

Costa Rica Femmes-Rassemblement, — jour 2: pressing collectif

Vue d'ensemble de la séance

Partie 1: défendre sur les duels

Partie 2: jeu de possession / transition à 4 contre 4 plus 4

Partie 3: 11 contre 11 plus 2

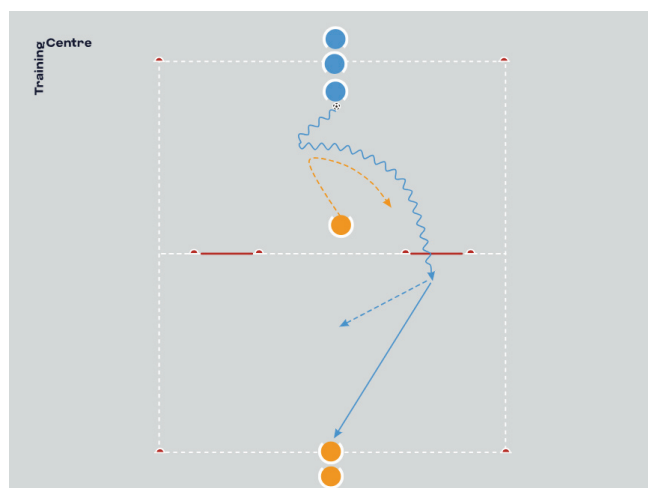
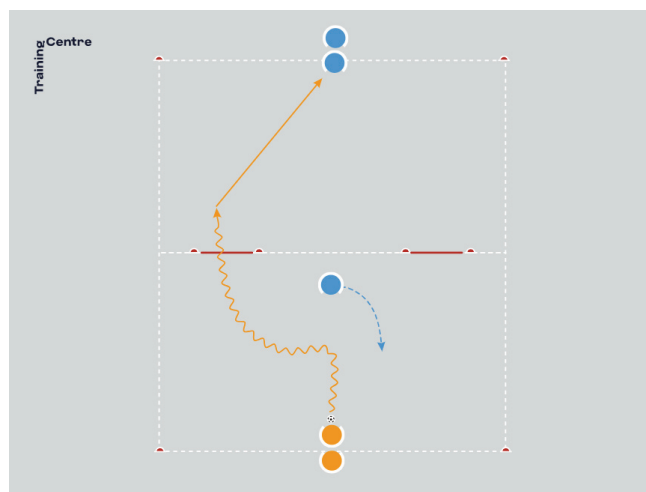
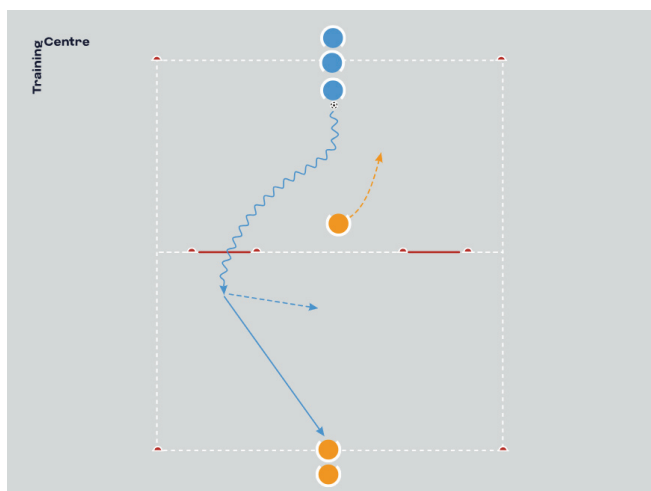
Partie 4: attaque-défense à 11 contre 11, pressing sur les 6 mètres

Partie 5: match à 11 contre 11

Éléments techniques clés

- Les défenseuses doivent décider s'il vaut mieux presser l'attaquante rapidement ou attendre un peu en fonction de leur positionnement et de l'orientation de leur corps.
- Elles doivent mener les porteuses de balle vers le côté souhaité afin d'intercepter ou de détourner la passe tout en restant de profil pour changer aisément de position.
- Le bloc défensif peut se préparer aux duels en étant haut sur le terrain ce qui empêche l'adversaire de se retourner ou d'avoir de l'espace pour passer et prendre de la vitesse.
- Les joueuses doivent exercer un pressing agressif si la situation le demande, mais si la joueuse qu'elles pressent quitte leur zone, elles doivent communiquer avec une coéquipière pour que l'adversaire n'échappe pas au marquage.
- Les joueuses doivent être prêtes à permuter et à suivre les adversaires démarquées, qui font des appels en profondeur ou qui arrivent du milieu de terrain.

