nouvelle étape au cône. La position appropriée de marquage est prise en fonction de la balle. Le défenseur est placé avec les genoux fléchis, prêt à démarrer. Chaque joueur s'élance à tour de rôle vers la balle puis assume la

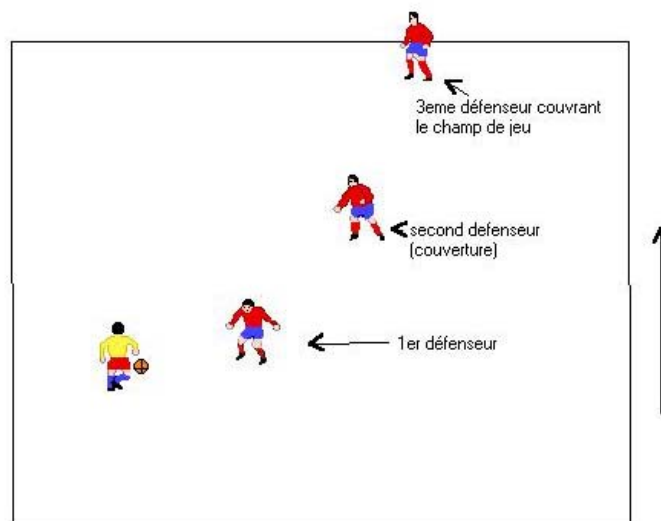
défensive. Quand ceci a été appris, le joueur (défenseur) prend une position pour encourager l'attaquant (fictif) avec la balle à aller du bon côté pour le défenseur (vers la gauche ou vers la droite selon l'objectif). C'est le placement des pieds et du corps du défenseur qui va induire la course de l'attaquant. L'entraîneur appelle "droite" ou "à gauche" et les défenseurs courent et assument la position correcte. Une fois que ceci est appris, deux joueurs apprennent à travailler ensemble.

Etape 2

Au signal, le premier défenseur s'élanche et "montre" sa gauche ou sa droite en fonction de sa position vis à vis du ballon. La balle est immobile; il n'y a aucun attaquant réel à ce moment du jeu. Le deuxième défenseur court vers une position derrière le premier défenseur. Il bloque le côté qui a été montré. Les deux défenseurs « bloquent » la balle. Elle ne peut pas être dribblée ou passée vers l'avant. Au signal "droite" ou "gauche" le deuxième défenseur démarre dans la position appropriée. Chaque joueur pratique les deux positions.

Etape 3

Maintenant un troisième défenseur est introduit dans l'exercice.

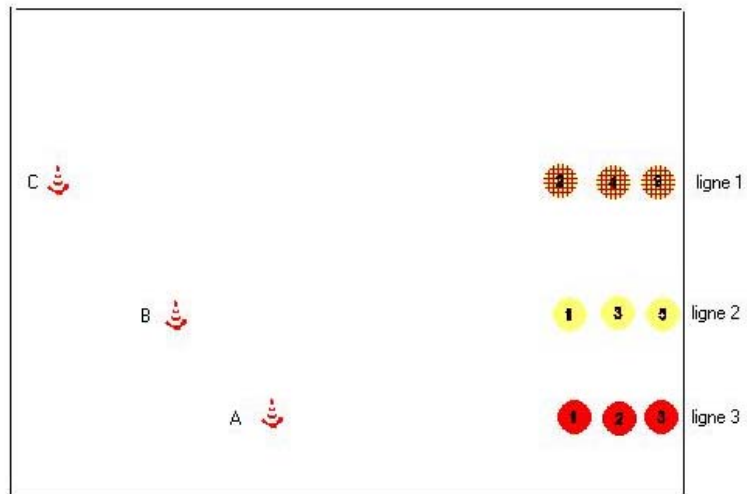


Le troisième défenseur s'appelle "le défenseur équilibreur". Le premier défenseur est le défenseur au marquage, le deuxième défenseur est le défenseur en couverture qui couvre la zone derrière le premier défenseur. Le troisième défenseur couvre l'espace loin des deux autres pour empêcher la balle d'être glissée dans le dos des deux premiers défenseurs.

Etape 4

L'entraîneur appelle "défense sur ballon X ". Le premier joueur de chaque ligne court pour défendre contre la balle. Le joueur de la ligne 3 devient le premier défenseur parce qu'il est le plus proche de la balle. Le joueur de la ligne 2

devient le deuxième défenseur, alors que le joueur de la ligne 1 crée l'équilibre en étant au large et derrière les deux autres défenseurs.



