

# L'entraînement du joueur vers le collectif

## 1. La préparation technique

Les **mécanismes de coordination** sont fondamentaux dans l'apprentissage de la technique.

La coordination est une fonction psychomotrice. Et toutes les fonctions psychomotrices arrivent à maturité entre 12 et 14 ans, en même temps que la puberté, alors que les qualités de performance fonctionnelle arrivent à maturité entre 16 et 18 ans : vitesse, détente, endurance.

La psychomotricité précède l'exécution : elle concerne la composante motrice invisible. Un entraîneur qui n'agirait que sur la composante motrice visible n'obtiendrait que peu de résultats. Il faut donc motiver et activer les mécanismes mentaux qui sous-tendent l'exécution, dès le football des enfants, plus particulièrement au niveau de la préformation. L'amélioration des habiletés techniques individuelles dans le football d'aujourd'hui passe obligatoirement par l'optimisation des capacités de coordination.

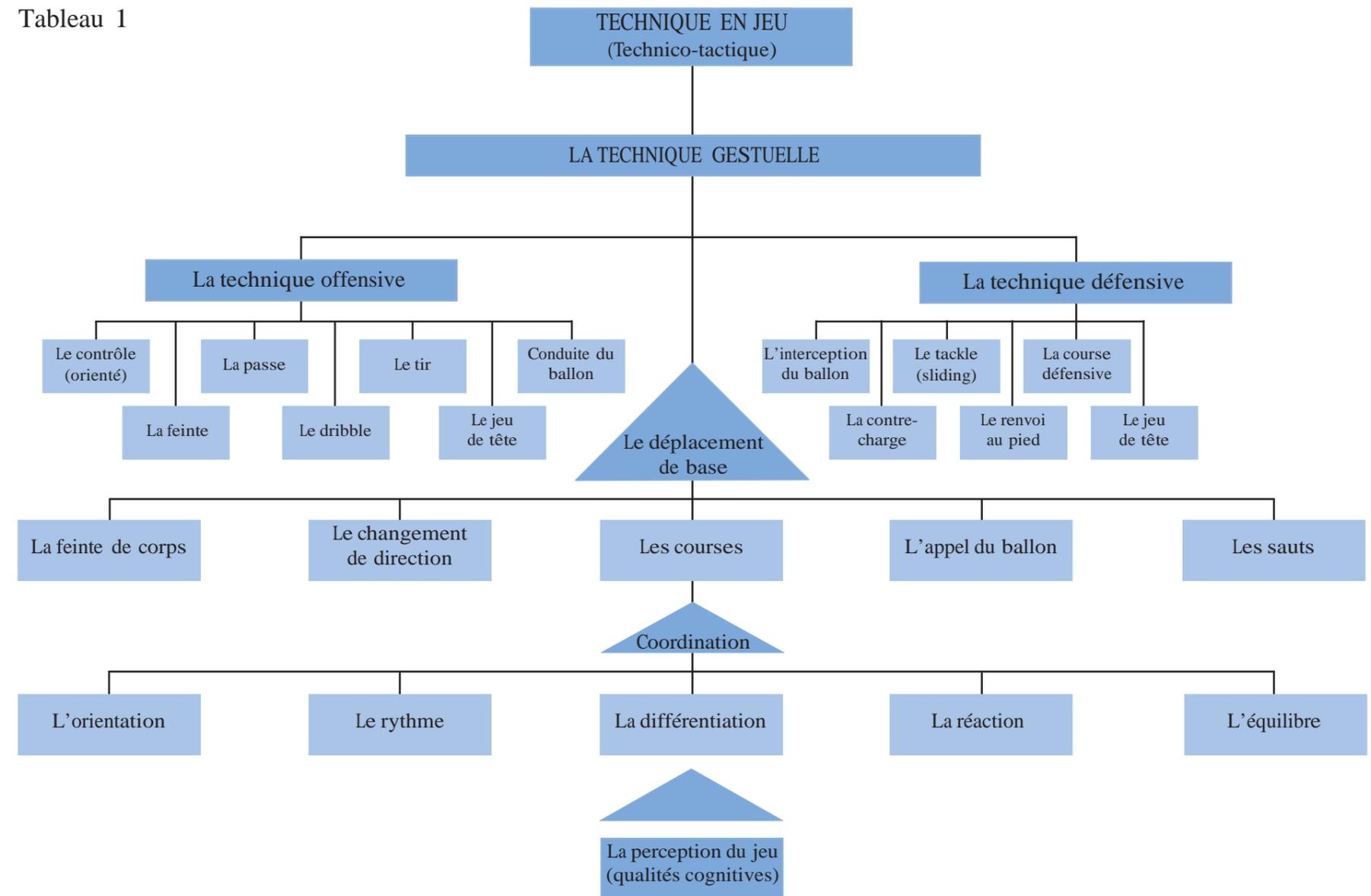
Les capacités de coordination sont abordées dans le chapitre 8 Formation et préparation physique.

