

## Développement des talents FCRF

### —•— Empêcher la progression dans les zones centrales

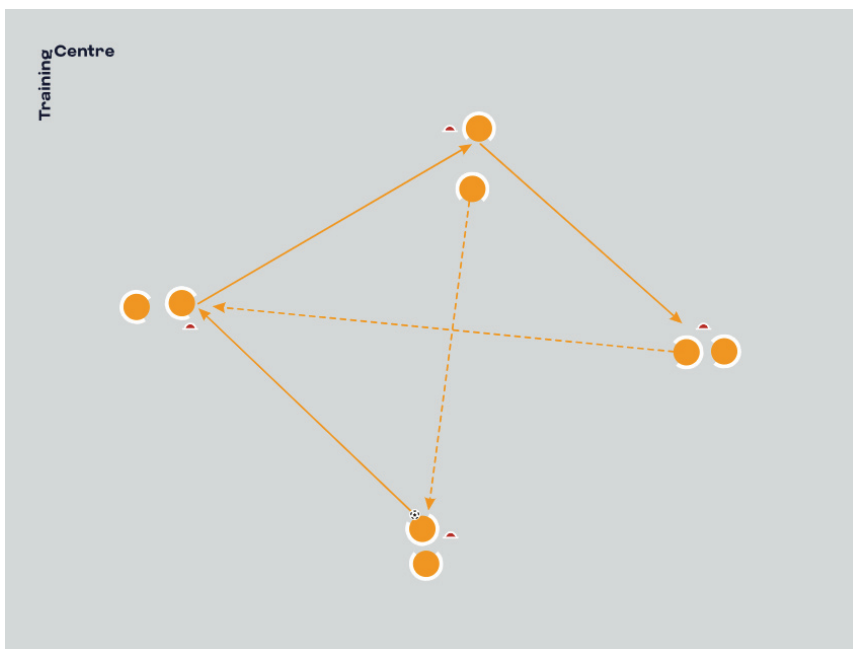
#### Vue d'ensemble de la séance

- Exercice 1:** circuit de passes
- Exercice 2:** conservation à 4 contre 2
- Exercice 3:** 4 contre 4 sur terrain réduit
- Exercice 4:** conservation à 4 + 1 contre 2
- Exercice 5:** 7 contre 7 + 3 sur terrain réduit

#### Éléments techniques clés

- Les joueuses au pressing peuvent réduire les solutions qui s'offrent à la porteuse du ballon en se rapprochant de la destinataire de la passe latéralement et en optant pour des courses incurvées.
- Elles peuvent provoquer des pertes de balle ou obliger la joueuse en possession à se déporter sur les ailes en coupant les lignes de passes intérieures et en restant groupées dans l'axe.
- Lorsqu'une joueuse monte au pressing sur la porteuse du ballon, ses coéquipières doivent se tenir prêtes à couper les différentes lignes de passe.
- À la perte du ballon, les joueuses qui attaquent doivent immédiatement changer d'état d'esprit, en appliquant un pressing agressif et intelligent.
- En cas de pressing haut, les joueuses doivent toujours garder un œil sur les déplacements effectués dans leur dos, au cas où l'équipe adverse déciderait de jouer en profondeur.

#### EXERCICE 1: CIRCUIT DE PASSES



Le premier exercice se déroule au niveau individuel ; il consiste en un circuit de passes permettant aux joueuses de s'échauffer tout en travaillant leur précision et leur technique défensive.

#### Organisation

- Délimiter deux circuits en losange de 10 x 10 m.
- Répartir les joueuses dans deux groupes de 8 et attribuer à chaque groupe un circuit.
- Placer deux joueuses près de chaque coupelle.

