

Contre-pressing : —•— préparation et exécution

Vue d'ensemble de la séance

Partie 1: Toro à 3 contre 1

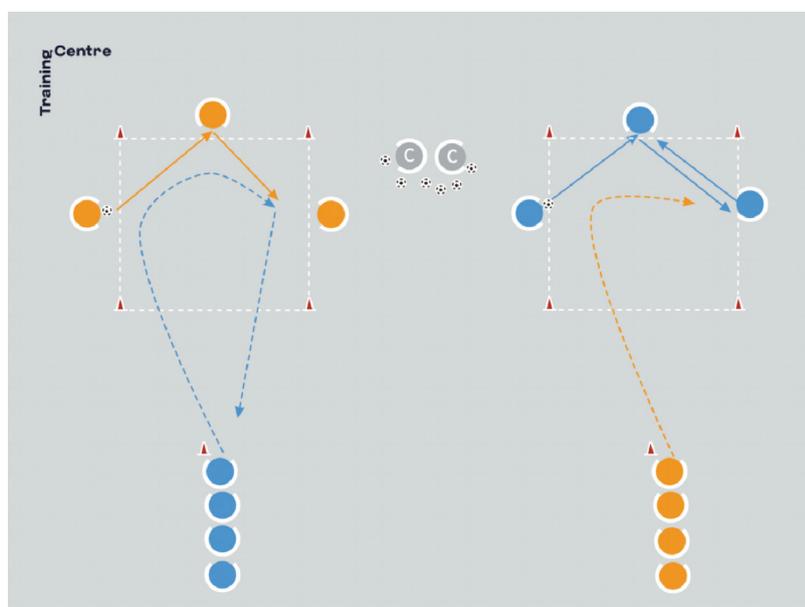
Partie 2: 4 contre 4 + +2

Partie 3: 7 + 1 gardienne contre 7 + 2 gardiennes

Éléments techniques clés

- Presser immédiatement la porteuse du ballon pour ne pas lui laisser le temps d'évaluer ses options de passes et la pousser la faute.
- À défaut, fermer les lignes de passes pour tenter d'intercepter le ballon.
- Empêcher les passes derrière la défense en resserrant le jeu ou en utilisant le piège du hors-jeu.
- Mettre de l'intensité afin de pouvoir réagir rapidement à un changement de possession.

PARTIE 1: TORO À 3 CONTRE 1 SUR AIRE DE JEU RÉDUITE



La joueuse au milieu du toro doit aller immédiatement presser la porteuse du ballon. Ce premier exercice fait travailler la vitesse de réaction et les déplacements courts et rapides que nécessite le contre-pressing.

Organisation

- Délimiter deux terrains de 5 x 5 m, l'un à côté de l'autre.
- Répartir les joueuses en deux groupes et sur les deux terrains.
- Trois joueuses de chaque groupe viennent former un toro dans leur surface de jeu.
- Placer un cône à trois mètres de chaque terrain.
- Les autres joueuses se mettent en file derrière le cône.
- Les deux entraîneurs prennent place entre les deux terrains.

Explication

- Au début de l'exercice, l'entraîneur transmet le ballon à l'une des joueuses du toro.
- Les joueuses du toro se passent le ballon.
- Elles n'ont droit qu'à deux touches.
- Une fois le ballon mis en jeu, la première joueuse de la file prend place au milieu du toro et essaie de le récupérer le plus vite possible.
- Une fois le ballon intercepté ou hors du jeu, la joueuse au pressing sort du toro et passe le relai à sa coéquipière dans la file.

- L'exercice reprend alors et ainsi de suite.
- À la quatrième interception, les joueuses changent de rôle.

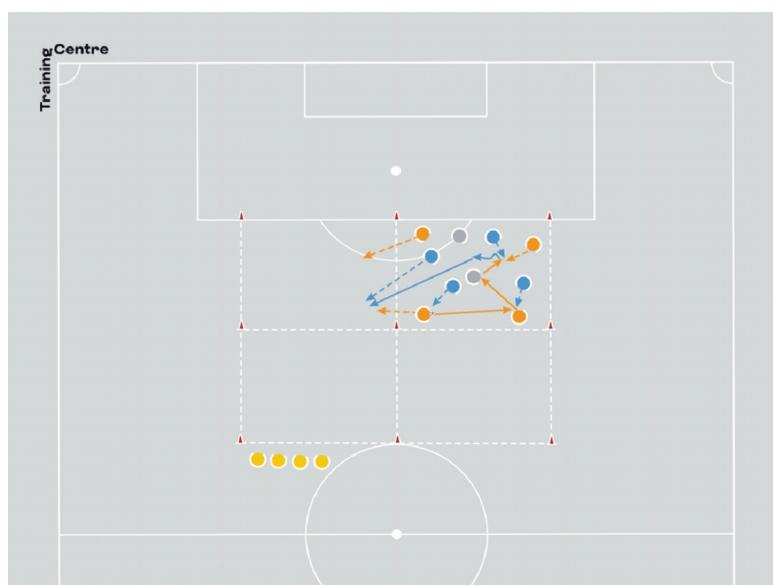
Variantes

- Les joueuses doivent faire deux touches.
- Les joueuses n'ont droit qu'à une touche.

Éléments techniques

- Aller presser immédiatement la porteuse du ballon et essayer de la pousser la faute.
- Anticiper les passes pour ne pas laisser le temps à l'adversaire d'effectuer sa seconde touche.
- Presser avec intensité et exploiter les points faibles de chaque joueuse (pied faible, etc.).

