

# COACH

101



numéro

13

JANVIER 2012



**Tableau noir**

# Apprendre à gérer le déséquilibre défensif



■ Par **Olivier GOUTARD**  
Titulaire du DEF et BE2

**Préserver la cage.** La situation de déséquilibre défensif, terme qui induit généralement une infériorité numérique, réclame de la part des défenseurs une attitude la plus cohérente, coordonnée, et efficace possible.

**Q**ue ce soit dans le football amateur ou professionnel, des jeunes ou des seniors, le jeu repose sur quelques principes bien établis. Principes de jeu offensifs et défensifs. L'un

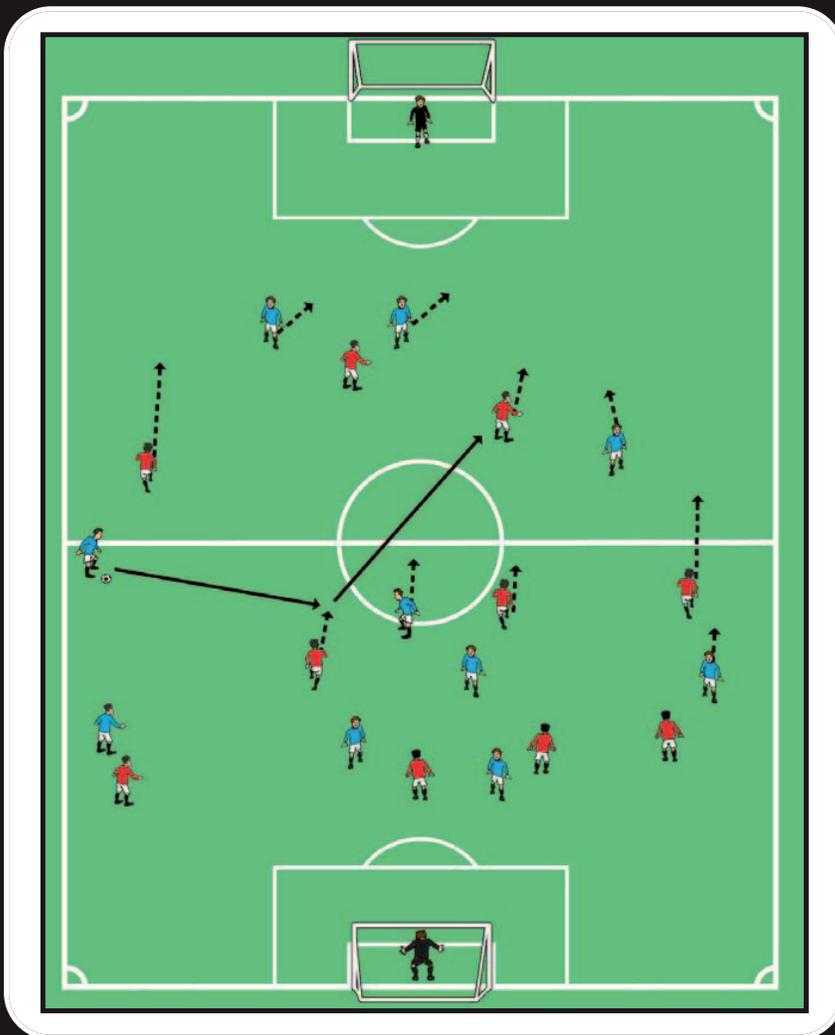
de ceux-ci vise à s'opposer à la progression de l'adversaire et/ou à récupérer le ballon. Lorsque l'équipe qui attaque perd le ballon et ne parvient pas, dans la foulée, à le récupérer ni à s'opposer à sa progression, elle

doit, de fait, gérer une situation de déséquilibre défensif (un déséquilibre accentué si la perte du ballon survient alors que le bloc était en position haute). En d'autres termes, parvenir à ne pas encaisser de but alors que ses

joueurs se retrouvent à défendre en reculant, voire en courant en direction de leur propre cage ! Autant dire la situation la plus inconfortable pour tous les défenseurs du monde. Le sort des matchs, la défaite ou la victoire, dépend fréquemment d'une juste appréhension de ces situations de déséquilibre. Un comportement inadapté, et le but encaissé vient sanctionner presque à coup sûr les errements défensifs. On comprendra donc tout l'intérêt de ne pas laisser la gestion de ces instants clés au hasard ou à l'a peu près. L'éducateur se doit donc à l'entraînement, de proposer à ses joueurs des situations propices