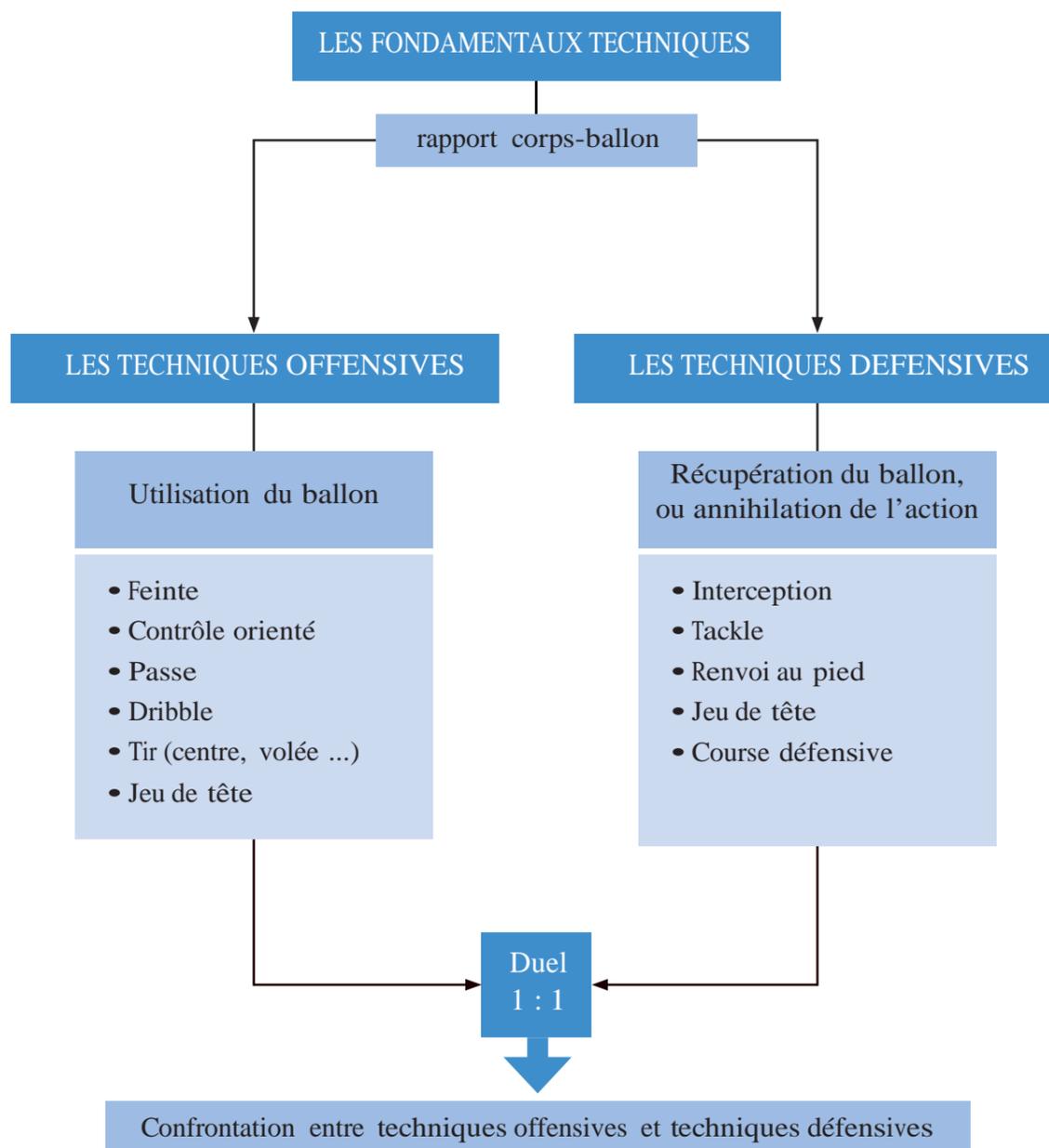
### La technique (rapport au ballon)

La base de la technique consiste avant tout à posséder un bon rapport corps/ballon. Le ballon est au service du joueur et non l'inverse.

- Les fondamentaux
  - ↳ Rapport corps – ballon
- Les gestes techniques dans le football
  - ↳ Techniques défensives – techniques offensives
- Le duel
  - ↳ Finalité de la technique/  
Confrontation entre techniques défensives et techniques offensives

Tableau 1





N.B. Au-delà du 1:1 nous passons aux formes jouées :

- allant du plus simple
  - ↳ peu de joueurs, espaces réduits (2:1, 2:2, 3:2, ...)
- au plus complexe
  - ↳ joueurs nombreux, grands espaces (4:4, 7:5, 8:8, ...)
- pour aboutir à la confrontation entre deux blocs (11:11) avec comme finalité : le match

Ces formes jouées ouvrent la porte aux animations offensives ou défensives dans lesquelles s'inscrit la tactique. Nous quittons alors la technique pure pour entrer dans le « technico-tactique »

## **1.1 Les fondamentaux techniques**

Le joueur de football doit faire ses gammes au début de chaque entraînement.

- ballon au sol conduit par le joueur
- ballon en l'air maîtrisé par le joueur
- ballon au sol venant d'un partenaire
- ballon en l'air venant d'un partenaire

Toujours partir du plus simple (1 surface de contact) pour aboutir au plus compliqué (mélanger 2 surfaces de contact avec un seul pied, puis avec les 2 pieds).

### **• La maîtrise du ballon au sol**

Exemple : Trotter avec le ballon en n'utilisant qu'une surface de contact à la fois, et garder la balle près du pied.

→ 2 surfaces de contact (avec le même pied)

Exemples : intérieur - intérieur intérieur - extérieur semelle - extérieur

Ne pas oublier de changer de direction et de varier le rythme. Ce sont les changements de rythme et de direction qui perturbent l'adversaire.

→ 2 surfaces de contact (avec les 2 pieds)

Exemples : intérieur - intérieur extérieur - extérieur semelle - intérieur

Ce travail avec les extérieurs fait appel à la feinte dans le cas du dribble.

### **• La maîtrise du ballon en l'air**

Exemple : pied gauche - cuisse gauche - tête - cuisse droite - pied droit....sans oublier d'utiliser la poitrine.

### **• La maîtrise du ballon en l'air - son retour au sol**

Contrôles orientés (travailler les 2 pieds)

### **• La maîtrise du ballon arrivant au sol (venant d'un partenaire)**

Ce sont les prises de ballon de protection ou d'élimination (utiliser toutes les surfaces de contact possibles au niveau du pied, mais aussi au niveau du haut du corps, avec les bras en protection.)

N.B. Possibilité d'utiliser la feinte avant la prise de ballon.

### **• La maîtrise du ballon arrivant en l'air (venant d'un partenaire)**

### ***En conclusion***

**La maîtrise de toutes les surfaces de contact va s'avérer fondamentale dans l'utilisation du ballon, non seulement pour le contrôler mais également pour le protéger, avec comme finalité l'utilisation des techniques offensives (passe, tir, centre, volée, dribble, etc...)**

## Les ingrédients du match : l'éveil à la situation

Lors d'un match de football, d'autres paramètres interviennent :

- *sur le plan athlétique*

- ↳ Maîtrise et utilisation du ballon avec un coût énergétique élevé (Pulsations cardiaques élevées)
- moyenne des pulsations cardiaques/minute lors d'un match de football (170-175)

- *sur le plan psychique*

- ↳ Présence de l'adversaire

Nous savons très bien que certains joueurs sont très performants à l'entraînement et beaucoup moins lors du match officiel. Le travail de l'entraîneur consiste à introduire les contraintes du match le plus rapidement possible, en respectant bien entendu l'évolution de chaque joueur pendant l'entraînement:

- travail athlétique (vitesse d'exécution)
- composante psychologique (pression de l'adversaire, des équipiers, de l'espace)

Pendant le travail des fondamentaux techniques, le fait d'habituer le joueur à s'entraîner sous pression facilitera le passage aux formes jouées avec l'apparition de l'analyse tactique.

