

## Défendre en bloc médian

### Aperçu de la séance

**Exercice 1:** Jeu de la « rivière » en 3+3c4

**Exercice 2:** Jeu de « stop-ball » à 10c10 sur terrain réduit  
(progression à 11c10 avec un gardien)

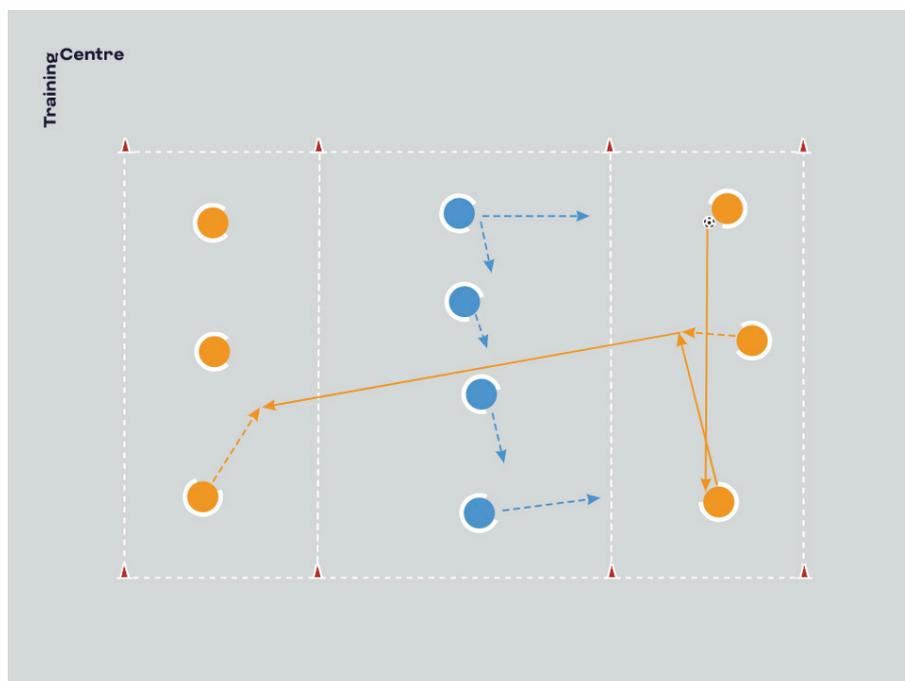
**Exercice 3:** Match à 11c11

### Éléments techniques

- Maintenir un bloc compact qui se déplace de façon coordonnée et synchronisée pour réduire l'espace de jeu effectif de l'adversaire et empêcher sa progression tout en l'orientant vers une zone moins dangereuse.
- Les joueurs qui défendent doivent constamment penser à défendre en priorité l'axe ballon-but pour empêcher l'adversaire de progresser vers le but.
- L'équipe défendant en bloc médian doit faire preuve de patience dans les phases défensives, autorisant l'adversaire à faire circuler le ballon dans sa zone d'initiation, mais en défendant vers l'avant pour empêcher le jeu entre les lignes et dans les intervalles.
- Les joueurs doivent comprendre quand presser et quand tenir leur position. Le joueur le plus proche du ballon doit cadrer le porteur pour le priver de temps pendant que ses coéquipiers proches le couvrent et les autres coulissent pour densifier la zone côté ballon.
- Les leaders tactiques de l'équipe (généralement les défenseurs centraux et/ou les milieux défensifs) sont responsables de l'organisation défensive de l'équipe car ils ont une vue d'ensemble du terrain. Ils devront prendre l'information et communiquer avec leurs coéquipiers pour les aider à se positionner et guider leur prise de décision.

### EXERCICE 1: CADRAGE, COUVERTURE ET GLISSEMENT DÉFENSIF

Cet exercice vise à introduire les premiers principes défensifs d'un bloc médian tel que le cadrage, la couverture et le glissement défensif. Les joueurs sont répartis en deux équipes de trois (les attaquants) et une de quatre (les défenseurs) qui occupent chacune une zone du terrain. L'objectif des défenseurs est d'empêcher les attaquants de faire circuler le ballon entre leurs deux équipes à travers la zone centrale.