PARTIE 1: DÉFENDRE SUR LES DUELS



Variante : utiliser une défenseuse active.

Ce premier exercice présente aux joueuses certains principes individuels à travailler, en particulier la défense des duels. Lorsqu'elle fait face à une adversaire, la défenseuse doit la pousser vers la direction de son choix.

Organisation

- Délimiter deux zones de 50 x 25 m l'une à côté de l'autre.
- Positionner deux portes de 5 m de large (avec deux cônes) éloignées de 10 m l'une de l'autre au centre de chaque zone.
- Former deux équipes, une dans chaque zone.
- Placer un point de départ à 20 m de la ligne médiane imaginaire aux extrémités de chaque zone.
- Placer un nombre égal de joueuses à chaque point de départ.
- Placer une défenseuse dans chaque zone, 5 m devant la porte et face aux adversaires.

Explication

- La séquence commence par une course ballon au pied d'une joueuse en direction d'une défenseuse.
- La défenseuse doit s'approcher de la porteuse de balle sans essayer de lui prendre le ballon.
- La porteuse de balle doit décider dans quelle porte passer.
- Elle doit ensuite adresser une passe à une joueuse située de l'autre côté.
- La porteuse de balle devient défenseuse et la défenseuse rejoint la file du côté de la zone qu'elle défendait.

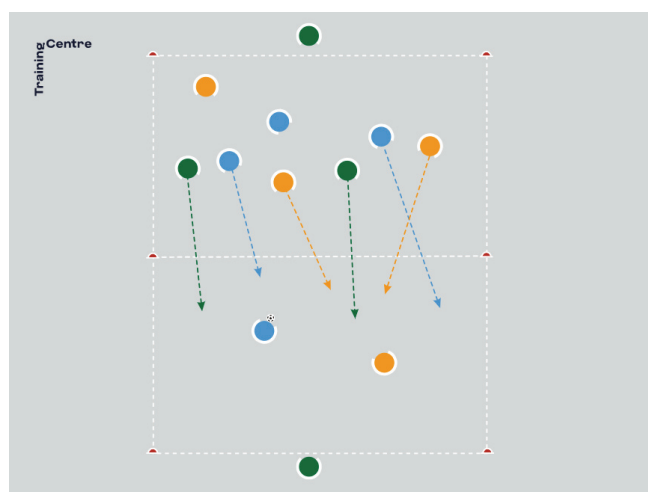
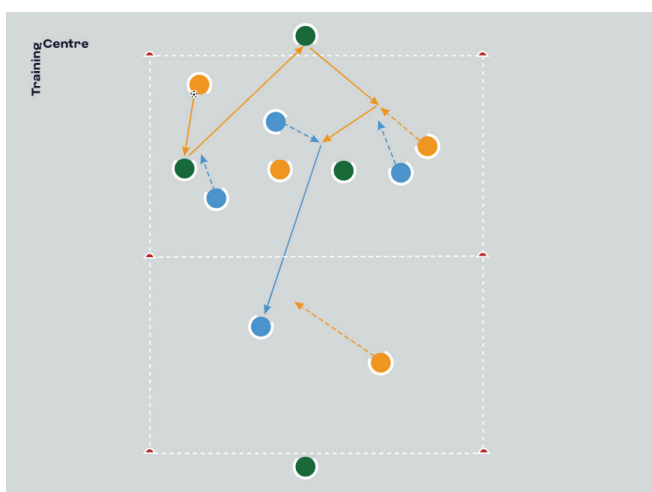
Variante

- La défenseuse peut récupérer le ballon si elle y parvient.

Éléments techniques

- Les défenseuses doivent amorcer le pressing depuis le centre lorsqu'elles s'approchent de la porteuse du ballon et ensuite décider où la mener.
- Les défenseuses doivent presser en restant de profil et avec une posture ouverte qui permet de s'adapter aux mouvements et de changer facilement de direction.
- Les attaquantes doivent essayer de déséquilibrer la défenseuse sans lui donner d'indice sur la porte choisie.
- Le pressing défensif doit s'intensifier au fur et à mesure de l'exercice jusqu'à atteindre un niveau de match.

