

Fermer l'axe par un pressing médian en 4-4-2

Vue d'ensemble de la séance

Partie 1: Passes et pressing

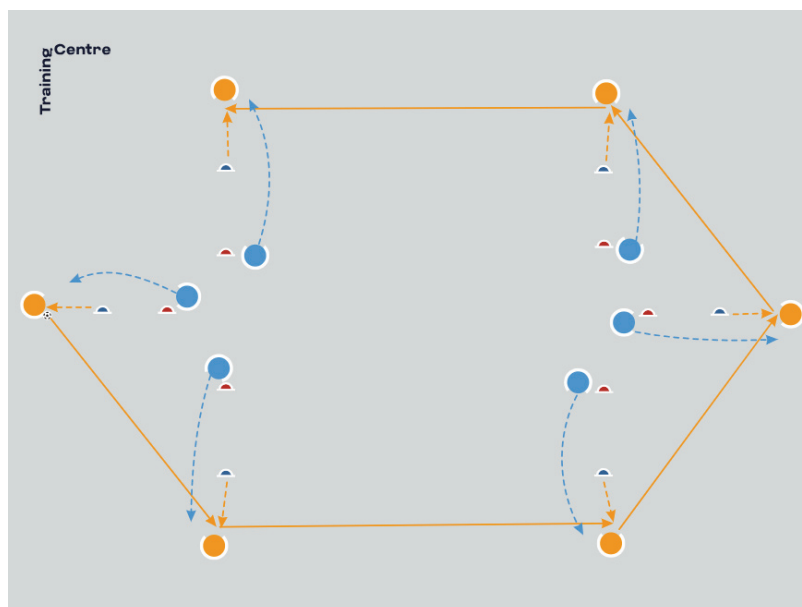
Partie 2: Bloc médian compact

Partie 3: Jeu libre à 6 contre 6

Éléments techniques clés

- Les joueuses maintiennent un bloc compact en restant proches les unes des autres pour empêcher l'adversaire d'être dangereux.
- Plutôt que de presser l'adversaire jusque dans le dernier tiers, les joueuses en défense enclenchent le pressing que lorsque le ballon arrive au milieu du terrain.
- Face aux renversements adverses, l'équipe en défense coulisse en bloc pour fermer les espaces.
- Une fois la phase de pressing achevée, les joueuses reprennent leur place dans le bloc médian en fonction des mouvements du ballon.

PARTIE 1: PASSES ET PRESSING



Le premier exercice pose les bases du pressing médian. L'objectif consiste à ce que les joueuses prennent l'habitude d'attendre le bon moment pour presser rapidement.

Organisation

- Placer deux cônes rouges à 10 m de distance.
- Placer un cône bleu à 5 m de chaque cône rouge, à l'extérieur du circuit.
- Placer un troisième cône rouge 2 m derrière les deux autres, à équidistance.
- Placer un cône bleu 5 m derrière ce cône rouge.
- Reproduire symétriquement cette disposition de l'autre côté.
- Diviser le groupe en deux équipes de six.
- Placer une joueuse par cône. Les orange aux cônes rouges et les bleues aux cônes bleus.

Explication

- Les joueuses en bleu doivent transmettre le ballon à la joueuse située au cône suivant, décrivant une boucle dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
- La joueuse en orange au cône rouge doit venir presser la joueuse à la réception avant sa première touche.
- Une fois que celle-ci a transmis le ballon à son tour, son adversaire arrête de presser.

- Les deux joueuses échangent enfin leurs places initiales.

Variantes

Variante 1

- La joueuse au pressing va au-devant de la receveuse avant même que le ballon ne quitte les pieds de la passeuse.