## Quelques exercices d'entraînement

Exemple : – Jonglage en mouvement.

- Jonglage en mouvement avec un adversaire statique, puis en mouvement, qui essaie de s'emparer du ballon.
  - Un joueur lance le ballon en l'air en direction d'un joueur assis. Celui-ci se lève au moment où on lui lance le ballon et essaie de le maîtriser (tout en le maintenant en l'air).
  - Idem avec joueur allongé sur le dos. Idem avec joueur allongé sur le ventre.
  - 2 joueurs (A et B) s'échangent le ballon en l'air. 1 touche de balle, puis 2, 3 ... jusqu'à 10. Puis revenir à 1.
- Objectif : habituer le joueur à travailler sous contrainte.

Les joueurs doivent rester maîtres de leur technique malgré les contraintes du match (sur le plan athlétique et selon l'adversaire).

### 1.2 Les techniques offensives

#### **Définition du geste offensif**

Faciliter la progression du ballon vers le but adverse. On parle alors d'animation offensive.

Le possesseur du ballon recherche :

- la progression du ballon (conduite, dribble)
- l'élimination de l'adversaire
- la transmission du ballon (passe, centre)
- la finition (tir : pied, tête)

#### **Son rôle**

Le geste technique dépend :

- du bagage technique du joueur
- de la situation de jeu

→ Exécuter le geste technique parfait que la situation de jeu exige.

## ***Les gestes offensifs, ou les techniques offensives individuelles***

- ***La conduite du ballon et le dribble***  
La conduite du ballon, et le dribble, changement de direction du ballon, doivent s'entraîner régulièrement, tout particulièrement le dribble, car il n'est pas inné.
- ***La feinte (pas de changement de direction du ballon : on ne touche pas le ballon)***
- ***La passe***  
Elément de base du jeu collectif, elle implique une relation entre joueurs qui va bien au-delà du simple geste. Il faut savoir utiliser toutes les surfaces de contact des 2 pieds pour varier les trajectoires.
- ***La première passe***  
A la base du déclenchement de l'attaque placée ou rapide, elle conditionne le choix de la relance et de l'action offensive. De sa qualité dépend la réussite de celle-ci.
- ***La dernière passe***  
Indissociable de la finition, elle va permettre au partenaire d'enchaîner sur un geste technique décisif dans la zone de finition.
- ***Le contrôle orienté***  
Il associe en une seule phase la prise du ballon et son orientation. Il peut parfois être assimilé à un dribble, mais en 1 touche de ballon (dos contre l'adversaire, ou face à lui). Il est souvent précédé d'une feinte pour perturber le défenseur. Il donne de l'accélération au jeu.
- ***Le tir***  
Il représente la finalité du jeu. Nécessité de maîtriser toutes les surfaces de contact (pieds, tête, corps) pour varier les trajectoires.
- ***Le jeu de tête***

### **Conseils pour l'entraînement des techniques offensives**

- ***Le tir***
  - Tous les circuits avec en finalité l'utilisation de toutes les surfaces de contact
  - Privilégier un armer court : genou
  - Pas toujours avec des courses directes vers le but adverse
  - Courses diverses : se retourner, frapper
- ***Le dribble***  
Conduite du ballon, crochet intérieur et extérieur, crochet derrière la jambe d'appui, râteau, passement de jambes, dribble aérien, dos au but, etc.
- ***Les passes***  
Courtes, longues, déviées, diagonales, latérales, en arrière, en avant, avec intérieur du pied, cou-de-pied, extérieur,

### **1.3 Les techniques défensives**

#### **Définition du geste défensif**

Freiner ou stopper la progression du ballon grâce à un geste (aspect technique) ou à une attitude (aspect tactique), avec ou sans récupération du ballon. La finalité étant de reprendre le ballon et de relancer l'action vers le but adverse. L'entraîneur doit toujours valoriser le geste défensif. Le jeu commence à la récupération du ballon (avec la qualité de la première passe).

#### **Les facteurs importants :**

##### **a) L'adversaire a le ballon :**

– de face	Loin du but : empêcher la prise de vitesse (exemple : le débordement) Près du but : empêcher le tir
– de côté	
– de dos	

L'adversaire recherche :

- la progression (conduite, dribble)
- la transmission (passes, centres)
- la finition (tir)

b) **L'adversaire n'a pas le ballon, mais le sollicite**

– dans les pieds – dans le dos du défenseur – entre 2 défenseurs – entre 2 lignes

L'adversaire **demande le ballon**

– vers le but – sur un côté – en décrochant

c) **Les zones d'intervention du défenseur**

– la surface de réparation (axe, côté) - hors de la surface de réparation (axe, côté) – loin du but (axe, côté)  
Le comportement du défenseur varie selon la zone d'intervention.

### **1.4 Le duel**

C'est l'action de base qui se répète le plus souvent lors d'un match. Elle est régulièrement décisive, notamment dans la zone de conclusion.

**Confrontation entre :**

– les techniques offensives / les techniques défensives

Un match de football est **un ensemble d'affrontements :**

- entre 2 blocs d'équipes : 11:11
- entre une défense et une attaque
- entre les milieux de terrain pour le gain du jeu
- homme à homme: DUEL

**Le duel se gagne :**

– **physiquement** (résister à l'adversaire) – **moralement** (ténacité, courage, confiance) – **TECHNIQUEMENT** (éliminer pour l'un, reprendre pour l'autre)

N.B. Sortir du duel 1:1, avec l'intervention d'autres joueurs, c'est passer à une forme technico-tactique (animations défensives ou offensives).

