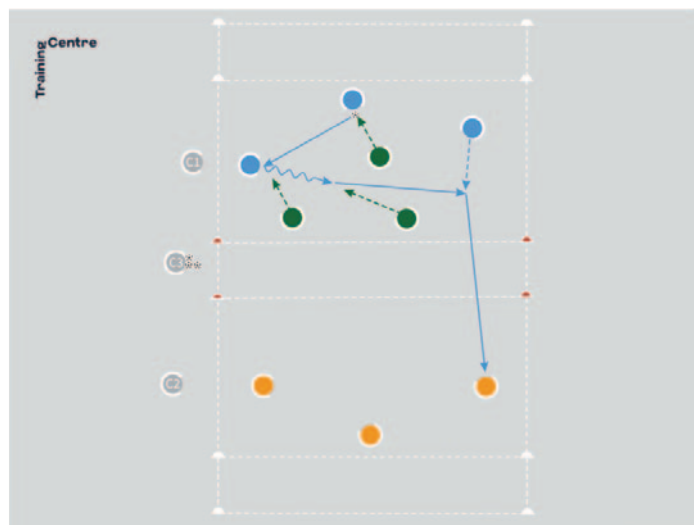
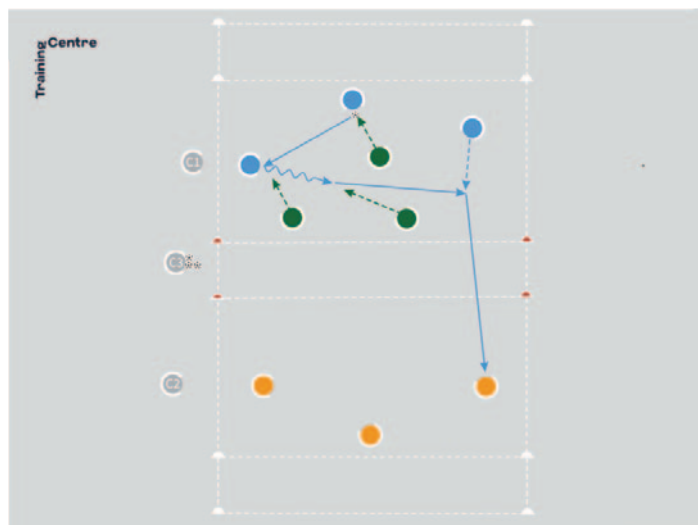
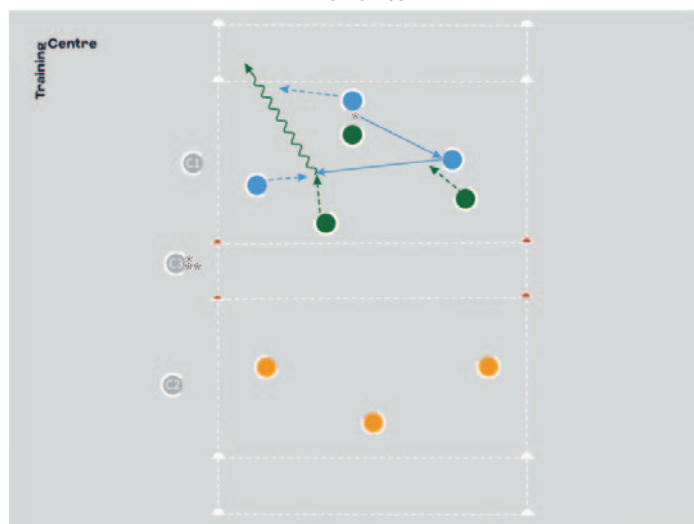


Programme d'encadrement des talents de la FIFA- Presser et renverser le jeu



Variante 1



Variante 2

Organisation

- Délimiter une aire de jeu de 45 x 15 m, divisée en cinq zones dans le sens de la longueur : deux zones d'en-but de 5 mètres, deux zones principales de 15 mètres, et une zone d'interception centrale de 5 mètres.
- Répartir les joueurs en trois groupes de trois : orange, bleu et vert.
- Placer l'équipe orange dans l'une des zones principales et l'équipe bleue dans l'autre.
- Placer l'équipe verte dans la zone d'interception centrale.

Consignes

- L'entraîneur lance l'exercice en donnant le ballon à l'équipe orange ou bleue.
- Un joueur vert doit rester en permanence dans la zone d'interception, tandis que les deux autres joueurs verts quittent cette zone pour aller presser l'équipe en possession dans sa zone.
- L'équipe qui a le ballon a pour objectif de le faire parvenir à l'équipe située dans l'autre zone principale en le faisant passer par la zone centrale. L'équipe doit réaliser au moins deux passes dans sa zone avant de pouvoir transmettre le ballon dans la zone opposée.
- Si les verts récupèrent le ballon, ils le transmettent dans la zone principale opposée, et l'équipe qui a perdu le ballon doit tenter de le récupérer à son tour.

Variante 1

- Les trois défenseurs peuvent presser l'équipe en possession dans sa zone.

Variante 2

- Une fois le ballon récupéré, l'équipe qui défend tente de remonter balle au pied jusqu'à la zone d'en-but la plus proche, ou de combiner pour y parvenir.

Key coaching points

- Les trois défenseurs (verts) doivent absolument rester compacts et communiquer. Le joueur le plus proche du ballon doit presser, tandis que les deux autres assurent la couverture et ferment les lignes de passe vers l'autre zone.
- Attention : dans la variante où les trois défenseurs (bleus) pressent ensemble dans

une même zone, ils doivent éviter d'être alignés, sous peine d'être éliminés simultanément par une seule passe.

- Recommandation : en se positionnant de façon échelonnée et en multipliant les lignes de couverture, les défenseurs (rouges) bloquent les lignes de passe à divers niveaux, ce qui entrave la progression de l'équipe adverse.

Rôle des entraîneurs

- Entraîneur 1 : explique l'objectif de l'exercice et ses règles.
- Entraîneur 2 : encourage les joueurs et leur donne des conseils depuis l'un des deux côtés longs de l'aire de jeu.
- Entraîneur 3 : remet le ballon en jeu depuis sa position, située du même côté de l'aire de jeu que l'entraîneur 2.