

Défense à quatre

Vue d'ensemble de la séance

Exercice 1: 6 contre 5 attaque contre défense – défendre sur deux buts

Exercice 2: 6 contre 4 + 1 gardienne – attaque contre défense

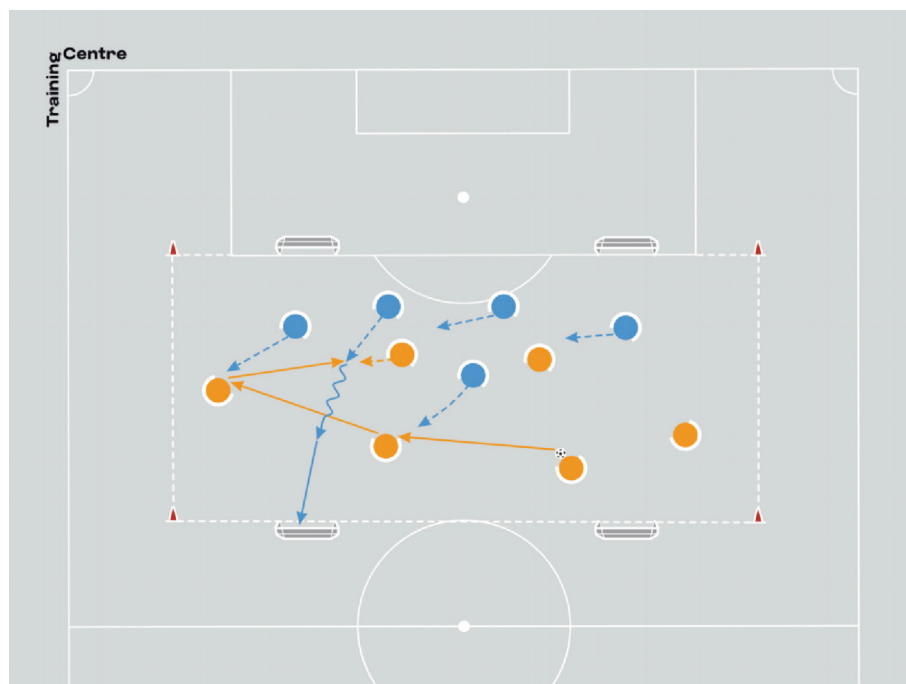
Exercice 3: 7 contre 6 + 1 gardienne – attaque contre défense

Éléments techniques clés

- Les joueuses de la ligne défensive coulisent rapidement, en veillant à garder une distance de 6-8 m entre elles afin de ne pas laisser d'espaces à l'adversaire.
- La défense doit rester compacte et obliger l'adversaire à passer par les côtés plutôt que dans l'axe.
- Les défenseuses doivent essayer de monter dès que possible, par exemple lorsque l'adversaire joue en arrière, en veillant à rester sur la même ligne, afin de réduire l'écart entre les lignes.
- Les défenseuses centrales doivent rester proches l'une de l'autre et coordonner le marquage des adversaires lorsque la défense joue en bloc bas, notamment dans la surface de réparation.
- Les défenseuses doivent veiller à se placer de manière à avoir toujours un œil sur les attaquantes.
- Il convient d'encourager la gardienne et les défenseuses à communiquer entre elles pour organiser la ligne défensive.
- Il convient aussi d'encourager les joueuses offensives à utiliser toute la largeur du terrain afin d'étirer et de tester la solidité de la ligne défensive.

EXERCICE 1: 6 CONTRE 5 – ATTAQUE CONTRE DÉFENSE – DÉFENDRE SUR DEUX BUTS

Le premier exercice de la séance consiste à poser les bases d'une défense à quatre, notamment ce qu'il convient de faire pour bloquer toute la largeur du terrain. Parmi les aspects à prendre en compte pour bien défendre à quatre figurent le maintien d'une ligne défensive compacte et parfaitement alignée, le fait de monter dès que possible et le fait d'éviter que l'adversaire trouve des espaces entre les défenseuses.



L'équipe bleue évolue avec une défense à quatre et un milieu défensif. Elles défendent deux buts.

Organisation

- Délimiter un terrain de 25x50 m.
- Placer deux mini-buts au même niveau sur les deux longueurs du terrain.
- Répartir les 11 joueuses en deux équipes : une équipe qui attaque (6) et une équipe qui défend (5).

Explication

- L'équipe qui défend se dispose en 4-1, soit quatre défenseuses et une milieu de terrain défensif.
- L'équipe qui attaque, dont l'objectif est de marquer, se dispose en 3-3.
- Si l'équipe qui défend a pour principale mission de garder son but inviolé, elle peut toutefois lancer des contre-attaques en cas de récupération du ballon.
- Les joueuses de l'équipe qui attaque ne peuvent jouer qu'en trois touches maximum.
- Les joueuses de l'équipe qui défend peuvent effectuer autant de touches de balle qu'elles le souhaitent.
- La règle du hors-jeu s'applique.
- Après chaque séquence, d'une durée de trois minutes, les équipes/joueuses tournent.

