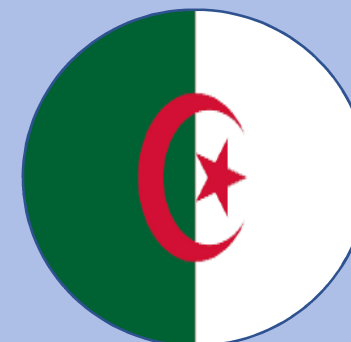
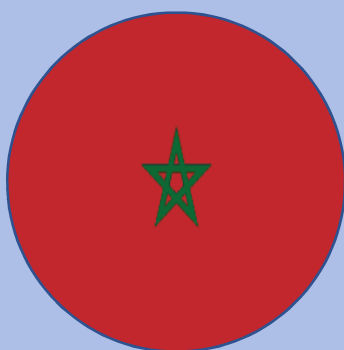




FEDERATION ROYALE MAROCAINE DE FOOTBALL
LIGUE DU SOUSS

COMMISSION ET DIRECTION TECHNIQUE REGIONALE

FORMATION CONTINUE DES EDUCATEURS A DISTANCE



COACHING :

Dr HAMICI Abdennour

COMMENT AMÉLIORER LA COMPACTÉ DÉFENSIVE D'UN BLOC-EQUIPE

« De la Théorie à la Pratique »

- Maître de conférences à l'ES/STS Alger
- Chef d'équipe au Laboratoire TES
- Entraîneur RC Kouba 2019-2020
- Licence CAF « A »
- Analyste Tactique vidéo « Dartfish Pro S 3D »
- Consultant TV



hamiciabdennour@gmail.com



+213667330797



hamiciabdennour@gmail.com

Jürgen Klopp

«Le meilleur moment pour récupérer le ballon, c'est juste après l'avoir perdu, L'adversaire a quitté le jeu des yeux pour effectuer un tacle ou une interception et vient de dépenser de l'énergie. Il cherche son orientation pour passer le ballon. Ces deux éléments le rendent vulnérables.»

José Mourinho

Un "bloc équipé haut" ne signifie pas nécessairement une forme compact, car le maintien d'un bloc haut efficace nécessiterait une pression agressive qui briserait (casse) cette structure compact.

Diégo Simeone

« Les bons ne gagnent pas toujours, ce sont ceux qui luttent qui gagnent »

الجيدون لا يفوزون دائماً، إنهم أولئك الذين يقاتلون من يفوزون

Le « bloc équipe » est une organisation tactique visant la coordination des déplacements en phase offensive (bloc offensif « large, écarté ») et en phase défensive (bloc défensif compact) où les joueurs prendront en compte à la fois le ballon, ses coéquipiers et ses adversaires par rapport à leur placement sur le terrain. Les joueurs devront répondre à la question « quoi faire, que dois faire individuellement? » afin de permettre la récupération collective.

L'objectif du bloc compact défensif

- Neutraliser les actions de l'adversaire
- Empêcher leur progression
- Rendre la récupération du ballon plus efficace.

Constatez-vous que votre équipe est mise en danger par des passes rapides de l'adversaire?

Ou peut-être que votre équipe a du mal à travailler en tant qu'unité afin d'arrêter les attaques de l'adversaire !



Actuellement, les tactiques ayant un impact sur le football moderne se jouent à un rythme très élevés et très rapide, la nécessité pour les équipes d'être compactes en défense et de défendre en tant qu'unité devient de plus en plus essentielle.

Un petit écart laissé dans une ligne défensive est synonyme d'une erreur tactique et peut faire la différence entre la victoire et la défaite.

Premièrement, qu'est-ce que la compacité?

Le dictionnaire Oxford définit le mot compacité comme « *le fait de n'utiliser ou de ne remplir qu'une petite partie de l'espace* ».

Le dictionnaire Larousse définit le mot compact comme « *Qui forme bloc, ne se laisse pas entamer ; solide : Une majorité compacte* ».

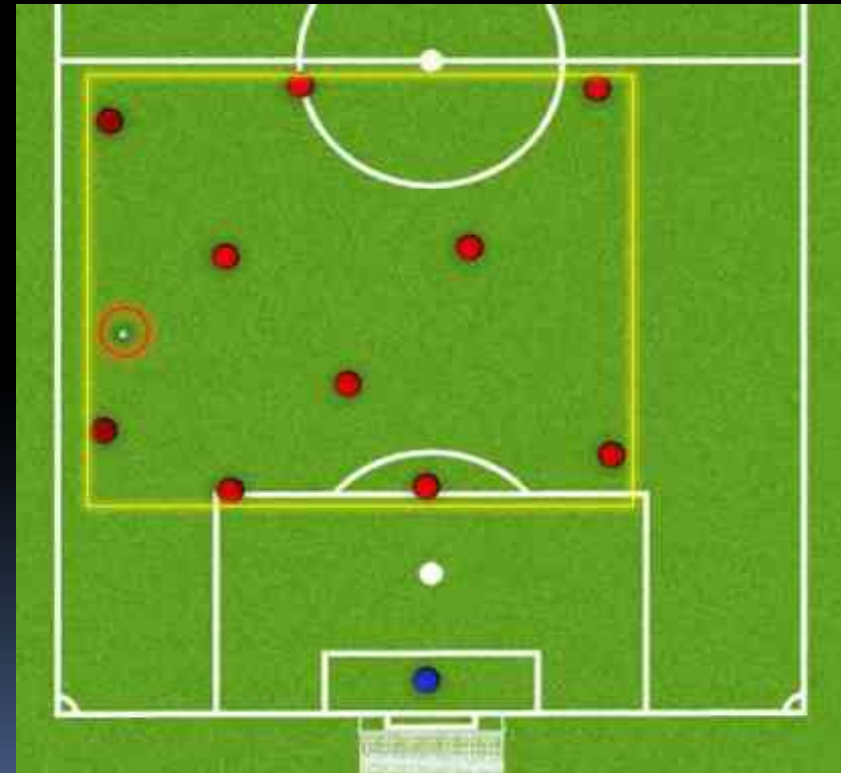
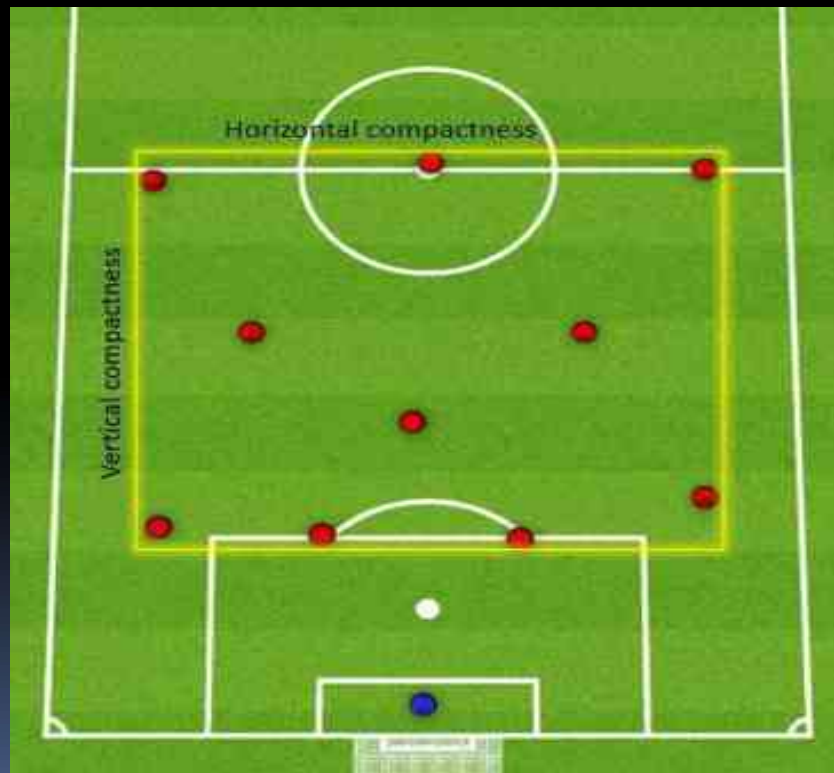
Analyse tactique

Comment cela se traduit-il pour le football ?

La compacité dans le football est souvent définie comme la distance entre les coéquipiers, et la compacité d'une équipe comme la distance totale horizontale et verticale entre les deux joueurs les plus éloignés.

l'équipe rouge est répartie sur la plus grande partie du terrain, et l'espace entre les coéquipiers est important.

Si nous ajoutons un ballon sur le côté gauche en situation sans adversaire comme dans l'exemple ci-dessous,



En conséquence, l'équipe rouge s'est déplacée vers la gauche en tant qu'unité, le but étant de maintenir une base défensive solide tout en créant une supériorité numérique autour du ballon.

Alors que la compacité horizontale et verticale n'a pas beaucoup changé, le déplacement de l'équipe rouge crée une compacité sur le côté gauche du terrain.

Ajoutons une équipe adverse et faisons une analyse !

