

Contre-pressing

Aperçu de la séance

Échauffement: Toros

Exercice 1: 4c4+4 – Jeu de possession

Exercice 2: 7+1c6 – Jeu de possession

Exercice 3: 11c10 – Jeu sur terrain réduit

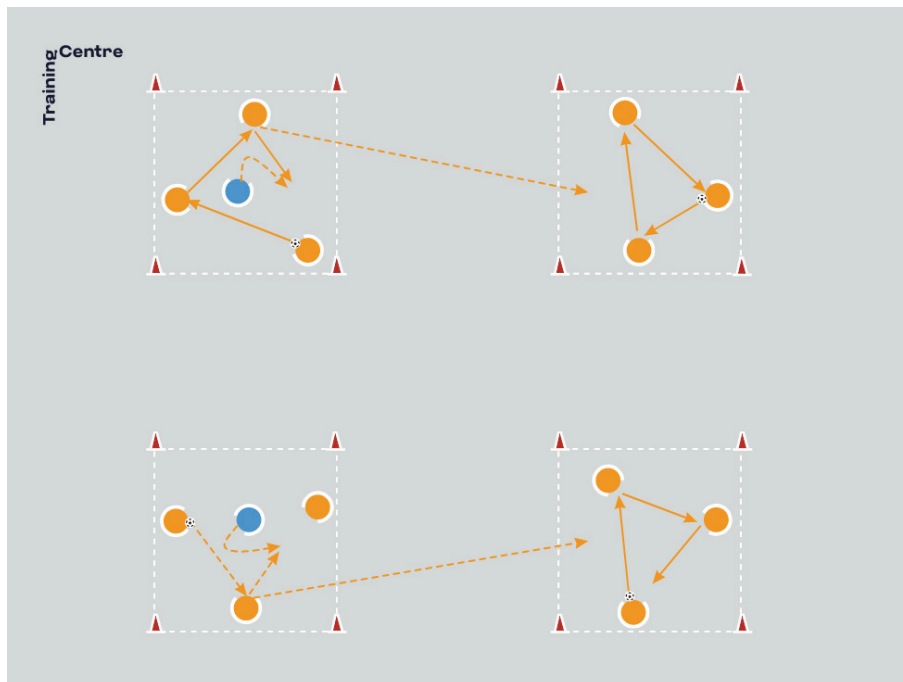
Objectifs pédagogiques principaux

- Dès la perte du ballon, les joueurs doivent rapidement faire la transition vers un bloc défensif compact pour fermer les espaces autour du ballon et créer le surnombre pour augmenter les chances de récupération.
- La priorité défensive est de protéger l'axe du terrain pour empêcher ou ralentir la progression de l'adversaire et l'orienter vers les cotés.
- La communication entre les joueurs est essentielle au succès du contre-pressing. Les joueurs doivent aider le ou les partenaires situé(s) devant eux en leur donnant des instructions claires et précises pour optimiser leur positionnement.

Cette session a été créée à partir d'un ensemble de scénarios spécifiques et réels de jeu et vise à répondre aux questions suivantes : comment une équipe peut-elle contre-presser efficacement ? Et comment profiter ensuite de la désorganisation de l'adversaire dans les quelques secondes qui suivent la récupération du ballon ?