Jeu de la « rivière » en 3+3 contre 4

## Organisation

- Un terrain de 20 mètres de long sur 15 mètres de large est découpé en 3 zones de largeur égale.
- La zone centrale est occupée par quatre défenseurs alors que les deux zones extérieures sont chacune occupées par trois attaquants.
- Tous les joueurs doivent rester dans leur zone respective.

## Explications

- Le jeu débute toujours avec le ballon dans l'une des zones extérieures.
- Les attaquants cherchent à faire circuler le ballon d'une zone extérieure à l'autre sans que les défenseurs n'interceptent le ballon.
- Les attaquants sont limités à un maximum de deux touches de balle et ne peuvent passer le ballon qu'au sol, mais peuvent effectuer un nombre illimité de passes à l'intérieur d'une même zone extérieure.
- Lorsque les défenseurs récupèrent le ballon, ils le rendent aux attaquants qui commencent une nouvelle phase de possession.
- Les attaquants sont encouragés à maintenir un rythme élevé en possession pour que les défenseurs aient le plus de situations possibles à défendre.

## Éléments techniques

- Comprendre les responsabilités défensives individuelles au sein d'une ligne défensive. Le joueur le plus proche du ballon sort sur le temps de passe pour cadrer le porteur, ses coéquipiers coulissent derrière lui pour couvrir les lignes de passes diagonales
- Les défenseurs doivent maintenir un bloc compact pour protéger l'axe du terrain (axe ballon-but) en se positionnant constamment à une distance raisonnée de leurs partenaires proches (environ 3 mètres). La ligne défensive doit se déplacer ensemble et toujours côté ballon pour empêcher les attaquants de pouvoir jouer vers l'avant
- Lorsqu'un défenseur sort de sa ligne pour cadrer le porteur du ballon et que celui-ci passe le ballon à un coéquipier dans sa zone, le joueur doit rapidement se replacer pour reformer la ligne défensive

## EXERCICE 2 : JEU DE « STOP-BALL » À 10V10 SUR TERRAIN RÉDUIT (PROGRESSION À 11C10 AVEC UN GARDIEN)

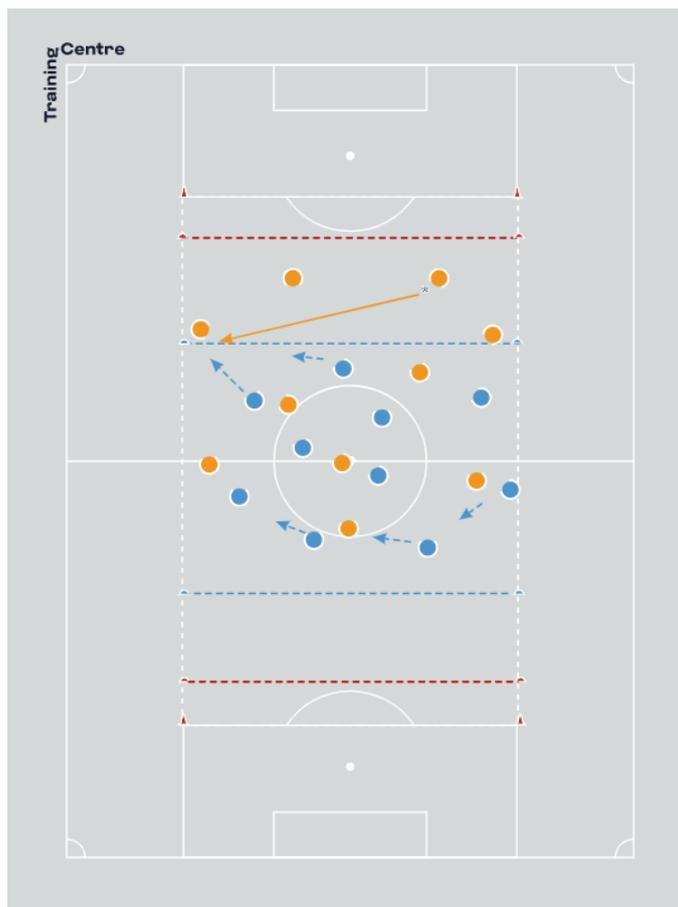
Ce second exercice oppose deux équipes de 10 joueurs organisées en 4-2-3-1. Le jeu prend place sur les trois-quarts d'un terrain dans la longueur et la largeur des surfaces de réparation. A chaque extrémité du terrain, une zone de « stop-ball » est délimitée. Les deux équipes cherchent à trouver par la passe un partenaire lancé dans la zone de « stop-ball ». Le jeu progresse ensuite vers une opposition à 11 contre 10 où l'équipe dirigée par l'entraîneur (les bleus) doit désormais défendre un but. Le but de cet exercice est de mettre en pratique et perfectionner les principes introduits dans le premier exercice en les transférant d'un groupe réduit à un effectif complet.

