

Phase défensive et pressing

Résumé de la session

Partie 1: Exercices techniques et « passe et va »

Partie 2: Phase défensive et pressing à 4 contre 4

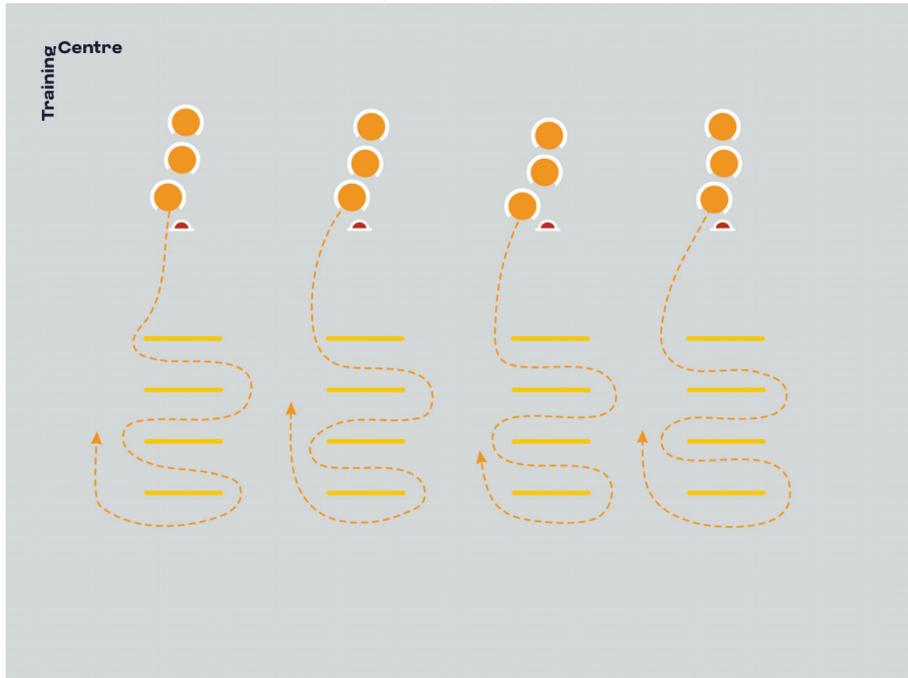
Partie 3: Pressing avec création de situations de 2 contre 1

Concepts clés

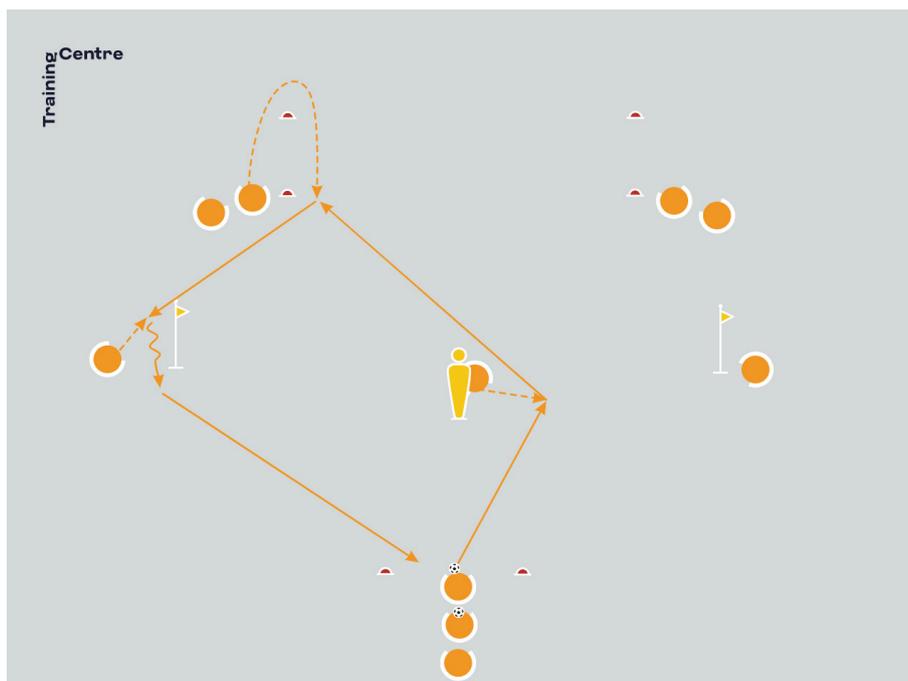
- Pressing maximal sur toute adversaire recevant le ballon dos au but
- Repli rapide à la perte du ballon
- Contribution des joueuses hors de position aux tâches défensives
- Pressing dans le dos des adversaires Les attaquantes se joignent au pressing dans le dos de la porteuse de balle, créant un effet de surprise qui accroît les chances de récupérer le ballon.
- Création de situations de surnombre défensif au moyen de soutiens.