ÉCHAUFFEMENT

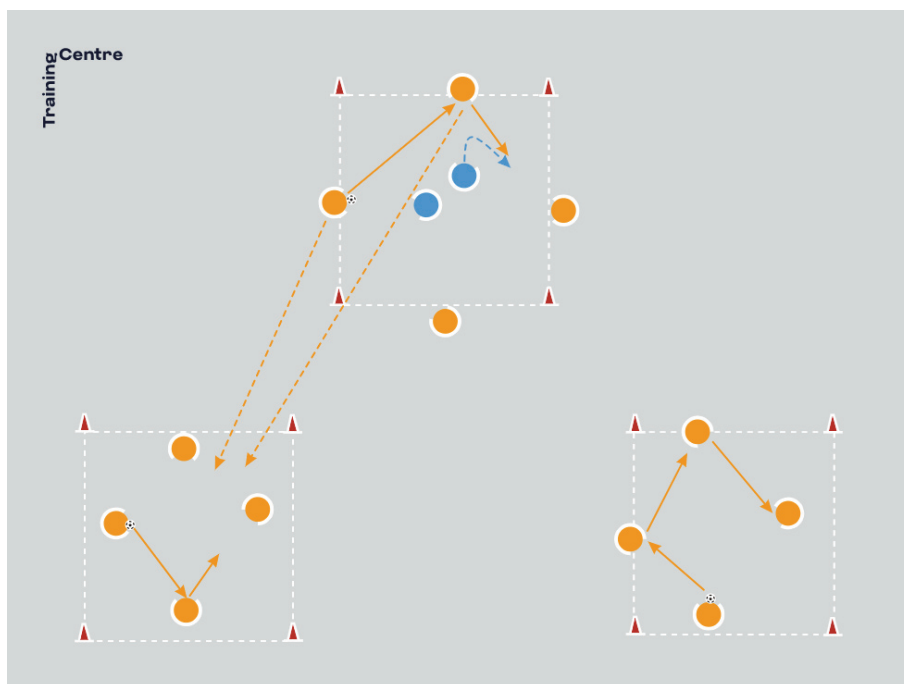
La séance débute par un échauffement composé de toros incluant un élément de transition. En plus de préparer les joueurs physiquement, cet échauffement introduit le thème de la séance et permet à Boubou de préparer les joueurs psychologiquement pour réagir rapidement aux transitions.



Transitions sur 4 toros

Organisation

- Quatre carrés de 8x8m sont délimités sur deux lignes et espacés de 10 mètres.
- 4 joueurs sont positionnés à l'intérieur de deux carrés.
- 3 joueurs sont positionnés à l'intérieur des deux autres carrés.



Explication

- Deux toros sont joués en 3c1 dans les carrés avec quatre joueurs.
- Les deux autres groupes de joueurs font circuler le ballon en attendant.
- Dès qu'un joueur perd le ballon dans un des toros, il doit sprinter vers un autre carré et essayer de récupérer le ballon.

Variantes

Variation I:

- Trois carrés de 12x12m sont placés en triangle et espacés de 10 mètres.
- Quatre joueurs sont positionnés à l'intérieur de deux carrés.
- Six joueurs sont positionnés à l'intérieur du dernier carré.
- Dès qu'un joueur perd le ballon, son partenaire directement à sa gauche et lui doivent sprinter vers un autre carré et essayer de récupérer le ballon.
- Les joueurs sont limités à deux touches de balle.

Variation II:

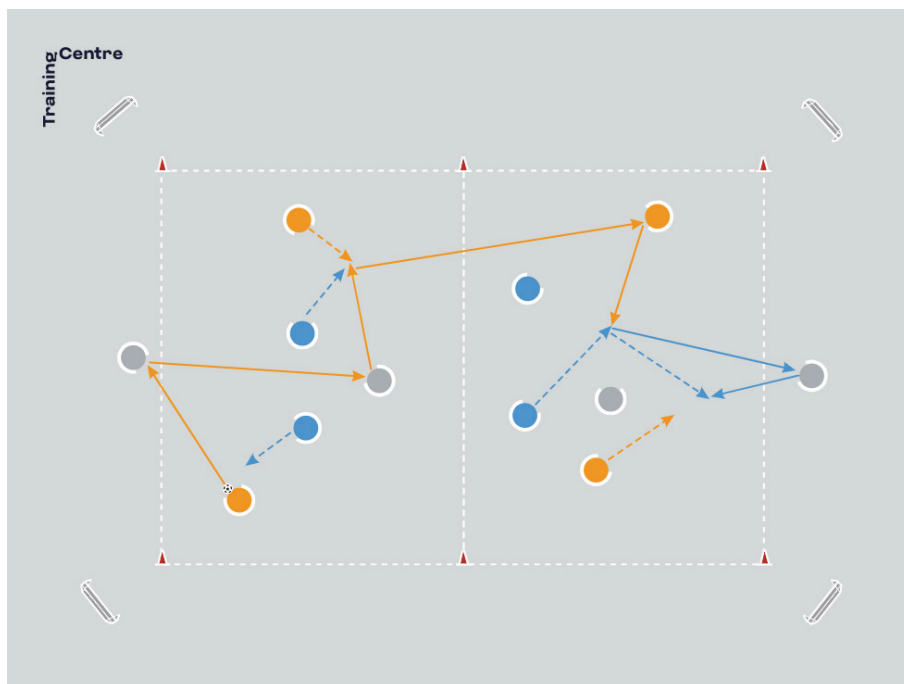
- Le défenseur qui récupère le ballon doit le passer vers un autre carré.
- Le groupe de quatre joueurs qui perd le ballon peut essayer de le récupérer avant la passe.