**Défendre en courant vers son but**

au développement des attitudes défensives les plus cohérentes et efficaces. En voici deux. L'une sous forme évolutive (exercice 1), l'autre sous une forme jouée (exercice 2). Au cours de ces exercices, l'éducateur devra faire toucher du doigt les comportements défensifs les plus justes en fonction du déroulement de l'action (arrêt-flash, feed back)... Cela implique par la force des choses d'avoir une idée très précise de ce qu'on attend de la part de ses joueurs dans ce type de situation, la finalité demeurant bien entendu de ne pas encaisser de but. ■





**Tableau noir**

# Apprendre à gérer le déséquilibre défensif



■ Par **Olivier GOUTARD**

Titulaire du DEF et BE2

**Préserver la cage.** La situation de déséquilibre défensif, terme qui induit généralement une infériorité numérique, réclame de la part des défenseurs une attitude la plus cohérente, coordonnée, et efficace possible.

**Q**ue ce soit dans le football amateur ou professionnel, des jeunes ou des seniors, le jeu repose sur quelques principes bien établis. Principes de jeu offensifs et défensifs. L'un

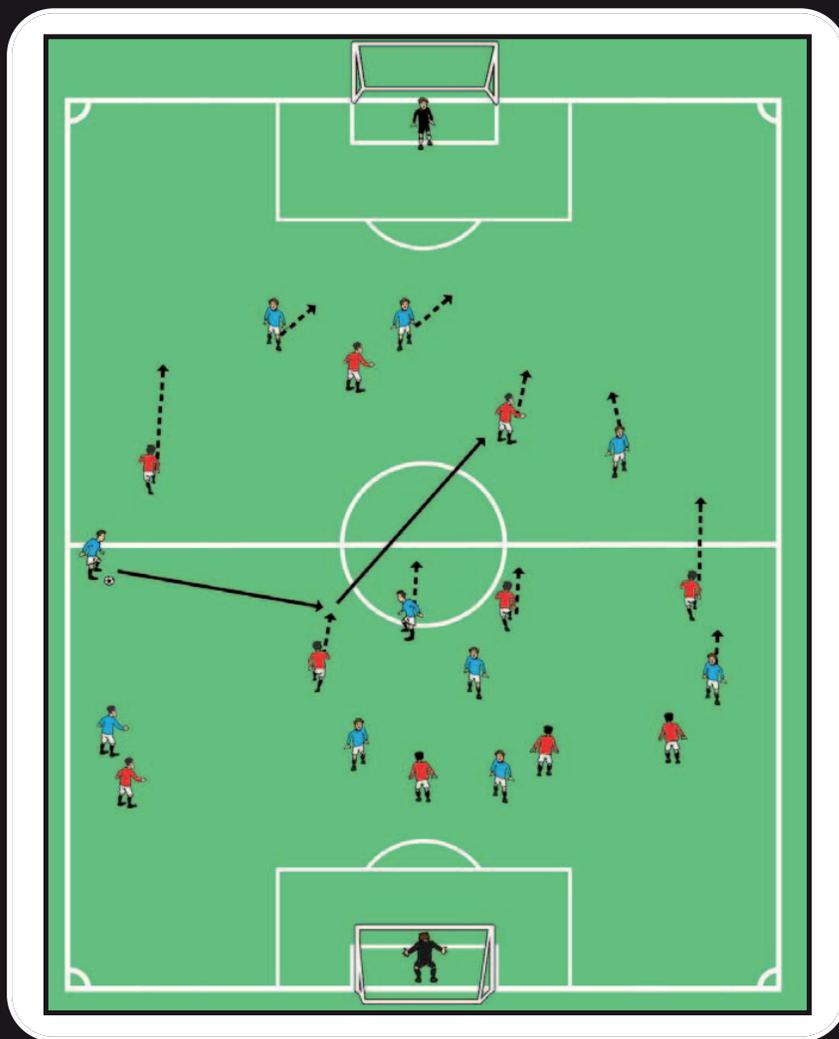
de ceux-ci vise à s'opposer à la progression de l'adversaire et/ou à récupérer le ballon. Lorsque l'équipe qui attaque perd le ballon et ne parvient pas, dans la foulée, à le récupérer ni à s'opposer à sa progression, elle

doit, de fait, gérer une situation de déséquilibre défensif (un déséquilibre accentué si la perte du ballon survient alors que le bloc était en position haute). En d'autres termes, parvenir à ne pas encaisser de but alors que ses

joueurs se retrouvent à défendre en reculant, voire en courant en direction de leur propre cage ! Autant dire la situation la plus inconfortable pour tous les défenseurs du monde. Le sort des matchs, la défaite ou la victoire, dépend fréquemment d'une juste appréhension de ces situations de déséquilibre. Un comportement inadapté, et le but encaissé vient sanctionner presque à coup sûr les errements défensifs. On comprendra donc tout l'intérêt de ne pas laisser la gestion de ces instants clés au hasard ou à l'a peu près. L'éducateur se doit donc à l'entraînement, de proposer à ses joueurs des situations propices