DARTEFISH

VIDEO

hamiciabdenmour@gmail.com



hamiciabdenmour@gmail.com

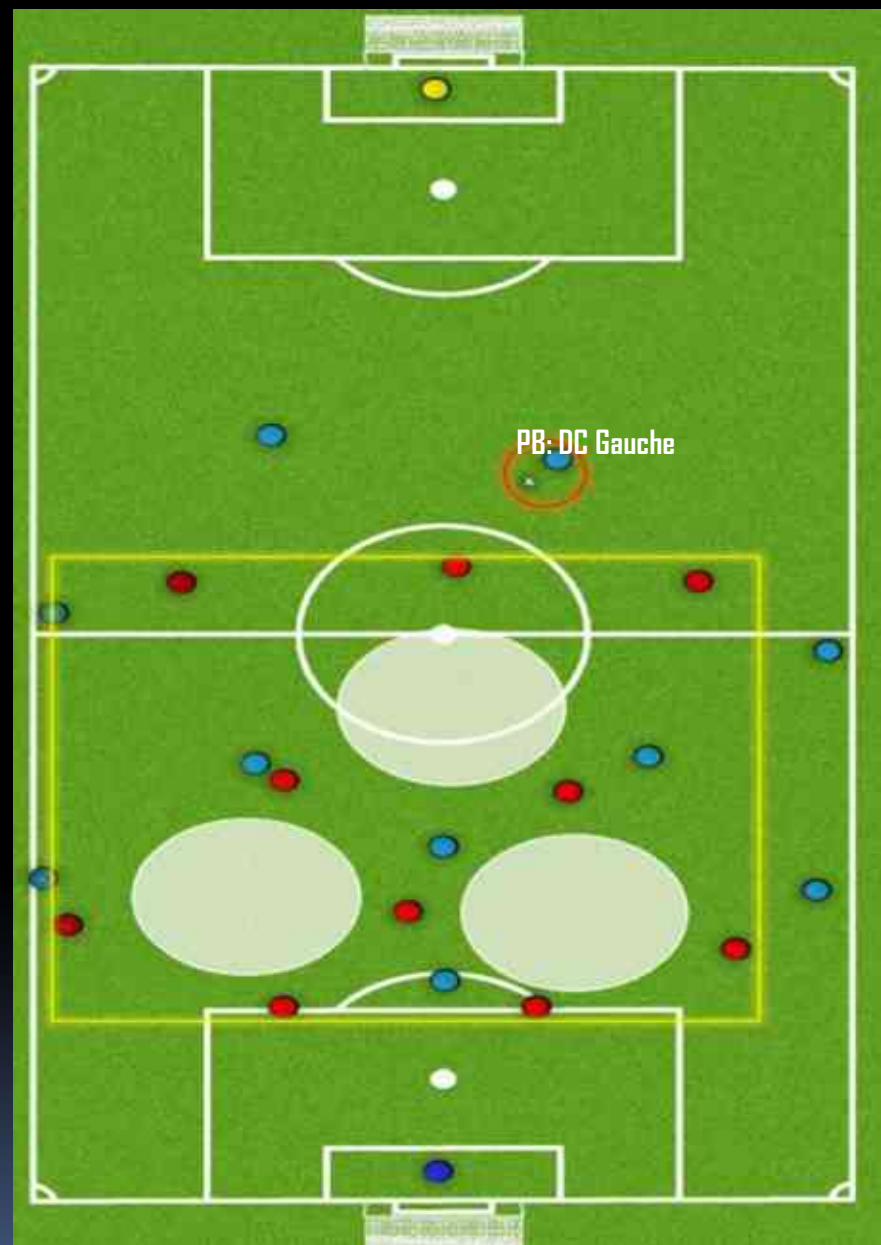
Ballon chez LE DEFENSEUR CENTRAL BLEUE

L'équipe bleue rend le terrain aussi large que possible, en l'étalant à la fois horizontalement et verticalement, et l'équipe rouge est étirée.

Bien que **l'équipe rouge** marque **les joueurs bleus**, il y a de l'espace dans les zones dangereuses entre les lignes (zones blanches) que l'équipe bleue pourrait exploiter.

Donc, en tant qu'équipe défensive, comment les rouges peuvent-ils s'organiser en défense afin de stopper l'attaque adverse et récupérer le ballon ?

Examinons trois exemples différents!



Premier exemple.

Le ballon chez défenseur central bleu
l'équipe rouge pousse plus haut et se rapproche.

Quel effet cela a-t-il sur l'équipe bleue ?

Les passes entre les lignes sont maintenant beaucoup plus difficiles. Les seules passes qui sont faites pour l'équipe bleue sont de longs ballons à l'un des joueurs encerclés de blanc.

Toutes les autres voies de passe sont soit bloquées, soit risquées, car la passe serait soumise à une pression immédiate. Ce qui est essentiel ici, c'est que l'équipe rouge doit appliquer une pression sur le ballon, car s'il n'y a pas de pression, le joueur bleu aura le temps d'évaluer ses options et éventuellement de repérer un partenaire qui se met derrière, car l'équipe rouge joue une ligne plus haute afin de rester compacte.



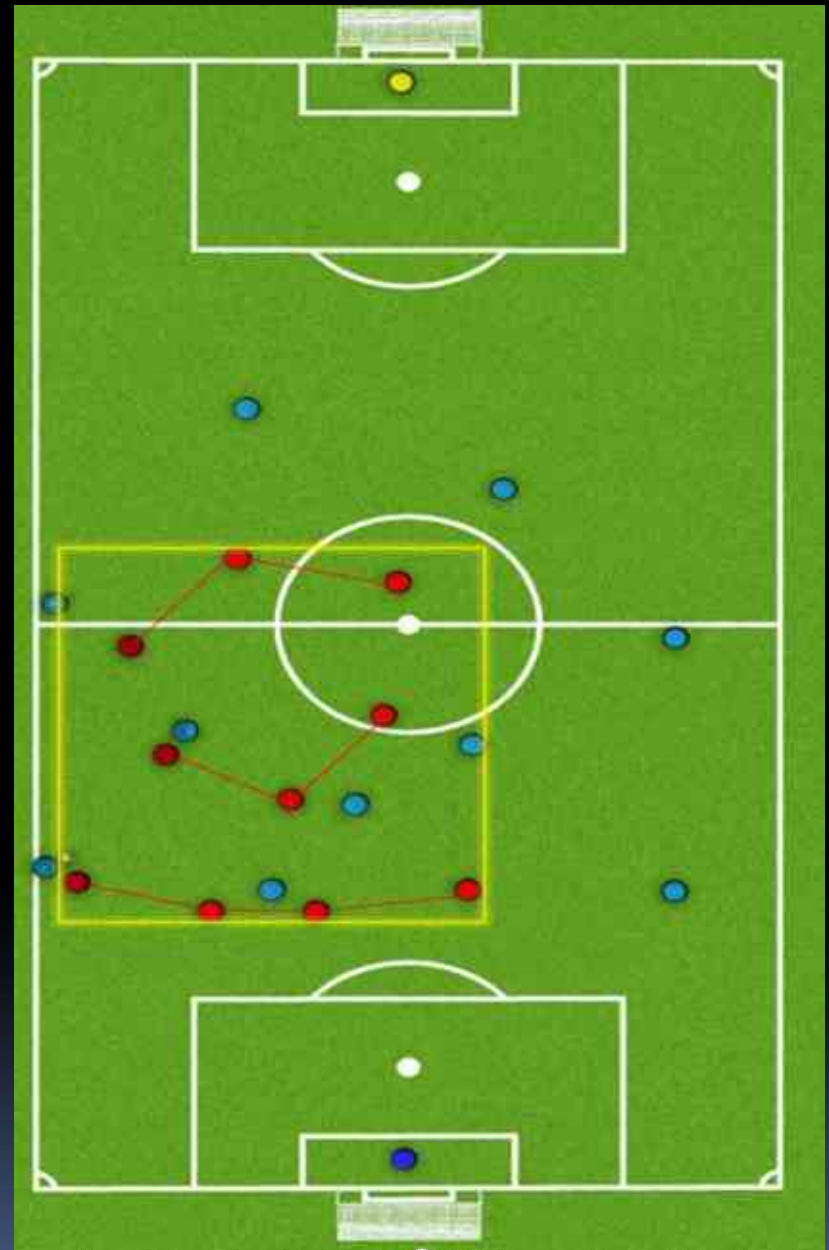
Deuxième exemple.

Comme mentionné précédemment, le ballon est maintenant avec l'ailier droit bleu (entouré de rouge).

L'équipe rouge s'est adaptée à sa position précédente et s'est déplacée vers le ballon tout en conservant sa forme défensive et sa compacité.

Une fois de plus, l'équipe bleue dispose de très peu de passes simples, en raison de l'intensité de la pression défensive et de la compacité du rouge.

Notre dernier exemple démontrera la compacité nécessaire lorsque l'équipe rouge exerce une pression en hauteur sur le terrain.



Troisième exemple.

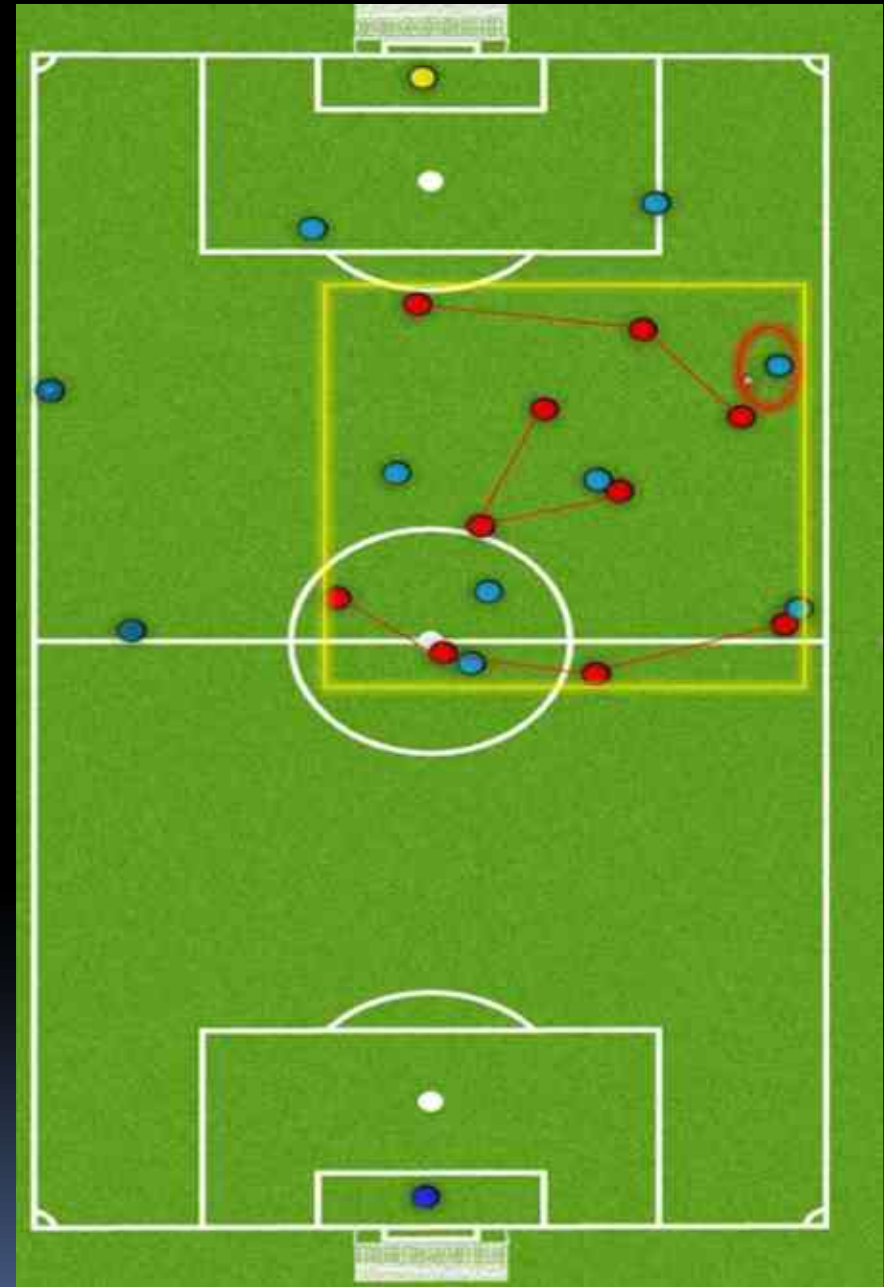
La balle est maintenant avec un arrière gauche bleu (entouré de rouge).

L'équipe rouge joue avec une ligne extrêmement haute et se trouve dans une forme très compacte avec tous les joueurs de champ sauf un dans le même quart de terrain que le ballon.

L'équipe bleue, une fois de plus, n'a pas de simples passes vers l'avant.

La compacité dans le football consiste à condenser l'espace dans lequel l'adversaire peut jouer.

En étant compact et en se déplaçant d'une seule fois vers la zone où se trouve le ballon, une équipe devient plus difficile à désorganiser et donc plus difficile à battre.



VIDEO

4-4-2



Séance d'entraînement

Nous pouvons améliorer la compacité défensive de l'équipe à l'entraînement , en utilisant plusieurs exercices de rondos (jeux réduits avec thèmes).

