

COACH

101



numéro

17

MARS 2012



Tableau noir

■ Par
Christian Gourcuff



Entraîneur
professionnel

Cadrer le porteur

Défendre en avançant. L'entraîneur du FC Lorient nous éclaire sur la nécessité de "cadrer le porteur" du ballon. Un principe tactique fondamental qu'il convient de travailler dès les jeunes catégories, et ce quel que soit le niveau de pratique.

Le cadrage n'a pas pour objectif immédiat la récupération du ballon. Son but est d'abord de freiner la progression du porteur, de s'opposer à toute transmission dans le sens du jeu en coupant les angles de passes, de l'empêcher aussi de frapper au but, le tout en exerçant une pression psychologique qui va le contraindre à jouer vite, à commettre une erreur. Le cadrage, c'est aussi la recherche d'un gain de temps

qui va permettre le retour d'un ou plusieurs coéquipiers vers lesquels le joueur qui presse va essayer d'orienter son adversaire, pour favoriser la récupération du ballon "par ses partenaires". Le cas échéant, il va l'orienter vers une zone non dangereuse (l'éloigner de l'axe par exemple). Tout cela nécessite une vraie intelligence de jeu individuelle impliquée dans l'action

collective. À commencer par le fait de trouver la bonne distance de cadrage. Pas trop loin sous peine de ne pas obtenir les effets escomptés, pas trop près (ne pas se jeter) pour éviter de se faire éliminer. Bref, le joueur qui va presser - logiquement celui qui se trouve le plus près du ballon - doit "sortir" de manière mesurée et à bon escient. C'est une réaction

immédiate à une situation donnée, presque de l'ordre de l'anticipation. La lecture du jeu est ici capitale. Certains joueurs ont du mal à "sentir" cette démarche. Résultat : soit ils cherchent à récupérer le ballon "tout seul", ce qui s'avère le plus souvent peu efficace voire périlleux, soit ils ne cadrent pas. Or, ne pas cadrer le porteur, c'est laisser l'initiative à l'adversaire. Une équipe qui n'exerce pas de pressing, ou dont la zone presse est reculée, sera contrainte de

Freiner la progression et favoriser la récupération par ses partenaires

Schéma A : sans cadrage

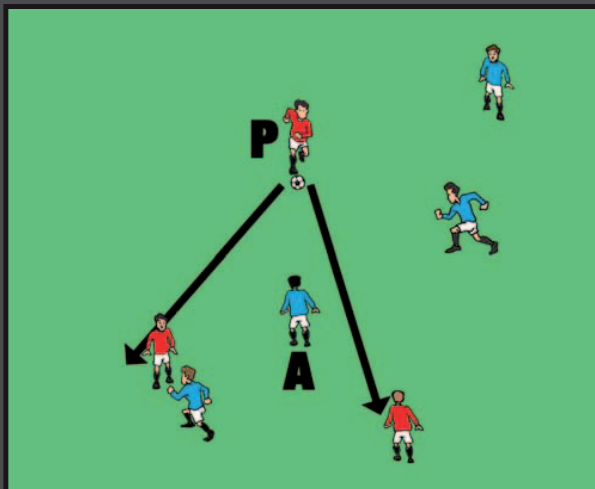


Schéma A

Le joueur **A** ne va pas au pressing. Résultat, le porteur **P** a tout loisir de progresser avec le ballon, d'ajuster une passe à l'un de ses coéquipiers, voire de frapper au but !

