



Par **Laurent GUYOT**,
Entraîneur de Sedan (Ligue 2).

Le travail spécifique défenseurs

Pourquoi ? Comment ? Tour à tour stoppeur et arrière latéral gauche au FC Nantes où il remporta un titre champion de France en 1995, Laurent Guyot est l'interlocuteur idoine pour évoquer le travail spécifique des défenseurs. Passé de l'autre côté de la barrière, l'actuel entraîneur sedanais met l'accent sur la nécessité de la récupération du ballon dans la recherche de la performance.

Une récupération active et agressive du ballon chez les grandes équipes

On a coutume de dire que les grandes équipes se construisent de derrière. Ajoutons par ailleurs que l'identité d'une équipe se définit en fonction de la manière dont elle va s'organiser pour récupérer le ballon. À quelle hauteur et de quelle façon ? Les grandes formations se caractérisent aujourd'hui par une récupération active et agressive du ballon. À ce titre, celle qui défend le mieux à l'heure actuelle est vraisemblablement le Barça. Chez les Catalans, avant même de penser à jouer sa partition offensive, chaque joueur est immédiatement concerné par la récupération ! Leurs succès s'expliquent pour une bonne part dans cette aptitude supérieure à reprendre le ballon collectivement et individuellement. Cette réalité interpelle. Car sans vouloir copier le modèle barcelonais - et pour ne parler ici que des défenseurs - peut-être que la formation "à la Française" a trop fait la part belle aux défenseurs-relanceurs, au détriment des défenseurs récupérateurs... Il va sans dire qu'un bon défenseur doit être capable de faire les deux, mais dans l'ordre des priorités, il convient de ne pas oublier que ce qu'on lui demande, dans un premier temps, c'est de défendre.

Défendre est une activité dont les ressorts sont essentiellement psychologiques

Avant d'évoquer les aspects techniques et physiques que requiert le poste de défenseur, il est nécessaire de souligner que défendre est une activité dont les ressorts sont essentiellement psychologiques. Défendre est d'abord une question d'attitude, d'état d'esprit, réclamant don de soi et agressivité. Dans les faits et sur le terrain, cela se retrouve dans les duels. Un bon défenseur est forcément un joueur capable de gagner les un contre un. Il va sans dire qu'un joueur fort athlétiquement a souvent plus de chances de remporter la lutte l'opposant à un adversaire pour la conquête du

ballon... à condition qu'il fasse preuve de la détermination adéquate ! Un indicateur très révélateur de la force mentale du joueur se retrouve dans son engagement dans le jeu aérien défensif. Généralement cela ne trompe pas. Par ailleurs, il doit naturellement maîtriser les techniques défensives individuelles, comme les tacles, les interceptions, le jeu défensif aérien, le jeu de corps, etc... Enfin, les arrières latéraux doivent pouvoir allier vitesse et vivacité.

Travail de duel sous toutes les formes, du 1 contre 1 au 5 contre 11

Même si l'on peut envisager un travail analytique "à vide" (notamment la répétition de certains gestes techniques défensifs), il apparaît évident que le travail doit aussi et surtout s'envisager avec une notion d'adversité. À ce titre, les attaquants sont également concernés, les objectifs de la séance demeurant des objectifs défensifs. Ici, les duels sont conjugués sous toutes les formes (égalité numérique, infériorité numérique pour développer les interrelations défensives...). Bref, cela peut aller du 1 contre 1 ou 2 contre 2, au 1 contre 2, 2 contre 3, pour aboutir à la fin au 4 contre 11, ou plus exactement au 5 contre 11 puisqu'il est nécessaire d'associer le gardien au travail de sa défense.

À titre personnel, dans la mesure où je peux bénéficier de ce privilège, je m'appuie beaucoup sur le visionnage vidéo des matchs pour rectifier des attitudes, ou relever des insuffisances.

Trouver des parades défensives à certaines situations de jeu génératrices de buts.