Par exemple un 6 vs 6 (+2) rondos

Ici, nous voyons l'espace de jeu divisée en quatre (il est préférable d'utiliser des cônes plats).

L'équipe Jaune compte six joueurs à l'extérieur de la zone et deux joueurs neutres à l'intérieur (Bleu).

- L'objectif de l'équipe jaune est de faire passer le ballon d'une zone a une autre pour marquer un point.
- L'objectif de l'équipe rouge est de récupérer le ballon en étant compact et presser dans la zone où se trouve le ballon.

Consignes d'entraînement pour l'équipe rouge

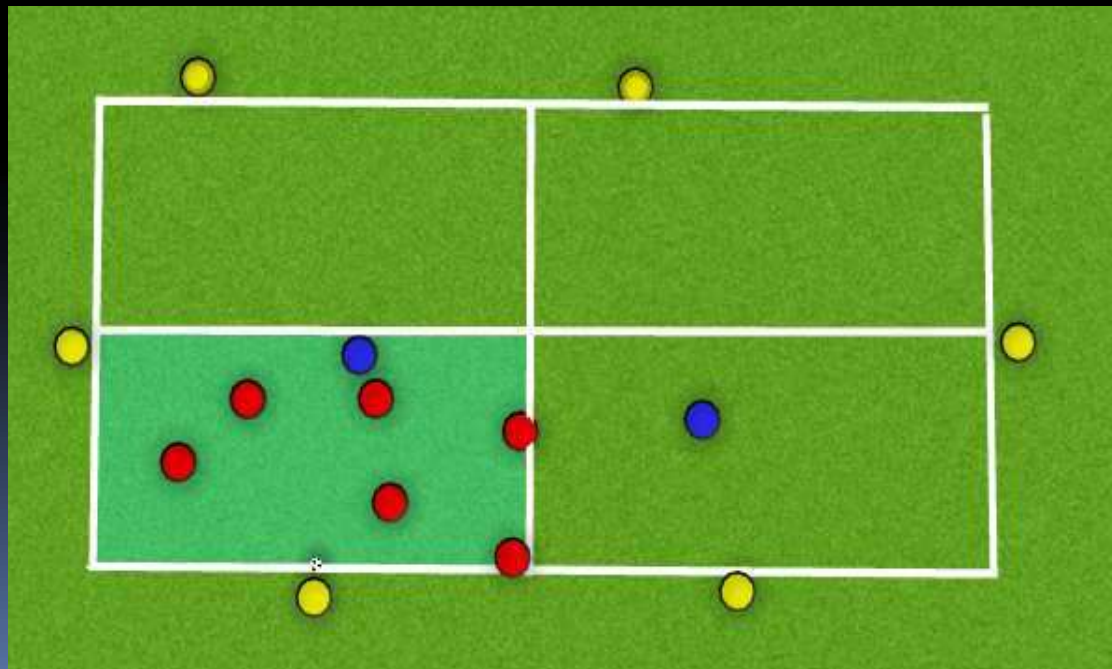
- **Pouvons-nous travailler ensemble en équipe?**
- **La communication est la clé ! Tous les joueurs ne doivent pas presser, l'équipe doit trouver un équilibre entre pressing, marquage et blocage des lignes de passes.**
- **Pouvons-nous être compacts les plus rapidement possibles (en utilisant un signal sonore, à une ou deux secondes d'écart)-(temps d'attente)?**

Principes de la défense en zone:

Coulissement, cadrage du porteur de balle,
couverture et défense étagée, protection de l'axe
ballon - but

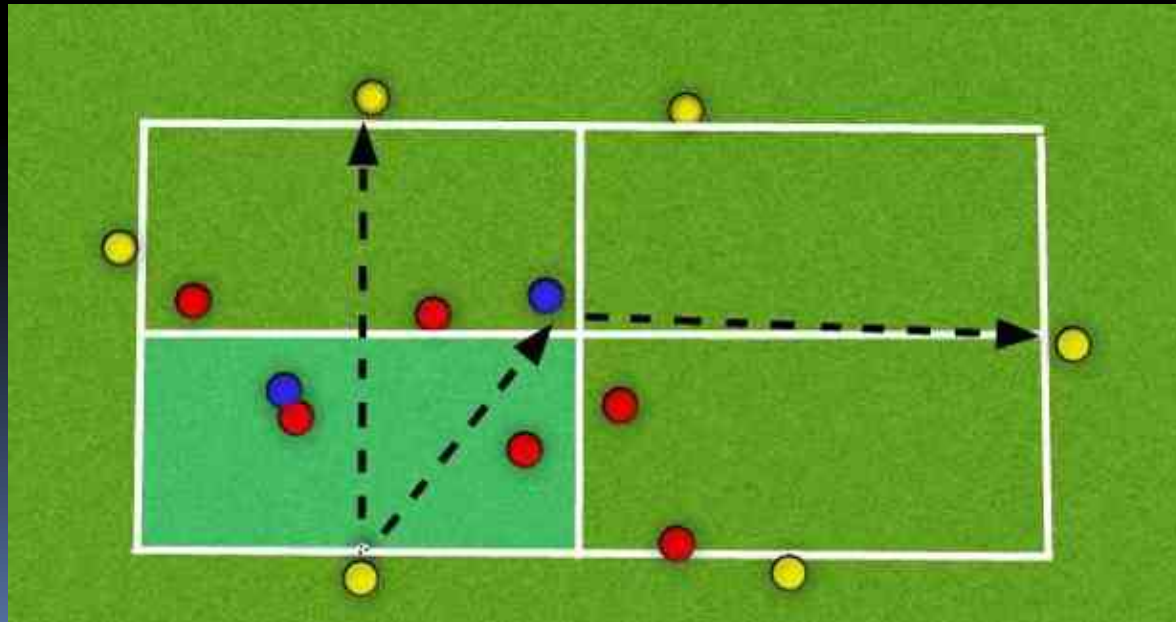
Cette image montre un scénario idéal pour **l'équipe rouge**

- Tous les joueurs sont compacts et se trouvent dans la zone cible.
- Toutes les passes simples sont bloquées, **le joueur en possession de balle** est mis sous pression et **le joueur neutre (bleu)** est en marquage.



Sur cette image, on peut voir que **l'équipe rouge** n'est pas devenue compacte assez rapidement, ce qui implique que les lignes de passes sont ouvertes et qu'un **joueur bleu** n'est pas marqué.

Par conséquent, cela permet à **l'équipe jaune** de passer et de marquer un point



ZONES TERRAIN DE FOOTBALL



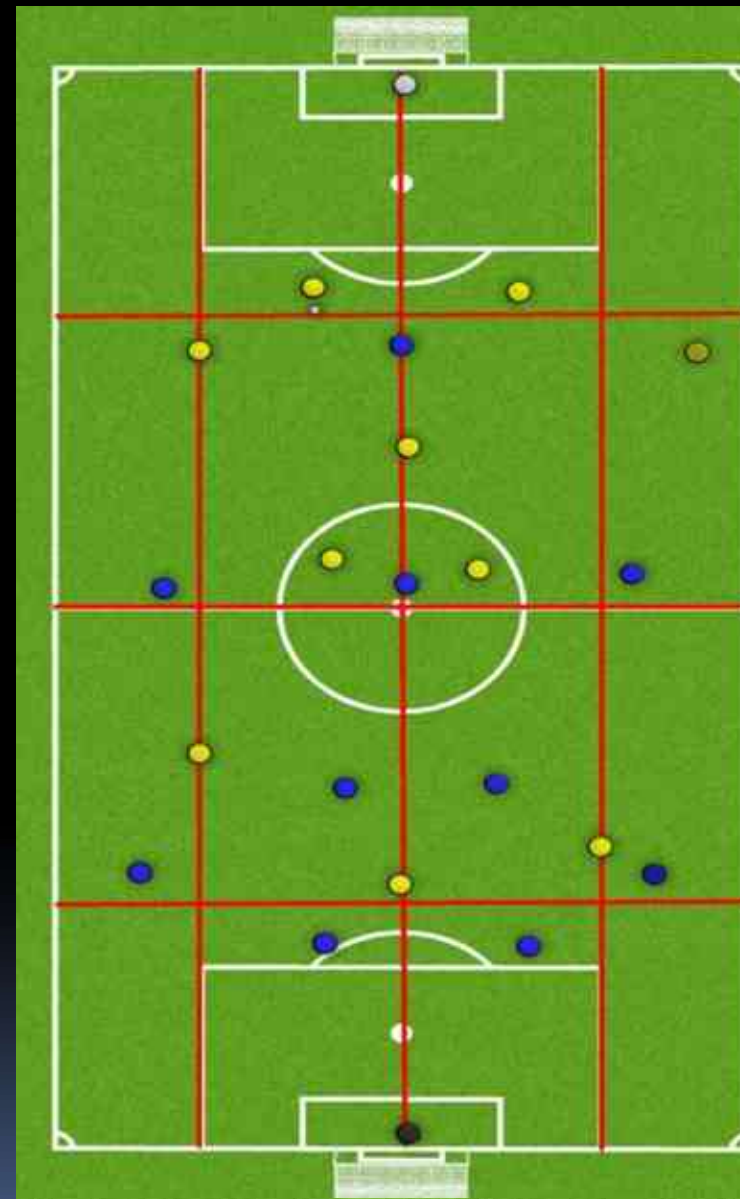
Comment être compact dans un jeu réel

L'exercice suivant est particulièrement utile, car il reproduit un scénario de jeu réel, quelque soit le nombre des joueurs de 7 vs 7, 9 vs 9 au 11 vs 11.

Pour notre exemple, nous utiliserons le 11 vs 11.

Mise en place

- À l'aide de cônes plats, divisez le terrain en 16 zones de taille égale.
- La superficie de votre terrain et les zones varieront en fonction du nombre de joueurs dont vous disposez.
- A défaut la taille du terrain de football doit être au norme de l'IFAB (International Football Association Board)



La pratique

Les règles sont les suivantes :

- l'équipe qui défend doit se trouver dans une zone horizontale et verticale (y compris en diagonale) de la zone qui contient le ballon.

Par exemple.

