La zone (Maîtrise des espaces)

« Agir tous ensemble, LE BLOC »

Principes généraux

- Le joueur se replace et défend dans sa zone en fonction, par ordre prioritaire : du ballon – du terrain – de l'adversaire
- Déplacement en bloc en direction du ballon sur la largeur et la profondeur pour protéger l'accès du but et créer la densité autour du porteur (être plus nombreux que l'adversaire)
- Respect des distances entre les joueurs d'une même ligne et entre les lignes (défenseurs et milieux)
- Limiter la prise de vitesse du porteur et sa possibilité de jouer long en profondeur

Les 3 phases

Phase offensive : équilibre dans le bloc

- Minimum de 4 joueurs qui anticipent la contre-attaque adverse (3 déf +1 mil)

Phase de replacement

- Ralentir la progression de l'adversaire pour reformer le bloc (10-12m entre les lignes et entre les joueurs d'une même ligne)
- *Reformer le bloc (deux lignes défensives) le plus rapidement possible (transition)*

Phase de récupération du ballon

- Plus on se rapproche de notre but plus la distance entre les joueurs d'une ligne est petite (*maille du filet*)
- Une fois le bloc en place = **Pression sur le porteur = Cadrage**, ne jamais se faire éliminer (presser seulement si le bloc est en place et qu'on est assez proche pour cadrer : notion de distance et de temps d'intervention). **(Reconnaître la situation et agir)**
- Couverture des partenaires (défenseur qui cadre, défenseurs qui couvrent) notion de 1-3
- S'aligner sur le défenseur qui couvre le plus près de l'action (ligne de hors-jeu)
- Diriger votre adversaire vers la couverture
- Cas du porteur non cadré = recule de tout le bloc pour contrôler les appels en profondeurs des non porteurs **(Reconnaître la situation et agir) Si déséquilibre = recul frein, utilisation du hors jeu**

Les 3 moments

I. **MOMENT 1 : Couvrir l'espace dangereux lorsque mon partenaire met la pression sur le porteur *(pas de réelle possibilité de passe dans ma zone)***

II. **MOMENT 2 : Anticiper la prochaine passe en me rapprochant de ma zone de responsabilité (faire quelques pas) *(possibilité de passe dans ma zone)***

III. **MOMENT 3 : Sprinter pour cadrer l'adversaire qui va recevoir la passe dans ma zone ou intercepter la passe (se déplacer en même temps que le ballon voyage) *(passe dans ma zone)***

Les 4 situations

- Ballon devant le bloc
  - L'équipe se déplace gauche/droite ou devant/derrière
- Ballon dans le bloc
  - « Emboîter » l'adversaire (milieu + attaquant, mil + défenseur…)
- Ballon derrière le bloc
  - **CAPITAL : Anticipation de la passe en profondeur SI PORTEUR PAS CADRÉ = recule de tous le bloc (défenseurs et milieux)**
- Centres
  - Marquages individuel

COMMUNICATION PERMANENTE