Schéma B : avec cadrage

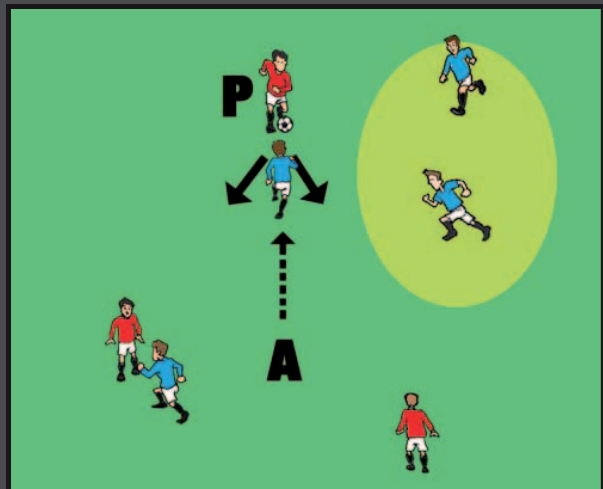


Schéma B

Sans se jeter, le joueur **A** vient cadrer le porteur **P**, qui ne peut plus progresser ni frapper, et dont les angles de passe se réduisent, rendant très difficile et périlleuse la transmission du ballon vers l'avant. De plus, la pression psychologique exercée par **A** contraint **P** à jouer vite (on le pousse à la faute). Enfin, le joueur **A** va chercher éventuellement à éloigner **P** de la zone dangereuse, ou comme ici à gagner du temps pour permettre à ses coéquipiers de revenir dans une zone (jaune) vers laquelle il va tenter d'orienter son adversaire afin de favoriser la récupération du ballon par ses partenaires..

EXTRAIT DE VESTIAIRES

1er MAGAZINE
CONSCRÉ AUX
ÉDUCATEURS

POUR S'ABONNER :
WWW.VESTIAIRES-
MAGAZINE.COM

Le duel n'existe pas

Le cadrage du porteur renvoie à une notion collective du jeu, ici sur le plan défensif. Une notion plus large que le duel, qui n'existe pas en tant que tel à partir du moment où tout face à face est conditionné par l'environnement (espace, temps, adversaires, partenaires). Cela m'exaspère lorsque

j'entends dire que c'est l'équipe qui remporte le plus de duels qui gagne le match ! La récupération, ça se construit. Il peut très bien y avoir trois cadrages consécutifs qui vont permettre à un quatrième joueur de récupérer le ballon. Cela ne veut pas dire que les trois premiers ont perdu leur duel...

récupérer le ballon très bas, en prenant garde aux positions de frappe de l'adversaire ! Cette façon de faire traduit le plus souvent la crainte d'être pris dans son dos face à des attaquants rapides. Cela peut être aussi le

l'image de ce que fait Barcelone aujourd'hui. La zone de pressing, de cadrage, peut donc s'exercer à différents endroits du terrain selon les options tactiques choisies. Elle peut aussi évoluer en

Trouver la bonne distance de cadrage

reflet d'un principe de jeu offensif : trouver la verticalité sur des contres, en sollicitant des attaquants véloce, capables de faire la différence sur de grands espaces en profondeur. D'une manière générale, plus la zone presse est haute, plus l'idée de départ est de ne pas subir, de récupérer le ballon très vite, à

fonction du déroulement de la rencontre. Une chose est sûre : à un moment ou à un autre, elle est fondamentale. D'où la nécessité de la travailler à l'entraînement, car elle requiert des qualités d'intelligence, de compréhension du jeu, mais aussi de mobilité et de force d'appuis. ■

Comment le travailler à l'entraînement ?

Exemple 1 : Le cadrage du porteur peut être travaillé sur des situations arrêtées. Un exercice de pressing à partir d'une relance. Ici, deux équipes s'affrontent à 11 contre 11. L'une attaque, l'autre défend. On part d'une relance par le défenseur central. Tout le bloc adverse doit alors agir et se déplacer en conséquence. Une fois l'action avortée, on arrête le jeu et l'on repart d'une nouvelle relance (toujours par l'équipe qui attaque), mais cette fois-ci du latéral ou d'un milieu, ce qui va obliger l'attaquant de l'équipe qui défend à revenir se positionner dans la zone de récupération.

Exemple 2 : Le cadrage peut être travaillé également sur des situations à 2 contre 1 ou 2 contre 2. Pour se rapprocher d'une situation de match, la séquence ne doit pas durer plus de 10 secondes. Pendant ce laps de temps, le joueur qui cadre le porteur va chercher à orienter son adversaire (l'enfermer), à gagner du temps (recul frein), tout en empêchant la frappe et la progression.

Exemple 3 : Enfin, ce travail de pressing peut être mis en exergue la semaine à travers un jeu avec deux buts rapprochés. À partir du moment où les joueurs des deux équipes peuvent frapper de n'importe quelle zone du terrain, cela oblige les adversaires à sortir sur le porteur, sans se jeter.

VESTIAIRES vous propose ici une situation proposée par des formations d'éducateurs, très facile à mettre en place, particulièrement adaptée aux jeunes catégories.