Variantes

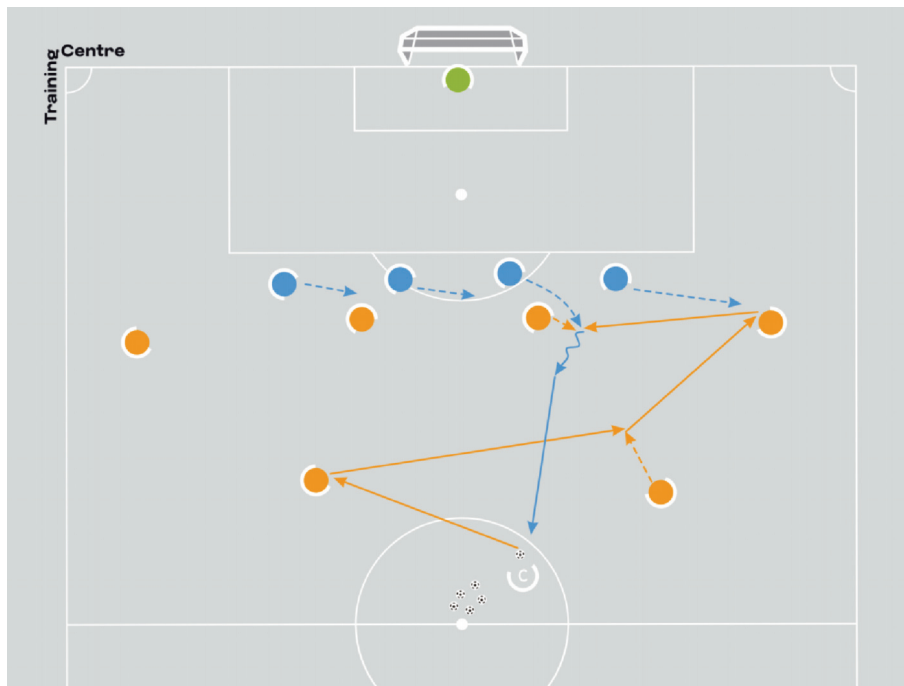
- Retirer le milieu défensif de l'équipe qui défend pour que celle-ci ne compte qu'une défense à quatre afin de corser l'exercice.
- Chaque séquence est travaillée pendant deux minutes, puis les équipes/joueuses tournent.

Éléments techniques

- Les quatre défenseuses doivent se repositionner rapidement pour fermer les espaces et empêcher les attaquantes de passer.
- Les défenseuses doivent toujours garder une distance de 6-8 m entre elles afin de rester compactes.
- Elles doivent également veiller à rester sur la même ligne et à bouger en bloc pour être plus efficaces.
- En étant compacte et en fermant tous les espaces, la ligne défensive oblige les attaquantes à passer par les côtés.
- Dès qu'elle le peut, la ligne défensive doit monter et presser l'équipe qui attaque.

EXERCICE 2 : 6 CONTRE 4 + 1 GARDIENNE – ATTAQUE CONTRE DÉFENSE

Cet exercice vise à compliquer la tâche des défenseuses, qui se retrouvent désormais en infériorité numérique et doivent en plus couvrir une plus grande surface. Les défenseuses doivent fournir encore plus d'efforts pour rester compactes et coulisser de manière coordonnée afin d'empêcher les attaquantes adverses de tirer profit de tout espace laissé libre.



L'équipe orange essaie d'étirer la défense, laquelle a pour mission de rester compacte et bien organisée.

Organisation

- Utiliser une moitié de terrain et un grand but.
- Répartir les joueuses en deux équipes : Une équipe qui attaque (6) et une équipe qui défend (4 + 1 gardienne).

