

LA ZONE PRESS.

Fondamentaux tactiques >> Fondamentaux Défensifs >> Zone press

La zone press est la première action individuelle qui se met en place dès que l'équipe a perdu le ballon. Elle lance l'action collective qui consiste d'abord à protéger son but, ralentir la progression adverse puis récupérer collectivement le ballon.

1- LES FONDAMENTAUX DE LA ZONE PRESS.

1) Idée principale Défendre en avançant :

La ligne directrice de la zone press est de constamment aller chercher le porteur adverse pour le bloquer (cadrage du porteur) et permettre le remplacement de ses partenaires en bloc équipe.

L'objectif est d'empêcher le joueur adverse de jouer vers l'avant et par conséquent de l'obliger à jouer latéralement (ce qui facilite les interceptions) ou en retrait.

(E) Phase 1 : Cadrer le porteur.

Dès la perte de balle, le joueur le plus proche du porteur adverse s'avance vers lui pour le cadrer (sans se jeter). Cadrer permet également de l'orienter vers la touche, par exemple, ou de l'empêcher de se retourner.

- Phase 2 : Couverture et marquage.

Les partenaires du joueur qui cadre le porteur se placent en couverture et marquent les joueurs adversaires susceptibles de recevoir le ballon dans la même zone.

Resserrer les espaces et fermer les intervalles.

2) Rester en place ou lancer un pressing

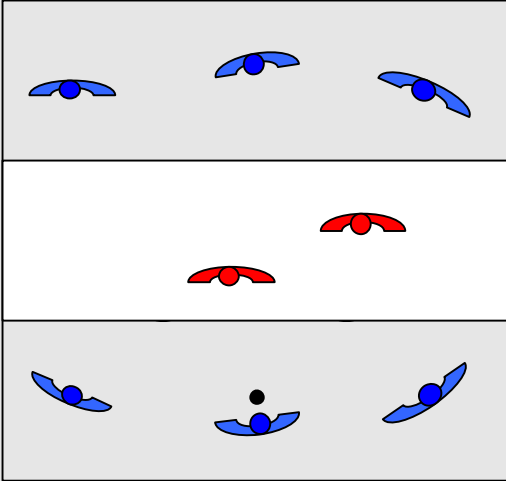
Selon l'objectif de l'équipe ou la stratégie mise en place, le cadrage peut se transformer en pressing.

Le harcèlement sera alors plus agressif et l'objectif est alors clairement de récupérer le ballon, soit par une interception, soit par une erreur de l'adversaire (ballon en touche).

3) Une responsabilité collective. :

Plusieurs joueurs doivent se déplacer simultanément, les uns en fonction des autres. L'action seule d'un ou de deux joueurs serait inefficace.

2- SITUATIONS D'ENTRAINEMENT DE LA ZONE PRESS.

Exercice 1 Cadrage et couverture à 2.	
Objectif : Harceler le porteur (cadrage) et couverture adaptée	
	<p>Consignes : 2 défenseurs cherchent à intercepter les passes entre deux équipes de 3 joueurs (jeu au sol). 3 passes maximum entre les attaquants d'un même côté.</p> <p>Critères de réussite/Buts : Pour les défenseurs : intercepter le maximum de passes en 3mn. Pour les attaquants : faire le maximum de passes entre les deux équipes en 3mn.</p> <p>Critères de réalisation/Corrections : Défendre en ayant chacun un côté, ne pas se croiser : un reste à droite, l'autre à gauche. <u>Ce qu'il y a à apprendre :</u> Pour les défenseurs Æ le joueur côté ballon avance sur le PB pour réduire son angle de passe, le deuxième le suit en couverture et ferme les lignes de passe. Æ regard par rapport au PB et au co-équipier ; communication Æ ne jamais croiser son partenaire, rester dans sa zone Æ quand le ballon est sorti de la zone, le défenseur est uniquement concerné par l'adversaire et la couverture. Pour les attaquants Æ enchaîner rapidement contrôle-passe, se montrer dans les intervalles ; écarter.</p>
<p>Mise en place : 2x3 attaquants 2 défenseurs</p>	<p>Variantes :</p> <p>☒ Le PB peut rentrer dans la zone centrale et un défenseur peut pénétrer dans la zone du PB</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les défenseurs peuvent rentrer dans la zone des attaquants : aller vers le pressing.
<p>Matériel : 8 coupelles – 1 ballon</p>	<p>Simplification : Limiter le nombre de touches de balle des attaquants</p>
<p>Séries/Répétitions : 6x 3mn</p>	<p>Complexification : Agrandir l'espace.</p>

Situation 2 Cadrage en infériorité numérique.

