

## Phase défensive et contre-pressing

### Vue d'ensemble de la séance

**Partie 1:** Toro à 5 contre 2

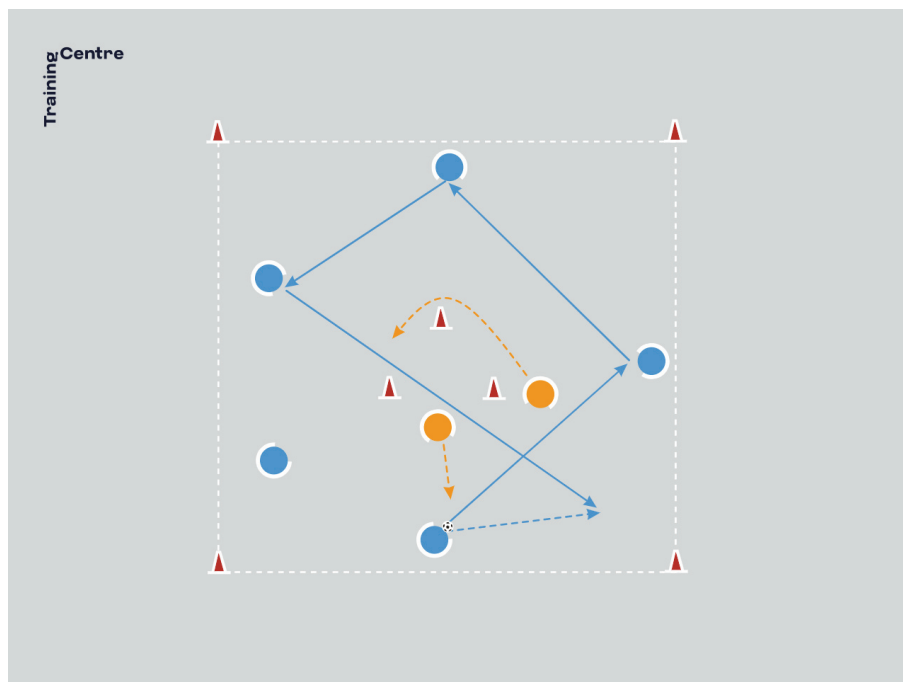
**Partie 2:** Opposition à 8 contre 8 avec pressing haut

### Éléments techniques importants

- Après une perte de balle, les joueurs doivent être prêts à regagner le ballon immédiatement. Le joueur coupable de la perte de balle doit être le premier au pressing.
- Le pressing doit se mettre en place sans laisser à l'adversaire le temps de faire plus de 3 ou 4 passes qui pourraient l'amener dans des zones dangereuses.
- Grâce à un pressing rapide et coordonné, l'équipe qui défend conserve son organisation offensive avec des joueurs en position d'attaque et proches du but adverse.
- L'équipe qui exerce le pressing doit harceler son adversaire et ne pas lui laisser le temps ou l'espace de relancer depuis l'arrière.
- Le joueur qui perd le ballon doit être le premier au pressing pour tenter de récupérer la balle. Ses coéquipiers doivent suivre son exemple de manière coordonnée afin de bloquer les lignes de passe.
- Dans un bloc défensif compact derrière le contre-pressing, les joueurs sont proches les uns des autres et ont moins de distance à parcourir pour récupérer le ballon.

### PARTIE 1: TORO À 5 CONTRE 5

Adrián Sánchez dirige la première séance, dont le but est de montrer aux joueurs l'importance du contre-pressing. Les toros sont l'un des exercices les plus efficaces pour inculquer cet état d'esprit, car les joueurs doivent passer rapidement d'une situation où ils ont la balle à devoir tenter de la récupérer au plus vite. Grâce à un travail d'équipe réalisé avec intensité, le pressing peut être efficace et mener à des récupérations de balle rapides.



*Toro à 5 contre 2 – les cinq joueurs se font des passes dans un espace délimité pendant que les deux défenseurs tentent de l'intercepter.*

### Organisation

- Délimiter une zone de 10 m de côté.
- Placer un but triangulaire au centre de la zone (éventuellement avec trois cônes).
- Répartir les 5 joueurs autour du périmètre de la zone.
- Placer 2 joueurs devant le but triangulaire.

## Explication

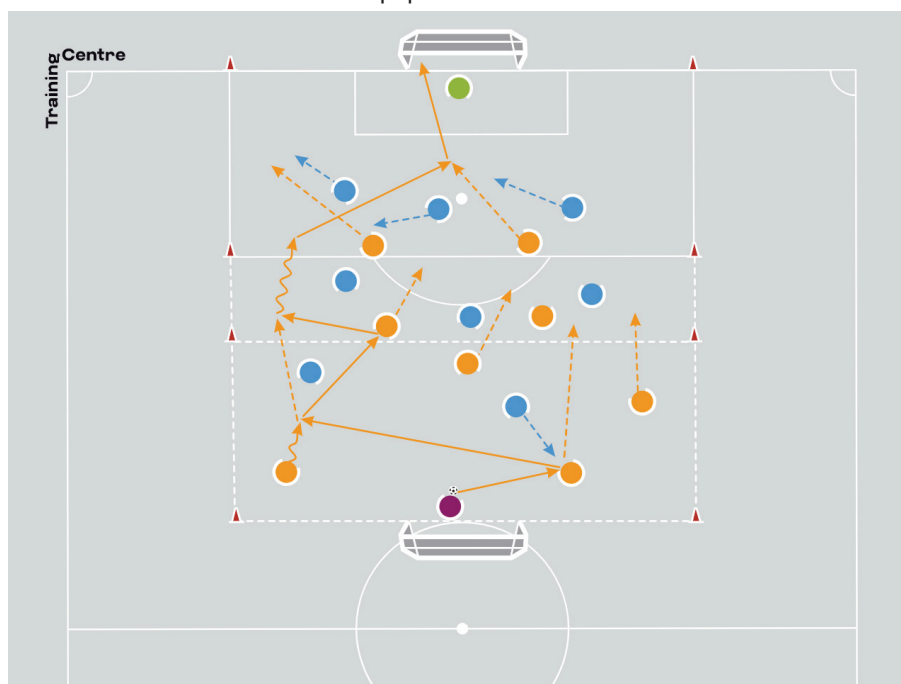
- Les 5 joueurs en dehors de la zone se passent la balle.
- Ils ont droit à deux touches de balle maximum.
- Les deux défenseurs doivent presser, suivre le porteur de balle et tenter de récupérer le ballon.
- Si l'équipe de 5 réussit à faire passer le ballon dans le but triangulaire, elle marque un point.
- Les défenseurs doivent empêcher que la balle passe dans le but triangulaire.
- Le joueur qui perd la balle et le joueur à sa droite prennent la place des deux défenseurs qui rejoignent l'équipe en possession.
- Le changement doit être immédiat pour que le pressing soit efficace.

