

Récupération rapide

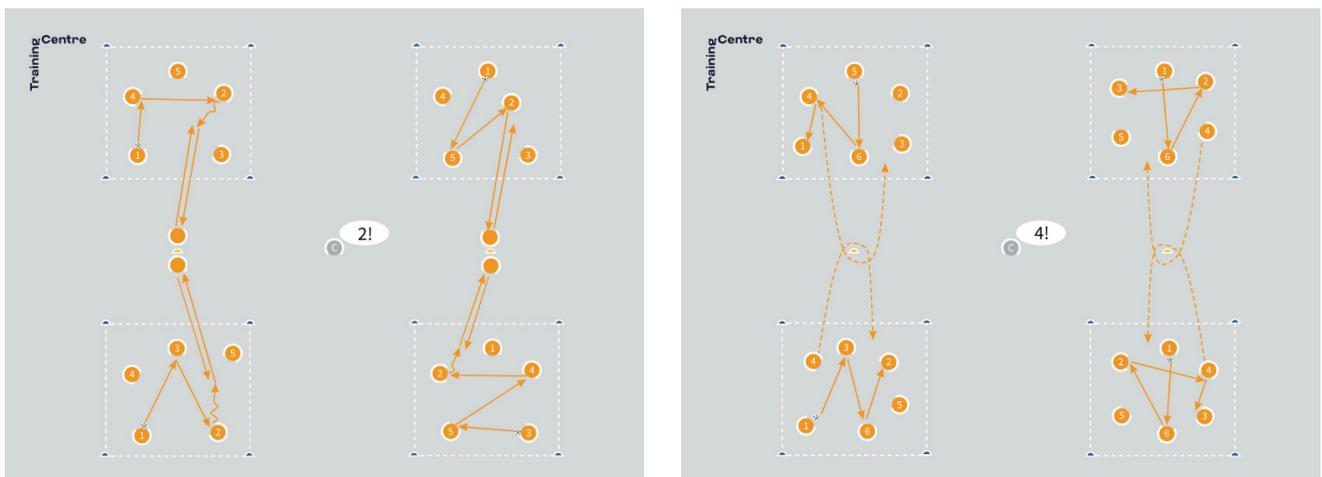
Vue d'ensemble de la séance

- Exercice 1:** échanges de passes courtes
- Exercice 2:** jeu de transition à 4 contre 3
- Exercice 3:** 9 contre 7
- Exercice 4:** 11 contre 11 sur terrain réduit

Éléments techniques clés

- La prise de décision et la communication sont essentielles lorsqu'on essaie de récupérer le ballon. Les joueurs doivent décider comment, quand et où déclencher leur pressing.
- Le premier joueur à presser doit donner le ton. S'il exerce un pressing agressif, ses coéquipiers doivent en faire autant de manière coordonnée.
- Il faut savoir repérer les situations dans lesquelles l'adversaire a peu de solutions et faire preuve d'agressivité pour le forcer à commettre des erreurs.
- En supériorité numérique, il convient d'opter pour un bloc médian et d'attendre le moment opportun pour déclencher le pressing.
- Il faut au contraire réagir plus rapidement à une perte de possession en lançant d'abord le joueur le plus proche du ballon à la reconquête.

ÉCHANGES DE PASSES COURTES



La séance débute par un exercice qui permet aux joueurs de s'échauffer avec et sans le ballon. L'objectif est que les joueurs réagissent rapidement aux injonctions de passe ou de sprint.

Organisation

- Délimiter deux zones de 10 x 10 m séparées de 10 m.
- Placer une coupelle jaune à mi-chemin entre les deux zones.
- Reproduire cette configuration à côté.
- Former quatre groupes de cinq ou six joueurs, en fonction de l'effectif à votre disposition.
- Chaque équipe doit occuper une zone.
- Un joueur de chaque équipe doit se positionner au niveau de la coupelle jaune et se tourner vers la zone occupée par son équipe.

Explication

- L'entraîneur attribue un numéro de un à quatre ou de un à cinq à tous les joueurs dans chaque équipe.
- Les joueurs se passent le ballon à l'intérieur de la zone.
- Lorsque l'entraîneur annonce un numéro, le joueur en question quitte la zone et joue un one-deux avec son coéquipier placé au niveau de la coupelle.
- Afin que tout le monde évolue au niveau de la coupelle, un nouveau joueur vient prendre la place après trois échanges.

Variantes

Variante 1

- Limiter à deux le nombre de touches pour les joueurs à l'intérieur de la zone.