PARTIE 2 : JEU DE POSSESSION / TRANSITION À 4 CONTRE 4 + 4



Le deuxième exercice consiste en un jeu de possession et se concentre sur le pressing dans les transitions. Les joueuses doivent réagir rapidement pour défendre et presser dès que le ballon est transmis dans l'autre moitié du terrain.

Organisation

- Délimiter une aire de jeu de 40 x 25 m divisée en deux moitiés.
- Répartir les joueuses en trois groupes : quatre en orange, quatre en bleu et quatre en vert.
- Trois joueuses en orange, trois en bleu et deux en vert commencent dans une moitié.
- Une joueuse en orange et une en bleu patientent dans l'autre moitié.
- Positionner une joueuse en vert à chaque extrémité de la moitié de départ.
- Les joueuses en vert sont neutres.

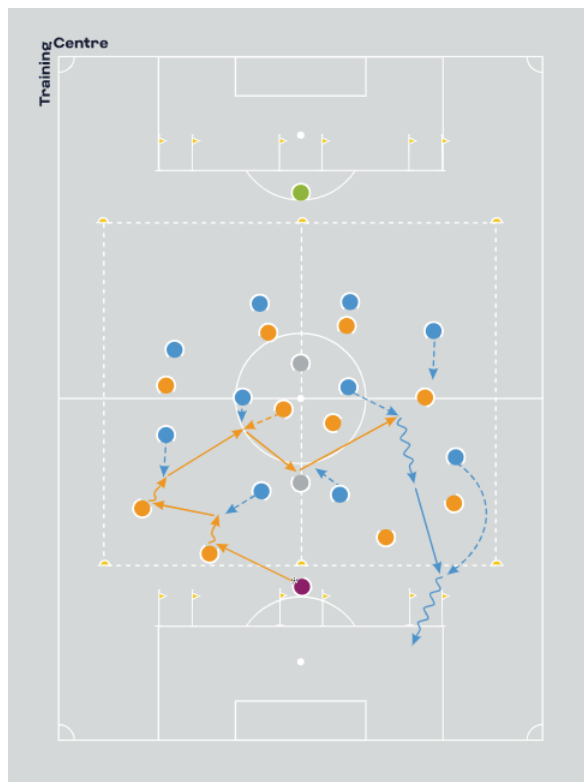
Explication

- Les bleues commencent avec le ballon et combinent avec les vertes pour conserver le ballon à l'intérieur de la moitié de terrain dans laquelle elles ont débuté l'exercice.
- Les joueuses orange pressent pour récupérer le ballon.
- Une fois le ballon récupéré, elles doivent le transmettre dans l'autre moitié du terrain, où leur coéquipière attend.
- L'équipe orange doit alors conserver la possession et l'équipe bleue doit amorcer un pressing dans cette moitié.
- Chaque fois qu'une équipe récupère le ballon, elle transmet le ballon à sa joueuse située dans l'autre moitié.

Éléments techniques

- Les joueuses doivent s'appuyer sur des éléments déclencheurs tels que les mauvais contrôles ou la posture de l'adversaire pour presser au bon moment.
- Elles doivent réaliser un pressing agressif et appliquer des principes défensifs, comme pousser les adversaires dans la direction souhaitée.
- La joueuse défendant dans la moitié adverse doit rester concentrée et prête à presser à tout moment.

PARTIE 3 : 11 CONTRE 11 + 2



L'objectif de cet exercice est de mettre en pratique en situation réelle les principes de duels offensifs précédemment travaillés. Les joueuses doivent réaliser un pressing agressif et une défense individuelle.

Organisation

- Délimiter un terrain de 70 x 50 m.

- À chaque extrémité du terrain, placer trois portes (à l'aide de piquets) éloignées de 15 m l'une de l'autre.
- Positionner une gardienne à chaque extrémité du terrain et commencer par une attaque.
- Délimiter un espace de 50 x 40 m au centre du terrain et le diviser en quatre carrés.
- Diviser le groupe en deux équipes de 11, plus 2 joueuses neutres.