Explication

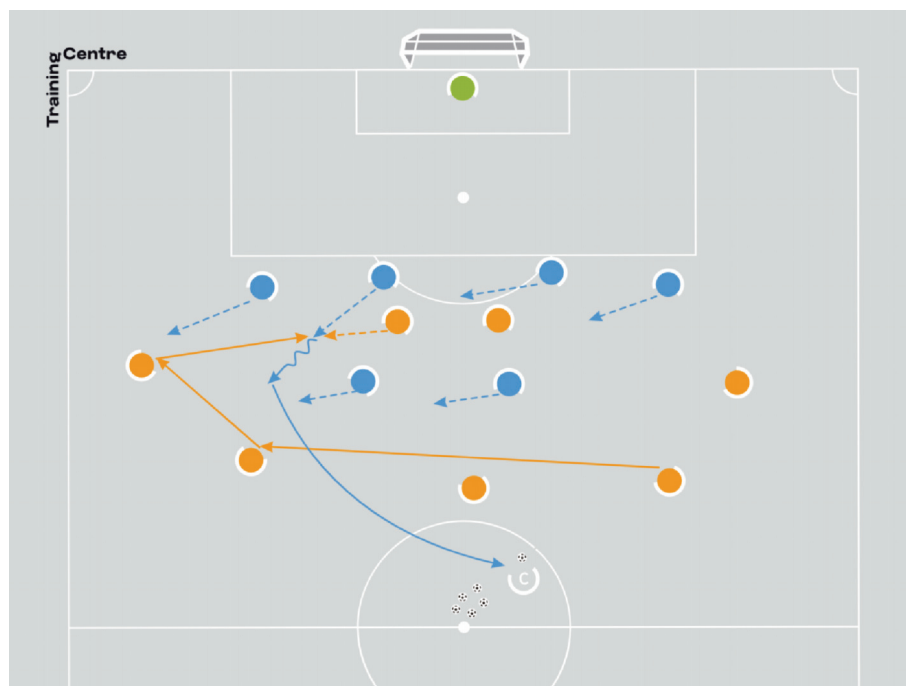
- Les défenseuses forment une ligne de quatre.
- L'équipe qui attaque, dont l'objectif est de marquer, se dispose en 3-3.
- Lorsque l'équipe qui défend récupère le ballon, elle doit l'amener dans le rond central.
- Lorsque le ballon sort des limites du terrain, le jeu reprend depuis le rond central.

Éléments techniques

- La ligne défensive doit apprendre à coulisser en bloc rapidement d'un côté à l'autre afin de rester aussi compacte que possible et éviter d'ouvrir des espaces.
- Lorsque l'équipe qui attaque passe le ballon vers l'arrière, la ligne défensive doit monter et presser.
- Il est essentiel que la gardienne et ses défenseuses communiquent en permanence afin de garantir la bonne organisation de la ligne défensive.
- Lorsque le ballon est dans l'axe, les défenseuses doivent simplement veiller à être compactes en maintenant la distance adéquate entre elles. La couverture des couloirs n'est requise que lorsque le ballon s'y trouve.
- Dès qu'une attaquante entre dans la surface de réparation, les défenseuses doivent marquer de près toutes les joueuses adverses qui s'y trouvent.
- L'équipe qui attaque doit utiliser la largeur du terrain pour étirer la défense et la désorganiser afin de créer des espaces.
- Les défenseuses doivent quant à elles veiller à maintenir 6-8 m entre elles pour ne pas ouvrir d'espace.

EXERCICE 3 : 7 CONTRE 6 + 1 GARDIENNE – ATTAQUE CONTRE DÉFENSE

La tâche consistant à ne pas laisser d'espace en défense ne revient pas qu'aux défenseuses, mais également aux milieux de terrain. Pour le dernier exercice de la séance, les milieux de terrain sont mises à contribution. Ce sont désormais deux lignes défensives que l'équipe adverse doit percer pour marquer. Pour y parvenir, il lui faut utiliser toute la largeur du terrain et faire circuler le ballon d'un côté à l'autre.



La défense coulisse d'un côté à l'autre en veillant à rester compacte pour ne pas ouvrir d'espace que l'équipe adverse pourrait exploiter.

Organisation

- Utiliser une moitié de terrain et un grand but.
- Répartir les joueuses en deux équipes : Une équipe qui attaque (7) et une équipe qui défend (6 + 1 gardienne).

Explication

- L'équipe qui attaque se dispose en 5-2 (deux ailières, trois milieux de terrain et deux attaquantes).
- L'équipe qui défend se dispose en 4-2 (défense à quatre + deux milieux de terrain).
- L'équipe qui attaque cherche à aller dans la surface de réparation et à marquer.
- L'équipe qui défend doit quant à elle empêcher son adversaire de marquer et amener le ballon au rond central après l'avoir récupéré.
- Lorsque le ballon sort des limites du terrain, le jeu reprend depuis le rond central.

Éléments techniques

- L'équipe qui attaque doit essayer d'élargir le terrain le plus possible en vue de créer des espaces dans la défense.
- Les deux équipes doivent veiller à maintenir une distance adéquate entre leurs lignes pour fermer les espaces.
- L'équipe qui défend doit se placer aussi haut que possible et presser son adversaire afin de l'obliger à revenir en arrière.
- Lorsque l'équipe qui attaque perd le ballon, elle doit immédiatement appliquer un pressing afin d'empêcher son adversaire d'avancer.
- Lorsque l'équipe qui défend joue en bloc bas, les défenseuses centrales doivent coordonner le marquage de leurs adversaires.
- En se plaçant correctement, les défenseuses peuvent constamment garder un œil sur les joueuses adverses, qu'elles soient à l'intérieur ou à l'extérieur de la surface de réparation.