Variante 2

- Changer le sens de l'exercice

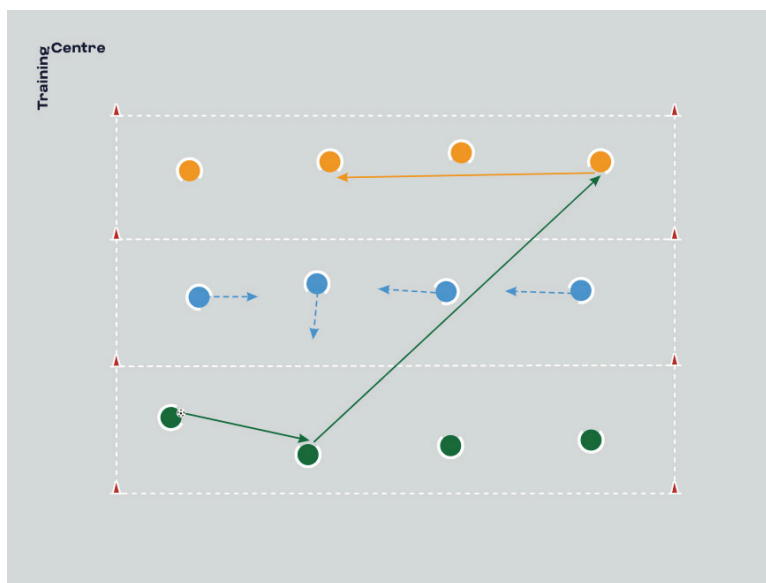
Variante 3

- Mettre deux ballons en jeu pour plus d'intensité.
- Faire circuler de nouveau le ballon vers la gauche.

Éléments techniques

- La joueuse à la réception doit se créer de l'espace à distance de la joueuse au pressing en s'écartant de 2 m du cône au moment où la future passeuse reçoit le ballon.
- Elle doit ensuite orienter son contrôle dans la direction où elle va effectuer sa passe.
- Les joueuses au pressing doivent trouver le bon moment pour déclencher leur course, par exemple, quand le ballon quitte les pieds de la passeuse.
- Elles doivent alors venir presser la receveuse aussi vite que possible.

PARTIE 2 : PRESSING EN BLOC MÉDIAN



Le deuxième exercice vise à travailler les principes du pressing en bloc médian. Il s'agit pour les joueuses de maintenir la distance adéquate entre elles et de comprendre quand elles doivent sortir de leur ligne pour presser la porteuse.

Organisation

- Délimiter un espace de 30x30 m.
- Diviser l'espace en trois zones de 10 m de largeur.
- Répartir les joueuses en trois équipes (bleues, orange et vertes).
- Les bleues se placent dans la première zone.
- Les orange se placent dans la zone du milieu.
- Les vertes se placent dans la dernière zone.

Explication

- L'exercice part des bleues, dans la première zone.
- Elles doivent trouver le bon angle de passe pour servir les vertes, dans la dernière zone.
- Au milieu, l'équipe en orange doit essayer d'intercepter les passes.
- Si les bleues parviennent à transmettre le ballon aux vertes, ces dernières doivent essayer de faire la même chose dans l'autre sens.
- Si les orange parviennent à intercepter une passe, le ballon repart du côté

- opposé.
- Les joueuses n'ont pas le droit de sortir de leur zone.