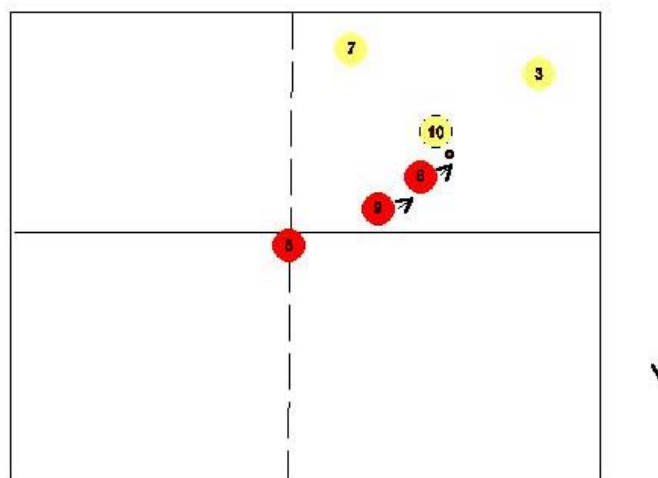
Les joueurs doivent aller à chaque balle. Les balles peuvent être placées dans divers endroits pour forcer les défenseurs à se déplacer rapidement aux trois positions de:

- * marquage
- * couverture
- * équilibre.

Cette idée est le noyau ou le cœur de la défense de zone. Ce n'est pas physiquement exigeant et permet la pratique d'un meilleur jeu.

Etape 5

Maintenant des attaquants peuvent être ajoutés.



La balle peut maintenant être possédée par trois attaquants. Ils sont chargés d'ajuster la passe oblique ou la passe en retrait. Les défenseurs doivent apprendre à réagir rapidement à la balle passée. Les défenseurs doivent également apprendre à contenir la balle dans un quart du terrain. Répéter jusqu'à la perfection.

Si la balle est passée en avant des trois défenseurs, la ligne suivante des défenseurs prend les mêmes positions. Marquage, couverture, équilibre. Puisque la ligne du milieu a quatre joueurs, le quatrième joueur, loin de la balle, reste derrière et se place sur les centres éventuels. La balle devra être obligatoirement maintenue dans un petit secteur du terrain. Quand la balle est face à la troisième ligne, certains problèmes doivent être considérés: Maintenir les :

- Attaquants dans un coin
- Jouer le hors jeu
- Ajouter un libéro
- Avoir besoin d'un libero
- Utiliser un milieu supplémentaire
- Ces questions seront examinées dans la seconde partie..

Pour passer en revue la défense zonale:

Il n'y a qu'un seul joueur défensif marquant un adversaire: Celui qui est face à la balle.

Les défenseurs travaillent par groupe de trois, près de la balle. Chaque joueur a besoin de comprendre chacun des trois rôles.

Les défenseurs essaient de réduire le terrain de jeu des attaquants. Le manque d'espace gêne le développement de l'attaque.

DÉFENSE ZONALE

PARTIE II la ligne des arrières

Avant que nous continuions avec la phase finale de la défense zonale, nous devons passer en revue les éléments principaux:

1) Il y a 3 lignes de défense, dans une formation en 3-4-3 de préférence qui donne le meilleur équilibre à l'équipe défendante.

A) la première ligne formée d'attaquants crée un faisceau de trois défenseurs.

- Le défenseur qui marque l'adversaire avec la balle
- Le défenseur de couverture qui joue derrière le défenseur et bloque la progression des attaquants
- Le défenseur d'équilibrage qui joue loin de la balle et derrière pour empêcher un changement du point d'attaque.

B) Les deux autres lignes jouent exactement de la même manière. Trois joueurs:
marquage
couverture
équilibre

C) Quand la balle est passée latéralement ou en retrait, les défenseurs essaient de compacter l'espace pour les attaquants. 2 lignes de défenseurs «remplissent» le quart du terrain où se trouve la balle pour empêcher la passe suivante ou le dribble.

Les joueurs en dehors de la zone de la défense n'offrent que peu ou pas de dangers immédiats dans l'attaque.

D) Les joueurs en défense doivent apprendre à jouer dans les unités de trois. Ils doivent apprendre à décaler le marquage à couvrir ou à créer l'équilibre. Le souci principal est d'identifier et couvrir l'attaquant avec la balle.