#### Explication

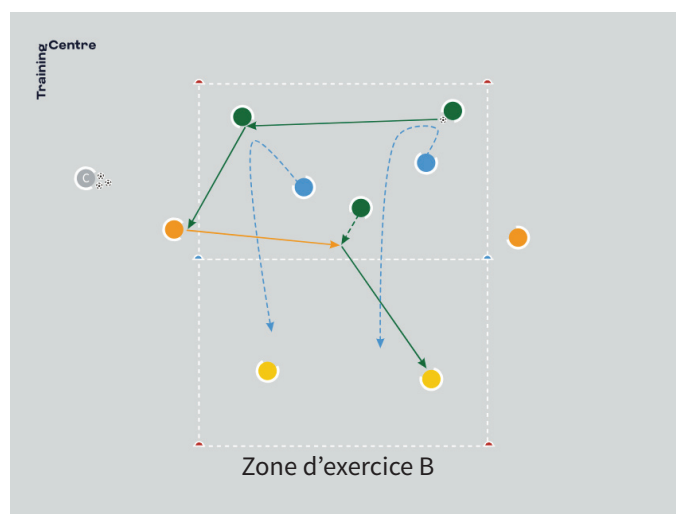
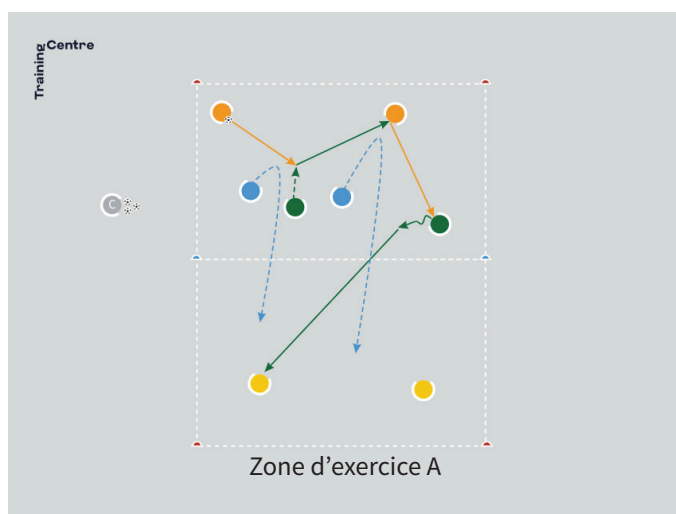
- La première joueuse effectue une touche puis passe le ballon à sa voisine (dans le sens des aiguilles du montre).
- Cette dernière réalise la même action (contrôle-passe) pour poursuivre la séquence.
- Dès que la passe est déclenchée, la joueuse qui se trouve près de la coupelle opposée à la receveuse monte au pressing.

- Lorsque la receveuse a passé le ballon à sa voisine, la joueuse au pressing retourne vers la coupelle d'où elle venait et va se placer derrière sa coéquipière.
- La receveuse n'a pas le droit de passer le ballon tant que la joueuse au pressing n'est pas arrivée à proximité.
- Après un certain nombre de tours, la séquence s'inverse et les joueuses passent désormais dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

## Éléments techniques

- La joueuse au pressing doit se diriger rapidement vers la receveuse pour exercer un pressing agressif.
- La joueuse au pressing a intérêt à aborder la receveuse latéralement et à incurver sa course afin de couper les lignes de passes.
- Pour augmenter ses chances d'intercepter la passe, la joueuse au pressing doit se trouver relativement proche de la porteuse (une longueur de bras environ).
- Pour maintenir la fluidité de la séquence, la receveuse doit assurer son contrôle et jouer sur le pied opposé de sa voisine.
- Encourager les joueuses à augmenter progressivement leur vitesse d'exécution.

## EXERCICE 2 : CONSERVATION À 4 CONTRE 2



Ce jeu de possession s'appuie sur des éléments liés à l'unité et vise à améliorer la capacité des joueuses à défendre en binômes. Il constitue également une bonne occasion de travailler la conservation en cas de pressing dans des espaces resserrés.

## Organisation

- Délimiter deux zones d'exercice de 25 x 15 m.
- Répartir les joueuses en deux groupes de 9 et 8 joueuses, respectivement.
- Placer le groupe de 8 dans la zone A et le groupe de 9 dans la zone B.
- Former des binômes (vert, bleu, orange et jaune).
- La joueuse supplémentaire dans la zone B fait office de joker.

