

Défendre en bloc

Vue d'ensemble de la séance

Partie 1: toro d'échauffement en terrain réduit

Partie 2: exercice de placement

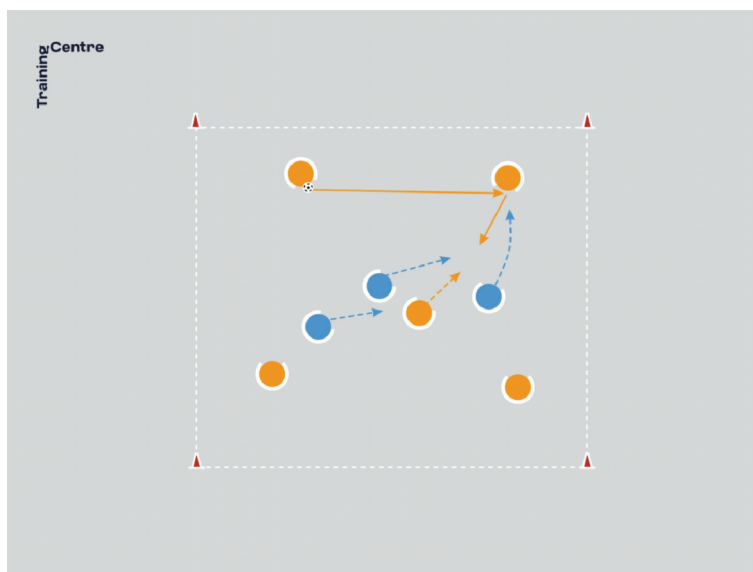
Partie 3: match à 8 contre 8 (avec gardienne) avec encadrement

Partie 4: jeu libre à 8 contre 8 (avec gardienne)

Éléments techniques clés

- La première défenseure doit arriver sur l'adversaire dès la première touche de balle et rester au contact afin de l'empêcher de se retourner et de trouver une solution.
- Les joueuses de soutien doivent venir couper les lignes de passe et se joindre au pressing dès que le ballon est adressé à leur adversaire directe.
- La première défenseure doit déterminer quelle joueuse est la plus proche de la porteuse et monter rapidement sur elle.
- Les deuxième et troisième joueuses doivent être prêtes à changer de rôle au sein du dispositif. La deuxième apporte un soutien dans un premier temps puis devient première défenseure dès lors que sa coéquipière est éliminée.
- Les joueuses doivent orienter leur pressing de façon à obliger leurs adversaires à jouer dans des zones où il leur est plus difficile de créer le danger.

PARTIE 1: TORO D'ÉCHAUFFEMENT EN TERRAIN RÉDUIT



L'échauffement met l'accent sur le travail que les défenseures doivent faire pour bloquer les passes adverses. Pour un pressing réussi, il faut que la joueuse la plus proche du ballon monte sur la porteuse et que ses coéquipières la soutiennent immédiatement.

Organisation

- Délimiter un terrain de 15 x 15 m.
- Placer 5 joueuses orange et 3 joueuses bleues dans chaque surface de jeu.
- Placer un ballon dans chaque surface de jeu.

Explication

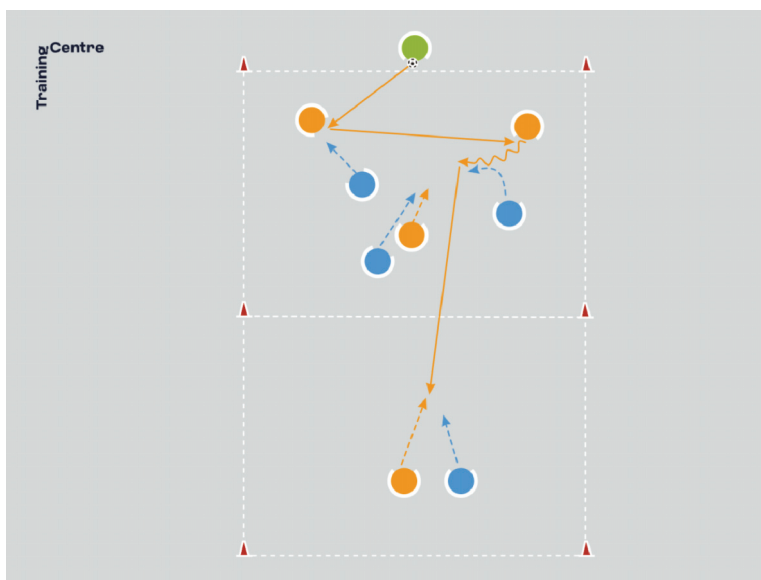
- L'objectif pour les bleues est de conserver la possession. Si elles parviennent à enchaîner dix passes, elles marquent un point.
- Les orange essaient de bloquer la progression des bleues en interceptant les passes ou en forçant l'erreur adverse. Elles marquent un point si elles y parviennent.

