

## PRINCIPES FONDAMENTAUX DU JEU EN ZONE

- Jouer en zone est une façon rationnelle d'utiliser l'espace. En perte de balle c'est +/- 40m sur 40m (Bloc équipe)
- Jouer en zone signifie « jouer en fonction du ballon »

### 4 GRANDS PRINCIPES :

- Participation de tous les joueurs.
- Concentration durant 90 à 95 min.
- Intelligence footballistique (pas plus difficile que de se placer 1 mètre plus à droite, plus à gauche, en avant ou en arrière)
- Communication sur tout le terrain.

Inconvénients :

- Danger lors d'un renversement précis
- Espace dans le dos de la défense lors d'une bonne passe en profondeur (le gardien doit être vigilant et anticiper)

Avantage :

On se moque du système adverse (**on mettra toujours 1 défenseur de plus que l'adversaire**)

- Pour que cela fonctionne les joueurs doivent se tenir aveuglément aux principes de base ( ex : **on ne se croise jamais**)
- Dans la surface, la zone tombe et on prend en individuelle.
- Lorsque l'on défend en ligne, tous les joueurs doivent pouvoir se diriger mutuellement.

### LES GRANDES REGLES DE LA ZONE

- 1 Toujours occuper l'axe central
- 2 Défendre en bloc compact +/- 40 m
- 3 Défendre de l'intérieur vers l'extérieur
- 4 Toujours mettre la pression en équipe
- 5 Sortir rapidement et au commandement  
Ex : (« Montez » « Stop ») ou (« reculez » « Stop »)
- 6 Garder des distances courtes maxi 10 à 15 mètres.