



PHASE DE JEU

S'OPPOSER À LA PROGRESSION

PROCÉDÉ

JEU

PRINCIPE DE JEU

ORGANISER LA PRESSION COLLECTIVE SUR LE TEMPS DE PASSE



ORGANISATION		SURFACE			
OBJECTIFS 	Déclencher un pressing sur le temps de passe. Déclencher un pressing sur les bons starters.	Long	60 mètres		
		Larg	50 mètres		
BUTS 	But marqué après une récupération du ballon en zone basse ou médiane = <b>1 point</b> . But après une récupération en zone haute = <b>2 points</b> .	DURÉE			
			20 min		
MISE EN PLACE 	2 équipes de 7 joueurs en opposition. Le terrain est divisé en 9 zones (3 sur la largeur et 3 sur la longueur).	CHARGE			
		Nbr série	2		
CONSIGNES 	Chaque équipe est organisée en 2 ou en 3 lignes. L'équipe qui n'a pas le ballon exerce une pression collective en resserrant collectivement côté ballon (occuper 4 à 5 zones maximum lorsqu'on défend). S'organiser pour défendre en avançant. Veiller à ce que les équipes soient organisées en 2 ou en 3 lignes.	Durée série	10 min		
		EFFECTIF			
				16	
			7		-
			7	GB	2
ATTENTES 	Défendre collectivement sur 4 zones maximum et sur 2 couloirs maximum. Densité autour du porteur de balle. Défendre sur des starters précis : lorsque l'adversaire joue en retrait ou latéralement, lorsqu'il franchit la ligne médiane... Lorsque le joueur "starter" enclenche le pressing, les autres suivent.	VARIABLES			
		Imposer un nombre de passes avant de changer de zone ou de couloir. Imposer 2 touches de balles à l'équipe en possession (favorise le pressing). Pour l'équipe en possession, obligation de jouer dans 3 zones différentes avant de marquer.	Après la récupération, imposer un temps limite pour sortir de la zone de récupération en conduite de balle ou sur une passe (s'extraire de la densité). En phase d'attaque, encourager le jeu long par-dessus une zone pour mettre l'équipe défensive en difficulté.	ASTUCES	
		Valoriser la capacité à récupérer le ballon par des points. L'entraîneur cible ses interventions sur des correctifs défensifs.			

