



Défense à 4 joueurs en zone.

Animation défensive

Animation défensive >> Défense à 4 défenseurs en zone.

Cette fiche s'adresse aux entraîneurs qui veulent apprendre à leurs joueurs les principes d'une défense à 4 en zone et à ceux qui veulent la travailler pour la rendre plus solide. Dessiner quatre joueurs en défense sur le tableau noir (la tactique) ne suffit pas pour maîtriser également son animation (coordination des déplacements). Nous allons présenter une progression qui pourra être travaillée régulièrement à l'entraînement notamment en début de saison mais qui sera à adapter aux niveaux des joueurs.

Aujourd'hui la défense à 4 est utilisée par une très grande majorité d'équipes car elle présente un équilibre intéressant : toute la largeur du terrain peut être couverte, la densité défensive est solide et permet de compenser lorsqu'un joueur est éliminé ou participe offensivement (montée des latéraux).

1- LES PRINCIPES DE JEU DE LA DEFENSE A 4 EN ZONE.

1) Préalable : maîtriser les principes de la défense en zone :

Avant de vouloir installer une défense en zone, les joueurs doivent connaître [les principes de base de la zone](#). Ils doivent maîtriser en jeu la fixation du porteur et la couverture, le déplacement côté ballon...

2) Se déplacer ensemble :

Dans toutes les situations de jeu qui vont être présentées, un leitmotiv sera de perfectionner ou d'apprendre à "se déplacer ensemble en gardant les intervalles". Les joueurs tiennent compte de la position du ballon mais également de celles de leurs partenaires.

3) Communication :

Dans un premier temps, la communication sera verbale. L'entraîneur devra désigner un « leader » de la défense qui va guider ses partenaires, les replacer. Plus le niveau des joueurs est élevé, plus cette communication sera visuelle.

5) Construire des automatismes:

L'objectif de la répétition est de créer des automatismes propres à l'équipe. Pour cela, les joueurs ont besoin de stabilité. Si vous changez sans cesse la charnière centrale par exemple, l'objectif sera difficile à atteindre.

6) Méthode :

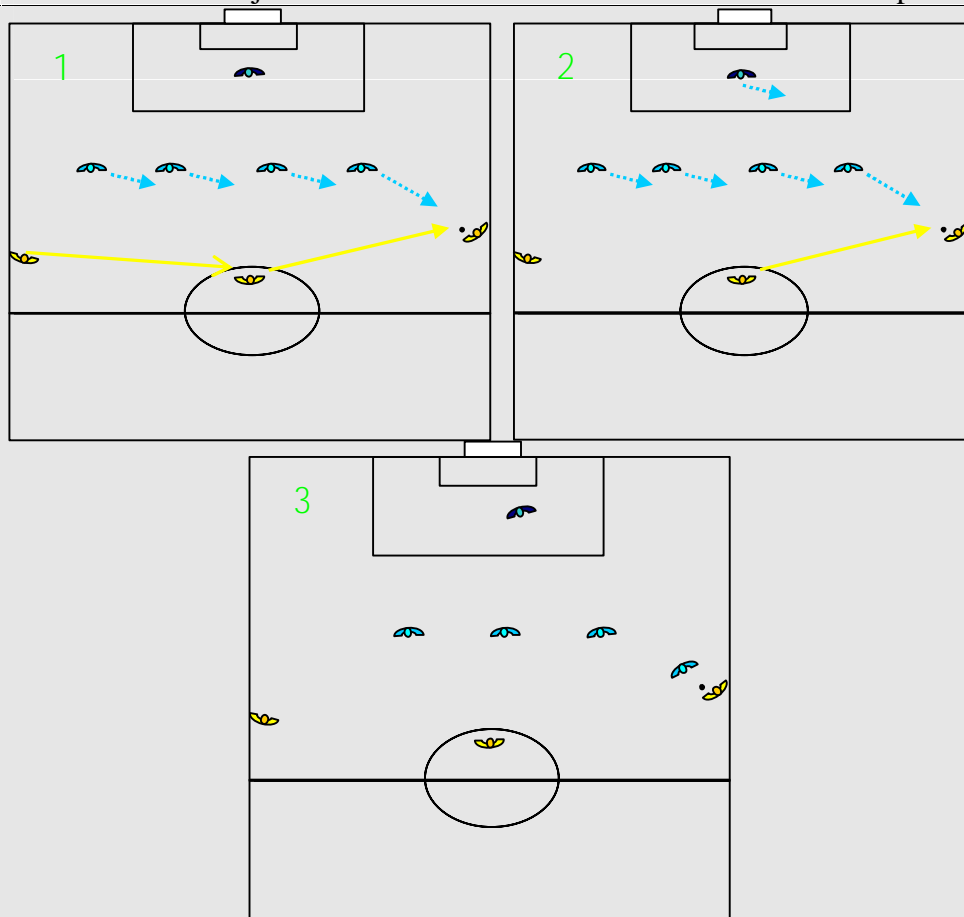
Cette mise en place de la défense doit être travaillée plusieurs fois pour être efficace. L'entraîneur place les joueurs et leur donne les consignes, puis il les laisse évoluer. Il va intervenir par des "arrêts flashes" pour corriger des déplacements. Il peut également demander aux joueurs comment ils interviendraient dans la situation choisie afin de discuter de leurs solutions. Commencer par un rythme lent de circulation puis accélérer.