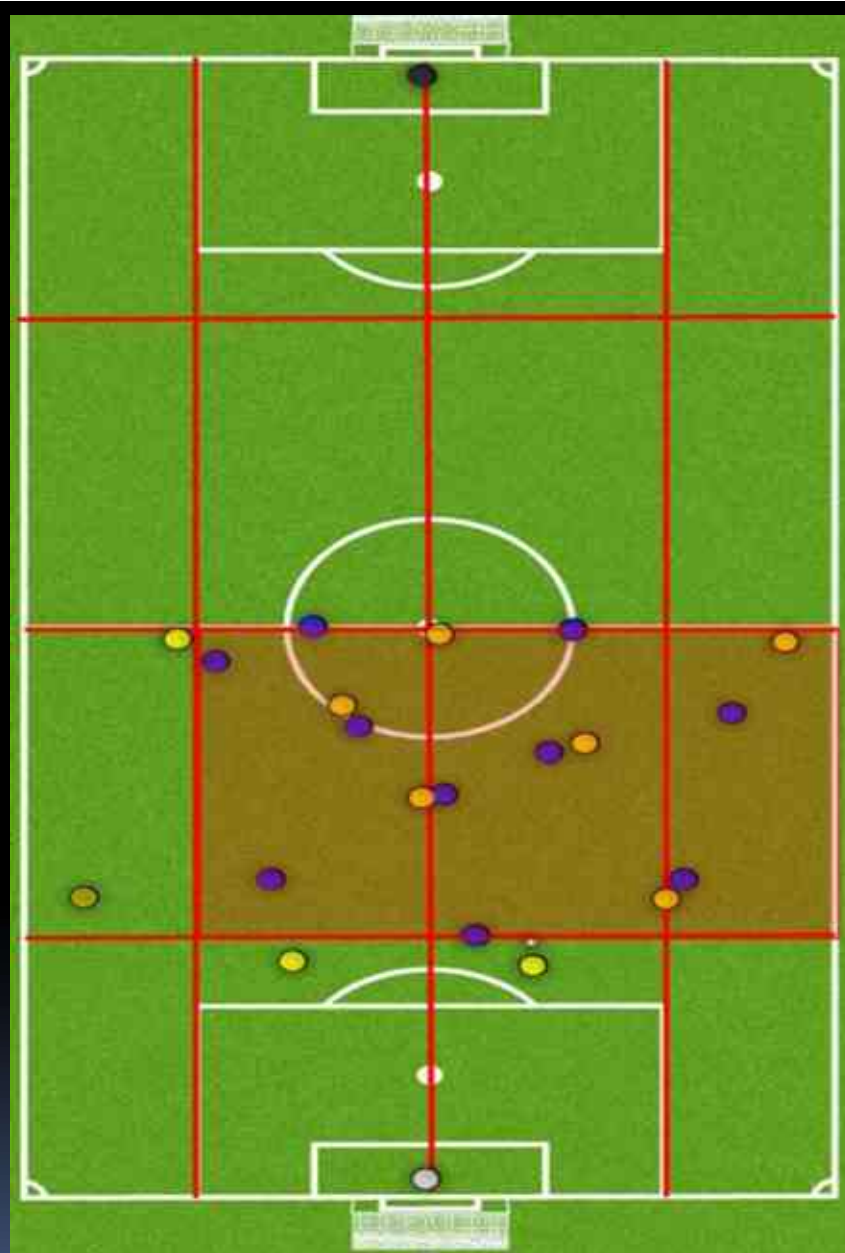
Comme le ballon est en possession de l'équipe jaune dans le carré jaune, tous les joueurs bleus doivent se trouver dans la zone rouge.



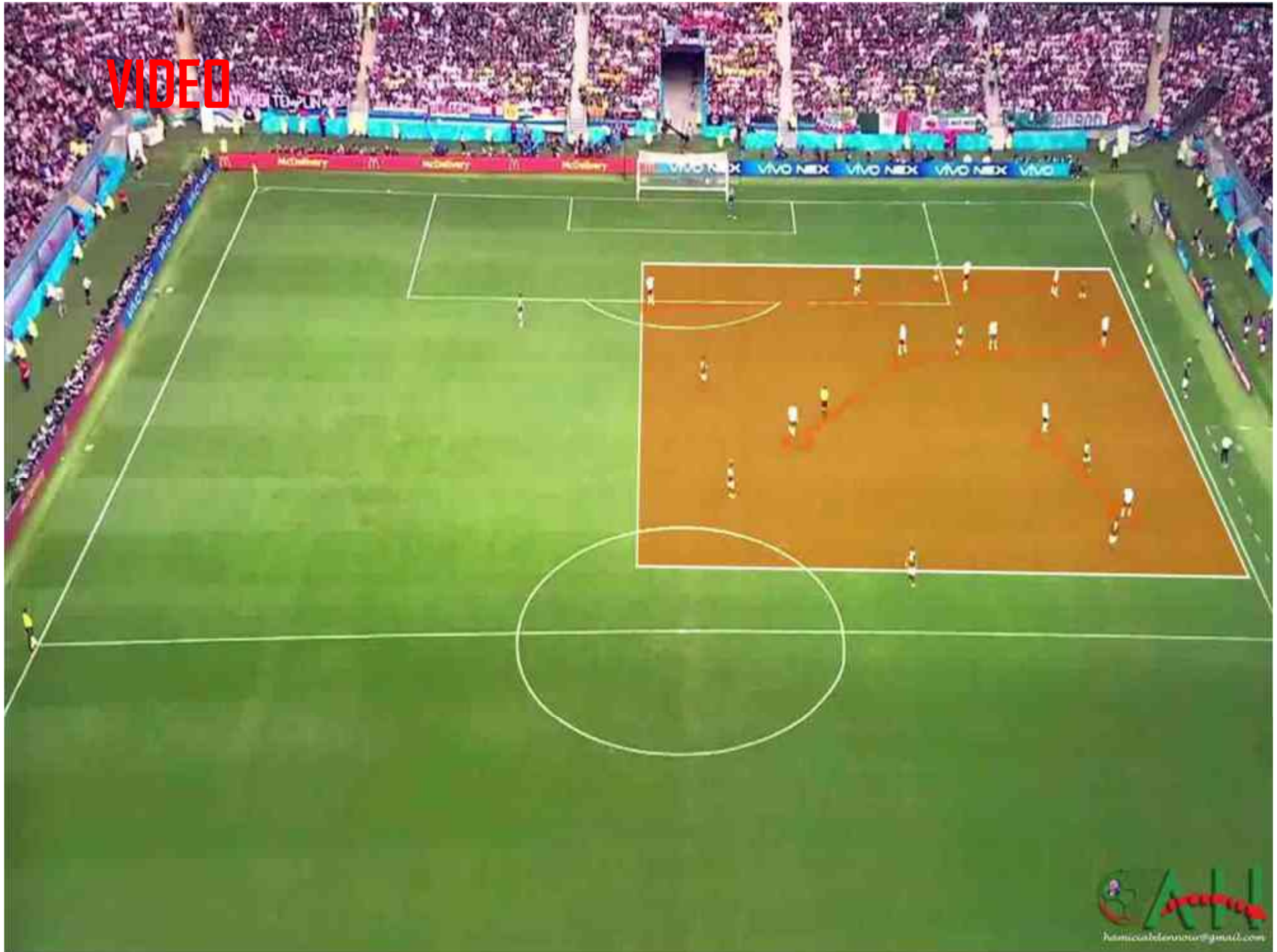
**Cette image montre le positionnement
des joueurs bleus (en défense)**

**Pour commencer, un jeu libre de 11vs11
pendant cinq minutes, puis s'assurez à
chaque fois du respect des distances
entre les joueurs.**

**La progression consiste à demander
aux joueurs de se concentrer sur la
compacité verticale (réduire l'espace
entre les lignes), les joueurs doivent
avancer dans une zone verticale
proche de celle où se trouve le ballon.**



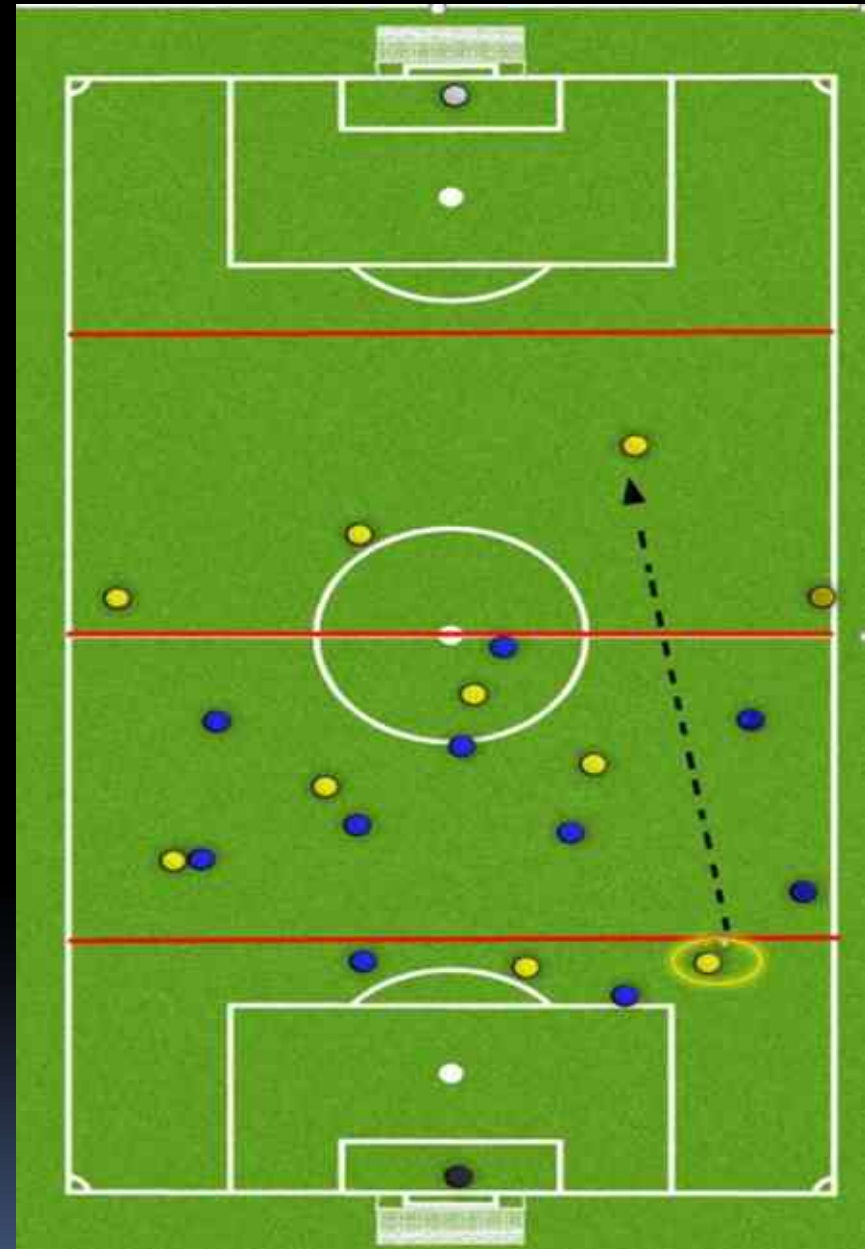
VIDEO



Sur cette image, nous pouvons voir que **l'équipe bleue** se trouve dans une zone verticale du ballon.

Si le **joueur jaune** devait passer à un partenaire comme indiqué sur l'image.

Nous voudrions que nos joueurs poussent vers le haut et se trouvent à nouveau dans une zone verticale du ballon.



Nous pouvons utiliser trois coups de sifflet avec une ou deux secondes d'écarts pour réguler la vitesse des joueurs et prendre leur nouvelle position.

Le joueur bleu, entouré en jaune, n'a pas réussi à se compacter assez vite et coûte un point à son équipe.