- Faire tourner les joueuses après quelques minutes pour qu'elles aient toutes l'occasion de passer en attaque et en défense.

Éléments techniques

- La joueuse la plus proche de la porteuse doit venir cadrer cette dernière le plus rapidement possible et l'empêcher de passer.
- La deuxième joueuse la plus proche doit essayer de bloquer les lignes de passe que sa coéquipière ne peut couvrir.
- Les joueuses au pressing échangent constamment les rôles. Par exemple, si le ballon échappe à la première joueuse, cette dernière passe en couverture et c'est sa coéquipière, désormais la plus proche du ballon, qui vient sur la porteuse.
- La troisième joueuse, en couverture de la deuxième, essaie d'anticiper et d'intercepter les passes.
- Mieux l'équipe en défense arrive à identifier les lignes de passes, plus vite elle récupèrera la possession.

PARTIE 2 : EXERCICE DE PLACEMENT



Dans le premier exercice, les joueuses doivent s'entraîner à amorcer le pressing au bon moment pour entraver la construction adverse. Pour bloquer la progression adverse, la première défenseuse doit effectuer son pressing dans le bon timing et se coordonner avec ses coéquipières.

Organisation

- Délimiter deux aires de jeu de 30 x 20 m dans une moitié de terrain.
- Mettre en place un 4 contre 4 (plus gardienne) dans chaque espace.
- Diviser chaque aire de jeu en deux zones égales.
- Placer une gardienne sur la ligne de fond de la moitié supérieure.
- Organiser un 3 contre 3 dans la moitié supérieure.
- Disposer un 1 contre 1 dans l'autre moitié.

Explication

- L'exercice démarre par une passe de la gardienne à une joueuse orange.
- L'objectif pour les bleues est de transmettre le ballon à leur coéquipière dans la moitié opposée.
- Pour ce faire, elles doivent presser les orange et récupérer le ballon.
- Si les orange reprennent la possession, elles doivent transmettre le ballon soit à la gardienne, soit à leur coéquipière positionnée dans l'autre moitié.
- Lorsque l'une des deux équipes inscrit un point en faisant passer le ballon dans l'autre moitié, le jeu se poursuit de ce côté-là, avec balle à l'équipe qui a marqué.

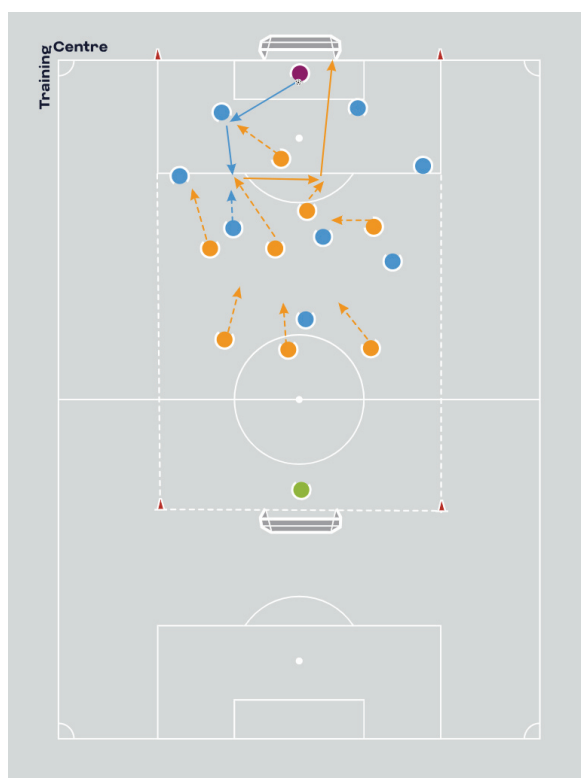
Éléments techniques

- La joueuse la plus proche du ballon amorce le pressing et vient serrer la

porteuse.

- Idéalement, les joueuses défendent de trois-quarts afin d'obliger leurs adversaires à aller dans la densité.
- Pour ne pas laisser le temps à la receveuse de se retourner, la joueuse au pressing doit être sur elle avant même la première touche.
- Quand le ballon est dans les pieds de la gardienne, l'équipe en possession doit essayer d'exploiter la largeur et la profondeur.
- L'équipe en défense doit, quant à elle, s'appliquer à resserrer le jeu et à venir cadrer la porteuse dès la réception.

PARTIE 3 : MATCH À 8 CONTRE 8 AVEC ENCADREMENT



L'objectif est de inculquer à l'équipe en défense dans les habitudes d'un pressing en bloc. Grâce à ce travail structuré, les joueuses apprennent à déterminer quand elles doivent aller au pressing. Quant à la deuxième et la troisième défenseuse, elles comprennent comment s'adapter aux déplacements du ballon pour presser plus efficacement.