2- SITUATIONS DE MISE EN PLACE DE LA DEFENSE A 4.

Situation 1 Coulisser côté ballon.

Objectif : Se déplacer ensemble en gardant les intervalles.

Objectif secondaire : contrôles orientés - conduites – passes



Consignes :

3 milieux de terrain adverse font tourner le ballon sur toute la largeur du terrain.

Les défenseurs se déplacent en conséquence.

Critères de réalisation/Corrections :

[Ce qu'il y a à apprendre](#) : cf principes généraux

Æ Les joueurs coulissent en gardant les intervalles, restent compact, vont cadrer le porteur dans leur zone et assure la couverture en retrait. Libère le couloir opposé lorsque le porteur adverse est sur un côté.

Æ Le latéral est le joueur "starter" qui déclenche le cadrage du joueur excentré opposé pendant le temps de passe.

Æ Réagir vite – concentration – communication.

1- faire tourner d'un côté à l'autre en passant par l'axe

2- le ballon arrive sur le côté droit ; les défenseurs coulissent côté droit.

3- le ballon est dans les pieds du joueur excentré droit ; le latéral vient le fixer ; le défenseur central le couvre ; la défense à déserrer le côté opposé.

N.B. le gardien coulisse avec sa défense.

Complexification :

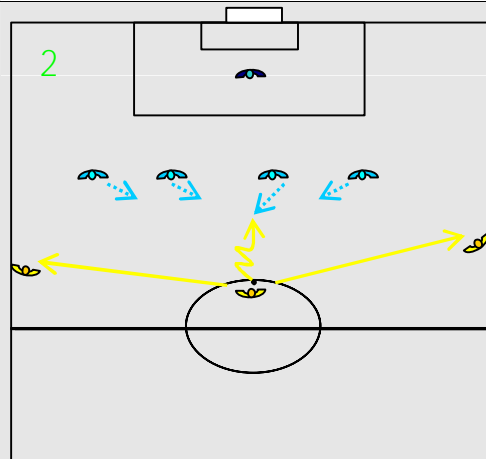
Demander aux adverses d'accélérer la circulation du ballon

Situations 2 et 3 Resserrer l'axe.