Éléments techniques

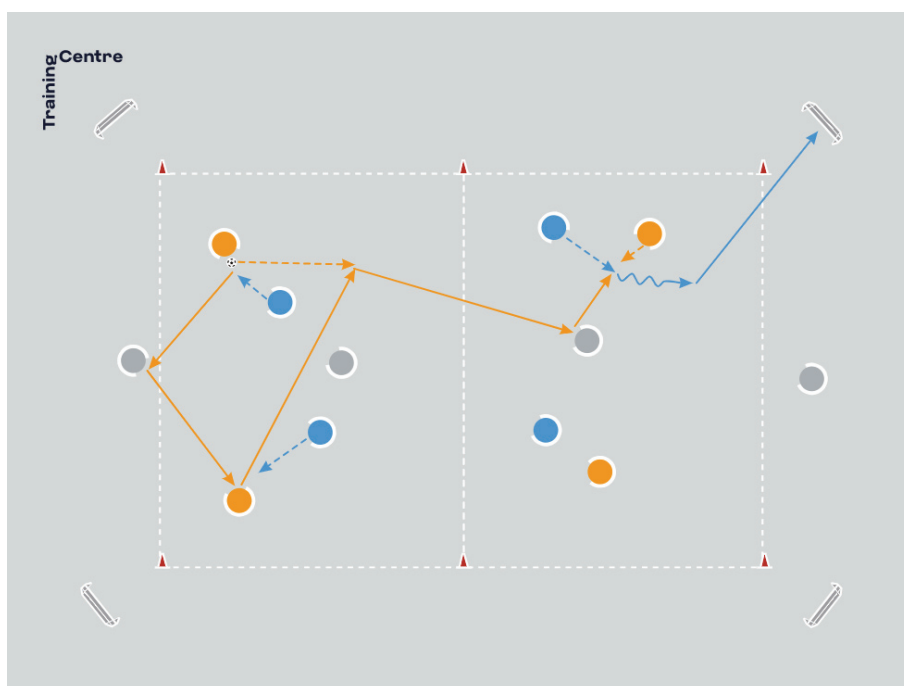
- Préparer les joueurs à réagir aux transitions défensives pour essayer de récupérer la possession du ballon aussi vite que possible.
- Les joueurs doivent montrer une réaction rapide et coordonnée à la perte de la possession du ballon et doivent presser en tant qu'unité.

EXERCICE 1: 4C4+4 – JEU DE POSSESSION

La séance se poursuit avec un jeu de possession lors duquel les joueurs sont divisés en trois équipes de quatre. Une équipe essaie de conserver le ballon face à une autre, alors que la troisième sert de soutien à l'équipe en possession. À la perte du ballon, l'équipe doit immédiatement presser l'adversaire pour essayer de le récupérer aussi rapidement que possible.



Jeu de possession en 4c4+4 avec transitions



Variation avec mini-buts comme cibles à la récupération pour l'équipe qui défend

Organisation

- Le jeu se déroule sur un terrain de 18x18m avec une ligne médiane.
- Deux équipes de quatre et deux jokers sont positionnés à l'intérieur du terrain.
- Les deux autres joueurs sont positionnés à l'extérieur.
- Quatre mini-buts sont placés à environ 5 mètres des coins du terrain.