On reste ici dans le duel pur, c'est-à-dire un affrontement homme à homme (1:1), mais en modifiant progressivement la finalité pour perturber à la fois l'attaquant (qui a le ballon) et le défenseur, de façon à ce qu'ils apportent des réponses appropriées selon les différents objectifs des exercices.

## 1.5 Propositions méthodologiques pour favoriser la progression technique

A chaque entraînement, il faut favoriser le nombre de touches de ballon, des deux pieds, de la tête.....

### La séance technique

- Au moins deux fois par semaine : séance à dominante technique dans les entraînements collectifs du cycle hebdomadaire
- Une fois par semaine : séance spécifique individuelle en petits groupes (2 à 6 joueurs)
  - En Senior, accent sur la technique de bloc et de poste
- Séance spéciale individuelle (1 ou 2 joueurs) selon besoin et état de performance  
Exemple: Entraînement des lacunes techniques ou/et valorisation des points forts
- Les formes d'entraînement
  - Ateliers techniques, parcours techniques et jeux divers. **ATTENTION AUX OBJECTIFS ET CORRECTIONS**
  - Combinaisons de jeu, formes jouées
  - Jeu sur surfaces variées

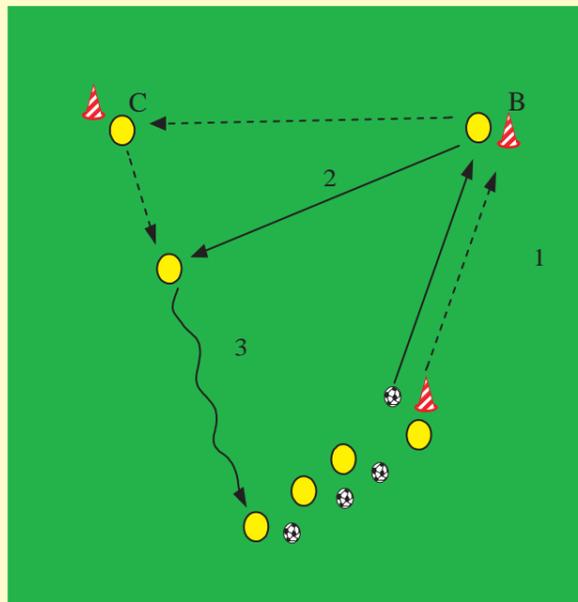
### Le coaching technique

- Fixer et préciser l'objectif.
- Démontrer et expliquer les exercices (dépend du savoir-faire de l'entraîneur).  
Profiter des qualités techniques des joueurs pour la démonstration.
- Laisser exécuter, observer et ensuite corriger (essai-erreur).
- Corriger précisément.
- Donner un feed-back positif, pour renforcer, pour encourager.
- Elever le niveau de motivation grâce à l'intérêt de l'exercice, à sa progression, à sa réussite et à l'attitude du coach (dynamique, passionné, mais pas agressif).
- Travailler sur la concentration, la persévérance et la prise de risque.
- Favoriser l'autonomie gestuelle et encourager les joueurs à innover.

#### Exercice : Passe et suit, jeu en triangle

- A donne à B et prend sa position.
- B passe à C en course et prend sa position.
- C demande le ballon en course et le conduit en position initiale.

A exécuter dans les deux sens.



## 2. La technique pour répondre aux problèmes de jeu.

Une équipe qui a le sens tactique a la capacité de résoudre individuellement (joueur) ou collectivement (équipe) les problèmes de jeu plus efficacement et plus rapidement que l'adversaire.

Une équipe doit être capable de s'adapter en fonction des paramètres qui évoluent au cours du match.

En fonction de toutes les situations de jeu à l'intérieur desquelles l'organisation de jeu reste la même, les réponses offensives et défensives sont nombreuses et variées tant sur le plan individuel que collectif. Les joueurs ou l'équipe ont non seulement à trouver la solution la mieux adaptée à la situation de jeu, mais également plus rapidement que l'adversaire.

Le travail à l'entraînement consiste donc à mettre les joueurs face à des situations de jeu relativement faciles au départ (peu de joueurs, espaces réduits), puis à de plus complexes (beaucoup de joueurs, espace élargi, contraintes techniques), pour finalement arriver à la confrontation entre 2 blocs d'équipes, la plus proche possible de la réalité du match.

Grâce à ce genre d'entraînement, on donne la possibilité aux joueurs de reconnaître la situation de jeu, de l'affronter individuellement et collectivement.

En première partie, pour être complet, nous abordons les deux grands types d'attaque, tant sur le plan de la théorie (problèmes à résoudre) que sur celui de la pratique (travail à l'entraînement).

- Les attaques rapides
- Les attaques placées (jeu posé)

En deuxième partie, nous présentons le jeu défensif, en particulier :

- La défense de zone
- Le pressing

Nous ne parlons pas ou très peu :

- des organisations de jeu, des systèmes de jeu, des principes de jeu
- du plan de jeu (pour 1 match)

### 2.1 L'entraînement technico-tactique

Il est évident que les animations offensives et défensives varient selon :

- les qualités et les spécificités de l'équipe - le choix et la conception de jeu de l'entraîneur

Dans une forme jouée, il est difficile, voire pas conseillé, de séparer l'aspect offensif et l'aspect défensif. Lors des entraînements, l'entraîneur peut faire exercer plus l'un ou l'autre de ces aspects en fonction des besoins de l'équipe. Il est judicieux de séparer les formes jouées en 2 parties :

**a) la première, dont la finalité est le BALLON uniquement.**

LES ATTAQUANTS	LES DEFENSEURS
Conservation et circulation du ballon en utilisant toutes les techniques individuelles offensives ainsi que toutes les possibilités technico-tactiques collectives.	Récupération ou annihilation du jeu offensif adverse en utilisant toutes les techniques individuelles défensives ainsi que toutes les possibilités technico-tactiques collectives.

**b) la seconde, dont la finalité vise un BUT BIEN PRECIS (la direction du jeu)**

- stop-ballon (les lignes)
- trouver un joueur dans un espace (exemple : gardien)
- buts réduits
- buts normaux

## 2.2 Les grands types d'attaque

### **L'attaque rapide**

– peu de passes (3-4 maximum) – peu de joueurs (3-4 maximum) – durée : moins de 10''

Le bloc défensif de l'équipe adverse n'est momentanément pas en place. Cela peut être dû :

– à une erreur technique - à un mauvais choix de jeu - à une incompréhension entre 2 partenaires - à une interception ...