PARTIE 1: EXERCICES TECHNIQUES ET « PASSE ET VA »

La session démarre avec des déplacements latéraux, des « genou-poitrine » et des courses lentes. Des groupes de six joueuses sont ensuite constitués. Ces groupes effectuent un circuit de passes, des démarquages, des contrôles orientés, des one-deux et des permutations de position après chaque intervention.



Atelier « passe et va »



Atelier « passe et va »

Organisation

- Définir une surface allant du centre de terrain jusqu'à cinq mètres de la ligne de touche.
- Délimiter deux hexagones et placer un mannequin entre les deux.
- Affecter à chaque hexagone 12 joueuses réparties en deux groupes de 6.

Explication (sans ballon)

- 4 cônes sont placés à 10 mètres les uns des autres.
- Les 4 groupes de 3 joueuses s'alignent chacun derrière un cône.
- 4 fanions sont disposés à 1 mètre les uns des autres, 10 mètres devant chaque cône.
- Les joueuses trottent en direction des fanions, effectuent des déplacements latéraux et regagnent au trot leur position initiale.

Explication (passe et va)

- 1 ballon par groupe de 6 joueuses
- Les joueuses enchaînent des passes en diagonale, des démarquages latéraux, des contrôles orientés et des one-deux avant de regagner leur position initiale.
- Elles changent constamment de place.

Variantes

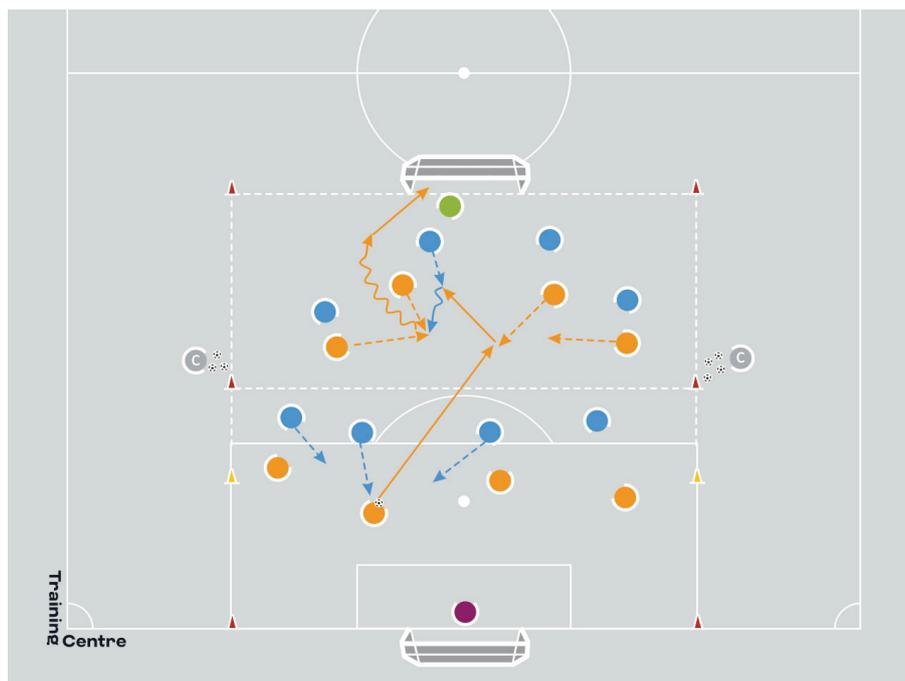
- Les groupes situés respectivement à gauche et à droite de l'hexagone échangent leurs positions.