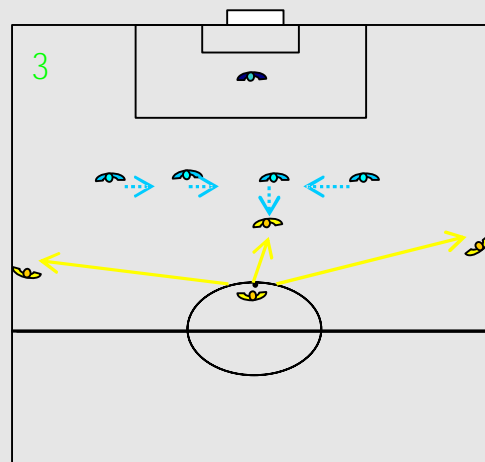
Objectif : Se déplacer ensemble en gardant les intervalles et protéger l'axe en priorité.

Marquer un attaquant

Objectif secondaire : contrôles orientés - conduites – passes



3



2 - Consignes :

3 milieux de terrain adverse font tourner le ballon sur toute la largeur du terrain et le joueur central cherche parfois à pénétrer dans l'axe avant de redonner à ses partenaires.

Les défenseurs se déplacent en conséquence.

Critères de réalisation/Corrections :

[Ce qu'il y a à apprendre : cf principes généraux](#)

Æ Lorsqu'un adversaire rentre dans l'axe – le central le plus proche sort sur lui pour le ralentir puis le cadrer, les autres resserrent en couverture.

Æ Les joueurs se déplacent en gardant les intervalles, restent compact, vont cadrer le porteur dans leur zone et assure la couverture en retrait. Libère le couloir opposé lorsque le porteur adverse est sur un côté.

Æ Réagir vite – concentration – communication.

3 - Consignes :

IDEM mais rajouter un attaquant dans la défense qui décroche de temps en temps pour demander le ballon.

Critères de réalisation/Corrections :

[Ce qu'il y a à apprendre : cf principes généraux](#)

Æ Les défenseurs doivent apprendre à se passer l'attaquant (rester proche de lui) – sortir sur lui lorsqu'il va devenir porteur et l'empêcher de se retourner, voire lui prendre le ballon.

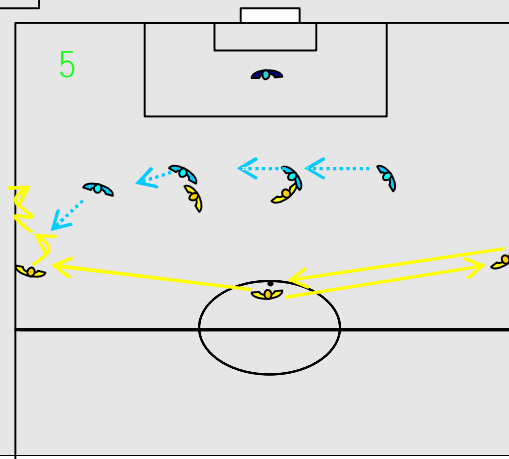
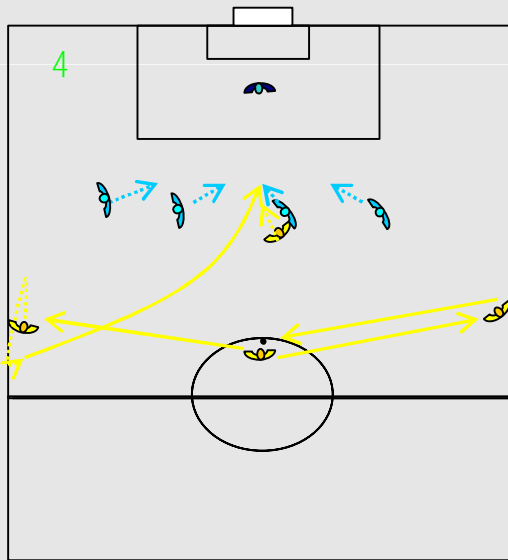
Æ Voir plus haut

Situations 4 et 5 Resserrer l'axe.

Objectif : Se déplacer ensemble en gérant l'espace dans le dos (profondeur) – jeu long adverse.

Compenser quand le latéral est éliminé.

Objectif secondaire : contrôles orientés - conduites – passes



4 - Consignes :

IDEM mais les joueurs excentrés peuvent jouer long sur l'attaquant ou dans l'espace (appel de l'attaquant).