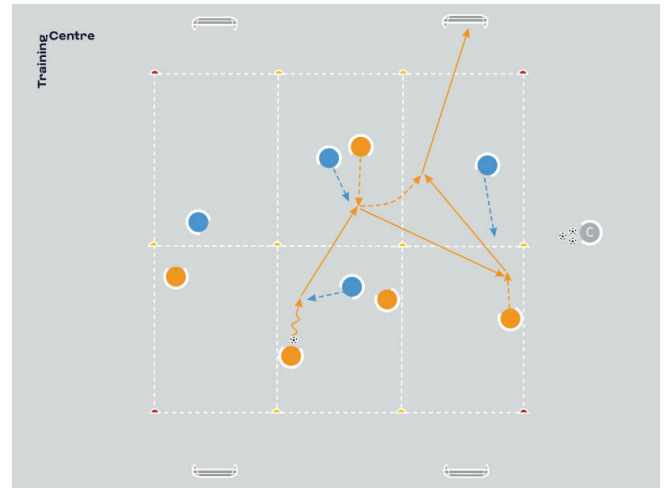
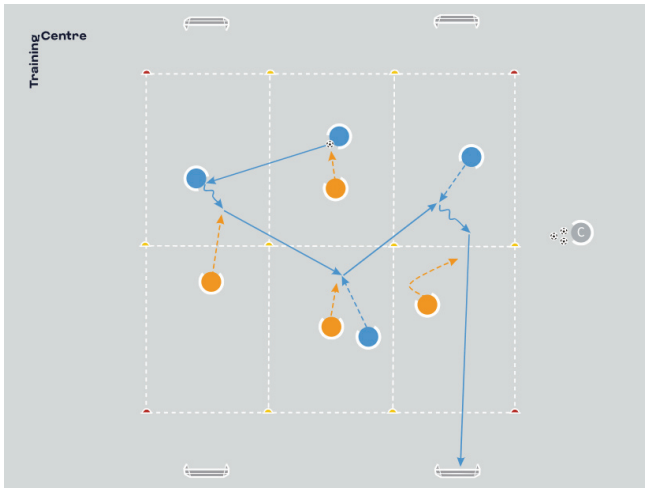
## Explication

- Les bleues commencent au pressing, tandis que les orange et les vertes jouent ensemble pour conserver le ballon dans une moitié de la zone d'exercice, avant de le transmettre aux jaunes, positionnées dans l'autre moitié.
- Si les bleues récupèrent le ballon, elles le transmettent au duo situé dans l'autre moitié. Le binôme qui a perdu le ballon passe au pressing, tandis que les bleues travaillent désormais avec les deux autres équipes pour conserver.

## Éléments techniques

- Les joueuses au pressing doivent coordonner leurs actions. Celle qui se trouve au plus près de la porteuse du ballon doit presser la première, sa coéquipière se chargeant de la couvrir et d'anticiper la passe suivante.
- Les joueuses au pressing doivent essayer d'aiguiller le jeu vers les côtés pour faire de la ligne de touche une défenseure supplémentaire et limiter les solutions de passes.
- À la perte du ballon, les joueuses doivent immédiatement adopter une mentalité défensive.
- Les joueuses au pressing doivent faire preuve d'agressivité et s'orienter de profil de façon à obliger la porteuse à agir rapidement, tout en limitant ses options

## EXERCICE 3 : 4 CONTRE 4 SUR TERRAIN RÉDUIT



Cette opposition sur terrain réduit s'appuie sur des éléments liés à l'unité et vise à améliorer la coordination d'une ligne défensive au pressing. L'exercice s'applique à toutes les phases de pressing, mais consiste essentiellement à empêcher l'adversaire de progresser dans les zones centrales.

### Organisation

- Délimiter deux zones d'exercice de 25 x 25 m traversées par une ligne médiane et représenter trois couloirs identiques dans chacune des zones.
- Placer deux mini-buts à chaque extrémité de chaque zone d'exercice.
- Répartir les joueuses en trois équipes de 4 et une équipe de 5.
- Organiser un 4 contre 4 (orange contre bleues) dans la zone A et un 5 contre 4 (orange contre bleues) dans la zone B.
- Disposer les équipes de 4 en 3-1 et l'équipe de 5 en 4-1.
- Répartir les joueuses équitablement entre les trois couloirs.