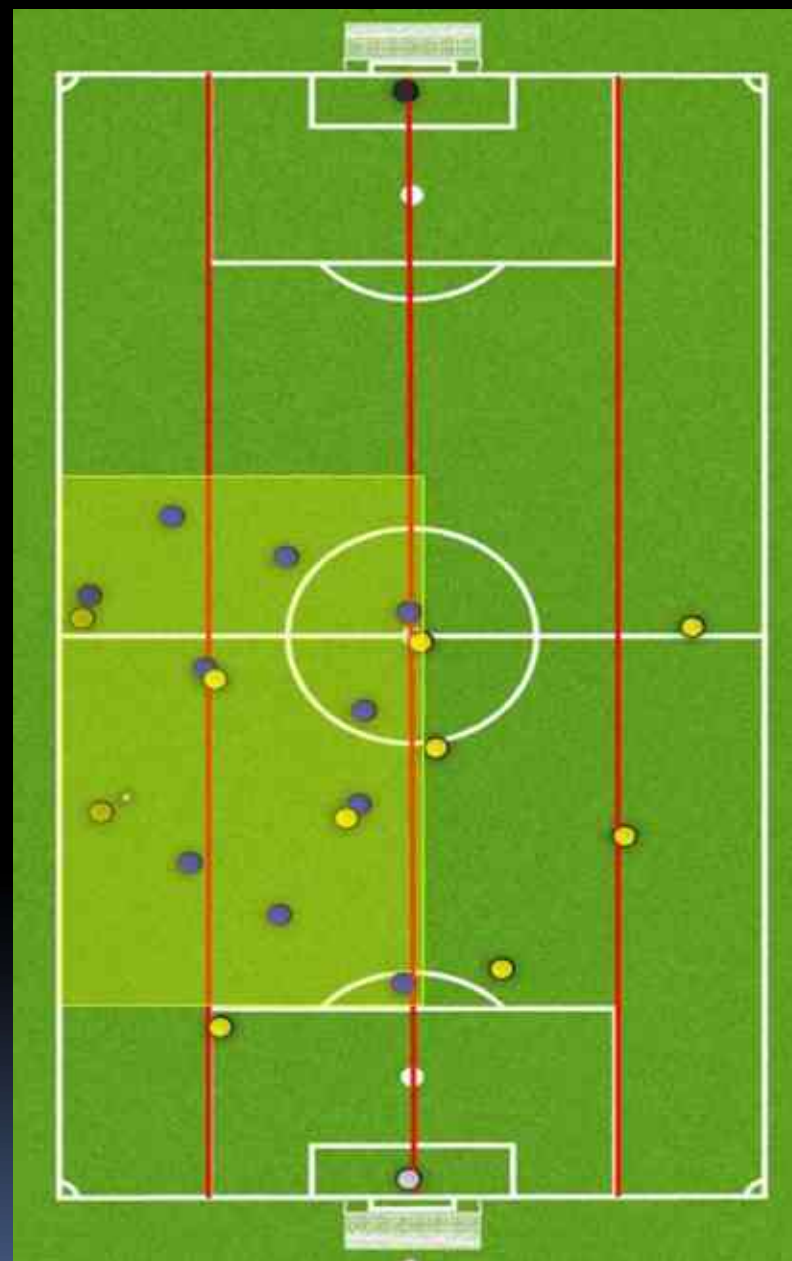
L'image montre qu'il n'est pas sur la même ligne défensive de son partenaire (défenseur centrale gauche par rapport à l'attaquant adverse), ce qui pénalise son équipe d'un point.



Laissez la compacité verticale seule fonctionner pendant 5 à 10 minutes, puis passez à la compacité horizontale seule.

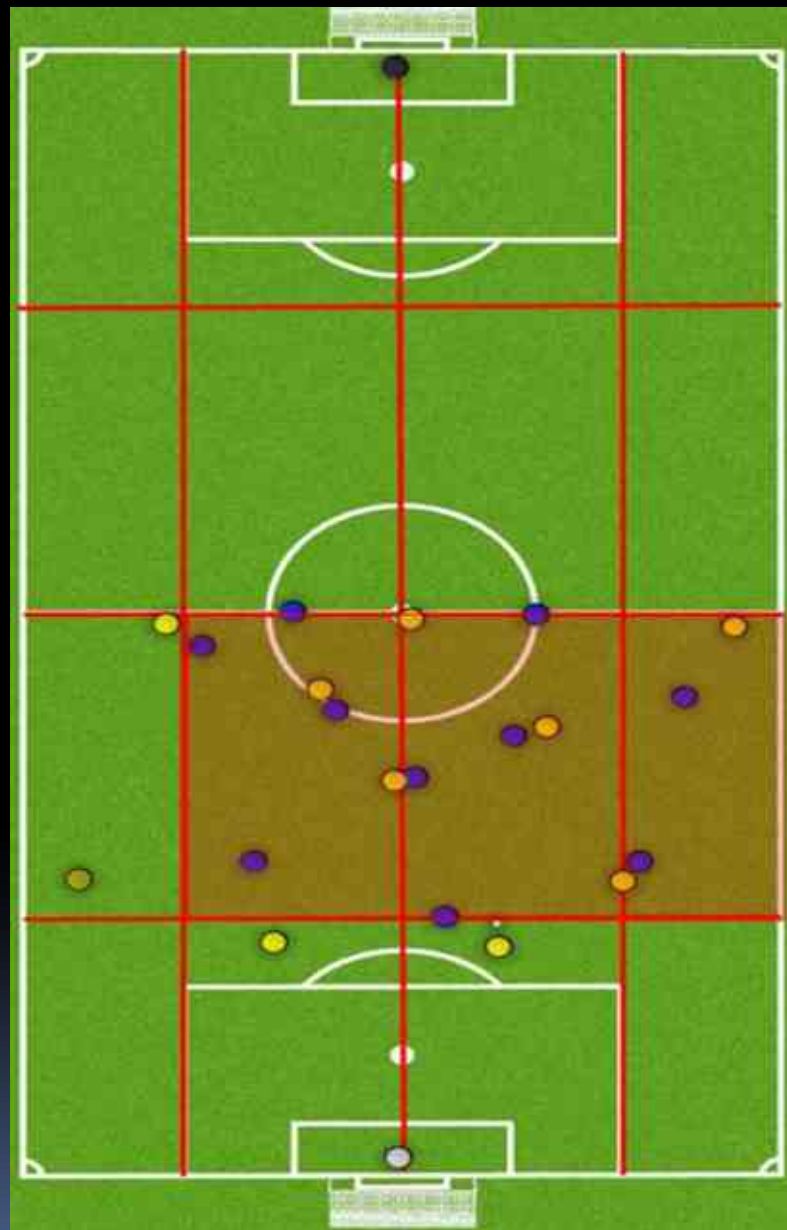
Un exemple de ce que nous recherchons est présenté ci-dessous.

Notez que tous **les joueurs bleus** se trouvent dans une zone horizontale du ballon.



Une fois que les joueurs ont compris les deux aspects de la compacité horizontale et verticale, il faut les combiner ensemble.

Cela devrait ressembler à notre exemple précédent, présenté à nouveau à coté.



VIDEO



Une fois que les joueurs ont compris la compacité horizontale et verticale, il faut travailler d'autres points à l'entraînement.

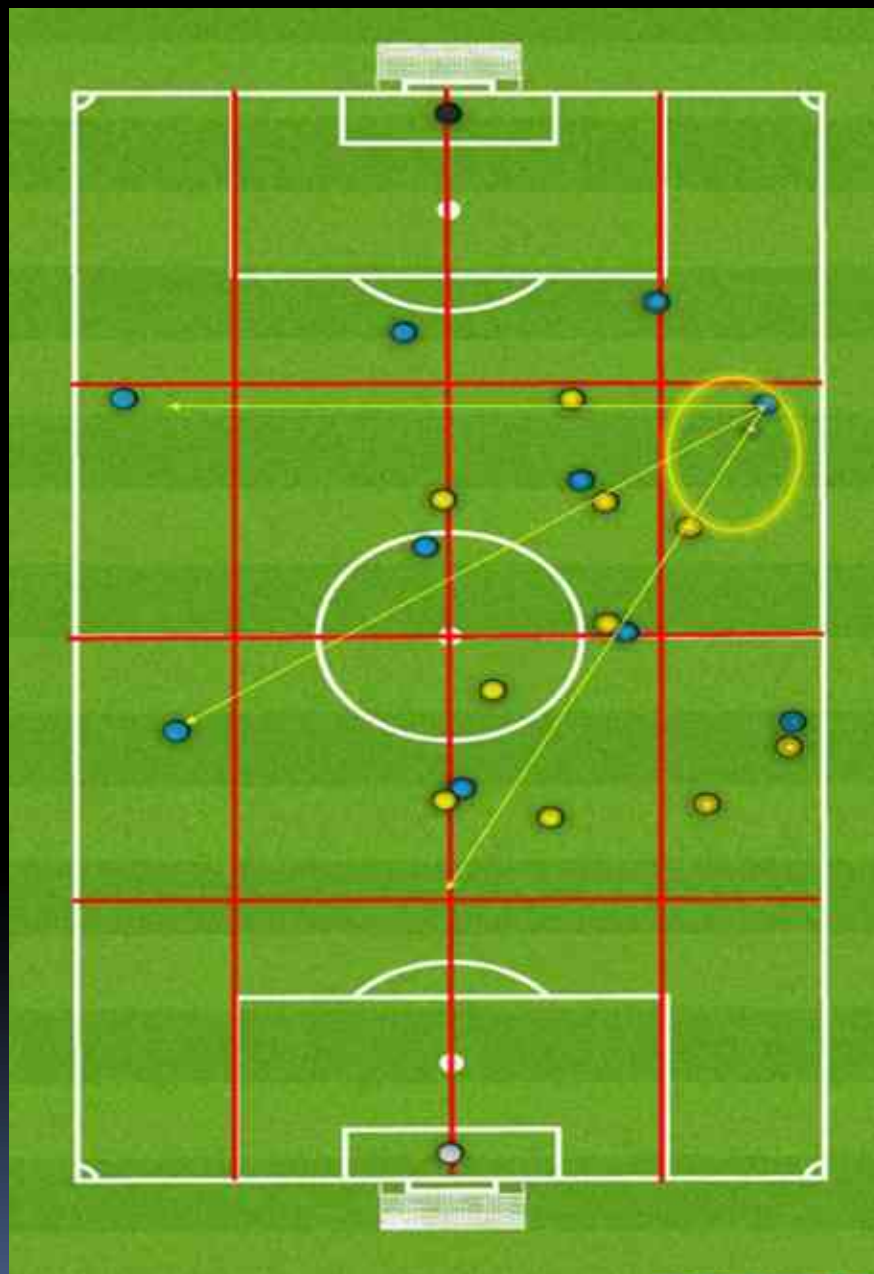
- **Laissez les joueurs adverse libre sans marquage**
- **Positionnement pour empêcher l'adversaire de jouer sur les joueurs libre sans marquage**
- **Forcer l'adversaire de jouer sur la zone ou on est compact**
- **Rendre le jeu prévisible dans une situation ou nous sommes pas en possession de balle**
- **Influencer la direction du ballon et s'adapter en conséquence.**

Points de coaching :