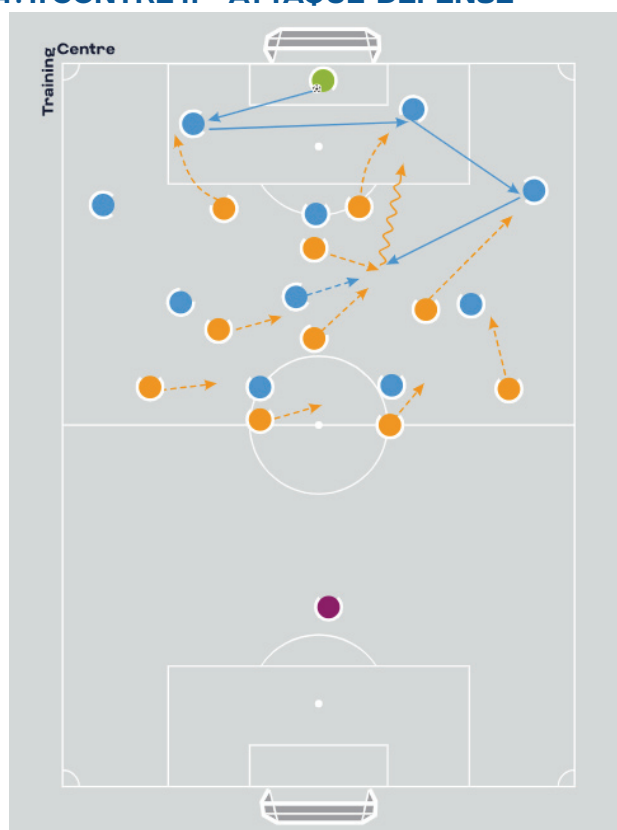
Explication

- Les deux équipes évoluent en 4-4-2.
- Toutes les joueuses commencent dans l'espace central, à l'exception des gardiennes.
- Les orange ont le ballon et doivent développer une attaque.
- Les deux joueuses neutres restent au centre du terrain pour offrir des situations de surnombre à l'équipe en possession.
- Lorsqu'une équipe récupère le ballon dans la moitié de terrain adverse, elle doit lancer des attaques directes, alors que si elle récupère le ballon dans sa propre moitié de terrain, elle doit repasser par sa gardienne.
- Pour inscrire un but, les joueuses doivent traverser trois portes ballon au pied.

Éléments techniques

- Les joueuses doivent rester à moins de 2 mètres de leurs adversaires, bloquer les lignes de passe et anticiper pour les empêcher de se retourner.
- Les joueuses doivent suivre de près les adversaires qui se trouvent dans leur zone. Si un adversaire se déplace vers une autre zone pour recevoir le ballon, la joueuse au marquage doit communiquer avec une coéquipière pour s'assurer que l'adversaire n'échappe pas au marquage.
- Si une coéquipière presse la porteuse de ballon, par exemple une défenseuse centrale, les joueuses en couverture doivent s'avancer et marquer de près les joueurs susceptibles de recevoir le ballon.
- Les milieux de terrain doivent se méfier des adversaires qui se projettent du milieu à l'attaque et doivent les suivre et bloquer leurs appels.
- Il convient d'appliquer les principes de la défense individuelle, en poussant par exemple les adversaires vers une position moins dangereuse ou en se plaçant de manière à récupérer ou intercepter la balle.

PARTIE 4 : 11 CONTRE 11 – ATTAQUE-DÉFENSE



L'exercice est construit autour d'une attaque-défense à 11 contre 11 et mobilise les concepts travaillés dans les exercices précédents. Les joueuses doivent réaliser un pressing structuré et prendre de bonnes décisions afin de récupérer le ballon.

Organisation

- Utiliser un terrain de taille standard avec deux buts normaux.
- Ajouter une gardienne à chaque extrémité du terrain
- Former deux équipes de dix.
- L'équipe orange évolue en 4-4-2 losange, tandis que l'équipe bleue est disposée en 4-1-3-2.