En principe la première passe après la récupération du ballon est une passe en profondeur (direction le but).

La différence entre l'attaque rapide et la contre-attaque

• Lors d'une attaque rapide, le bloc-équipe ne recule pas dans le camp adverse à la perte du ballon, il cherche à le récupérer rapidement et le plus haut possible.

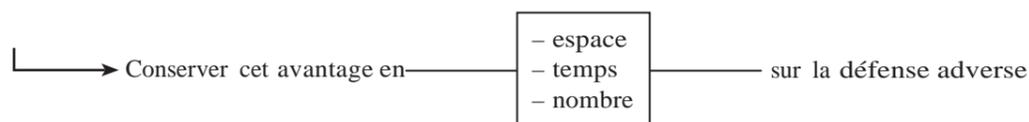
Exemple : Quand un attaquant perd le ballon, il doit de suite continuer la lutte pour tenter de le récupérer (qualités d'agressivité).

• Lors d'une contre-attaque, et suite à la perte du ballon dans le camp adverse, le bloc-équipe revient se placer en défense dans son propre camp. Il cherche alors à aspirer l'adversaire dans sa moitié de terrain pour mieux utiliser les espaces arrières libres de l'adversaire. La récupération du ballon est donc plus basse, moins immédiate, mais permet d'autres possibilités défensives et de transition défense-attaque.

Les deux problèmes de jeu à résoudre

#### **a) La progression directe du ballon/opposition à la progression**

A la récupération du ballon : manque de sécurité défensive de l'adversaire.

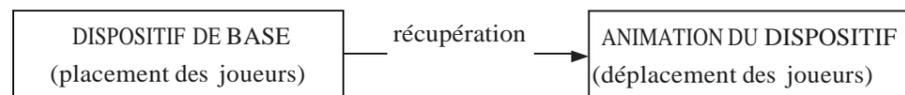


**L'attaque doit profiter de ce déséquilibre et aller vite vers l'avant.**

↳ **JEU DIRECT** (attention au hors-jeu)

- appel de ballon en profondeur (voir vite et loin)
- première passe vers l'avant (qualité de la frappe du ballon)
- changement de rythme : une-deux, passe et va
- peu de touches de ballon
- attaquants de course longue (40 m), mais capables de gagner les duels
- dribble de profondeur
- conduite rapide

Cela dépendra aussi de l'endroit où l'on veut récupérer le ballon et de la manière dont on veut le récupérer



#### **b) La finition**

- Anticipation des trajectoires (couper les trajectoires)
- Placement à la réception des centres
- Notion de timing
- Coordination des courses
- Valeur du jeu de tête, du jeu de corps
- Valeur du tir de la pointe (technique de vitesse)
- Techniques de vitesse
  - gestuelle
  - d'appui
  - peu de touches de ballon

## L'attaque placée (jeu posé)

Le bloc défensif adverse est en place. Généralement, la première passe après la récupération du ballon est une passe de sécurité. Le premier objectif est de ne pas perdre le ballon, et non d'attaquer directement le but adverse : progression relativement lente.

└───> STYLE INDIRECT

- beaucoup de passes de sécurité
- beaucoup de joueurs
- temps de jeu supérieur à 10''

Trois grands problèmes de jeu à résoudre

*a) La conservation-progression collective du ballon/opposition à la progression*

- occupation de l'espace (en profondeur et en largeur)
- déplacement et jeu dans les intervalles (entre 2 adversaires, entre 2 lignes)
- jeu en mouvement

N.B. Monter le bloc-équipe et assurer l'équilibre défensif (balance).

*b) Le déséquilibre collectif de la défense/récupération collective (le 1er rideau défensif est passé)*

- coordination, appui, soutien, appel
- valeur du jeu court et du jeu juste
- création d'incertitudes (changement de rythme, dribble, feinte, écran)
- importance de l'attaquant en pivot

*c) La finition*

*(voir attaque rapide)*

## 2.3 Le jeu défensif

### **Le marquage de zone**

Le marquage de zone est le système défensif le plus utilisé, notamment dans les grandes équipes, indépendamment du système de jeu, le 4-4-2, le 3-4-3, ou un autre.

Apprendre à jouer la défense de zone favorise la progression du joueur, particulièrement au niveau de l'intelligence de jeu (perception, anticipation), de la responsabilité, de la collaboration entre les joueurs et de la communication. C'est une étape de base essentielle pour améliorer la lecture du jeu.

#### **Définition**

Chaque joueur est responsable d'une zone défensive. Il a pour mission de surveiller et de marquer l'adversaire entrant dans sa zone. Si l'adversaire change de zone, c'est le défenseur qui en a la responsabilité qui le prend en charge. Selon la situation de jeu, le joueur gère sa zone (ferme les espaces, vient en couverture) ou s'occupe plus particulièrement d'un adversaire (marquage serré).

Le but du marquage de zone

- **Réduire les espaces de l'adversaire.**
- **Limiter les possibilités de jeu (passes, dribbles et tirs).**
- **Ralentir le jeu de l'adversaire et le pousser à l'erreur.**
- **Favoriser le duel défensif par le surnombre autour du ballon.**
- **Récupérer le ballon et mieux le conserver pour attaquer.**

C'est la base du pressing. Son efficacité peut s'accompagner d'un marquage rigoureux de l'adversaire dans la zone.

#### **Les problèmes à résoudre**

- Le remplacement défensif du bloc-équipe dans les zones (le plus de joueurs derrière le ballon).
- La gestion de l'espace (contrôler, ouvrir, fermer les zones, etc.) et du temps (ralentir – accélérer).
- Se situer et jouer en fonction du ballon, des adversaires, des coéquipiers, de leur position sur le terrain et du but de l'équipe.

#### **L'application des principes de base tactique**

- Resserrer les espaces sur la largeur et la profondeur (30-35m) et entre les joueurs (8-10 m).
- Défendre avec une grande mobilité.
- Etre en supériorité; assurer la couverture.
- Presser l'adversaire dans sa zone.
- Jouer par anticipation (sens du jeu) et écarter le ballon pour le récupérer.