Comme toujours, le match sert de révélateur. En d'autres termes, les axes d'entraînement sont conditionnés par le contenu des rencontres. Sur le plan défensif, la première question à se poser est de savoir dans quelles conditions l'équipe encaisse des buts. Deux situations se dégagent. La première relève d'un paradoxe : beaucoup de buts sont encaissés alors que les défenseurs sont en supériorité numérique. Le problème ici est un problème de responsabilisation, chaque joueur pensant que l'intervention doit être le fait du collègue. La deuxième est un classique bien connu : une situation très compliquée à gérer pour un défenseur qui est celle où il doit intervenir face à sa propre cage, la difficulté étant de ne pas marquer contre son camp. L'enjeu des entraînements consiste donc à préparer les joueurs afin qu'ils trouvent des parades défensives à ces situations de jeu génératrices de buts encaissés. ■

QUELQUES CONSIGNES

Bien souvent, en amateur, les entraîneurs se contentent d'adresser des directives "généralistes" aux défenseurs pour les aider à résoudre des problèmes posés par des attaquants tous différents... De façon très synthétique, voici quelques-unes des consignes données par Laurent Guyot à ses joueurs. Même si, comme l'explique l'intéressé, "il n'y a pas de recettes miracles. Ce qui prime c'est d'abord le caractère et l'intelligence du joueur".

- **Défendre face à un joueur très rapide** : protéger d'abord la profondeur, ne pas être pris sur les appels dans le dos.
- **Défendre face à un joueur de grande taille** : en fonction du ballon adressé à l'attaquant, ne pas s'engager dans le duel mais jouer plutôt la déviation.
- **Défendre face à un joueur très technique** : serrer le marquage, empêcher la prise d'informations, privilégier les interceptions.

6 exercices d'application

EXERCICE 1

Laurent GUYOT: "Un bon défenseur est nécessairement un joueur capable de gagner les 1x1"

Duel en 1 contre 1 dans l'axe, avec un attaquant lancé balle au pied face au jeu. Le défenseur est situé face à lui, en dehors de sa surface de réparation, avec deux partenaires excentrés permettant d'effectuer une relance à la récupération du ballon.

Critères de réussite. Ne pas concéder de but; ne pas se faire éliminer; récupérer le ballon puis enchaîner (passe sur partenaire).

Critères de réalisation. Position de $\frac{3}{4}$ du défenseur; appuis toniques; yeux fixés sur le ballon; freiner la course de l'attaquant (chercher d'abord à le ralentir puis l'immobiliser); trouver la bonne distance et intervenir au moment opportun; emmener l'attaquant sur le côté et sur son pied faible; tenir compte du positionnement de son gardien (exemple : obliger l'attaquant à pousser son ballon trop loin pour permettre l'intervention du gardien).

Variantes. Source des ballons à 25-30 mètres des buts; mettre deux petits buts sur les côtés (après la récupération, le défenseur doit aller marquer en 5 secondes maximum).

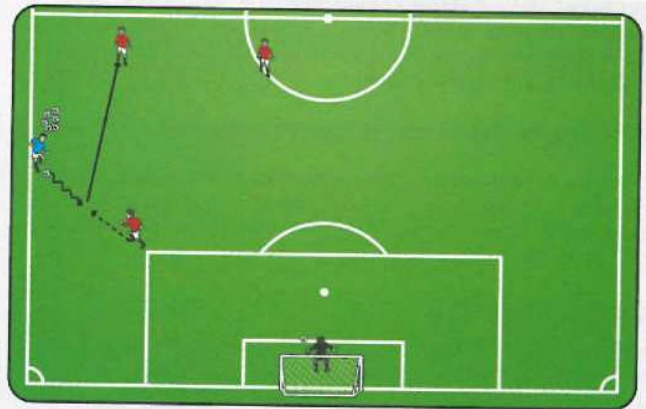


EXERCICE 2

Duel en 1 contre 1 sur un côté, avec un attaquant lancé balle au pied face au jeu. Idem exercice 1, mais source des ballons sur les lignes de touche.

Critères de réussite. Idem exercice 1.

Critères de réalisation. Idem exercice 1 + orienter le corps (position des épaules) de façon à interdire l'accès dans l'axe à l'attaquant.



EXERCICE 3

Duel 1 contre 1 dans l'axe avec un attaquant dos au jeu. Un attaquant dans le rond central qui transmet le ballon à son partenaire qui est dos au but, juste devant le défenseur.

Critères de réussite. Idem exercice 1.

Critères de réalisation. Idem exercice 1 + empêcher l'attaquant de se tourner face au jeu et, si impossible, l'emmener sur un côté et sur son pied faible.