Explication

- Une équipe de quatre joueurs essaie de conserver le ballon face à une autre équipe.
- Les quatre jokers jouent avec l'équipe en possession.
- Lorsqu'une équipe perd le ballon les rôles s'inversent.
- L'équipe en possession est limitée à trois touches de balle.
- Les jokers sont limités à trois touches.

Variante

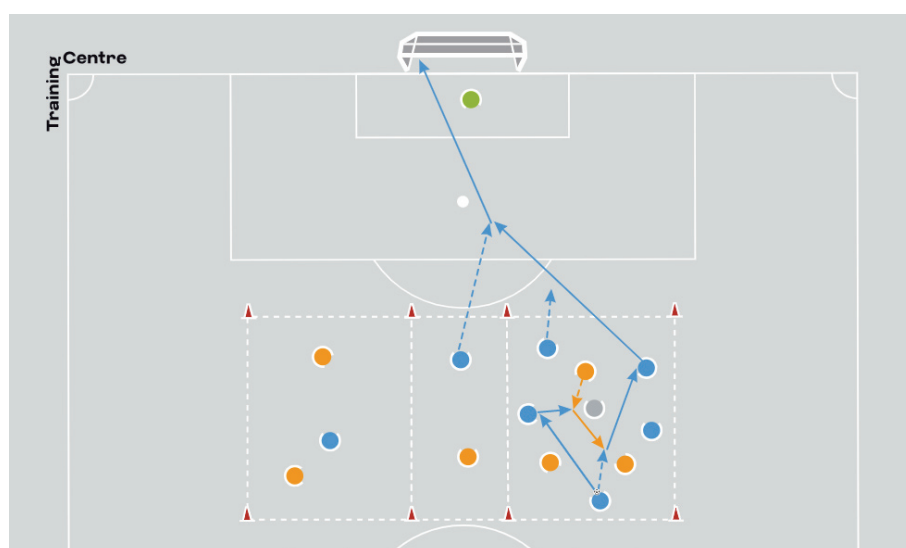
- L'équipe en possession est limitée à deux touches de balle et les jokers à une seule.
- Lorsqu'elle récupère le ballon, l'équipe qui défend essaie de marquer dans l'un des quatre mini-buts.

Éléments techniques

- À la perte de balle, le joueur le plus proche du ballon doit immédiatement cadrer le porteur pour le priver de temps et essayer de récupérer le ballon, ou au moins d'empêcher le jeu vers l'avant.
- Les joueurs doivent communiquer entre eux lorsqu'ils pressent pour coordonner leurs mouvements et s'assurer que leurs partenaires ne laissent pas d'espace dans leur dos.
- En phase défensive, la priorité de l'équipe doit être de protéger l'axe du terrain. Les joueurs doivent rester proches les uns des autres pour créer un bloc compact et orienter l'adversaire vers les côtés.