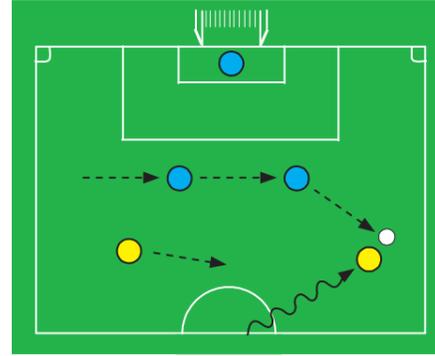
—————> Communication (se parler !)

Dans le football actuel, on constate principalement deux façons de se comporter dans la défense de zone :

La zone d'anticipation	La zone de pressing
Les équipes sont constituées de joueurs aux qualités techniques et cognitives élevées.	Les équipes sont constituées de joueurs aux qualités athlétiques, physiques, techniques et mentales élevées.

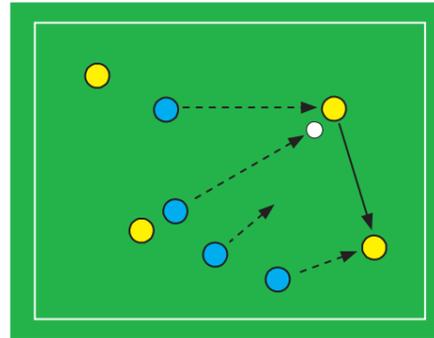
#### Marquage sans ballon

- Sortir sur le porteur du ballon
- Fermer l'axe
- Venir en couverture



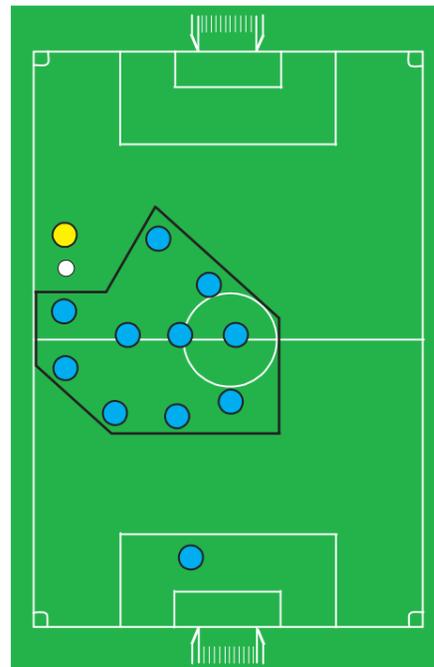
#### Marquage d'anticipation

- Attaquer le porteur
- Doubler le marquage (avantage numérique)
- Assurer la couverture
- Défense orientée vers l'attaque



#### Marquage collectif sur le côté

- Bloc compact, espaces réduits
- Déplacement latéral
- Couverture mutuelle
- Echelonnement
- Freiner le porteur du ballon



## La progression méthodologique dans l'entraînement

a) Dans la première phase de travail, **après avoir appris les comportements défensifs individuels** de 1:1, on passe très vite aux **situations sans surnombre en défense** (2:2/3:3/4:4) pour favoriser les situations de duel direct.

Rappel :

Dans le marquage de zone d'une défense à 4 joueurs, les 2 défenseurs centraux doivent se comporter et réagir selon les situations, et :

- toujours regarder le ballon, l'adversaire et les coéquipiers, mais attention aux longues balles aériennes dans le dos de la défense.
- se parler pour mieux s'organiser.
- marquer l'espace ou la zone.
- être patient, sortir et venir en couverture au bon moment.
- accepter le duel homme à homme.
- ne pas se lancer au sol et n'exécuter le tackle qu'avec certitude de prendre le ballon.

**Les formes jouées sont à la base de l'apprentissage du jeu défensif.** C'est à partir des situations réelles que l'entraîneur relève les erreurs et les corrige. Les mouvements défensifs collectifs sans adversaire, avec ou sans ballon (les joueurs se déplacent selon une situation de jeu dirigée par l'entraîneur), favorisent les acquisitions tactiques de base individuelles et collectives.

b) Dans la deuxième phase de travail, il est question de la **défense en bloc** (défense à 3 ou 4 joueurs + le gardien), puis en collaboration avec les autres lignes, milieu et attaque.

c) Enfin, le travail défensif avec **tout le bloc-équipe**.

### 2.4 Le pressing

#### Définition

C'est l'arme défensive pour mettre sous pression l'équipe adverse qui a le ballon, et la pousser à la faute; elle exige des joueurs de grandes qualités athlétiques, des qualités de détermination (agressivité maîtrisée) dans les duels et de la discipline tactique. C'est aussi une arme psychologique qui donne confiance à l'équipe et fait douter l'adversaire.

– Presser, serrer, encercler l'adversaire, le mettre sous pression pour récupérer le ballon ou pour annihiler l'action offensive. Le pressing n'est pas lié à un concept de jeu en particulier; compte tenu des risques, de la grande charge physique exigée, il n'est pas utilisé lors de chaque match. Il impose le rythme du jeu à l'adversaire et de ce fait l'insécurise. Il est à la base des contre-attaques déclenchées depuis le milieu de terrain ou depuis son propre camp défensif.