Objectif . Cadrer le porteur du ballon

But. Marquer pour l'équipe qui attaque (atteindre une des deux cibles pour l'équipe qui défend)

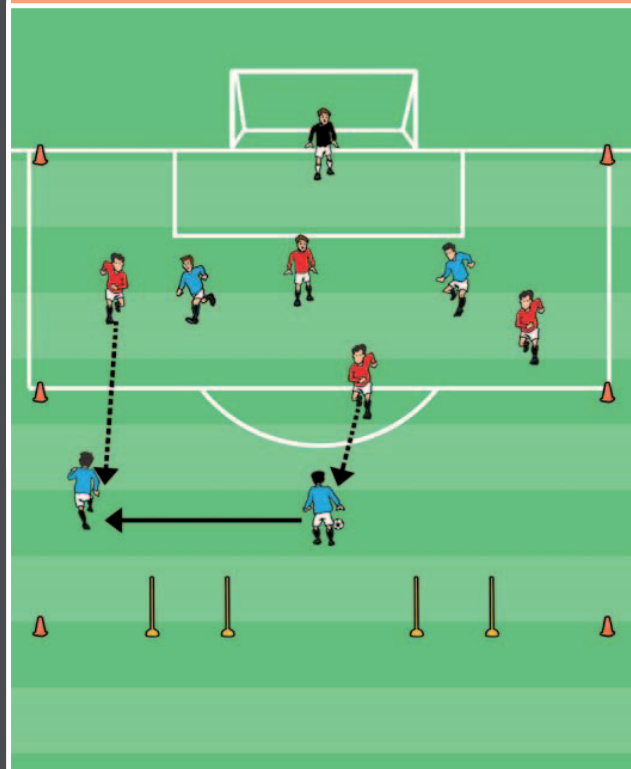
Règles. 1 but = 1 point. Si le porteur est touché de la main sur la poitrine (et uniquement sur la poitrine), le défenseur récupère le ballon et a 3 secondes (à l'aide de ses partenaires) pour viser une des deux portes (on simule ici la relance). Les attaquants doivent les en empêcher. On travaille ici sur 10 séquences (1 séquence = 1 frappe par les attaquants ou une relance par les défenseurs) avant de changer les statuts (les attaquants passent défenseurs et vice-versa). À la fin, on comptabilise l'équipe qui a marqué le plus de points.

Variantes

- Interdire le jeu long
- Imposer un nombre de contacts aux attaquants (contrôle obligatoire par exemple) pour donner du temps aux défenseurs.

Remarque

L'équipe qui défend peut être tentée d'exercer un marquage individuel. Seulement voilà : si l'attaquant passe le défenseur sans être touché à la poitrine, il va filer au but, obligeant les autres défenseurs à quitter leur marquage pour venir cadrer...