**Défendre en courant vers son but**

au développement des attitudes défensives les plus cohérentes et efficaces. En voici deux. L'une sous forme évolutive (exercice 1), l'autre sous une forme jouée (exercice 2). Au cours de ces exercices, l'éducateur devra faire toucher du doigt les comportements défensifs les plus justes en fonction du déroulement de l'action (arrêt-flash, feed back)... Cela implique par la force des choses d'avoir une idée très précise de ce qu'on attend de la part de ses joueurs dans ce type de situation, la finalité demeurant bien entendu de ne pas encaisser de but. ■



**Enfin...**

# LA

**solution biologique  
qui élimine les odeurs  
des équipements sportifs!**



**Finally...**

# THE

**biological solution that  
eliminates odours from  
sports equipments!**

**SOLUTIONS  
ENVIRO  
Plus**



**La solution biologique qui  
élimine les odeurs  
des équipements sportifs!**

Grâce à sa formulation contenant des bactéries non pathogènes, **SOLU-ODEUR EXTRA** élimine véritablement les mauvaises odeurs en décomposant et digérant l'accumulation des matières organiques causée par la sueur. Il devient rapidement le meilleur ami des sportifs!

**The biological solution that eliminates  
odours from sports equipments!**

Thanks to its formulation containing non-pathogenic bacteria, **SOLU-ODOUR EXTRA** truly eliminates odours by breaking down and digesting the accumulation of organic matter caused by sweat. It will quickly become the best friend of sportsmen!



[www.solutionsenviropius.com](http://www.solutionsenviropius.com)

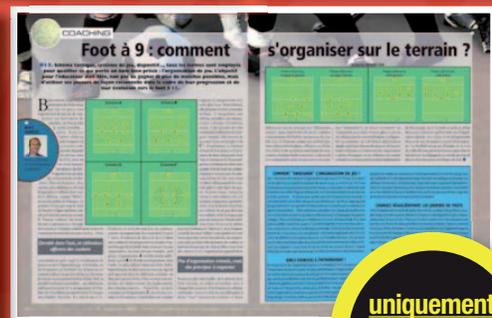
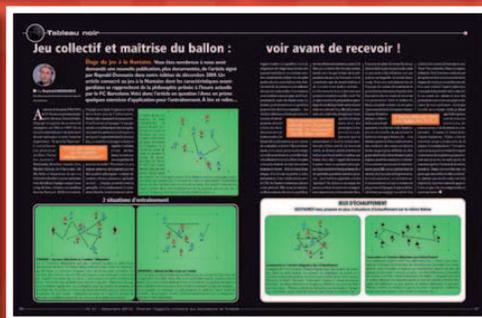
# LA REVUE DES TECHNICIENS

WWW.VESTIAIRES-MAGAZINE.COM



## Tous les mois, **VESTIAIRES** c'est :

- Des conseils d'experts de l'entraînement, du management, de la préparation physique, des métiers de santé...
- Des exercices pratiques, une séance à archiver...
- Des intervenants prestigieux (Christian Gourcuff, Jacques Crevoisier, Jean Fernandez, Raynald Denoueix, etc...)
- Des témoignages d'acteurs du foot amateur



**uniquement sur abonnement**



**Gérard Houllier**  
"Enfin un mensuel pour tous les entraîneurs"



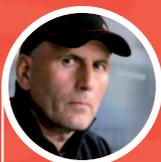
**Jacques Crevoisier**  
"Un magazine en tout point remarquable"



**Jean-Marc Furlan**  
"Agréable à lire et très riche dans son contenu"



**Jean Fernandez**  
"Ma lecture préférée sur le football"



**Elie Baup**  
"Un véritable outil pour les éducateurs"



**Raynald Denoueix**  
"Je me régale tous les mois en le lisant !"



**Christian Gourcuff**  
"Je me félicite qu'une telle revue ait vu le jour"