#### Quelques principes de base pour appliquer le pressing

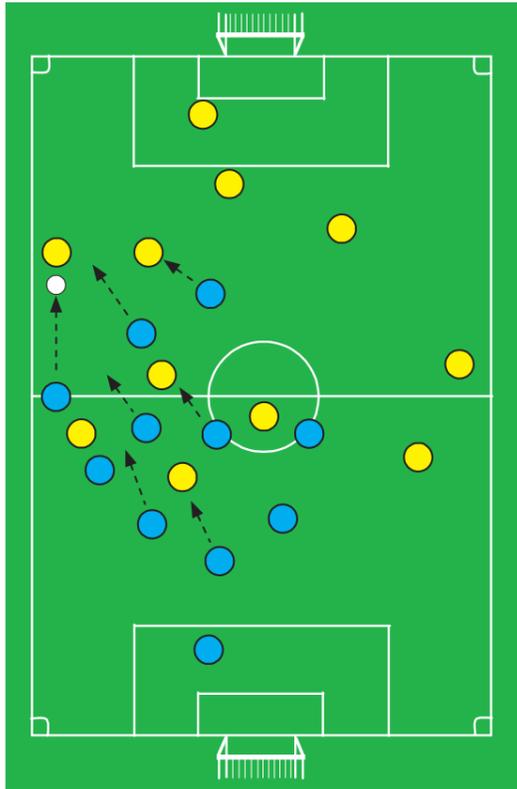
- Maintenir le bloc-équipe situé en zone défensive, en supériorité numérique à l'endroit choisi pour déclencher le pressing.
- Maintenir le bloc compact, serré, en supériorité numérique autour de la zone du ballon.
- Contenir l'équipe adverse, ralentir le jeu, l'orienter dans une zone préférentielle de pressing (exemple: sur un côté).
- Freiner l'adversaire, le mettre sous pression, le pousser à la faute (dos tourné, sur son mauvais pied, mauvais contrôle, en déséquilibre), chercher le duel.
- Après déclenchement du pressing (mise sous pression du porteur du ballon), favoriser la récupération du ballon par un marquage d'anticipation actif, engagé et agressif.
- Empêcher ou limiter la passe en retrait, au libéro ou au gardien de but, qui permet à l'adversaire de sortir de la zone de pressing.

**a) Le pressing de milieu de terrain**

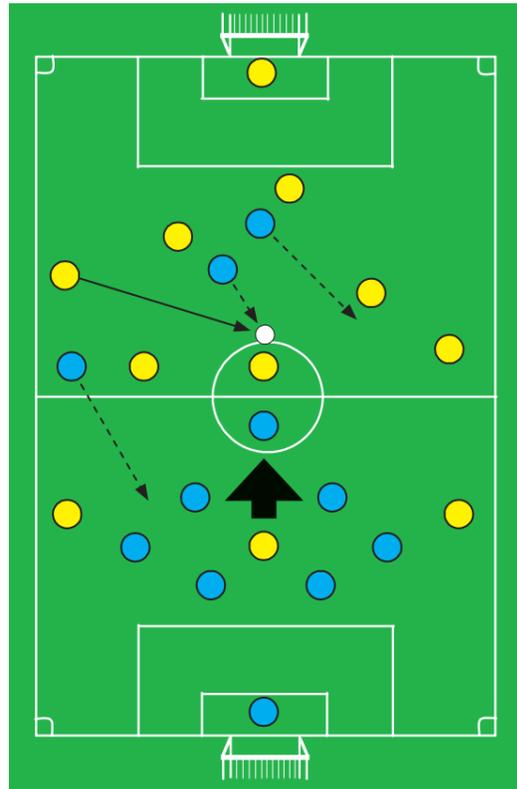
Attaquer l'adversaire au milieu du terrain, le pousser sur un côté ou l'obliger à revenir dans l'axe pour récupérer le ballon.

→ Selon la qualité de la récupération, choix pour le jeu posé ou l'attaque rapide

**Pressing sur côté**



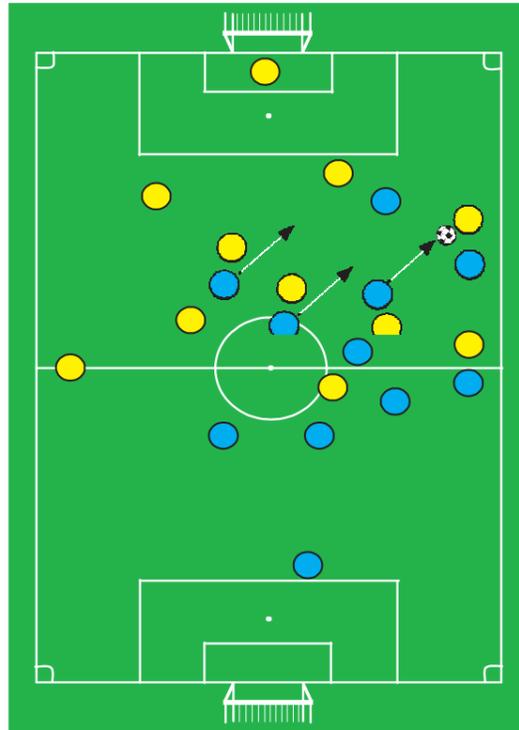
**Pressing dans l'axe**



### ***b) Le pressing d'attaque***

Mettre l'adversaire sous forte pression, déjà dans son propre camp défensif; l'équipe harcèle l'adversaire pour l'empêcher de développer son jeu, et lui fait perdre confiance pour récupérer le ballon.

→ Sitôt le ballon perdu dans le camp adverse, les joueurs deviennent tout de suite défenseurs (transition attaque-défense); le porteur du ballon est attaqué et mis sous pression. Lorsque le ballon est récupéré, on enclenche une attaque rapide.

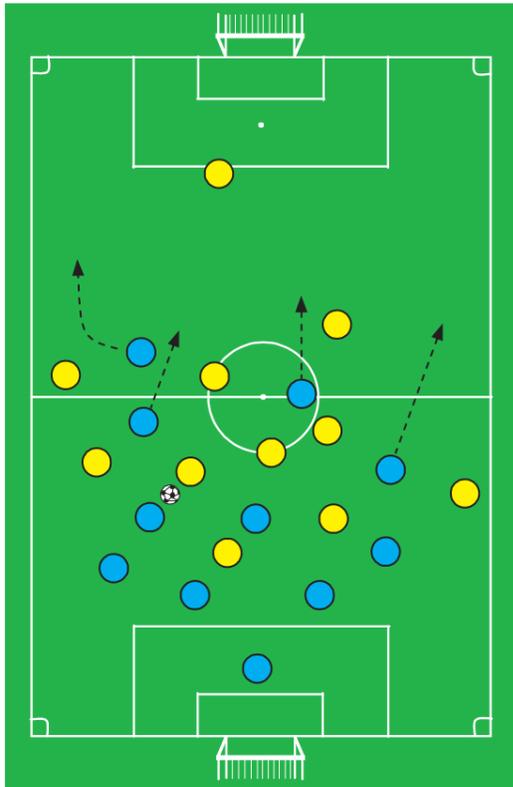


→ En cas de non-réussite du pressing, la défense peut se trouver en infériorité numérique; on peut alors:

- ralentir le jeu, gagner du temps, pousser l'adversaire dans son camp.
- réorganiser l'équipe le plus vite possible.
- éventuellement remettre l'adversaire sous pression.