LE SOCCER DE LA MLS CALENDRIER 2012



VANCOUVER REÇOIT MONTRÉAL	SAMEDI, 10 MARS	18h	RDS
MONTRÉAL REÇOIT CHICAGO	SAMEDI, 17 MARS	14h	RDS
TORONTO REÇOIT SAN JOSE	SAMEDI, 24 MARS	13h	RDS
TORONTO REÇOIT COLUMBUS	SAMEDI, 31 MARS	14h	RDS
NEW YORK REÇOIT MONTRÉAL	SAMEDI, 31 MARS	16h	RDS
MONTRÉAL REÇOIT TORONTO	SAMEDI, 7 AVRIL	12h	RDS
D.C. REÇOIT NEW YORK	DIMANCHE, 22 AVRIL	18h	RDS2
MONTRÉAL REÇOIT LOS ANGELES	SAMEDI, 12 MAI	16h	RDS
VANCOUVER REÇOIT SEATTLE	SAMEDI, 19 MAI	21h	RDS2
PORTLAND REÇOIT VANCOUVER	SAMEDI, 26 MAI	22h	RDS2
MONTRÉAL REÇOIT SEATTLE	SAMEDI, 16 JUIN	19h30	RDS
HOUSTON REÇOIT TORONTO	MERCREDI, 20 JUIN	21h	RDS2
VANCOUVER REÇOIT NEW YORK	MERCREDI, 20 JUIN	23h	RDS2
LOS ANGELES REÇOIT VANCOUVER	SAMEDI, 23 JUIN	22h30	RDS
MONTRÉAL REÇOIT TORONTO	MERCREDI, 27 JUIN	19h30	RDS
SAN JOSE REÇOIT LOS ANGELES	SAMEDI, 30 JUIN	22h	RDS2
MONTRÉAL REÇOIT KANSAS CITY	MERCREDI, 4 JUILLET	19h	RDS
PHILADELPHIE REÇOIT TORONTO	DIMANCHE, 8 JUILLET	16h	RDS2
TORONTO REÇOIT VANCOUVER	MERCREDI, 11 JUILLET	19h	RDS
NEW YORK REÇOIT SEATTLE	DIMANCHE, 15 JUILLET	16h	RDS2
MONTRÉAL REÇOIT NEW ENGLAND	MERCREDI, 18 JUILLET	20h	RDS
VANCOUVER REÇOIT LOS ANGELES	MERCREDI, 18 JUILLET	22h	RDS
NEW YORK REÇOIT PHILADELPHIE	SAMEDI, 21 JUILLET	14h30	RDS2
TORONTO REÇOIT PORTLAND	MERCREDI, 15 AOÛT	19h30	RDS
VANCOUVER REÇOIT DALLAS	MERCREDI, 15 AOÛT	22h	RDS
SEATTLE REÇOIT VANCOUVER	SAMEDI, 18 AOÛT	22h30	RDS
D.C. REÇOIT PHILADELPHIE	DIMANCHE, 19 AOÛT	17h	RDS2
MONTRÉAL REÇOIT D.C.	SAMEDI, 25 AOÛT	16h	RDS
LOS ANGELES REÇOIT DALLAS	DIMANCHE, 26 AOÛT	19h	RDS2
KANSAS CITY REÇOIT NEW YORK	DIMANCHE, 26 AOÛT	21h	RDS2
LOS ANGELES REÇOIT VANCOUVER	SAMEDI, 1 ^{er} SEPTEMBRE	22h	RDS2
TORONTO REÇOIT CHICAGO	MERCREDI, 12 SEPTEMBRE	19h	RDS2
TORONTO REÇOIT PHILADELPHIE	SAMEDI, 15 SEPTEMBRE	13h	RDS
PHILADELPHIE REÇOIT D.C.	JEUDI, 20 SEPTEMBRE	20h	RDS2
MONTRÉAL REÇOIT KANSAS CITY	SAMEDI, 22 SEPTEMBRE	13h	RDS
LOS ANGELES REÇOIT TORONTO	SAMEDI, 22 SEPTEMBRE	22h30	RDS2
VANCOUVER REÇOIT SEATTLE	SAMEDI, 29 SEPTEMBRE	21h	RDS2
TORONTO REÇOIT D.C.	SAMEDI, 6 OCTOBRE	13h	RDS
NEW YORK REÇOIT CHICAGO	SAMEDI, 6 OCTOBRE	15h30	RDS
TORONTO REÇOIT MONTRÉAL	SAMEDI, 20 OCTOBRE	13h30	RDS
SEATTLE REÇOIT DALLAS	DIMANCHE, 21 OCTOBRE	21h	RDS2
COLUMBUS REÇOIT TORONTO	DIMANCHE, 28 OCTOBRE	16h	RDS2

MATCHS DE L'IMPACT AUTRES MATCHS MLS

RDS RDS2

annoncez

dans le **COACH** 101

Le « **Coach 101** », un document de formation pour les entraîneurs québécois de soccer produit en collaboration avec le magazine français « Vestiaire » qui est publié sur le site web de la Fédération de soccer du Québec depuis mai 2011. Il est publié deux fois par mois et le lien est envoyé à tous les entraîneurs québécois. Il est disponible en format électronique uniquement et il est présentement envoyé à près de 11 500 entraîneurs et consulté à chaque édition par plus de 6 000 entraîneurs.

En 2012, il sera acheminé à beaucoup plus d'entraîneurs, soit près de **25 000** car ceux-ci devront obligatoirement fournir une adresse courriel lors de leurs inscriptions.

Les entreprises intéressées à y acheter un espace publicitaire sont invitées à nous en faire part.

FORMAT

1
page

500 \$

PAR PARUTION

Format : 7,69 X 10,83 pouce
Résolution : 72 dpi
Mode : RVB
Mode d'enregistrement :
.JPEG, .EPS, .TIF, .PDF

FORMAT

1/2
page

300 \$

PAR PARUTION

Format : 7,69 X 5 pouce
Résolution : 72 dpi
Mode : RVB
Mode d'enregistrement :
.JPEG, .EPS, .TIF, .PDF

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"