### Organisation

- La zone de jeu occupe est délimitée par les trois-quarts d'un terrain dans la longueur (d'une surface de réparation à l'autre) et la largeur des surfaces de réparation
- À chaque extrémité du terrain, deux zones de « stop-ball » de six mètres de profondeur sont délimitées
- Une zone centrale de 25 mètres de profondeur est marquée (cônes bleus) ; Les extrémités de cette zone représentent les lignes de hors-jeu de chaque équipe

### Explications

- Les deux équipes sont organisées en 4-2-3-1 ; l'entraîneur dirige l'équipe orange
- Pour marquer un point, une équipe doit trouver un partenaire lancé dans la zone de 'stop-ball' ; si la passe au partenaire est effectuée avant la ligne de hors-jeu, l'équipe marque trois points
- Les équipes n'ont pas le droit de défendre à l'intérieur des zones de « stop-ball » ; l'équipe qui défend doit se positionner au-dessus de la ligne de hors-jeu de son camp et ne doit défendre dans cette zone que lorsque le ballon est joué dans cette direction
- Jeu aérien interdit

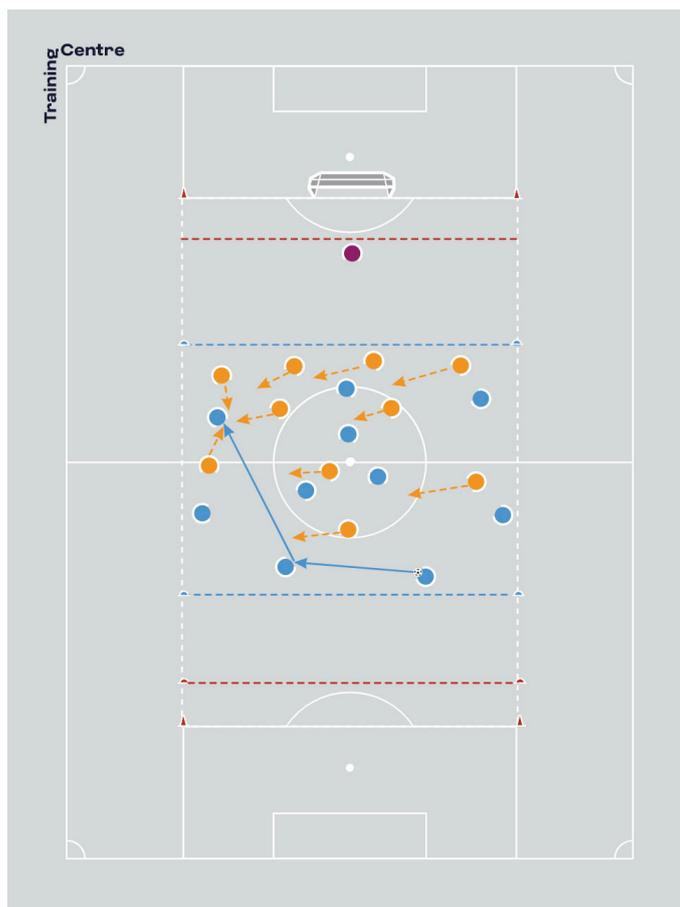


## Variante

- L'équipe bleue joue à 11 avec un gardien de but ; sa zone de « stop-ball » est remplacée par un but à défendre