La troisième ligne ou ligne de la défense finale

La troisième ligne ou la ligne finale pose des problèmes pour l'entraîneur. Il y a deux problèmes principaux:

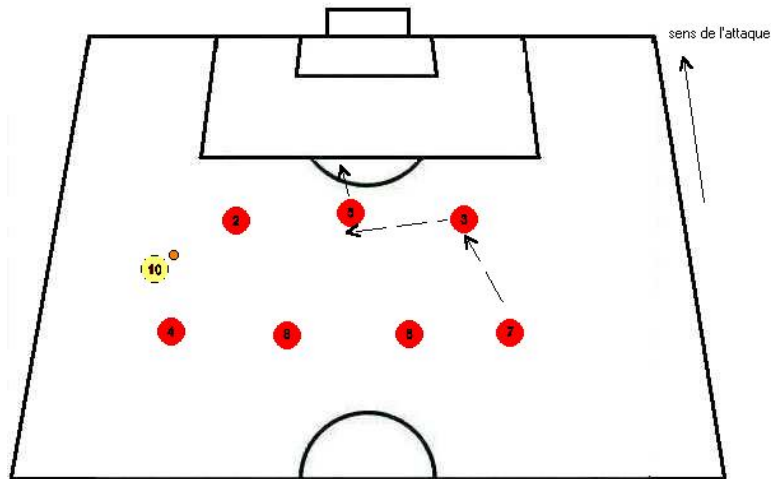
Jouer à plat et tenter de prendre l'adversaire au piège du hors jeu

Jouer avec un libéro

Certains de ces problèmes peuvent être résolus en regardant en un seul bloc la ligne de milieu et la ligne de la défense ensemble.

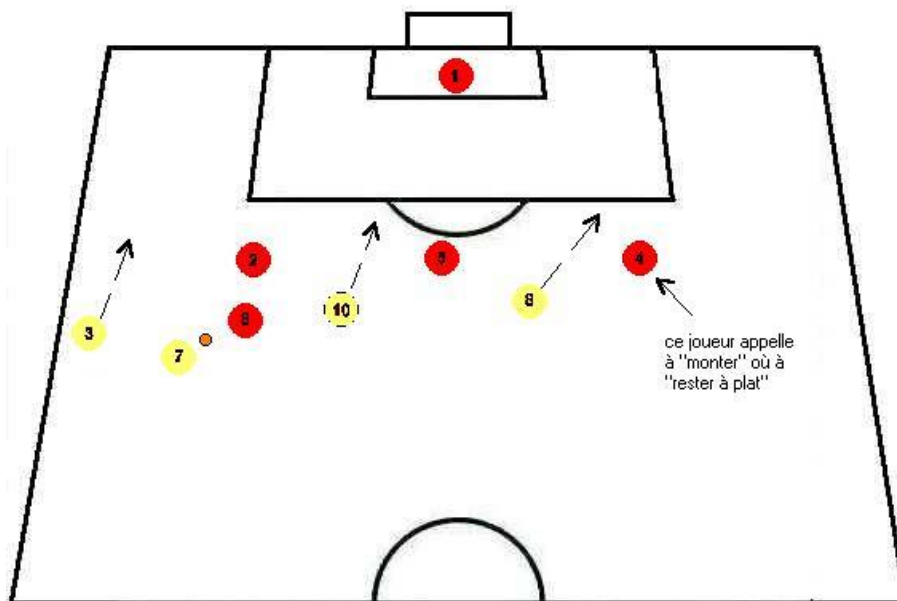
Maintenant l'entraîneur a plusieurs choix sur la façon d'organiser la défense. Examinons-en en détail quelques uns.

Si l'entraîneur veut créer un libéro, il peut employer la ligne de milieu pour aider. Le milieu en bout de ligne (le côté opposé la balle) recule comme libéro. Le défenseur latéral côté faible glisse dans l'axe et le milieu latéral faible glisse en arrière comme ceci:



Le Hors-jeu

Si l'entraîneur le veut, la dernière ligne peut garder sa position et tenir les attaquants adverses avec le piège du hors jeu.
La tenue de la ligne est effectuée par le joueur se trouvant sur le côté faible, à l'opposé du point d'attaque. Ce joueur a la meilleure vision du terrain.



La décision de jouer à plat ou avec un libéro est une des décisions tactiques à prendre en fonction du déroulement du match.

Résumé :

- * La défense de zone est plus facile pour les joueurs que d'essayer de marquer chaque joueur.
- * La défense de zone requiert une unité de 3 joueurs jouant ensemble :
 - Un joueur au marquage

- Un joueur en couverture derrière le joueur au marquage
- Un troisième joueur créant un équilibre de la défense.

* la défense de zone crée un regroupement près de la balle favorable à la contre-attaque.

* la défense de zone contient les attaquants dans une zone du terrain, leur créant ainsi de nombreux problèmes.

Lorsqu'une équipe utilise la défense de zone, elle ne revient jamais au marquage individuel strict. Jamais.