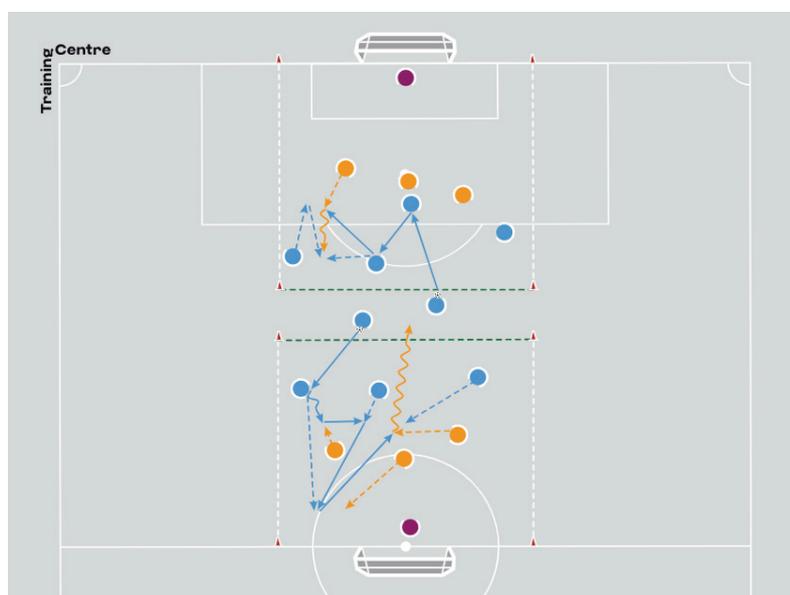
Variante 2

- Tous les joueurs occupent la zone.
- Les joueurs jouent jusqu'à ce que l'entraîneur appelle leur numéro. Cette fois, le joueur appelé doit courir jusqu'à la coupelle et revenir.
- Organiser un défi entre les deux équipes de chaque côté. L'équipe qui revient le plus rapidement de la coupelle jaune marque un point.

Éléments techniques

- Reconnaître les numéros de ses coéquipiers afin de leur transmettre rapidement le ballon.
- Effectuer des passes et des déplacements intelligents dans la zone, afin que le ballon soit toujours en mouvement.
- Les joueurs doivent être constamment sur leurs appuis et face au ballon pour le recevoir, prêts à réagir.

EXERCICE 2 : JEU DE TRANSITION À 4 CONTRE 3



Le deuxième exercice se concentre sur les premières secondes qui suivent la perte du ballon et sur la réactivité des joueurs. Lorsqu'une équipe perd le ballon, elle doit réagir rapidement et efficacement pour empêcher la transition adverse.

Organisation

- Utiliser une seule moitié de terrain.
- Disposer un but de taille normale et un gardien à chaque extrémité du terrain.
- Délimiter une zone de 20 x 20 m à chaque extrémité du terrain.
- Quatre attaquants bleus et trois défenseurs orange doivent se positionner dans chaque zone.
- Un autre attaquant bleu doit attendre sur la ligne de fond de la zone avec le ballon.

Explication

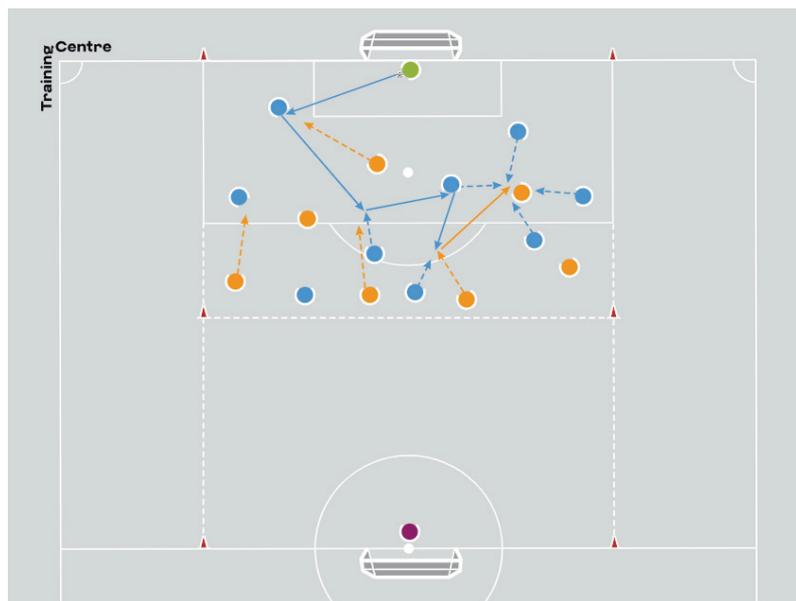
- Le jeu part du joueur bleu sur la ligne de fond, qui fait une passe à l'un des quatre attaquants.
- L'équipe en attaque doit essayer de marquer.
- L'équipe en défense tente de récupérer le ballon avant de lui faire franchir la ligne de fond.
- L'équipe en attaque gagne deux points si elle marque.
- L'équipe en défense gagne un point si elle franchit la ligne de fond balle au pied.

- Le jeu repart du premier attaquant si le ballon sort du terrain, si un but est marqué ou si le gardien de but effectue un arrêt.

