

Espagne féminine U-23

— Structure défensive et pressing sur perte de balle

Vue d'ensemble de la séance

Partie 1: échauffement

Partie 2: opposition sur petit terrain – infériorité numérique

Partie 3: 11 contre 11

Éléments techniques clés

- Chercher à récupérer la possession immédiatement après la perte de balle est la manière la plus efficace de défendre.
- Si l'équipe ne parvient pas récupérer rapidement, elle doit déterminer le bon moment pour se réorganiser en une structure défensive difficile à transpercer.
- Les joueuses doivent couper les lignes de passe et pousser l'autre équipe à la faute en se positionnant entre deux adversaires afin de pouvoir monter sur l'une ou l'autre de celles-ci.
- Les équipes doivent se tenir prêtes à rester haut pour lancer le contre comme à retrouver la structure défensive immédiatement.

PARTIE 1: ÉCHAUFFEMENT

La séance commence par une phase d'activation générale comprenant différents exercices de mobilité et de coordination destinés à préparer les joueuses pour la partie principale de la séance.

Organisation

- Délimiter deux circuits de 20 m de long et placer un mini-but à l'extrémité de chacun d'eux.
- Installer quatre ateliers comme suit :
 - Atelier 1 – Planter un piquet de chaque côté du circuit, pointe vers l'intérieur de manière à former un angle d'environ 30° avec le sol et espacés d'environ 1 m l'un de l'autre dans le sens du circuit.
 - Atelier 2 – Planter trois piquets à la verticale, alignés latéralement et rapprochés les uns des autres.
 - Atelier 3 – Planter deux piquets l'un face à l'autre de manière à les faire se croiser pour former une haie (en X).
 - Atelier 4 – Disposer quatre cerceaux sur le sol en alternant les côtés de manière à former un parcours de motricité.
- À mi-chemin du sens retour de chaque circuit, disposer trois petites haies de manière excentrée.
- Former deux équipes de onze joueuses et en placer une en file indienne derrière le point de départ de chaque circuit.
- Positionner un distributeur de ballons derrière chaque mini-but.

Explication

- Les joueuses doivent réaliser une série d'exercices de mobilité et de coordination à chaque atelier, tel qu'indiqué ci-après :
 - Atelier 1 – Réaliser des rotations internes des jambes.
 - Atelier 2 – Réaliser un slalom entre les piquets.
 - Atelier 3 – Sauter par-dessus la haie de piquets.
 - Atelier 4 – Prendre un appui dans chaque cerceau.
- À la fin du circuit, le distributeur lance un ballon aux joueuses pour qu'elles finissent dans le mini-but en une touche.
- Sur leur retour au point de départ, les joueuses doivent réaliser un exercice de mobilité par-dessus ou autour des haies.