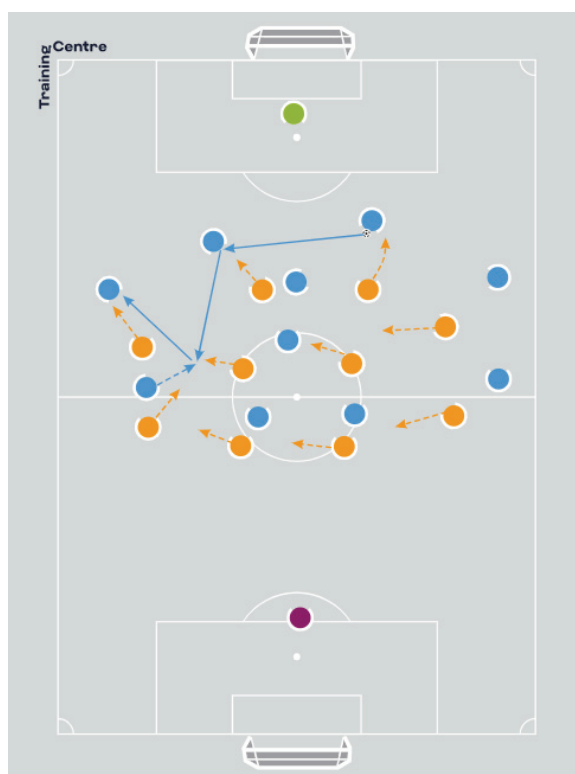
Explication

- Le ballon part du gardien de l'équipe bleue.
- L'équipe orange doit être haute sur le terrain, avec sa ligne défensive sur la ligne médiane et ses attaquantes prêtes à presser.
- L'équipe bleue doit construire le jeu et tenter de se projeter vers l'avant.
- Dès que le ballon pénètre dans le dernier tiers, la gardienne orange doit se replier dans son but.
- La gardienne bleue doit monter dans la zone centrale dès que son équipe va de l'avant.
- Les joueuses orange doivent presser immédiatement pour récupérer le ballon.

Coaching points

- L'équipe orange doit se servir de sa ligne d'attaque et de son milieu en losange pour occuper les espaces entre les joueuses adverses et les presser.
- L'équipe en défense doit exercer un pressing agressif sur l'équipe en possession, et ce dès la remise en jeu aux 6 mètres et bloquer les lignes de passe.
- Si les joueuses en bleu brisent la première ligne du pressing, les joueuses orange doivent rester haut sur le terrain et en bloc. Elles doivent rester à moins de 10 mètres l'une de l'autre.
- L'équipe au pressing peut obliger les défenseuses centrales adverses à passer le ballon vers les ailes plutôt qu'au centre du terrain en marquant de près ses adversaires dans les zones centrales et en suivant toutes les joueuses qui décrochent.
- Si une joueuse décroche pour recevoir le ballon, les adversaires doivent l'empêcher de se retourner.
- Dès qu'une équipe récupère le ballon dans sa moitié de terrain, celle-ci doit rapidement se projeter vers l'avant, en bloc, afin d'occuper la moitié adverse.

PARTIE 5 : MATCH À 11 CONTRE 11



Cette dernière session mobilise, dans un contexte de match, tous les principes vus précédemment. Les joueuses doivent presser et défendre de manière coordonnée.

Organisation

- Utiliser un terrain de taille standard avec deux buts normaux.
- Ajouter une gardienne à chaque extrémité du terrain
- Former deux équipes de dix.
- L'équipe bleue évolue en 4-3-3, tandis que l'équipe orange est disposée en 4-4-2.

Explication

- Les équipes disputent un match à 11 contre 11.
- Lorsqu'une équipe marque, la remise en jeu est donnée sur la ligne des 6 mètres.
- Lorsque l'une des deux équipes bénéficie d'un renvoi aux 6 mètres, ses défenseuses centrales doivent prendre la profondeur pour recevoir le ballon et ses latérales doivent s'excentrer.

Éléments techniques

- Les équipes doivent construire en utilisant une structure définie et s'appuyer sur des combinaisons classiques pour progresser.
- L'équipe sans le ballon doit exercer un pressing agressif et couper les lignes de passe.
- En défense, les joueuses doivent rester en bloc et à moins de 10 m l'une de l'autre.
- Elles doivent presser entre deux adversaires afin de les obliger à faire des choix tout en ayant la possibilité de s'adapter rapidement au choix de l'adversaire.