Organisation

- Délimiter un terrain de 70 x 30 m.
- Disposer un but de taille normale à chaque extrémité du terrain.
- Placer une gardienne dans chaque but.
- Diviser le groupe en deux équipes de 8, plus 2 gardiennes.
- Disposer chaque équipe en 4-3-1.

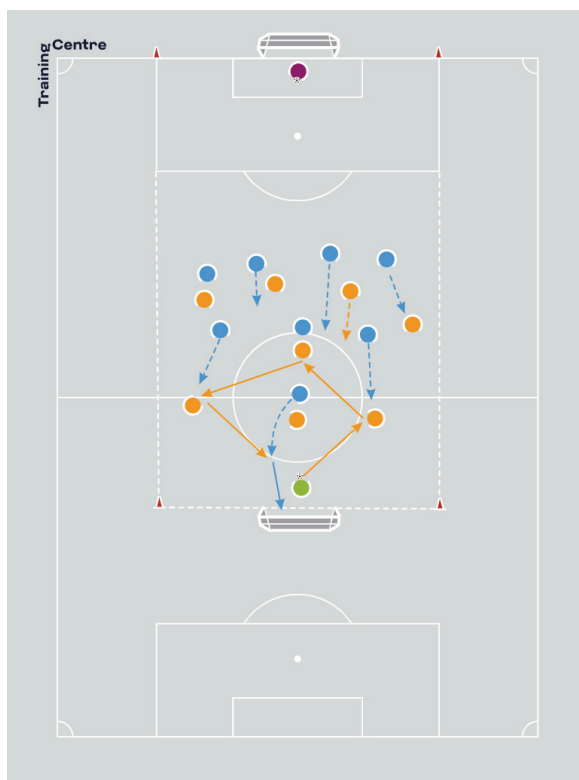
Explication

- La gardienne des bleues lance l'exercice.
- L'équipe bleue essaie de construire depuis l'arrière pour aller marquer dans le but adverse.
- Les orange exercent un pressing haut pour bloquer la progression adverse.
- Si elles parviennent à reprendre la possession, elles peuvent essayer d'aller marquer dans le but des bleues.
- Si elles ne parviennent pas à marquer ou qu'elles perdent le ballon, le jeu recommence depuis les cages des bleues.
- Faire tourner les équipes de manière à laisser à toutes les joueuses l'occasion de passer en attaque et en défense.

Éléments techniques

- Disposer l'équipe défensive sur trois lignes pour inciter les joueuses à travailler en bloc.
- Insister sur l'importance de cadrer la receveuse dès sa première touche de balle afin d'augmenter les chances de récupération.
- À la récupération, encourager les joueuses à construire d'abord plutôt que d'aller directement au but, une action précipitée pouvant entraîner une perte de balle.
- Pousser l'adversaire à l'erreur en coupant les lignes de passe avec les soutiens (deuxième, troisième et quatrième défenseuse) et l'orienter vers des zones inconfortables.
- En resserrant le jeu et en pressant en bloc, l'équipe en défense augmente ses chances de récupérer la possession.
- Il faut venir presser la receveuse dès que la balle part des pieds de la porteuse afin de la gêner et l'empêcher de se retourner.

PARTIE 4 : JEU LIBRE À 8 CONTRE 8



L'exercice final consiste en du jeu libre à 8 contre 8 donnant aux joueuses l'occasion de mettre en pratique les principes défensifs travaillés au cours de la séance. On attend désormais un pressing en bloc coordonné et une répartition fluide des rôles.

Organisation

- Délimiter un terrain de 70 x 30 m.
- Disposer un but de taille normale à chaque extrémité du terrain.
- Placer un gardien dans chaque but.
- Diviser le groupe en deux équipes de 8, plus 2 gardiennes.

Explication

- Mettre en place un match en conditions réelles.
- Chaque équipe essaie de construire et d'aller marquer.
- L'équipe en défense essaie de reprendre la possession par un pressing haut.
- En cas de récupération haute, elle doit essayer de marquer le plus rapidement possible.
- Le match se joue en deux mi-temps de 7 minutes.

Éléments techniques

- L'équipe en défense doit essayer de resserrer le jeu en maintenant un bloc compact qui augmentera l'efficacité de son pressing.
- Lorsque l'équipe en possession est forcée de reculer, elle peut jouer avec sa gardienne pour ouvrir de nouvelles options de passe.
- Les joueuses au pressing viennent idéalement serrer la joueuse à la réception avant même sa première touche.
- Dans le cadre d'un jeu libre, l'entraîneure encourage et conseille les joueuses depuis la touche mais sans jamais interrompre le match