Concepts clés de l'exercice

- Les passes doivent être appuyées.
- Pendant l'atelier, les joueuses doivent se démarquer et orienter correctement leur corps afin de pouvoir effectuer un bon contrôle et se mettre dans le sens du jeu.
- Les passes en profondeur doivent être dosées de telle sorte que leur destinataire puisse les exploiter.

PARTIE 2: PHASE DÉFENSIVE ET PRESSING À 4 CONTRE 4

L'objectif de cet exercice est de presser et de récupérer le ballon le plus rapidement possible. Il permet de travailler également d'autres aspects tels que l'organisation du bloc défensif et l'intensité du pressing. Les joueuses sont réparties en deux groupes composés d'une gardienne, quatre défenseuses et quatre attaquantes.



9 contre 9 dans un espace réduit. Le but est de générer des situations de 4 contre 4 plus la gardienne dans chaque zone. Les cônes jaunes permettent de définir la profondeur du bloc défensif.

Organisation

- Délimiter une surface de 40 x 45 mètres dotée d'un but à chaque extrémité.
- Diviser cette surface en deux camps.
- Affecter à chaque zone 1 gardienne, 4 défenseuses et 4 attaquantes.
- Placés sur les côtés de la surface, les entraîneurs se tiennent prêts à envoyer un ballon pour que le jeu puisse reprendre rapidement.
- 2 cônes jaunes placés dans chaque zone à 4 mètres de la ligne centrale permettent de définir la profondeur du bloc défensif, qui peut ainsi réduire les espaces.

Explication

L'objectif des deux équipes est de presser l'adversaire et de récupérer le ballon le plus vite possible dans le camp adverse. Cet exercice met aux prises 4 défenseuses et 4 attaquantes dans un espace réduit.

- Le jeu reprend toujours depuis les gardiennes, qui se saisissent d'un ballon envoyé par les entraîneurs situés sur les côtés et le transmettent à leurs coéquipières de la zone I.
- Les défenseuses de la zone I doivent progresser vers l'avant et essayer de faire parvenir le ballon aux attaquantes, situées dans la zone II.
- Une fois que le ballon se trouve dans la zone II, les attaquantes ont pour consigne d'essayer de conclure l'action le plus rapidement possible.
- Les défenseuses et les attaquantes sont tenues de rester dans leur zone respective.
- Deux cônes jaunes servent de référence aux défenseuses, qui peuvent ainsi préserver leur organisation, bloquer les espaces et récupérer rapidement le ballon.
- L'équipe qui défend fait son possible pour reprendre la possession dans le respect des règles et conclure l'action au plus vite.

1re variante

- Les gardiennes peuvent transmettre le ballon directement aux joueuses de la zone II.