EXERCICE 2 : 7+1c6 – JEU DE POSSESSION

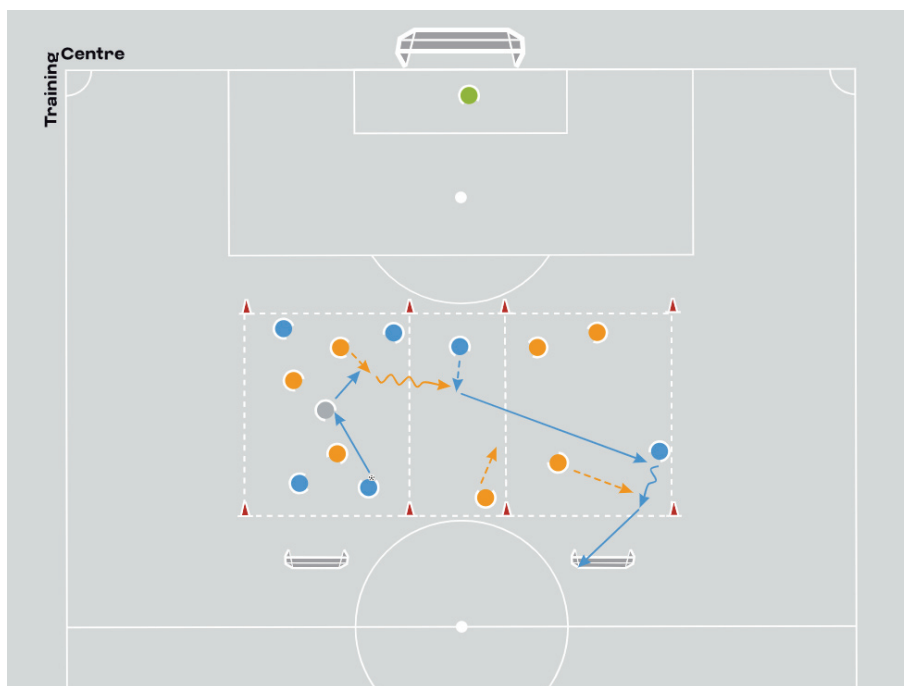
La séance progresse avec un jeu de possession sur trois zones incluant transitions défensives et offensives. Cet exercice continue de développer la vitesse de réaction des joueurs à la perte du ballon, mais introduit également les notions de surnombre et de positionnement optimal en possession pour préparer la transition défensive.



Jeu de position directionnel en 7+1c6 sur trois zones.

Organisation

- Le jeu se déroule sur un terrain de 30x25m divisé en trois zones dont une centrale de 5m de large.
- Deux mini-buts sont placés 8m à l'extérieur du terrain et alignés avec les deux zones de côté.
- Les joueurs sont divisés en deux équipes : les bleus (7 joueurs) et les oranges (6 joueurs +1 joker).
- Cinq joueurs bleus, trois joueurs orange et le joker sont positionnés dans une des deux zones de côté.
- Un joueur bleu et un joueur orange sont positionnés dans la zone centrale.
- Un joueur bleu et deux joueurs orange sont positionnés dans la troisième zone.



Variation : De nouveau, 7+1c6 dans 3 zones. Le jeu commence maintenant par une phase de possession 4+1c3 dans l'une des zones sur la largeur.

Explication

- Le jeu débute dans la zone de côté avec le 5+1c3.
- Les bleus et le joker essaient de conserver le ballon face aux oranges.
- Si les oranges récupèrent le ballon, ils essaient de renverser le jeu vers l'autre zone de côté ou se trouvent leurs deux coéquipiers.
- Lorsqu'ils perdent le ballon, les bleus essaient de le récupérer avant que les oranges parviennent à renverser le jeu.
- S'ils arrivent à récupérer le ballon dans la zone où ils l'ont perdu, les bleus peuvent alors initier une attaque sur le grand but.
- Les oranges ne peuvent pas défendre hors des trois zones.
- L'équipe en possession est limitée à trois touches de balle.