Éléments techniques

- En supériorité numérique, l'équipe en attaque doit faire en sorte d'avoir toujours un joueur démarqué.
- À la perte du ballon, l'objectif est de le récupérer le plus vite possible par un pressing agressif.
- Les joueurs les plus proches du ballon doivent être les premiers à presser afin de le récupérer plus rapidement.

EXERCICE 3 : 9 CONTRE 7



Cette séance allie les principes d'un pressing haut et agressif à une approche de pressing en bloc médian. Ainsi, les deux groupes de joueurs peuvent s'exercer au pressing pour récupérer le ballon.

Organisation

- Utiliser une seule moitié de terrain.
- Utiliser une largeur de 30 m seulement.
- Utiliser deux buts de taille normale et deux gardiens à chaque extrémité du terrain.
- Tracer une ligne médiane.
- Organiser les bleus en 4-2-3.
- Organiser les orange en 4-2-1.

Explication

- Le gardien de l'équipe bleue engage.
- Les bleus essaient de marquer.
- Les orange tentent de récupérer le ballon pour marquer un point.
- S'ils récupèrent le ballon dans leur propre moitié de terrain et lui font franchir la ligne médiane en courant ou par une passe, ils marquent un point supplémentaire.
- S'ils le récupèrent dans la moitié de terrain adverse, ils doivent essayer de marquer pour obtenir un point supplémentaire.

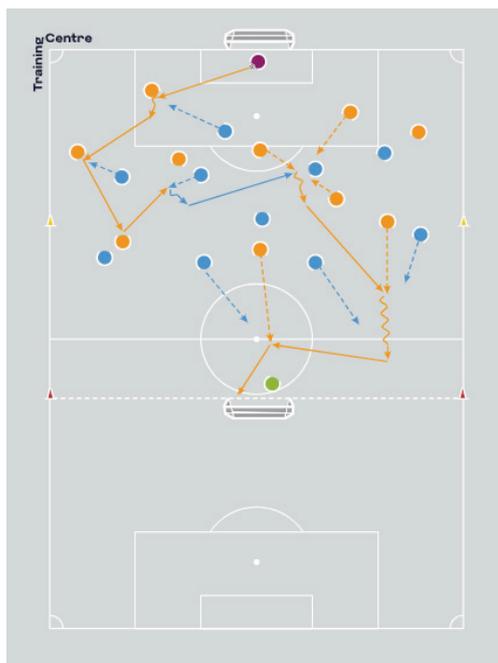
Variante

- Si les orange récupèrent le ballon et gagnent un point en lui faisant franchir la ligne médiane, ils peuvent poursuivre l'action et essayer de marquer pour obtenir un point supplémentaire.
- Une fois les bleus installés dans la moitié de terrain adverse avec le ballon, ils ne sont plus autorisés à se replier dans leur propre camp.

Éléments techniques

- Un contre-pressing efficace à la perte du ballon requiert une prise de décision rapide.
- L'équipe en défense doit opter pour un bloc médian car l'équipe en attaque est en supériorité numérique et pourrait facilement déjouer un pressing agressif.
- L'équipe en attaque doit adopter une approche agressive et presser dans la moitié de terrain adverse dès la perte de balle afin d'empêcher une contre-attaque.
- Les joueurs qui défendent bas doivent rester compacts et fermer rapidement les espaces.
- Lorsque l'équipe en défense récupère le ballon, elle doit chercher à attaquer l'espace dans le dos de ses adversaires.

EXERCICE 4 : 11 CONTRE 11 SUR TERRAIN RÉDUIT



Le dernier exercice permet aux joueurs d'appliquer tous les grands principes de la récupération du ballon, en conditions de match. Les joueurs doivent adapter leur pressing à la réalité du terrain afin d'augmenter leurs chances de récupérer le ballon.

Organisation

- Délimiter un terrain de 60 x 50 m.
- Utiliser deux buts de taille normale et deux gardiens à chaque extrémité du terrain.
- Disputer un match à 11 contre 11.
- Organiser les joueurs en 4-2-3-1.

Explication

- Le ballon part de l'un des deux gardiens.
- Les équipes doivent essayer de marquer.
- Si une équipe récupère le ballon dans sa moitié de terrain, elle marque un point.
- Un point supplémentaire est accordé si l'équipe marque un but après avoir récupéré le ballon dans son propre camp.

Variante

- Limiter tous les joueurs à trois touches de balle.

Éléments techniques

- Presser intelligemment pour avoir les meilleures chances de récupérer le ballon.
- Si l'équipe en attaque perd le ballon haut sur le terrain, essayer de le récupérer au plus vite.
- Si l'adversaire est en phase de construction, opter pour un pressing en bloc médian afin d'avoir les meilleures chances de récupérer le ballon.
- Former un bloc-équipe compact pour récupérer le ballon de façon rapide et efficace.