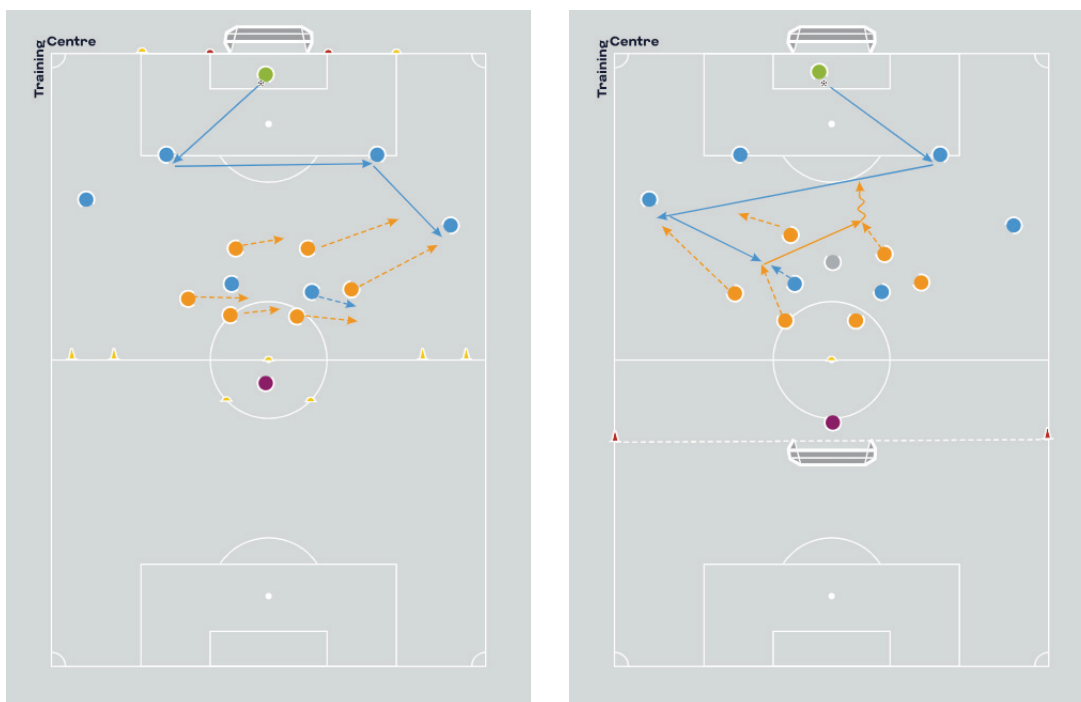
Variantes

- Une joueuse de la première zone peut pénétrer dans la zone médiane pour essayer de passer le ballon vers la dernière zone.
- Cette joueuse peut se déplacer librement et transmettre le ballon vers l'arrière comme vers l'avant.
- Si le ballon parvient aux joueuses de la dernière zone, l'une de ces dernières passe dans la zone du milieu et la joueuse de la première zone retourne à sa place.

Éléments techniques

- Les joueuses forment un bloc et maintiennent une distance de 2-3 m entre elles afin de réduire les espaces en même temps que les possibilités de passe pour leurs adversaires.
- La joueuse la plus proche de la porteuse doit sortir de sa ligne pour venir presser cette dernière et garder le ballon dans cette zone. Cette accélération vers la porteuse doit être systématique.
- Le ballon doit toujours rester en mouvement, jusqu'à ce qu'une ouverture se crée.

PARTIE 3 : JEU LIBRE À 6 CONTRE 6



La séance se termine par un match à 6 contre 6 mettant l'accent sur la structure et les déplacements du bloc médian face à un adversaire qui essaie de construire depuis l'arrière. Les joueuses en défense doivent maintenir un bloc compact et amorcer le pressing uniquement lorsque leur adversaire s'avance.

Organisation

- Délimiter un terrain de 60x50 m.
- Placer à une extrémité un but aux dimensions standards défendu par une gardienne.
- À l'autre extrémité, créer un mini-but dans l'axe défini par deux cônes.
- Placer une joueuse neutre entre ces deux cônes.
- À l'aide de quatre cônes, délimiter un mini-but de 5 m de chaque côté du terrain sur une ligne située 10 m devant le premier mini-but.
- Répartir les joueuses en deux équipes de six.
- Les bleues attaquent vers les cônes.
- Les orange attaquent vers le but standard.

Explication

- La gardienne de l'équipe bleue engage.
- L'équipe bleue construit depuis son but et doit faire passer le ballon dans l'un des deux mini-buts sur les ailes ou le transmettre à la joueuse postée dans le mini-but central.
- Les orange doivent les en empêcher par un pressing médian.
- Si elles parviennent à récupérer le ballon, elles attaquent le but adverse.

Variante

- Mettre en place un jeu libre sur un terrain de 75x50 m.
- Remplacer les mini-buts par un but standard défendu par une gardienne.
- Si l'équipe bleue parvient à renverser le jeu et inscrit un but, elle marque deux points.

Éléments techniques

- Les joueuses doivent maintenir un bloc médian compact pour empêcher les passes dans l'axe, qui pourraient déstabiliser la structure.
- Face aux renversements adverses, les joueuses doivent coulisser en bloc en restant proches les unes des autres.
- La joueuse qui va au pressing sur la porteuse du ballon doit le faire en essayant de fermer les lignes de passe, ce qui augmente les chances de récupération.
- Les joueuses en défense laissent les défenseuses centrales se passer le ballon, mais dès que celles-ci avancent, elles déclenchent le pressing pour les pousser à reculer ou à orienter vers l'aile.