- **Demander au joueur de faire une pression constante sur le porteur du ballon**
- **Le fait d'être concentrer et compact peut rendre l'équipe fragile aux attaquants adverse qui jouent derrière nos lignes défensive (hors jeu passif)**
- **Il est impératif que nous fassions passer ce message aux joueurs**
- **Le joueur le plus près du ballon doit exercer une pression sur le porteur de balle.**

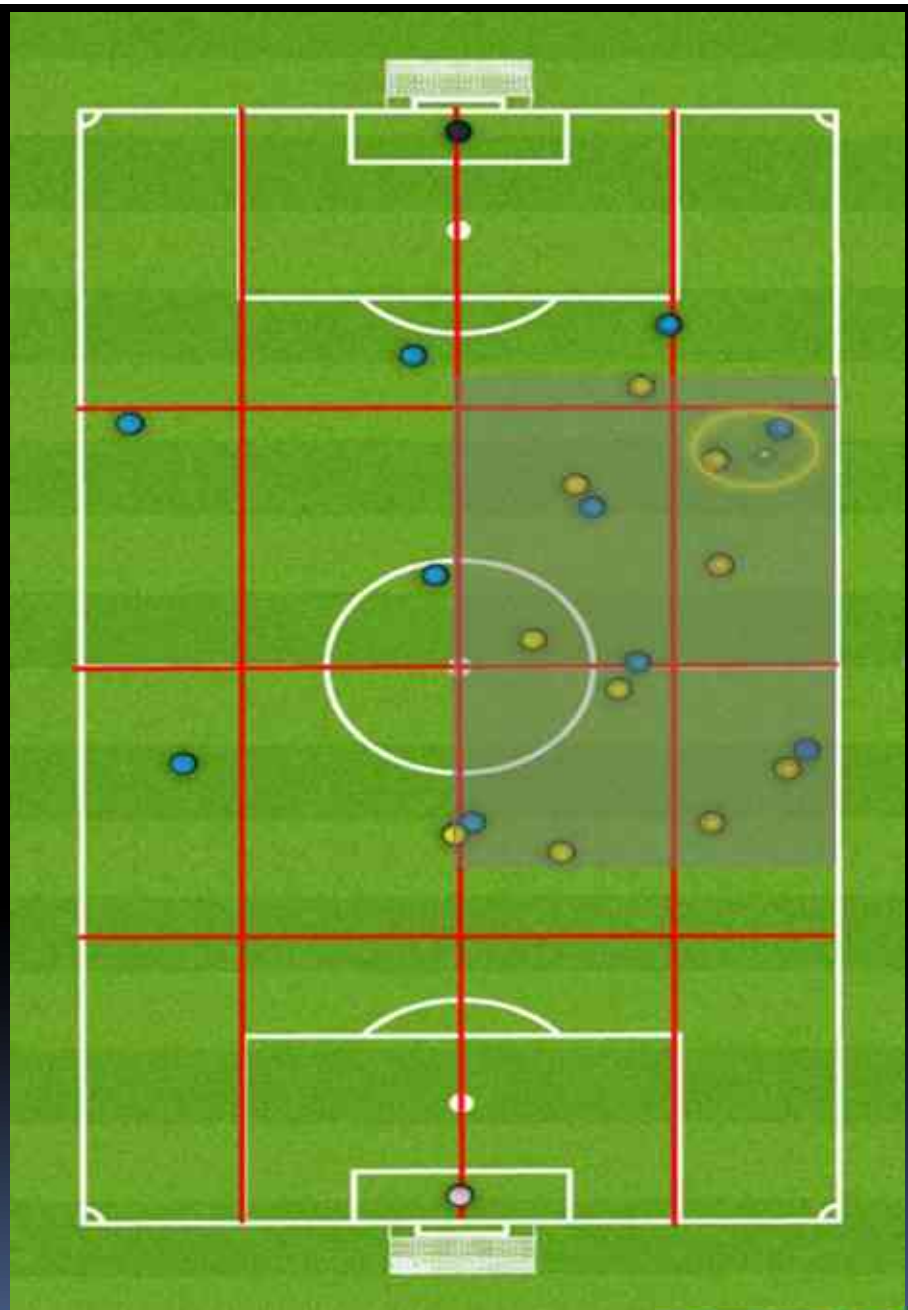
Sur l'image; nous pouvons voir

- L'équipe jaune devient passif mais toujours compact, mais qu'elle n'applique pas assez de pression sur le PB
- Le PB aura beaucoup de possibilités a transmettre le ballon et donc annuler la compacité par les jaunes.
- Cela peut se produire à un moment donné au cours de la séance d'entraînement et c'est l'occasion idéale d'intervenir et de mettre en avant votre point de vue d'entraîneur concernant la pression sur le PB



Sur l'image:

Nous pouvons voir que toute **l'équipe jaune** est compact dans une zone à la fois verticale et horizontale, ainsi que **le joueur jaune** le plus proche fait un pressing sur le PB, ce qui l'oblige à prendre une décision rapide et l'empêche d'identifier une passe qui casse le pressing.



VIDEO

تحليل الاداء الخططي الدفاعي



Notes clés pour l'entraînement

Qu'avons-nous appris de cette vidéo?

La compacité d'équipe défensive signifie:

- Manque d'espaces dans les couloirs centraux (champ central)
- Réduire la distance entre les lignes
- Limite l'espace pour passer et recevoir le ballon entre les lignes
- Pression permanente des latéraux ou des excentrés lorsque le ballon se déplace vers des zones sans surveillance (fortement et concentré)
- Fermer rapidement les espaces lors de la construction du jeu au milieu de terrain et revenir rapidement pendant la période de transition si l'adversaire est très bien placé



EXERCICE 1 : Cadrage et couverture mutuelle

Mise en place et consignes :

Placer 6 mannequins ou 6 jalons qui représentent des adversaires. Placer des chasubles de couleurs différentes sur eux, ou des coupelles à leurs pieds, comme sur le schéma. Organiser deux lignes de 4 défenseurs de part et d'autre des mannequins. Le coach annonce une couleur qui représente le porteur de balle. Le joueur le plus proche sort cadrer le porteur et les trois autres resserrent et assurent la couverture.

Points de Coaching : Le cadrage doit s'effectuer en sprint ; La course des joueurs qui assurent la couverture doit se faire en oblique pour bloquer tous les angles de passe ; Les 3 joueurs de la couverture doivent rester

alignés ; Corriger les orientations de corps ; Installer une communication : par exemple, celui qui sort l'annonce ; Les latéraux ne sortent que sur les joueurs aux extrémités (pour éviter des 2 contre 1 dans le couloir).

Variante : Pour rendre l'exercice plus simple, réduire le nombre de mannequins ; Pour rendre l'exercice plus complexe, l'entraîneur annonce deux couleurs, pour imaginer une passe ou une déviation de l'adversaire.

Le mot du coach : *Un exercice classique et non moins efficace pour corriger de manière analytique les déplacements de bases des défenseurs dans une animation sectorielle.*



EXERCICE 2 : Communication et déplacement les yeux bandés !

Mise en place et consignes :

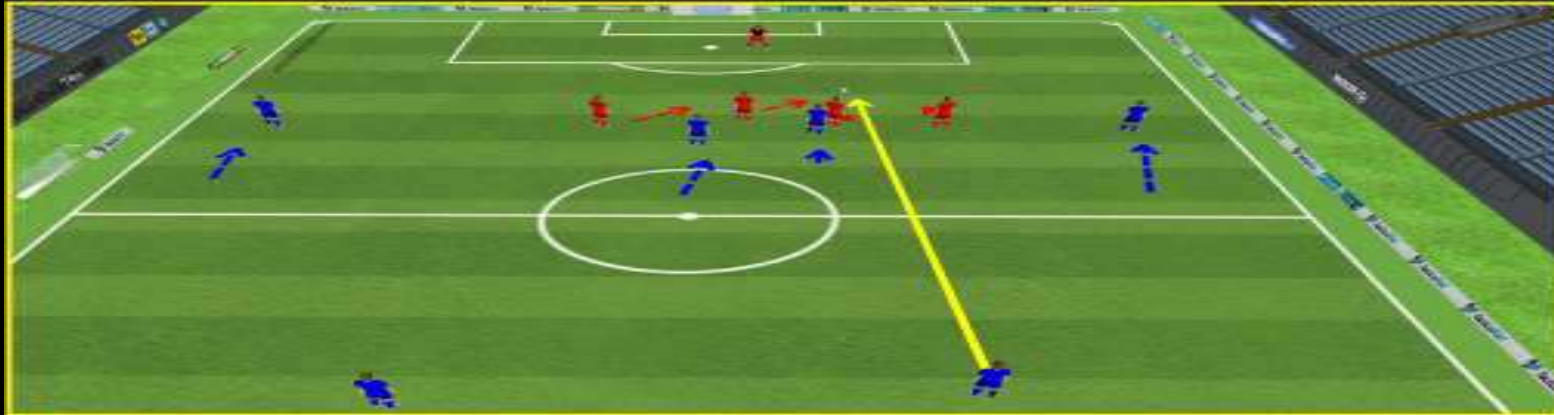
5 attaquants contre 4 défenseurs + 1 gardien de but. Les défenseurs ont les yeux bandés (avec un chasuble par exemple). Seul le gardien de but (et le joueur qui dirige la défense le cas échéant) peuvent voir le jeu ! Les attaquants doivent se déplacer uniquement en marchant. Ils se passent le ballon pour aller marquer. Les défenseurs, eux, peuvent courir. Le joueur et/ ou gardien qui dirige la défense doit les guider, l'objectif étant de toucher de la main un des adversaires. Celui qui commande la défense doit parler pour conserver les bonnes distances entre les joueurs, la hauteur du bloc, etc.

Points de Coaching : Les 4 défenseurs doivent se déplacer à la

même hauteur ; Les mots utilisés par le celui qui dirige sont simples et efficace («A droite, à gauche» ; «Adrien, sors devant toi !» ; «Karim, 5 mètres encore...») ; Les joueurs avec les yeux bandés écoutent réellement les consignes de celui qui dirige.

Variante : Pour rendre l'exercice plus simple, réduire le nombre de joueurs avec les yeux bandés ; Pour rendre l'exercice plus complexe, autoriser les attaquants à trotter.

Le mot du coach : *Un exercice simple et ludique qui permettra aux joueurs de prendre conscience de l'importance de la communication et de la difficulté à le faire simplement, dans la bonne humeur !*



EXERCICE 3 : Gestion de la profondeur

Mise en place et consignes :

1 gardien + 4 défenseurs contre 6 attaquants. Ces derniers font circuler le ballon «dans les pieds», obligeant les défenseurs, en bloc médian, à répéter les cadrages et couvertures. Au bout de quelques passes, un attaquant doit être trouvé «dans l'espace» pour aller marquer et forcer les défenseurs à défendre en courant vers leur but. S'ils récupèrent le ballon, les défenseurs trouvent l'entraîneur dans les pieds.