PARTIE 2: 4 CONTRE 4 +2



Cet exercice implique des changements de possession fréquents. L'objectif pour les joueuses est de réagir rapidement et de presser efficacement à la perte de balle.

Organisation

- Délimiter un terrain de 20 x 20 m.
- Diviser la surface de jeu en quatre zones.
- Répartir les joueuses en trois équipes de quatre, plus deux jokers.
- Placer deux équipes et les deux jokers dans l'une des zones.
- Demander à la troisième équipe d'attendre en dehors de la surface de jeu.

Explication

- Une équipe essaie de conserver la possession dans l'une des zones.
- Elle peut s'aider des deux jokers pour créer une situation de 6 contre 4.
- L'autre équipe essaie de récupérer le ballon.
- Les joueuses de l'équipe en possession n'ont droit qu'à deux touches.
- Si l'équipe adverse récupère le ballon, elle doit l'amener dans une des deux zones adjacentes (pas la zone diagonalement opposée) par une passe ou en conduite de balle.
- L'équipe qui vient de perdre la possession doit réagir rapidement pour les en empêcher.
- Si elle parvient à reprendre le ballon juste après l'avoir perdu, le jeu continue dans la même zone.
- Si une équipe parvient à faire dix passes, elle marque un point.

Variante

Variante 1

- Il n'est possible d'amener le ballon dans la zone adjacente que par une passe.

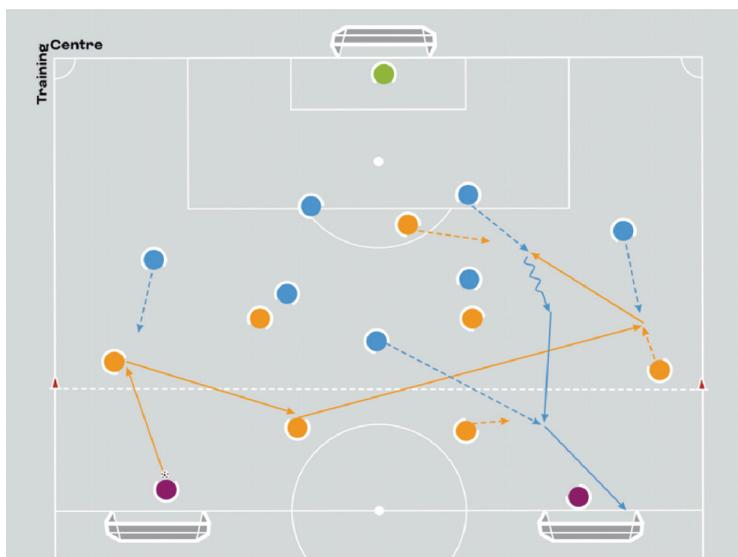
Variante 2

- Quand une joueuse effectue deux touches, la suivante ne peut en faire qu'une.

Éléments techniques

- À la perte de balle, presser immédiatement la porteuse pour avoir plus de chances de récupérer le ballon.
- La joueuse la plus proche du ballon amorce le pressing et ses coéquipières se placent en couverture.
- L'équipe en possession du ballon doit mettre en place une défense préventive de manière à fermer les éventuelles lignes de passe.

PARTIE 3: 7 + 1 GARDIENNE CONTRE 7 + 2 GARDIENNES



Dans le dernier exercice, l'objectif pour les joueuses est de mettre en pratique en situation de match les principes de contre-pressing qu'elles ont travaillés. Il s'agit d'aller presser immédiatement la porteuse du ballon afin d'enrayer le contre adverse.

Organisation

- Utiliser une moitié de terrain standard.
- Disposer un but standard à une extrémité du terrain.
- Disposer deux buts standards à l'autre extrémité du terrain.
- Placer une gardienne dans chaque but.
- À l'aide de deux cônes, marquer une ligne parallèle à la ligne des deux buts, à 15 mètres de celle-ci.
- Diviser le groupe en deux équipes de sept.
- La règle du hors-jeu est appliquée normalement.

Explication

- Du côté comptant deux buts, l'une des gardiennes lance l'exercice par une passe à une défenseuse en orange.
- L'équipe orange construit et tente de marquer dans le but standard d'en face.
- L'équipe bleue, en défense, essaie de reprendre possession du ballon.
- Si elle y parvient, elle tente de marquer dans l'un des deux buts standards.
- Les bleues ne peuvent marquer que dans le but situé du côté où elles ont récupéré le ballon.
- Elles n'ont le droit de tenter un tir qu'après avoir passé la ligne des deux cônes.
- Si les oranges reprennent rapidement possession du ballon, elles peuvent attaquer le but opposé de nouveau. En cas de nouvel échec, la séquence recommence et le ballon retourne à l'une des deux gardiennes, qui lancera une nouvelle offensive depuis l'arrière.

Variations

Variante 1

- Les orange n'ont le droit qu'à un seul renversement par séquence.

Variante 2

- Les orange n'ont pas le droit de jouer avec leurs gardiennes.

Éléments techniques

- Les joueuses en orange doivent rester proches les unes des autres afin de pouvoir réagir rapidement et efficacement dans les transitions.
- Presser la porteuse immédiatement à la perte de balle, car c'est le meilleur moment pour récupérer la possession.
- Si ce n'est pas possible, essayer de fermer les lignes de passes et l'axe du terrain et d'empêcher les contre-attaques par derrière la défense.
- Former un bloc compact pour empêcher l'adversaire de construire, fermer l'axe et presser de sorte à empêcher la progression du ballon vers le but.