Variantes

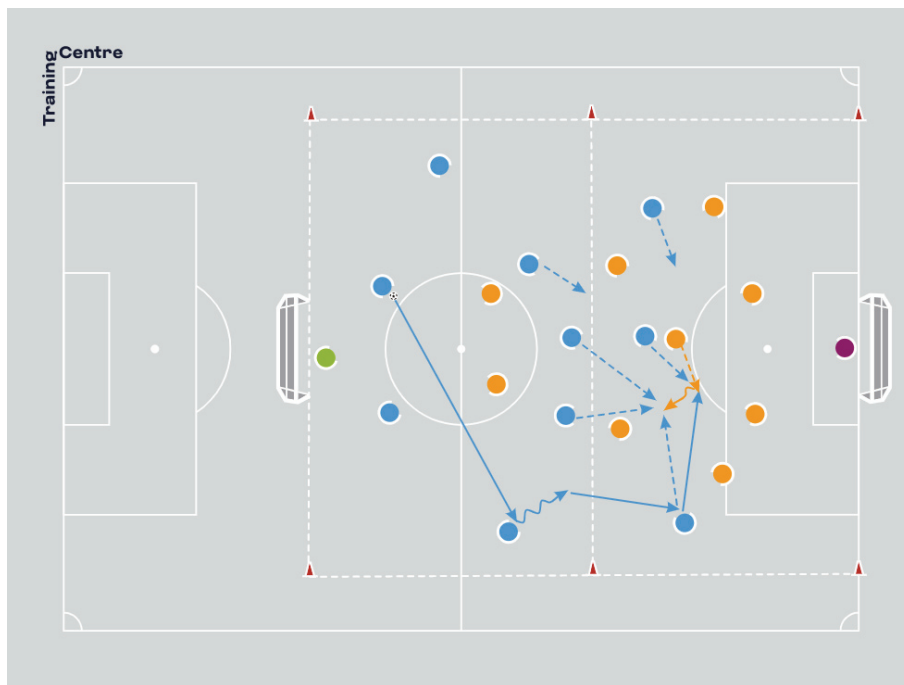
- L'équipe en possession est limitée à deux touches de balle.
- L'équipe qui défend peut marquer dans l'un des mini-buts lorsqu'elle récupère le ballon.
- L'équipe qui défend peut défendre hors des trois zones.
- L'équipe en possession doit essayer de récupérer le ballon en moins de 5 secondes après l'avoir perdu.

Éléments techniques

- À la récupération du ballon, l'équipe doit essayer de jouer vite vers l'avant pour exploiter la désorganisation de l'adversaire
- Lorsqu'elle perd le ballon, l'équipe doit réagir rapidement et collectivement pour le récupérer aussi vite que possible. Le joueur le plus proche du ballon doit immédiatement presser le porteur pour le priver de temps tandis que ses coéquipiers doivent s'organiser pour couvrir les espaces dans son dos
- Les joueurs doivent essayer de créer le surnombre dans la zone où le ballon a été perdu afin d'enfermer l'adversaire dans cette zone et ainsi augmenter les chances de récupérer le ballon
- Une bonne communication entre les joueurs est essentielle à la réussite du contre-pressing

EXERCICE 3 : 11C10 – JEU SUR TERRAIN RÉDUIT

Pour terminer la session, les joueurs prennent part à un match 11v10, ce qui leur donne l'occasion d'appliquer ce qu'ils ont appris tout au long de la session dans une situation de match.



Jeu sur terrain réduit en 11c10

Organisation

- Le jeu se déroule sur les deux-tiers de la longueur d'un terrain et la largeur réduite de 5 mètres de chaque côté.
- Deux buts sont placés à chaque extrémité du terrain.
- Une ligne médiane est délimitée à l'aide de cônes.
- Les joueurs sont divisés en deux équipes, les bleu (11 joueurs) et les oranges (10 joueurs).
- L'entraîneur dirige l'équipe bleue, qui est organisée en 4-3-3.
- Les oranges sont organisés en 4-3-2 et défendent en bloc médian-bas.

Explication

- Le jeu débute par le gardien de l'équipe bleue.
- Les oranges essaient d'effectuer cinq passes consécutives lorsqu'ils récupèrent le ballon pour marquer un point.
- Les bleus doivent essayer de récupérer le ballon moins de 5 secondes après l'avoir perdu.

Éléments techniques

- Dès que le ballon est perdu, l'équipe doit rapidement effectuer une transition défensive afin de réduire les espaces et augmenter la densité autour du porteur du ballon.
- Le porteur du ballon doit être immédiatement cadré pour l'empêcher de jouer vers l'avant ou de sortir de la zone où le ballon a été perdu. Le joueur qui cadre le porteur doit l'isoler en attaquant le ballon de façon à également bloquer une passe vers l'avant et à l'orienter vers une zone spécifique.
- Les joueurs en couverture de la première ligne de pression doivent en priorité bloquer l'axe du terrain et créer le surnombre autour du ballon pour augmenter les chances de le récupérer.
- Le contre-pressing doit absolument être effectué avec une intensité maximale pour priver l'adversaire de temps et être efficace.