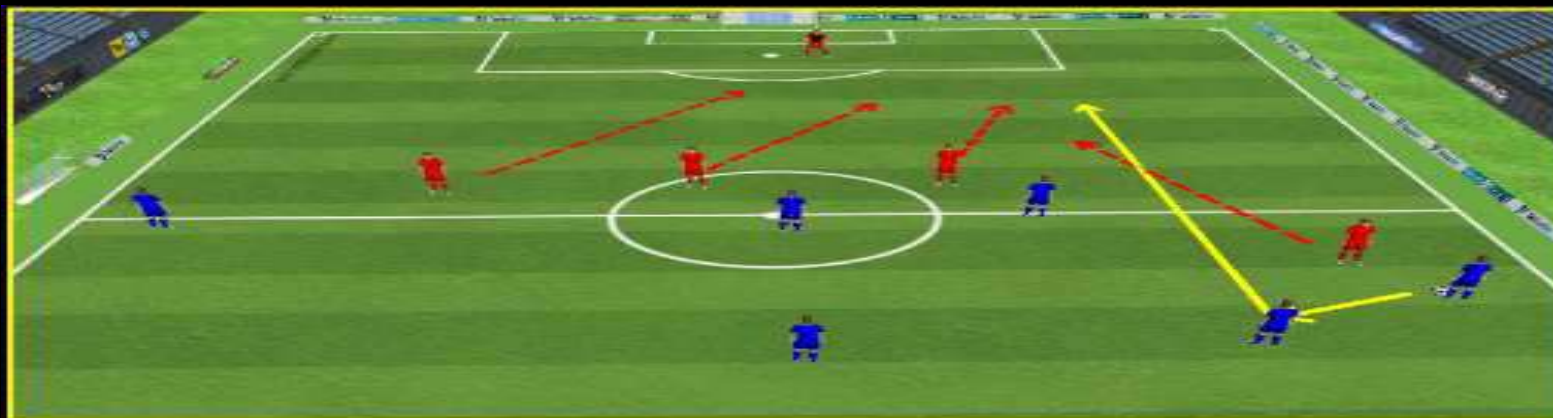
Points de Coaching :

Les défenseurs restent alignés (repère du défenseur axial le plus proche du ballon par exemple) ; Il ne sont pas attirés dans l'axe (espace entre les joueurs) ; Le gardien participe à la gestion de la profondeur : Les défenseurs anticipent le jeu long ; Ils

communiquent pour mieux agir ensemble.

Variantes : Pour rendre l'exercice plus simple, réduire la hauteur des défenseurs au départ de l'action ou réduire la largeur du terrain ; Pour rendre l'exercice plus complexe, faire partir les défenseurs de la ligne médiane, ou autoriser le jeu combiné des deux attaquants.

Le mot du coach : *La gestion de la profondeur est une problématique majeure dans le football tant les équipes adverses peuvent utiliser le jeu direct. Voici une situation simple qui va permettre aux joueurs de créer des automatismes de communication et de placement en fonction de leurs qualités de vitesse.*



EXERCICE 4 : Retrouver l'équilibre défensif à la transition

Mise en place et consignes :

1 gardien + 4 défenseurs contre 6 attaquants. Désorganiser artificiellement la défense en fonction de l'animation offensive choisie par l'équipe (exemple : un latéral est sorti très haut, comme sur le schéma). La séquence démarre par un ballon qui part de l'équipe qui attaque. Les défenseurs doivent gérer la défense en crise et retrouver l'équilibre en partant de leur position «désorganisée» de départ.

Points de Coaching : Utiliser le recul frein pour gagner du temps et ainsi permettre aux défenseurs de se regrouper ; Les joueurs reculent de trois quarts et se resserrent entre eux ; Les courses des défenseurs sont les plus

courtes possibles. ; A l'approche de la surface de réparation, les défenseurs arrêtent de reculer.

Variantes : Pour rendre l'exercice plus simple, réduire la hauteur du défenseur sorti de sa ligne au départ de la séquence ; Pour rendre l'exercice plus complexe, désorganiser les deux latéraux et faire partir les offensifs plus près du but.

Le mot du coach : *Les statistiques montrent que les buts encaissés dans le jeu interviennent autant suite à des attaques placées qu'à des contre-attaques. Ainsi, il s'avère indispensable de travailler le remplacement défensif suite à une perte de balle, trop souvent négligé.*



EXERCICE 5 : Retrouver l'équilibre défensif à la transition (situation)

Mise en place et consignes :

1 gardien, 4 défenseurs et 1 milieu contre 7 joueurs offensifs. Le latéral a pour mission, dans un rectangle de 12x8m, de marquer un stop ball contre 2 adversaires. Si les bleus récupèrent le ballon, ils déclenchent une contre-attaque.

Points de Coaching : Utiliser le recul frein pour «gagner du temps» sur la contre-attaque. ; Les joueurs reculent de trois quarts et se resserrent entre eux ; Le milieu de terrain anticipe la perte de balle en assurant la couverture ; Le milieu va ralentir la contre-attaque ou s'insérer dans la ligne des défenseurs ; A

l'approche de la surface de réparation, les défenseurs arrêtent de reculer.

Variantes : Varier la position de la zone du 2 contre 1 dans le terrain ; Pour rendre l'exercice plus simple, réduire la hauteur du défenseur sorti de sa ligne au départ ; Pour rendre l'exercice plus complexe, désorganiser les deux latéraux (exemple : faire monter également le latéral côté opposé) et faire partir les offensifs plus près du but.

Le mot du coach : Une situation dans la continuité de l'exercice 4, qui va permettre d'ajouter plus d'aléatoire et de vérité.



EXERCICE 6 : Défendre sur les centres

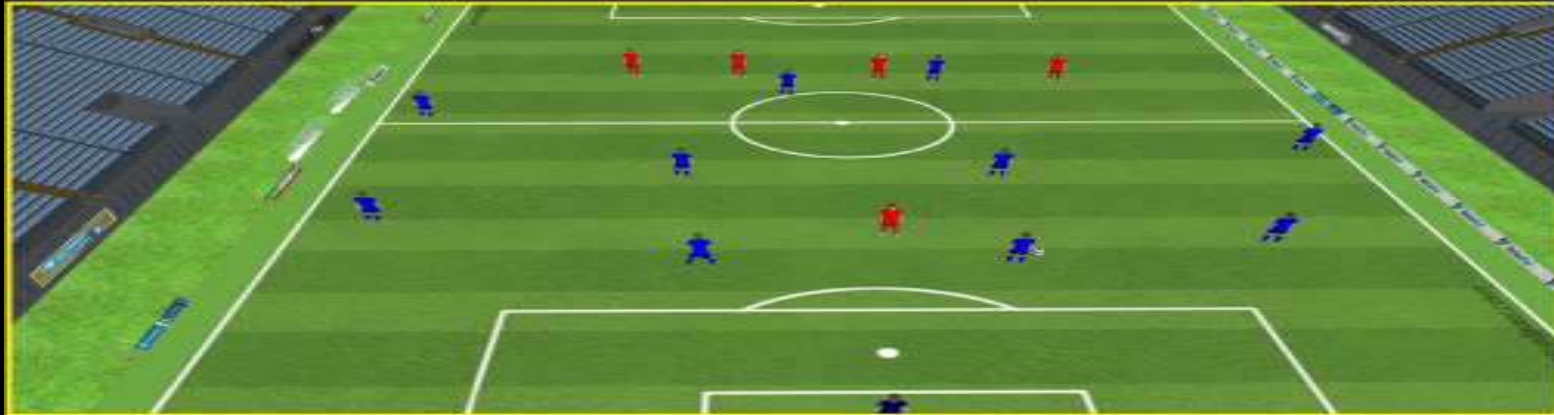
Mise en place et consignes :

Jeu à 5 contre 5 dont gardiens sur un terrain de 40x55m. Les deux équipes placent dans un premier temps leur latéral droit dans le couloir droit, où ils sont inattaquables. Pour être valable, un but doit être consécutif à un centre. Dans une deuxième sé-quence, travailler de l'autre côté (couloir gauche).

Points de Coaching : Choisir entre une défense en zone ou en individuelle pour bien corriger les déplacements des joueurs ; Ne pas se faire attirer par le ballon (protéger l'axe du but) ; Se placer sur l'axe adverse-but ; Défendre en avançant ; Communi-cation du gardien de but.

Variantes : Pour rendre l'exercice plus simple, n'autoriser que les 2 attaquants à marquer, le joueur restant se positionnant dans le couloir opposé ; Pour rendre l'exercice plus complexe, ajouter 1 ou 2 jokers qui joue uniquement avec l'équipe qui a le ballon ; Jouer à 7 contre 7 pour ajouter la notion de 2eme ballon.

Le mot du coach : 70% des buts encaissés dans les 11 premiers mètres de la surface de réparation interviennent suite à un centre. Ainsi, il peut s'avérer utile de consacrer du temps pour bien mettre en place cette phase défensive..



EXERCICE 7: Travailler la confiance de la ligne défensive

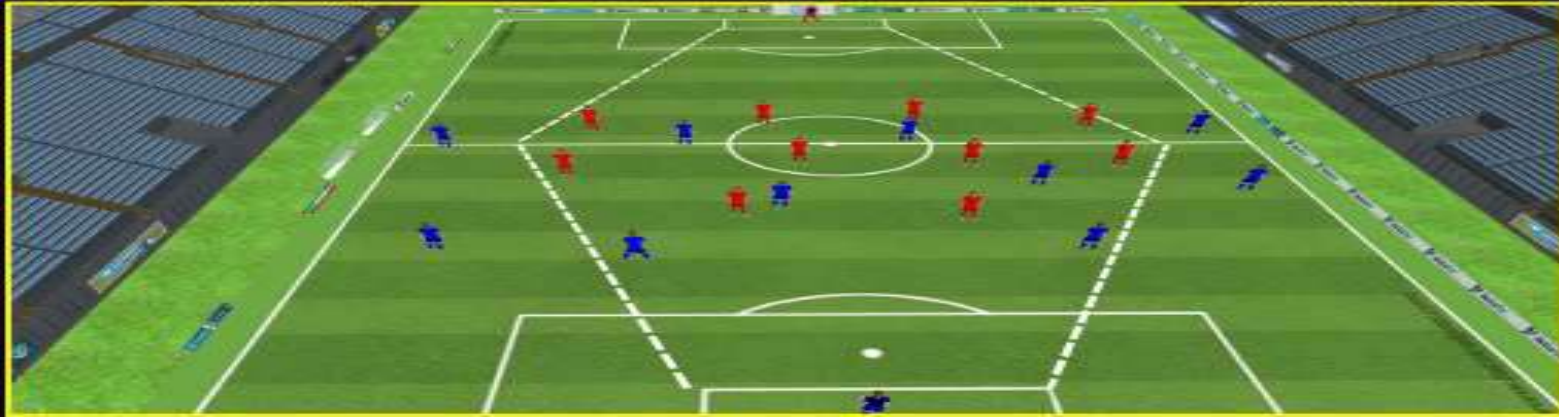
Mise en place et consignes :

1 gardien + 4 défenseurs + 1 attaquant contre 11 adversaires. Travail par vagues. La séquence démarre par une attaque des 11 joueurs contre la ligne des 4 défenseurs. Si cette dernière récupère le ballon, elle transmet à l'attaquant (sur lequel les bleus ne peuvent pas défendre) qui peut aller marquer en face à face contre le gardien de but.