Variantes. Voir pour le défenseur si possibilité d'interception sur la passe (se livrer uniquement à coup sûr); source de balles sur la ligne de touche.



ENTRAINEMENT

EXERCICE 4

Laurent GUYOT : "Un des indicateurs les plus évidents de la qualité (ou la faiblesse) défensive d'un joueur se révèle dans son attitude et son engagement dans le jeu de tête défensif"

Jeu à thème technique (jeu de tête défensif).

Sur un terrain d'environ 20x25 mètres (espace permettant de retrouver de nombreux duels), 2 équipes de 6 + 2 gardiens + 6 appuis (2 appuis latéraux, 4 appuis profonds). Jeu uniquement de la tête. Les gardiens de buts relancent sur les appuis qui remettent le ballon dans l'axe pour des duels. Lorsque le ballon touche le sol ou n'est plus jouable de la tête, s'en saisir à la main, le jouer pour sa propre tête et réengager le jeu aérien. Changement de rôle toute les 4-5 minutes.

Critères de réussite. Ne pas encaisser de but; préservation de la cage.

Critères de réalisation. Engagement-détermination; maîtrise des techniques du jeu aérien.



EXERCICE 5

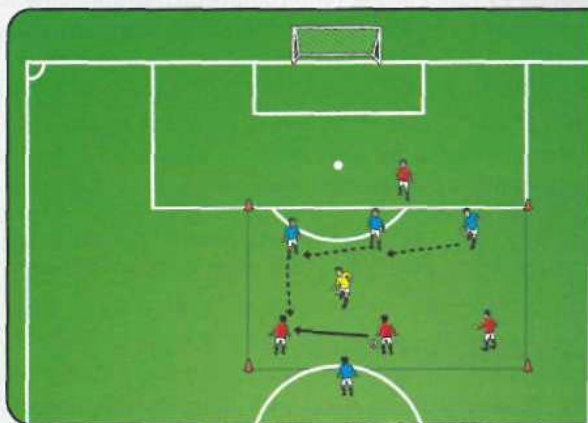
Laurent GUYOT : "Les grandes équipes se caractérisent par une récupération active et agressive du ballon"

La défense en infériorité numérique, le cadrage du porteur.

4 contre 4 avec 1 joker offensif (3 contre 3 à l'intérieur de la zone de jeu + 1 appui profond pour chaque équipe à l'extérieur de l'espace de jeu). Faire 2 ateliers (exemple donné pour un effectif de 18 joueurs). Le jeu se déroule en 2 touches de balle. L'équipe attaquante doit trouver son appui profond pour marquer 1 point. Les défenseurs doivent les empêcher, récupérer puis enchaîner.

Critères de réussite. Récupérer le ballon; opposition à la progression.

Critères de réalisation. Cadrage du porteur; couverture mutuelle; protection de l'axe ballon-but (ici, l'appui profond faisant office de cible); déplacements coordonnés des défenseurs (respect des distances entre les défenseurs).



EXERCICE 6

Laurent GUYOT : "Vraisemblablement que la situation la plus compliquée à gérer pour un défenseur est celle où il doit intervenir face à sa propre cage".

Défendre en courant vers son but (jeu d'application).

Sur un terrain d'environ 60x40 mètres divisé en 5 zones : 2 zones de duels, 2 zones neutres pour les attaquants, 1 zone centrale de jeu. Le jeu se déroule à 9 contre 9 avec des joueurs positionnés au départ comme suit : 1 gardien dans chaque cage, 6 contre 6 dans la zone centrale, 2 attaquants dans les zones neutres. L'équipe en possession de la balle doit trouver un attaquant dans les zones neutres. Dès réception, celui-ci doit finir l'action en rentrant en conduite de balle (3 touches de balle minimum) dans les zones de duels. Sitôt que l'attaquant entre dans la zone de duel, le défenseur le plus proche doit intervenir.

Critères de réussite. Ne pas encaisser de but; récupérer le ballon puis enchaîner.

Critères de réalisation. Revenir en préservant l'axe ballon-but; emmener l'attaquant sur les côtés afin de lui fermer les angles; intervenir sans commettre de faute; coopération dans le courant de l'action entre le défenseur et le gardien.