## Éléments techniques

- L'équipe qui défend doit faire preuve de patience lorsqu'elle défend en bloc médian. L'avant-centre ne doit pas se jeter et risquer de se faire éliminer dans la zone d'initiation adverse, l'objectif étant de défendre le plus longtemps possible à dix derrière le ballon pour maintenir un avantage numérique dans la partie médiane du terrain. L'équipe doit permettre la circulation du ballon devant le bloc et attendre le bon moment pour presser.
- Lorsque l'adversaire joue vers l'avant, la priorité est de défendre entre les lignes. Les joueurs doivent donc défendre en avançant pour couvrir les espaces. Lorsqu'un joueur adverse se déplace librement entre les lignes, un défenseur doit sortir sur lui pour le marquer pendant que ses coéquipiers coulissent pour couvrir l'espace que ce défenseur laisse libre. Le joueur qui sort doit en revanche rapidement se replacer pour reformer la ligne défensive lorsque le joueur adverse ne représente plus de danger, ou qu'un coéquipier peut prendre le relais au niveau du marquage.
- Les joueurs doivent se déplacer de façon coordonnée et synchronisée lorsque le ballon circule sur la largeur du terrain pour maintenir un avantage numérique dans la zone côté ballon.
- La ligne des quatre défenseurs doit constamment penser à gérer la profondeur du terrain pour empêcher le jeu long dans son dos. Les joueurs doivent se positionner de trois-quarts pour pouvoir rapidement changer de direction, et ils doivent savoir reconnaître les « déclencheurs » pour savoir quand monter ou reculer : si le porteur du ballon est cadré, la défense peut monter ou maintenir sa position. Si le porteur n'est pas cadré, il y a danger de jeu long et la défense doit donc se préparer à reculer.
- L'équipe qui défend doit en permanence conserver des distances raisonnables entre ses joueurs et par rapport aux adversaires. Elle doit maintenir un bloc compact et fermer les intervalles et les espaces entre les lignes pour protéger l'axe ballon-but et orienter l'adversaire vers les côtés.



## EXERCICE 3 : MATCH À 11V11

Pour conclure cette séance, les joueurs prennent part à un match à 11 contre 11 sur terrain entier. Ce match est l'occasion pour l'entraîneur de vérifier la compréhension des principes de jeu développés dans les exercices précédents, et d'apporter certaines corrections si nécessaire.

### Organisation

- Match à 11 contre 11 sur terrain entier

### Explications

- Jeu libre
- Les deux équipes s'organisent en 4-2-3-1

### Éléments techniques

- Les joueurs mettent en pratique les principes appris dans les deux exercices précédents
- Pour empêcher la progression de l'adversaire et protéger l'axe ballon-but en permanence, l'équipe qui défend doit se déplacer de façon synchronisée et coordonnée au rythme du ballon : si le ballon circule vite, le bloc doit se déplacer rapidement, et inversement si le ballon circule plus lentement
- L'équipe qui défend cherche toujours à densifier le côté ballon tout en conservant un bloc compact. Les joueurs les plus proches du ballon doivent être capables de bloquer les lignes de passe en se positionnant entre le ballon et les potentiels destinataires. Les joueurs les plus éloignés du ballon couissent pour maintenir les distances d'intervention en laissant libre le côté faible.
- Le bloc compact permet à l'équipe qui défend d'orienter l'adversaire vers les zones les moins dangereuses du terrain (généralement les côtés), où elle pourra alors essayer de récupérer le ballon grâce à un avantage numérique et la réduction de l'espace de jeu effectif de l'adversaire près de la ligne de touche.