Points de Coaching : La hauteur de la ligne de défense ; L'utilisation de la largeur ; La communication entre les défenseurs et le gardien de but ; Le temps entre l'interception et la passe vers l'attaquant.

Variante : Pour rendre l'exercice plus simple, il est possible d'organiser un 11 contre 6 ; Pour rendre l'exercice plus complexe, autoriser un défenseur à jouer contre l'attaquant qui part en 1 contre 1.

Le mot du coach : La plupart du temps, sur ce type de travail, il n'y a pas plus d'un but sur 10 ballons. Les offensifs vont rarement fixer les défenseurs et jouent comment s'ils jouaient en 11 contre 11. Cette situation permet donc de renforcer la confiance des défenseurs afin de leur montrer qu'ils sont capables de résister même face à 11 adversaires...



EXERCICE 8 : Travail de la distance entre les 4 défenseurs

Mise en place et consignes :

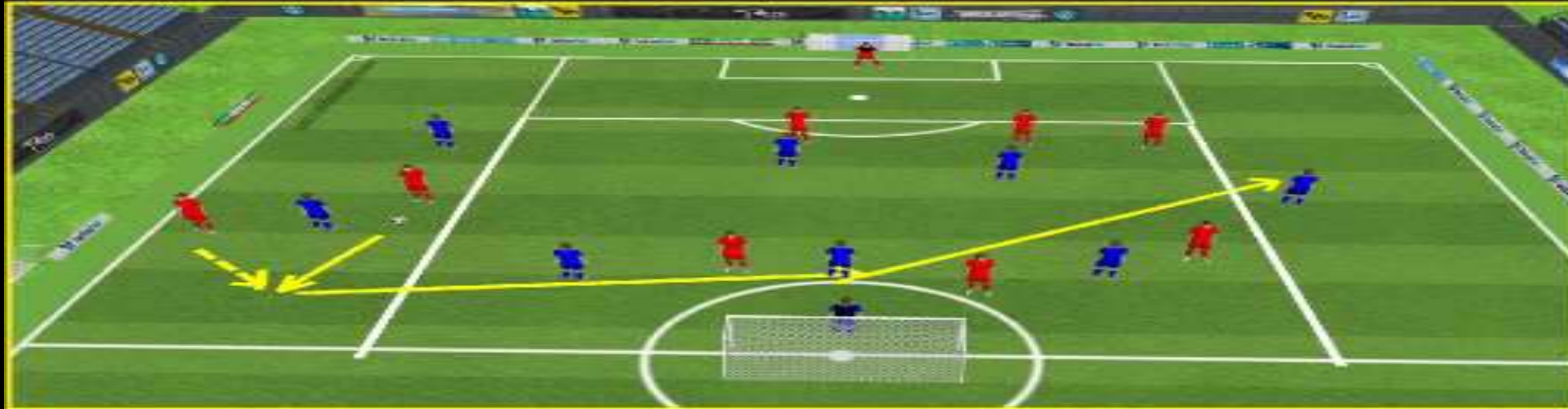
Match à 11 contre 11. L'aménagement des coupelles (pointillés blancs sur le schéma) permet de donner un repère pour l'écart entre les 4 défenseurs en fonction de la hauteur sur le terrain. Si le ballon se trouve dans un couloir (en dehors des pointillés), seuls les joueurs de couloir (latéraux et milieux exentrés) sortent, et les 3 défenseurs restant occupent l'espace.

Points de Coaching : Veiller à ce que, plus ils défendent près de leur but, plus les défenseurs restent proches les uns des autres ; Travailler également sur

la distance défenseurs-milieux (bloc équipe) ; Les coupelles ne sont que des repères (adapter la réponse apportée par l'équipe en fonction de ce que le jeu commande).

Variante : Possibilité de jouer à 8 contre 8.

Le mot du coach : *Un aménagement simple qui permet de donner rapidement des repères d'espaces entre les joueurs. Idéal lors du passage au football à 11 ou lorsque la défense est composée de nouveaux joueurs ayant été formés avec des principes défensifs différents.*



EXERCICE 9 : Animation défensive sur centre et relance

Mise en place et consignes :

Jeu à 8 contre 8 + 2 gardiens sur un demi terrain. Couloirs tracés dans le prolongement de la surface de réparation. Le jeu débute dans le couloir. L'équipe en possession (rouge sur le schéma) joue un 2 contre 1 dans le couloir pour centrer. L'équipe qui défend (bleue sur le schéma) a pour objectif de relancer sur un des deux joueurs de couloir. Elle attaque alors à 2 contre 1 dans le couloir, etc.

Points de Coaching : L'orientation du corps pour bien relancer ; Prendre les informations (position de l'adversaire, lieu de relance...)

; Apprendre à défendre en infériorité numérique (priorité au joueur lancé...) ; Communication entre les défenseurs pour se répartir les zones ou les adversaires.

Variantes : Jouer à 9 contre 9 avec des buts sur centre qui comptent triple et/ou des joueurs de couloir inattaquable pour centrer.

Le mot du coach : *Un jeu qui permet de travailler efficacement la défense sur centre et surtout la relance. Bien animé, il peut être très intensif et apporter beaucoup de répétitions*



EXERCICE 10 : Gestion de la profondeur

Mise en place et consignes :

Match à 11 contre 11, avec une ligne tracée à chaque 40 mètres des buts. L'équipe qui défend n'a pas le droit de pénétrer dans la zone arrière tant que le ballon n'y est pas entré. Lorsque l'équipe est en possession du ballon, elle est inattaquable dans sa zone basse.

Points de Coaching : Anticipation du jeu long et communication ;
Orientation du corps ; Alignement défensif.

Variantes : Varier la distance de la ligne qui délimite la zone arrière (plus elle est éloignée des buts, plus l'exercice est difficile).

Le mot du coach : *Un jeu simple à mettre en place et qui peut aider à résoudre toutes les problématiques de la gestion de profondeur.*

Résumé

Quand la compacité est correctement bien faite , le bloc équipe compact peut être bénéfique pour améliorer la solidité défensive,

Pour cela : les joueurs doivent avoir une bonne condition physique en raison de la quantité de courses et de sprints nécessaires pour changer de position efficacement sur un terrain

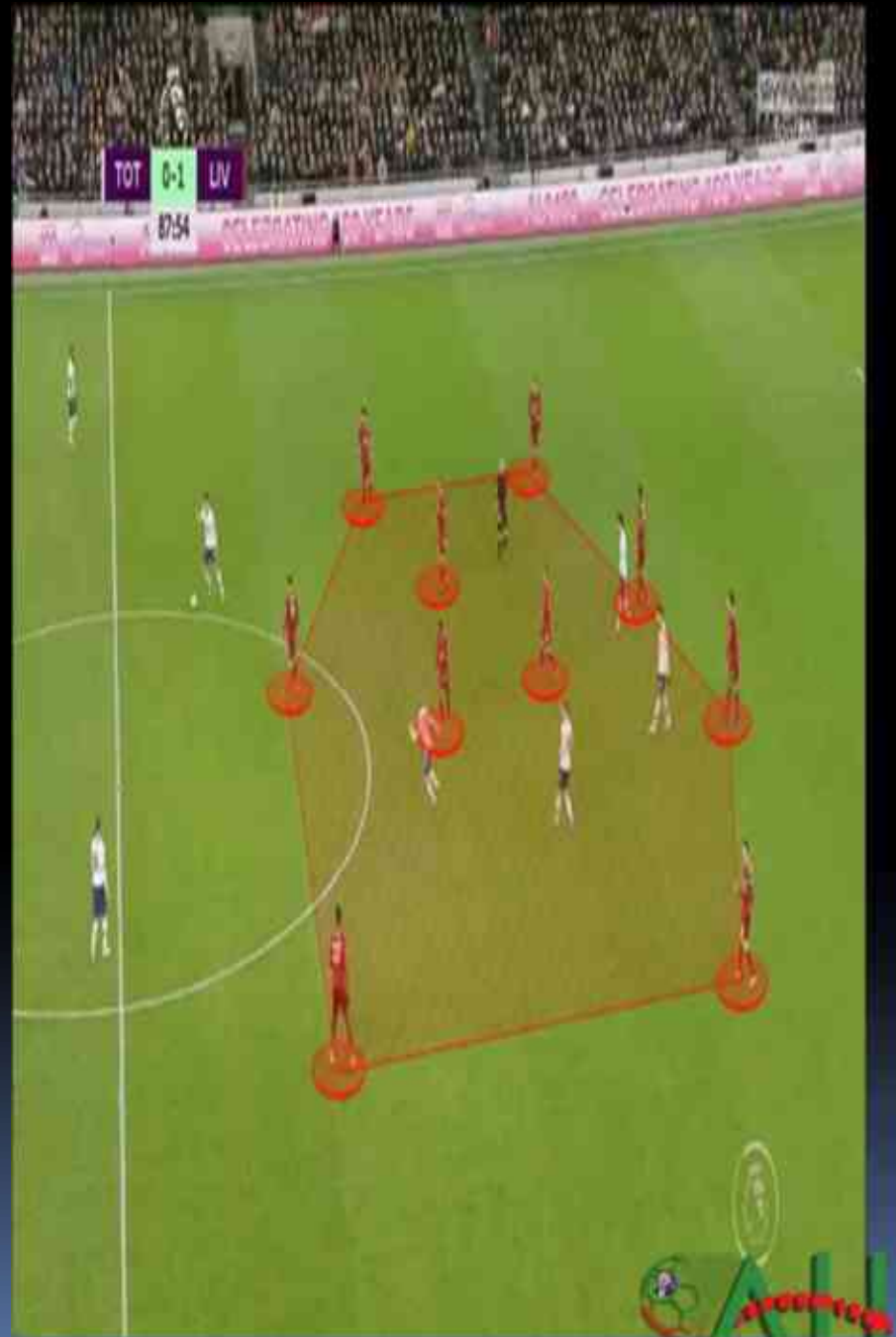
Les interventions de l'entraîneur doivent être courtes et précises.

Les joueurs gagneront davantage à pouvoir jouer et travailler leur compacité avec peu d'arrêts, en partie pour maintenir le rythme de la séance et pour que le jeu reste réaliste.

De même, si les joueurs ont bien joué, assurez-vous de les "prendre en flagrant délit" et louez les actions positives et correctes.

La compacité à l'entraînement ne se fait pas en une seule séance, ni même en quelques séances.

C'est un processus continu que même les équipes les plus élités adaptent et modifient constamment pour obtenir le moindre avantage. En incorporant simplement les bases dans votre philosophie et le style de jeu de votre équipe, vous améliorerez les performances de votre équipe et, par conséquent, les résultats.



احتفالات الأهداف في زمن كورونا



احتفالات الأهداف في زمن كورونا



احتفالات الأهداف في زمن كورونا



احتفالات الأهداف في زمن كورونا



احتفالات الأهداف في زمن كورونا



احتفالات الأهداف في زمن كورونا



MERCI POUR VOTRE ATTENTION



hamiciabdenour@gmail.com



abdenourhamici



H ProFootTv



abdenourhamici



hamiciabdenour@gmail.com