

# Série technique Académie des entraîneurs NSCAA – Défensive Individuelle

Partie 1 de 2, cet article a paru dans le «*Soccer Journal* » d`octobre 1995

Par Jeff Tipping, Directeur des entraîneurs de la NSCAA (Traduction Sophie Drolet)

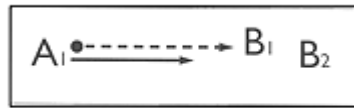


Diagram 1

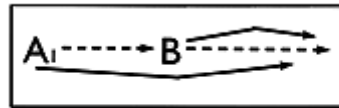


Diagram 2

Quand nous parlons de défensive, nous parlons souvent d`équipe. Bien sûr, le système défensif employé par l`entraîneur, en marquage ou en zone, est important. Par contre, les éléments importants mais souvent oubliés, ce sont les techniques défensives individuelles et la compréhension tactique des individus.

Tous les entraîneurs veulent des joueurs agressifs en défense mais si l`agressivité n`est pas contrôlée et n`est pas accompagnée de bonnes habiletés techniques et de bonnes prises de décision, celle-ci causera problèmes dans l`organisation défensive du groupe. Certaines erreurs des plus courantes incluent un joueur qui se lance plutôt que de cadrer le porteur et d`être sur le recule-frein, un joueur qui ne tacle pas au bon moment et un joueur qui utilise le tacle glissé en milieu de terrain comme première option plutôt que comme dernière option.

Voici la partie 1 de 2 d`une séance d`entraînement qui touche les habiletés défensives individuelles du tacle, du recule-frein et du cadrage du porteur par l`arrière et face au joueur ainsi que des exercices qui amènent ces habiletés dans une défensive collective.

## Exercices d`échauffement

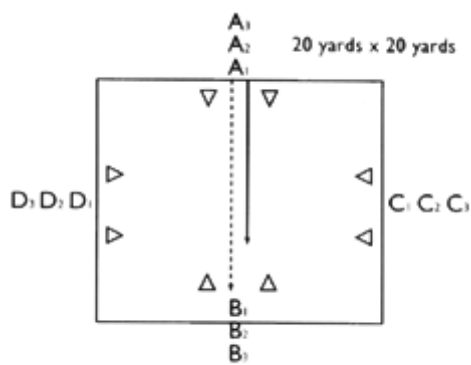
Organisation: 2 joueurs, un ballon sur une ligne de fond ou une ligne de côté.

L`échauffement servira à préparer le joueur physiquement et mentalement pour la séance et introduira le tacle, le recule-frein et le cadrage du porteur.

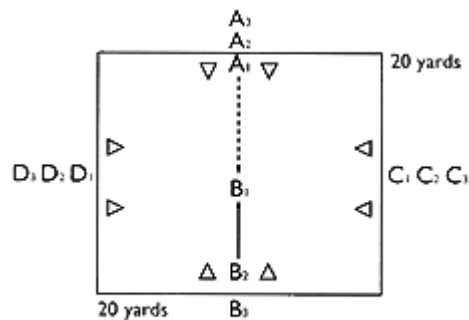
Pour commencer l`échauffement, le joueur A passe au joueur B et va ensuite le cadrer. Le joueur B dribble vers A qui doit reculer (recule-frein) avec le porteur en le gardant devant lui jusqu`au retour à la ligne. Les joueurs travaillent les 2 rôles. Plusieurs groupes peuvent exécuter l`exercice en même temps. Le joueur B ne travaille pas à battre le défenseur avec un dribble pour le moment. L`attaquant aide le défenseur à se préparer pendant l`échauffement. (Voir Diagramme 1).

Même à l`échauffement, l`entraîneur doit faire voir au défenseur l`importance de se déplacer rapidement vers le porteur après avoir passé le ballon pour ensuite ralentir lorsqu`il est près du joueur B. Les jeunes joueurs ont tendance à se lancer sur le porteur et à se donner.

Dans la 2eme partie de l`échauffement, le joueur A joue le ballon entre les jambes du joueur B. Pendant que le joueur B récupère le ballon, le joueur A ferme le porteur et l`empêche de tourner. (Voir Diagramme 2).



**Diagram 3A**



**Diagram 3B**

Encore une fois, l'entraîneur doit insister sur la distance à conserver (environ une longueur de bras) entre lui et le porteur du ballon.

Dans la dernière partie de l'échauffement, les 2 joueurs travailleront à bloquer le joueur et à le tacler du bout du pied. Chaque joueur sera à environ 1 mètre du ballon. Au signal de l'entraîneur, les deux joueurs placeront le pied gauche en appui et bloqueront le ballon avec le pied droit. Alternier le pied qui bloque.

Ensuite, les joueurs seront positionnés à angle. Au signal, ils tenteront de passer le ballon derrière l'autre en utilisant le pied qui est devant.

### **Séance**

Organisation: 4 petits buts avec des cônes sur chaque côté d'un carré de 20 mètres par 20 mètres. Les joueurs sont divisés dans 4 files. (Voir Diagramme 3A).