## Éléments techniques

- Lors du pressing, un défenseur doit presser le porteur de balle pendant que le deuxième se place légèrement en retrait pour bloquer l'angle de passe à l'intérieur et tenter d'empêcher l'équipe en possession de faire passer le ballon dans le triangle ou de se faire des passes.
- Les défenseurs ne doivent pas permettre à leurs adversaires de perforer leur ligne (faire une passe entre les deux défenseurs).
- Les défenseurs ne doivent pas se contenter de protéger le but, sinon ils accompagneront la balle sans la récupérer. L'objectif ultime est de récupérer la possession.
- Le défenseur en retrait doit avoir une bonne lecture du jeu pour guider son coéquipier dans le pressing ou pour le remplacer.
- La vitesse de transition est la clé d'une récupération rapide. Un pressing rapide pousse les adversaires à la faute.
- L'intensité doit être une priorité pour les joueurs, car elle les rend plus efficaces en situation de match.

## PARTIE 2 : OPPOSITION À 8 CONTRE 8 AVEC CONTRE-PRESSING

Cristian Flores termine la séance par une opposition dont le but est d'augmenter l'intensité du pressing d'une équipe lors de la récupération du ballon. Un pressing coordonné peut être la clé pour récupérer le ballon rapidement et dans une position optimale sur le terrain, afin de pouvoir se procurer davantage d'occasions de but. Cet exercice permet également aux joueurs de constater comment conserver un bloc compact lors d'un contre-pressing haut tout en assurant les arrières de leurs coéquipiers.



*8 contre 8 – l'équipe orange construit depuis l'arrière tandis que l'équipe bleue tente de récupérer la balle haut.*

## Organisation

- Délimiter un espace de 40x50 m dans une moitié de terrain.
- Diviser l'espace en zones de 2x20 m avec une bande de 10 m au milieu.
- Placer deux buts de taille standard de chaque côté.
- Placer un gardien dans chaque but.
- Répartir les joueurs de champ en 3 équipes de 8.
- Deux équipes de 8 s'affrontent.
- La troisième équipe patiente au bord du terrain.

## Explication

- Le ballon est mis ou remis par un coup de pied de but.
- L'équipe en possession doit construire de l'arrière et progresser d'un seul bloc.
- L'équipe en possession doit faire avancer le ballon entre les différentes zones de l'espace et, lorsque tous ses joueurs se trouvent dans la zone centrale, elle doit tenter d'y rester.
- Tous les joueurs de l'équipe doivent se trouver dans la zone centrale avant de pouvoir marquer un but. Sinon, le but sera refusé.
- Si l'équipe en possession perd la balle dans le dernier tiers, tous ses joueurs doivent presser et tenter de récupérer le ballon au plus vite.
- L'équipe qui n'a pas la possession doit presser pour bloquer toute tentative d'attaque.
- Si une équipe perd la balle dans le dernier tiers, la récupère dans cette zone puis marque un but, elle obtient 4 points.
- La troisième équipe entre en jeu après chaque but ou au bout de 2 minutes. Lorsqu'un but est marqué, l'équipe qui l'a encaissé quitte le terrain et la troisième équipe a 5 secondes pour entrer en jeu et donner le coup d'envoi.
- L'équipe qui vient d'entrer sur le terrain a la possession.
- L'activité peut durer entre 20 et 25 minutes selon l'intensité.

## Éléments techniques

- Inciter les joueurs à construire le jeu en maintenant un bloc structuré. Les défenseurs centraux doivent s'écarter et le milieu défensif doit occuper cet espace, tandis que les autres milieux de terrain et les attaquants doivent trouver des espaces pour ouvrir des lignes de passe.
- Lorsqu'une équipe arrive avec le ballon dans le dernier tiers du terrain, elle doit essayer d'occuper cette zone tout en restant compacte.
- Le pressing commence avec les attaquants, qui doivent se montrer agressifs et essayer de récupérer le ballon immédiatement afin de profiter de la proximité du but adverse.
- Si l'équipe qui vient de perdre la possession du ballon n'est pas en mesure de le récupérer après 3 ou 4 passes, elle doit se replier et rester compacte pour empêcher l'adversaire de développer son jeu.
- Le joueur qui perd le ballon ou qui est le plus proche du ballon doit toujours être le premier au pressing. Ses coéquipiers doivent savoir quand et qui couvrir à tout moment.
- Veillez à ce que les joueurs jouent et défendent avec intensité, afin qu'ils puissent facilement ajuster leur approche dans la transition et tenter de récupérer le ballon dès qu'ils le perdent.