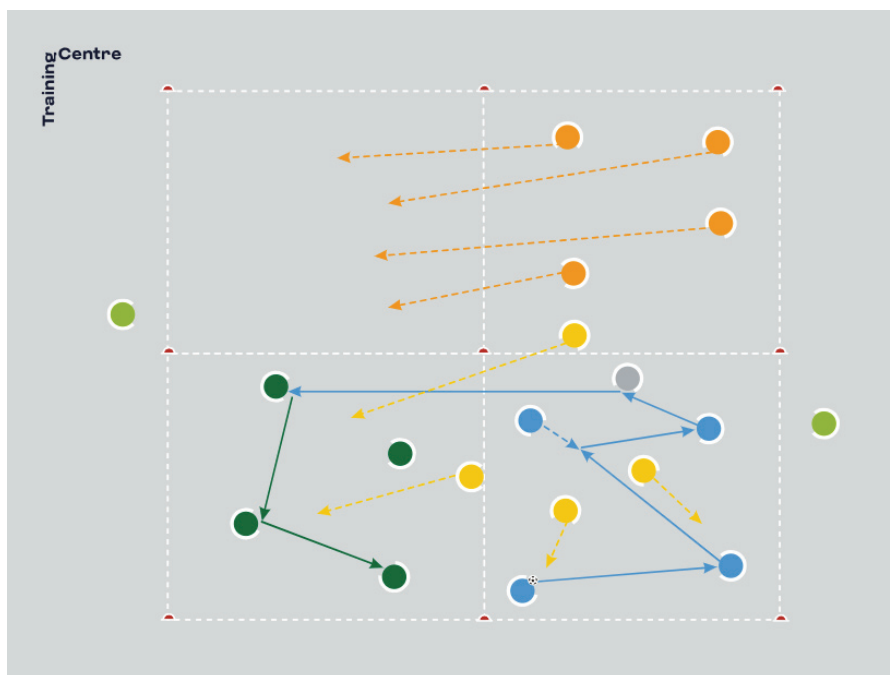
### Explication

- L'entraîneur passe le ballon à l'une des deux équipes.
- L'attaquante se trouve derrière la ligne défensive adverse, tandis que ses coéquipières doivent rester dans leur moitié de terrain lorsqu'elles sont en possession.
- L'objectif de l'équipe qui attaque est de faire circuler le ballon pour marquer dans l'un des deux mini-buts. Pour ce faire, elle peut soit tirer depuis sa moitié de terrain, soit passer par son attaquante.
- L'équipe en défense doit coordonner son pressing pour récupérer le ballon.
- Les joueuses qui défendent peuvent pénétrer dans la moitié de terrain adverse.
- Si elles récupèrent le ballon, les rôles s'inversent.

### Éléments techniques

- Les joueuses qui défendent doivent coordonner leurs déplacements pour presser efficacement, assurer la couverture et maintenir un bon équilibre par rapport à la porteuse du ballon.
- Lorsqu'elles pressent, les joueuses doivent surveiller ce qui se passe derrière elles pour ne pas laisser l'attaquante libre.
- Dès la perte du ballon, les joueuses doivent adopter une mentalité défensive et effectuer un pressing agressif.
- L'équipe qui attaque doit faire circuler le ballon rapidement pour déjouer le pressing, tout en cherchant des solutions de passe vers l'attaquante.
- L'attaquante doit demander le ballon dans le dos des défenseuses et se déplacer sur toute la longueur.

## EXERCICE 4 : CONSERVATION À 4 + 1 CONTRE 2



Ce jeu de possession s'appuie sur des éléments liés à l'unité et vise à créer des situations de 4 contre 2 dans des espaces réduits, afin de permettre aux joueuses de travailler leur pressing et leur capacité à couper les lignes de passes.

### Organisation

- Délimiter une aire de jeu de 20 x 30 m divisée en quatre zones égales.
- Répartir les joueuses en quatre équipes de 4 (bleue, orange, verte et jaune).
- Placer les trois équipes (bleue, verte et orange) dans trois zones différentes.
- L'équipe jaune commence en défense et se place dans la zone occupée par les bleues.
- Prévoir trois jokers : deux gardiennes placées à chacune des extrémités de l'aire de jeu (vert clair) et une joueuse chargée d'opérer dans l'aire de jeu (grise).