2e variante

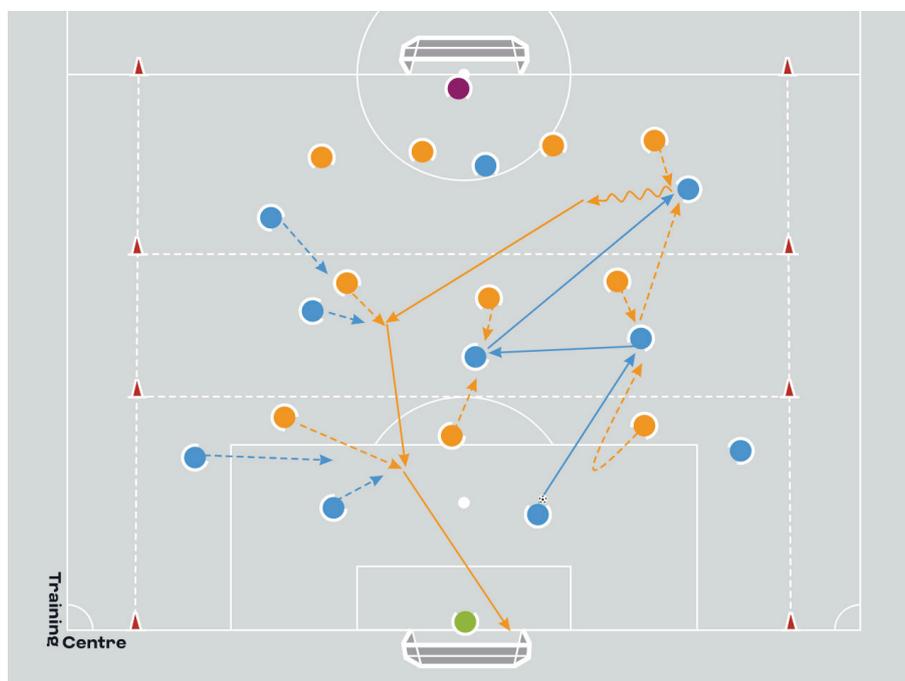
- Les joueuses de la zone I peuvent tirer au but directement sans devoir combiner avec les joueuses de la zone II.

Concepts clés

- Pressing maximal sur toute adversaire recevant le ballon dos au but
- Communication permanente au sein de la ligne défensive afin qu'elle demeure compacte et bien organisée, qu'elle parvienne à réduire les espaces et qu'elle récupère le ballon au plus vite.
- Exécution adéquate des mouvements défensifs, notamment du pressing et des soutiens.

PARTIE 3: PRESSING AVEC CRÉATION DE SITUATIONS DE 2 CONTRE 1

La dernière partie de la session est consacrée au pressing. La zone est divisée en trois et l'équipe qui attaque cherche à avancer balle au pied et à marquer. L'équipe qui défend presse en essayant de créer des situations de supériorité numérique (2 contre 1).



*Pressing (11 contre 11)
avec situations de
supériorité numérique*

Organisation

- Surface de jeu de 55 x 45 mètres divisée en trois zones
- La zone intérieure mesure 15 mètres de large et les deux zones extérieures, 20 mètres chacune.
- Les deux équipes jouent en 4-3-3 avec une gardienne.
- Dans les zones I et III, 4 défenseures et une gardienne sont opposées à 3 attaquantes.
- Dans la zone II, 3 milieux de terrain font face à 3 autres milieux de terrain.

Explication

- Les joueuses se répartissent dans les différentes zones selon leur poste (défenseures, milieux de terrain et attaquantes).
- Les joueuses qui défendent tentent de mettre en place des situations de pressing en supériorité numérique (2 contre 1).
- Seules les joueuses de l'équipe en défense peuvent changer de zone pour soutenir leurs coéquipières. Les autres joueuses doivent rester dans leur zone respective.
- L'objectif est de créer des situations de 2 contre 1 grâce au soutien d'une joueuse issue d'une autre zone. Cette supériorité numérique permet d'accroître le pressing, de réduire les espaces et de récupérer le ballon rapidement.

Variante

- Match sans contraintes au niveau des zones
- Jeu normal

Concepts clés

- Repli rapide à la perte du ballon
- Progression rapide de l'équipe qui attaque vers la zone suivante.
- Contribution des joueuses aux tâches défensives dès qu'elles sont mises hors de position
- Pressing dans le dos des adversaires Les attaquantes se joignent au pressing dans le dos de la porteuse de balle, créant un effet de surprise qui accroît les chances de récupérer le ballon.
- Création de situations de surnombre défensif au moyen de soutiens.