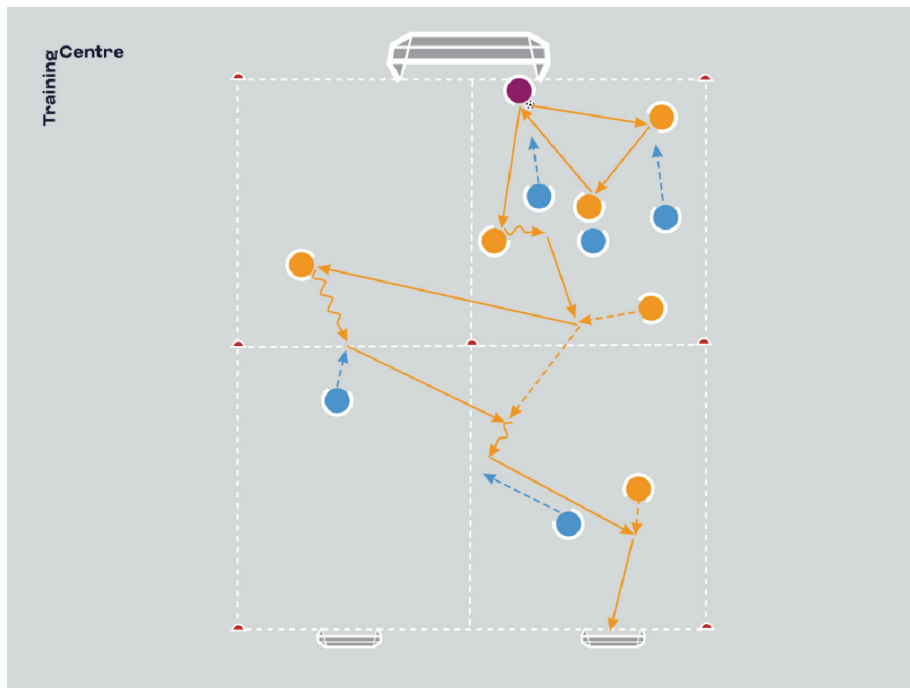
Variantes

- Les distributeurs doivent varier les types de remises pour que les joueuses travaillent plusieurs techniques de finition.
- Enlever les haies et remplacer la finition en fin de circuit par des 1 contre 1 entre les joueuses. La joueuse qui reçoit le ballon doit marquer dans l'un des deux mini-buts.

Éléments techniques

- Les joueuses doivent se concentrer sur la qualité de leurs mouvements avant d'augmenter l'intensité progressivement.
- En étant relâchées et en restant en appui sur la pointe des pieds, les joueuses peuvent s'adapter plus facilement aux différents types de remises des distributeurs.
- La joueuse qui arrive en deuxième sur le ballon doit défendre sur son adversaire directe en lui fermant l'angle et en l'attirant sur un côté.
- Ce faisant, elle doit se positionner de manière à pouvoir anticiper la frappe vers l'un des deux mini-buts afin de se mettre sur la trajectoire.

PARTIE 2 : OPPOSITION SUR PETIT TERRAIN – INFÉRIORITÉ NUMÉRIQUE



Cet exercice cible la capacité à défendre en appliquant un pressing haut tout en étant en infériorité numérique. Il est organisé en trois phases destinées à aider l'équipe sans ballon à presser pour récupérer la possession.

Organisation

- Délimiter un terrain de 25x50 m.
- À une extrémité du terrain, placer un but de taille standard défendu par une gardienne.
- Placer deux mini-buts à l'extrémité opposée.
- Matérialiser une ligne médiane et diviser le terrain en deux dans le sens de la longueur.
- Former une équipe orange composée de six joueuses plus la gardienne et une équipe bleue de cinq joueuses.

Explication

- Le ballon part de la gardienne.
- La gardienne et quatre joueuses orange font tourner le ballon dans l'un des deux carrés situés dans leur camp.
- Trois joueuses bleues pressent pour tenter de récupérer la balle.
- Une joueuse orange se place dans le deuxième carré situé dans le camp orange.
- Deux joueuses bleues et une orange se placent dans l'autre camp.
- Si les orange réussissent quatre passes consécutives, elles doivent jouer dans le carré situé de l'autre côté pour créer un 3 contre 2 et attaquer en direction des mini-buts.
- Si les bleues récupèrent la balle, une des deux joueuses restées derrière peut se joindre à l'attaque pour créer un 4 contre 4 sur un côté du terrain.
- Échanger les rôles pour que toutes les joueuses évoluent dans toutes les situations

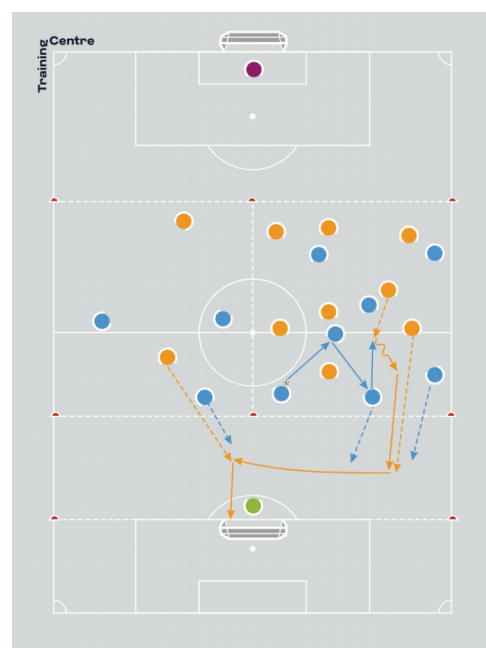
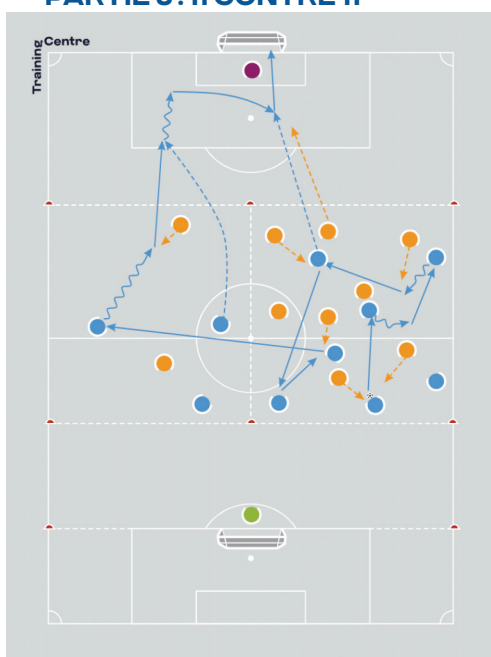
Variante