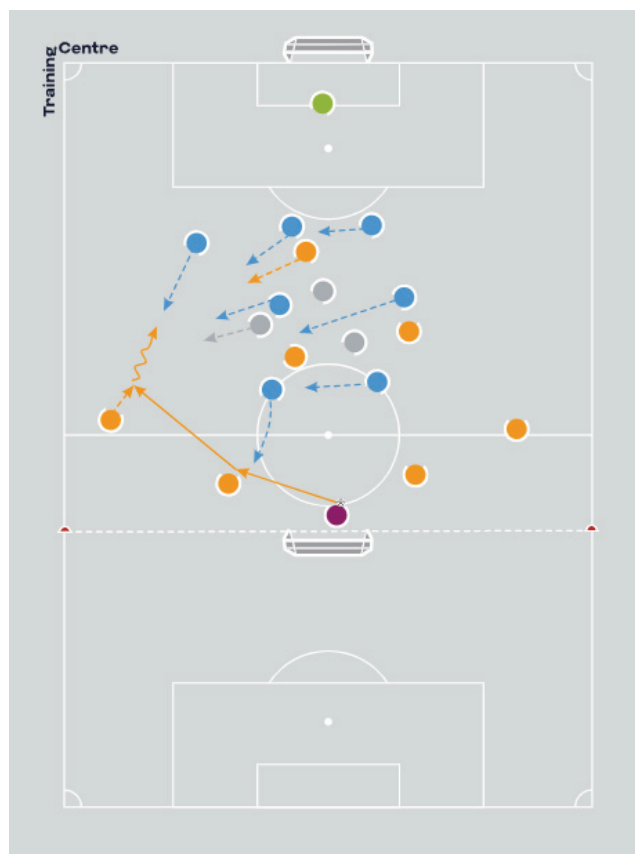
### Explication

- L'objectif est de créer des situations de 4 + 1 contre 2 dans chacune des quatre zones, à tour de rôle.
- Au début, l'une des trois équipes qui attaquent a le ballon.
- L'équipe qui défend presse les attaquantes situées dans sa zone.
- Deux joueuses pressent activement la porteuse du ballon, tandis que les deux autres cherchent à couper les lignes de passes vers les zones adjacentes.
- L'équipe qui attaque doit enchaîner 3 passes avant de pouvoir servir une joueuse située dans une zone adjacente.
- Si elle y parvient, les défenseures suivent le ballon dans la zone adjacente afin de reprendre leur pressing.
- Une fois le ballon transmis, les joueuses de l'équipe qui attaque se rendent dans la zone inoccupée et se tiennent prêtes à être servies à nouveau.
- L'équipe qui attaque peut uniquement passer le ballon dans une zone adjacente (elles ne peuvent transmettre dans la zone située en diagonale).
- Lorsqu'une équipe perd le ballon, les rôles s'inversent et elle passe immédiatement en défense.
- Les jokers n'ont droit qu'à 3 touches de balle.

### Éléments techniques

- Les joueuses doivent décider s'il leur faut appliquer un pressing plus agressif, assurer la couverture ou couper les lignes de passes.
- Dans ce dernier cas, les défenseures doivent anticiper la passe qui leur semble la plus probable.
- Les joueuses au pressing ont intérêt à aborder la receveuse latéralement et à incurver leur course afin de couper les lignes de passes.
- Les joueuses doivent délivrer des passes précises et appuyées, mais aussi jouer sur le pied qui permettra à la receveuse de se dégager plus facilement du pressing adverse.

## EXERCICE 5 : 7 CONTRE 7 + 3 SUR TERRAIN RÉDUIT



Cette opposition s'appuie sur des éléments liés à l'équipe. Les joueuses sont invitées à utiliser l'ensemble des compétences acquises lors des précédents exercices. L'exercice est organisé de façon à reproduire les situations dans lesquelles l'équipe qui défend applique un pressing coordonné pour empêcher la progression dans des zones centrales

### Organisation

- Délimiter une aire de jeu de 65 x 50 m.
- Placer un but de taille normale à chaque extrémité de l'aire de jeu.
- Poster une gardienne dans chaque but.
- Constituer deux équipes de 7 (orange et bleues) et désigner trois jokers (grises).

### Explication

- Organiser un 7 contre 7.
- Organiser les bleues en 3-2-2.
- Organiser les orange en 4-2-1.
- L'équipe qui a le ballon peut jouer avec les jokers pour créer une situation de 10 contre 7.
- Les jokers doivent rester en permanence dans les zones centrales.
- L'équipe qui a le ballon cherche à marquer, tandis que l'autre équipe tente de récupérer la possession.

### Éléments techniques

- L'équipe qui défend doit rester compacte et éviter d'offrir des espaces à son adversaire.
- Les attaquantes doivent exercer un pressing agressif, tandis que leurs coéquipières se tiennent prêtes à jaillir et à couper les lignes de passes.
- Durant la phase de construction, l'équipe qui défend intensifie son pressing dans les zones centrales, de façon à repousser l'adversaire sur les ailes.
- Lorsque le ballon se trouve sur un côté, l'équipe qui défend renforce son pressing dans cette zone de façon à forcer une perte de balle.
- À la perte du ballon, l'équipe désormais en défense doit immédiatement se réorganiser défensivement et rester compacte.