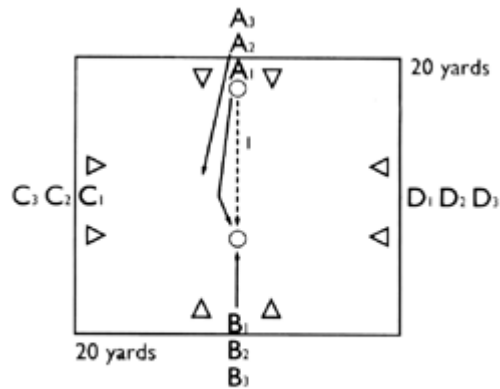
**Dans la première partie** de la séance, joueur A1 passe à joueur B1 et ferme le joueur. B1 tente ensuite de battre A1 avec un dribble pour aller marquer. Quand un tacle est effectué ou un but est marqué, le jeu reprend avec C1 qui passe à D1. A la fin du jeu, A et B changent de place tout comme C et D. Un facteur d'enseignement important est de cadrer le porteur rapidement tout en ralentissant lorsqu'on est près du porteur. Le défenseur doit démarrer avec des longues enjambées pour couvrir la distance rapidement et ensuite faire de plus petits pas lorsqu'il approche de l'attaquant. Le défenseur veut forcer l'attaquant à regarder son ballon. Quand l'attaquant regarde son ballon, il devient difficile pour lui de chercher des options ou voir le but pour se créer une chance de marquer.

Quand le porteur est cadré et que le défenseur est dans une bonne position défensive, le défenseur doit être sur le recule-frein (un pied devant et un derrière) et prêt à tacler. Ceci pour plusieurs raisons. Premièrement, pour bien tacler, un pied doit être planté pour que le pied de frappe puisse faire contact avec le milieu du ballon. Avec un pied devant l'autre, le pied d'appui est déjà en place. Cette position inclut un centre de gravité abaissé et un pied de frappe en place. Avec les pieds placés latéralement, 2 étapes doivent être exécutées avant d'effectuer le tacle, planter le pied d'appui et ensuite sortir le pied de frappe.

Deuxièmement, le joueur est prêt à effectuer un tacle du bout du pied (une pique). Le défenseur peut utiliser les orteils, le bout du pied pour "piquer" le ballon. Le défenseur devra être prêt à réagir si la pique est manquée.

Troisièmement, si le défenseur est battu, il devra tourner d'environ 180 degrés pour faire une course de récupération.

Finalement, le défenseur pourra diriger l'attaquant vers un corridor latéral ou vers un partenaire. Ceci permet à l'équipe défensive de lire les intentions de l'attaquant puisque ses options sont réduites.



**Diagram 3C**

Un autre facteur d'enseignement à ce point est le synchronisme du tackle. Le défenseur doit être près du ballon et devrait tackler au moment où l'attaquant touche le ballon. Même avec une bonne technique de tackle, un mauvais synchronisme de celui-ci peut amener l'équipe à être désorganisée.

**La deuxième partie** voit A1 passer le ballon à B1. B2 suit B1 et doit empêcher B1 de se retourner pour marquer. (Voir Diagramme 3B). Après que la séquence soit complétée avec un but ou un tackle, A1 rejoint la ligne des "B", B1 va dans la ligne des "A", B2 devient B1 et jouera et jouera le ballon sur A2, A3 le suivra pour l'empêcher de tourner. Les lignes "C" et "D" suivent la même progression (Voir Diagramme 3B).

Un important facteur est de voir le défenseur empêcher l'attaquant de tourner vers le but et de le forcer à garder les yeux sur le ballon, ses options et sa vision sont donc limitées au jeu vers l'arrière. Quand sa tête est baissée, il ne peut utiliser un autre attaquant et jouer une passe en pénétration.

Un défenseur doit empêcher le porteur de tourner et attendre que celui-ci fasse une erreur. Le défenseur devrait garder une distance d'environ une longueur de bras et être positionné pour tackler l'attaquant qui tenterait de tourner. Si le défenseur est trop près du porteur, il risque de commettre une faute ou de se sortir du jeu en permettant à l'attaquant de pouvoir prendre l'espace libre avec un dribble ou une déviation.

**La troisième partie** amène une situation de 1 v. 2. Les principes défensifs individuels sont maintenant combinés avec les principes de couverture et d'équilibre. A1 passe le ballon à B1 et A1 et A2 défendent (Voir Diagramme 3C). A1 devient le premier défenseur (pression) et A2 devient le 2ème défenseur (couverture) avec le bon angle et la bonne distance. L'angle de soutien devrait être de 45 degrés sur le côté vers lequel A1 dirige l'attaquant. Cette position permettra à A2 de tackler ou cadrer si A1 est battu. Si le soutien est trop près, A2 sera battu en même temps que A1. Si le soutien est trop loin, A2 ne pourra tackler ou cadrer l'attaquant.

**La quatrième partie** amène ensuite une situation de 2 v. 2. Encore une fois, la couverture et l'équilibre sont importants. Dans ce cas, A2 est encore en position de soutien mais il doit maintenant porter attention au 2ème attaquant B2. Si B1 joue le ballon pour B2, A2 doit se déplacer pour cadrer le porteur et devient donc le premier défenseur alors que A1 doit s'ajuster et se placer en position de soutien avec un bon angle et une bonne distance tout en surveillant B1 qui n'a plus le ballon.

Après la fin de la séquence, les groupes C et D exécutent la même séquence. Ceci permet aux groupes de s'organiser et crée un bon rythme de jeu.