### c) *Le pressing de défense*

- Faire reculer son bloc-équipe et attendre l'adversaire dans sa propre zone défensive. L'équipe est compacte, en supériorité numérique, ferme les espaces, surtout dans l'axe. Les joueurs doivent être très attentifs.
  - Ralentir le jeu adverse, harceler constamment le porteur du ballon, pousser l'adversaire à l'erreur (Exemple : l'adversaire reçoit le ballon dos au but) afin de pouvoir intervenir au bon moment.
- En cas de récupération du ballon, on peut déclencher tout de suite une contre-attaque (Transition rapide défense-attaque).



- En cas de récupération et dans l'impossibilité d'engager une contre-attaque, on peut, mais sans prendre de risque:
- sortir le ballon de la défense par dégagement ou par une 1<sup>re</sup> passe de qualité.
  - faire une passe sur un côté, en profondeur ou en retrait au gardien pour calmer le jeu.

Ce jeu défensif est une arme offensive qui, en fermant l'axe du terrain, libère les côtés pour créer l'espace libre à la contre-attaque (exemple : l'équipe du Brésil à la Coupe du Monde de la FIFA 2002).

Les exemples d'entraînement technico-tactique sont présentés dans le contenu d'entraînement annexé.

## Quelques différences entre la défense individuelle et la défense de zone

### LA DEFENSE INDIVIDUELLE

- position et placement en fonction de l'adversaire direct
- l'initiative du jeu est laissée à l'adversaire
- difficulté de maintenir le contact entre les lignes
- l'équipe moins compacte, plus éparpillée, moins homogène, concède plus d'espace, favorise un jeu aéré et plus en profondeur
- l'espace favorise le jeu de contre-attaque, le jeu individuel et donne davantage de possibilités aux attaquants adverses
- le comportement du joueur est plus sobre et plus individuel
- exige du contact, de l'agressivité, des duels et de la responsabilité individuelle
- implique une grande prise de risque
- limite la pratique du hors-jeu et du pressing
- fait appel à la force du joueur

### LA DEFENSE DE ZONE

- position et placement par rapport au ballon
- en surnombre à proximité du ballon, plus de facilité à pratiquer le pressing et à trouver des solutions
- après sa récupération, le ballon est plus facile à conserver quand l'équipe est bien groupée et bien disposée dans les zones
- plus de facilité à bloquer le jeu et à ralentir l'action adverse
- le passage au marquage de l'adversaire demande réflexion et temps d'adaptation
- la zone demande plus de responsabilité collective, d'abnégation et d'attention
- permet plus de créativité, plus de sécurité et de facilité de passer d'une action à l'autre
- permet plus de sécurité collective
- permet plus facilement le jeu en ligne, le hors-jeu et le pressing
- fait appel à la force du collectif

### 3. Les jeux d'entraînement

L'entraînement par les jeux (forme jouée orientée, match restreint, sur surface réduite) est au centre de l'approche méthodologique de l'entraînement.

Il permet de simuler ou de modifier des situations réelles de jeu, tant offensives que défensives, et d'influencer positivement le comportement émotionnel des joueurs, ce qui le rend non seulement attractif mais également dynamique et intense (engagement total le plus souvent).

Comme durant un match ou un jeu sur grande surface (9:9/10:10), la plupart des joueurs ne touchent pas beaucoup le ballon, il faudra donc lors des entraînements réduire les surfaces de jeu afin de multiplier les touches de ballon individuelles.

#### Organisation

- On n'organise pas un jeu sans se référer aux objectifs d'entraînement : on peut porter ainsi l'accent sur un ou plusieurs éléments (technique, technico-tactique, mental) qui se sont révélés déficients lors des derniers matches.

- L'entraîneur prépare le jeu en tenant compte des aspects suivants :

- Dimension du terrain (surface réduite, surface moyenne)
- Buts ou pas de buts (buts réels, petits buts)
- Nombre de joueurs (accent individuel ou collectif)
- Règles de jeu (déroulement du jeu, nombre de passes et de touches de ballon)
- Consignes particulières (sur les plans technique et tactique)

- Le jeu sur surface réduite augmente la répétition des gestes (dribble, feinte, prise de ballon, passe courte, tir), les actions technico-tactiques simples et la mise sous pression des joueurs.

Exemple : Jeu 3:3 avec buts dans la surface de réparation

- Le jeu sur surface modulable moyenne à grande (demi-terrain et plus) favorise les actions collectives (contrôle du ballon, passe longue, centre, disposition des joueurs sur le terrain) à un rythme moins intensif, ce qui permet une meilleure qualité des gestes techniques et des choix tactiques.

Ce même jeu à 2 touches exige une maîtrise technique élevée (prise de ballon, passe, travail avec les deux pieds) et augmente la vitesse de jeu.

- Le 6:4 / 8:5 renforce la confiance de l'équipe en supériorité numérique dans le domaine de la maîtrise technique et tactique.

Par contre, pour l'équipe en infériorité numérique, il constitue une difficulté accrue, notamment sur le plan de la condition physique, du mental et du travail technico-tactique. Si on demande à cette équipe de ne pas trop s'engager, on augmente la qualité de jeu de l'équipe en surnombre.

- Le jeu avec des buts (grands buts, petits buts) augmente la motivation des joueurs parce qu'il est proche de la compétition, mais le jeu sans buts (jeu posé, conservation du ballon) peut lui aussi être proche de l'esprit de compétition si on donne des points pour une série de passes (série de 10 passes par exemple) ou de une-deux.

- On distingue plusieurs types de jeu :

- Jeu libre (liberté d'expression, spontanéité, créativité)
- Jeu dirigé (arrêts pour la mise en évidence d'erreurs, pour la correction)
- Jeu à thème (exploitation d'un thème lié aux lacunes constatées lors des matches)

Exemple : Jeu par les côtés pour favoriser le centre et la reprise directe