Critères de réalisation/Corrections :

[Ce qu'il y a à apprendre : cf principes généraux](#)

Æ lorsque l'attaquant "appelle" en profondeur, le suivre sur 2 m mais le laisser se mettre hors jeu si le jeu continue d'être latéral entre les milieux ou si l'appel est réalisé au mauvais moment.

Æ lorsque le joueur excentré s'apprête à jouer long (prise d'info – va frapper le ballon), les 4 défenseurs anticipent et commencent à courir vers le but.

Æ lorsque le ballon est côté, se positionner toujours de profil ou de $\frac{3}{4}$ pour être prêt à se déplacer soit vers son but, soit à l'opposé, tout en regardant le porteur et en ayant un œil sur l'attaquant.

Æ Réagir vite – concentration – communication.

Æ Le gardien se tient prêt à intervenir si le ballon est trop long.

Complexification :

Placer 2 attaquants et revoir toutes les situations.

5 - Consignes :

IDEM mais le milieu excentré part en conduite puis dribble le latéral ; placer 2 attaquants.

Critères de réalisation/Corrections :

[Ce qu'il y a à apprendre : cf principes généraux](#)

Æ lorsque le latéral est éliminé, le défenseur central du côté intervient, les deux derniers défenseurs resserrent l'axe. Le défenseur éliminé se replace vers l'axe.

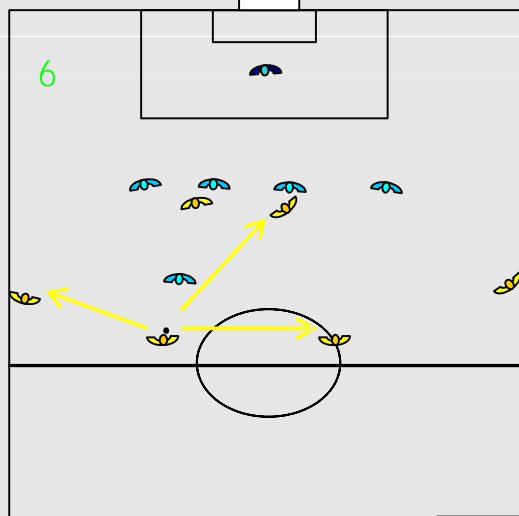
Æ voir plus haut.

Situations 6 et 7 La défense à 4 en situation de jeu.

Objectif : Se déplacer ensemble en gérant les deux attaquants adverses et faire face à toutes les situations possibles.

Compenser quand le latéral est éliminé.

Objectif secondaire : contrôles orientés - conduites – passes – centres – tirs...



6 - Consignes :

Passer à 4 milieux et 2 attaquants face à 4 défenseurs et un milieu défensif qui reste dans l'axe central.

Revoir toutes les situations puis passer à une forme jouée :

10 possessions pour l'équipe qui attaque Combien de buts ?

Critère de réussite :

Aucun but encaissé.

Critères de réalisation/Corrections :

[Ce qu'il y a à apprendre : cf principes généraux](#)

Æ Voir plus haut

Æ Si le milieu défensif est proche, il se retourne pour aider les défenseurs quand les attaquants ont le ballon (prise à 2).

Complexification :

Courses croisées des 2 attaquants.

7 - Consignes :

Mise en place d'une défense à 4 + un gardien, deux milieux défensifs et d'un attaquant face à une équipe à 10 en 4-4-2 (possibilité d'organiser un autre système). Surnombre de l'équipe attaquante pour faire travailler la défense.

Les défenseurs cherchent à marquer dans les deux petits buts.

Critères de réalisation/Corrections :

[Ce qu'il y a à apprendre : cf principes généraux](#)

Æ se réorganiser très rapidement à la perte du ballon.

Æ gérer le surnombre adverse.

Æ respecter le bloc équipe – distance entre les lignes – sortir pour suivre le milieu et l'attaquant.