- Si les orange réussissent quatre passes consécutives, elles peuvent donner directement à l'attaquante positionnée dans le camp adverse pour tenter de marquer dans les mini-buts.

Éléments techniques

- Les équipes doivent presser intelligemment, sans se précipiter et en faisant attention à ne jamais laisser deux adversaires libres en même temps.
- Les défenseuses doivent se positionner entre deux adversaires pour pouvoir couper les lignes de passe rapidement et monter immédiatement sur celle qui reçoit le ballon.
- L'équipe qui défend doit contraindre l'adversaire à jouer sur un côté dès que possible afin de réduire ses possibilités de casser des lignes.
- Les défenseuses doivent rester attentives aux éléments indiquant le bon moment pour déclencher le pressing, tels qu'un mauvais contrôle, pour monter sur la porteuse et tenter de récupérer le plus haut possible.

PARTIE 3 : 11 CONTRE 11



Le dernier exercice insiste sur les principes nécessaires pour défendre en bloc médian lorsque la ligne défensive adverse reste haut et que le ballon approche du milieu du terrain.

Organisation

- Utiliser un terrain de taille standard.
- Placer un but de taille standard à une extrémité du terrain et un autre au bord de la surface de réparation située à l'extrémité opposée.
- Positionner une gardienne dans chaque but.
- Répartir les joueuses de champ en deux équipes de dix.
- L'équipe orange doit défendre en 4-3-3.
- L'équipe bleue doit construire le jeu en 4-1-4-1.
- Dans le camp de l'équipe orange, délimiter une zone défensive en matérialisant une ligne horizontale à 25 m de la ligne médiane.
- Dans le camp de l'équipe bleue, délimiter une zone défensive en matérialisant une ligne horizontale à 15 m de la ligne médiane.
- Diviser le terrain en deux dans le sens de la longueur.

Explication

- Le ballon démarre toujours avec l'équipe bleue, qui part de son camp et sur un côté.
- Les deux équipes disputent un 8 contre 7 sur le côté choisi par les bleues, avec les orange en supériorité numérique.
- Quand les bleues ont réussi six passes consécutives, une joueuse supplémentaire peut rejoindre le côté en question pour aider son équipe à progresser à travers la ligne défensive des orange.
- Si les bleues marquent après avoir attaqué sur le même côté, le but vaut deux points.

- Si les bleues changent de côté avant de marquer, le but ne vaut qu'un point.
- Si les orange récupèrent le ballon, elles doivent attaquer et tenter de marquer.
- Si elles marquent en ayant attaqué sur le même côté que celui où elles ont récupéré le ballon, le but vaut deux points.
- Si elles marquent en ayant changé de côté, le but ne vaut qu'un point.
- Quand le ballon est dans la zone centrale, les défenseuses de l'équipe sans ballon ne peuvent pas redescendre dans leur zone défensive.
- Après une période donnée, les orange commencent avec le ballon et construisent le jeu.

Éléments techniques

- L'équipe qui vient de perdre le ballon doit essayer de le récupérer le plus vite possible avant que l'adversaire puisse s'organiser et se défaire du pressing.
- Si elle ne parvient pas à récupérer rapidement, l'équipe qui défend doit faire attention à conserver une structure compacte.
- En raison de leur avantage numérique, les défenseuses doivent appliquer un pressing agressif et sortir sur les passes adverses.
- En contraignant l'équipe en possession à jouer sur un côté, l'équipe qui défend peut provoquer plus d'erreurs de la part des adversaires et fermer les espaces dans l'axe.
- Les joueuses situées derrière la première joueuse au pressing doivent choisir quelle adversaire marquer et la serrer de près pour empêcher l'équipe en possession de casser des lignes.
- Face à une défense concentrée dans l'axe, l'équipe qui attaque aura davantage d'espace pour progresser sur les côtés.