Objectif : Se déplacer collectivement et instaurer rapidement le cadrage/couverture/marquage de l'adversaire.
Objectif secondaire : Travail technique : passe (remise - déviation - jeu long...) ; contrôle orienté.



Consignes :
L'équipe qui possède le ballon cherche à le conserver dans une des deux zones.
L'équipe qui défend cherche à récupérer le ballon en cadrant, puis en augmentant la densité autour du porteur.
Lorsque l'équipe récupère le ballon, elle joue rapidement dans la deuxième zone vers le joueur libre. L'équipe qui vient de perdre le ballon se déplace dans cette zone en laissant un joueur dans la zone quittée.
Critères de réussite/Buts :
Ne pas passer plus de 30 secondes à courir après le ballon.
Critères de réalisation/Corrections :
[Ce qu'il y a à apprendre : cf principes généraux](#)
Pour le non-porteur
Æ le joueur le plus proche du porteur va le cadrer ; ses partenaires viennent le couvrir en coupant les lignes de passes et en marquant les joueurs susceptibles de recevoir le ballon.
Pour les porteurs
Æ voir et décider avant de recevoir ; contrôle orienté avec une intention
Æ enchaîner contrôle/passe rapidement
Æ se démarquer dans les intervalles.

Variantes :

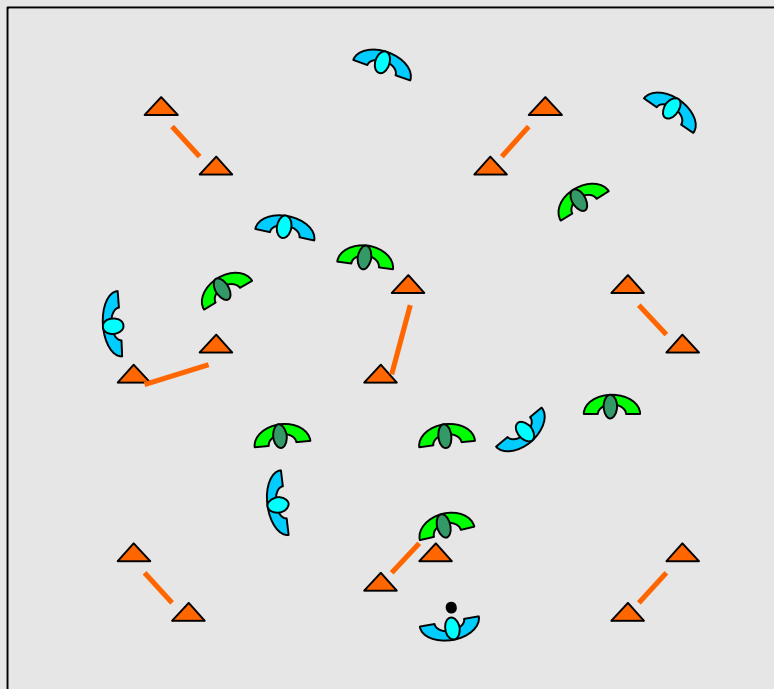
Mise en place :
7c7. Espace de jeu : un demi-terrain.
Matériel : coupelles pour délimiter l'espace de jeu et les deux zones.
Plusieurs couleurs de chasubles.
Séries/Répétitions:
Séquence de 6mn.

Simplification :
L'équipe qui défend ne laisse aucun joueur dans la zone opposée (égalité numérique).
Complexification :
L'équipe qui défend laisse deux joueurs dans la zone opposée.

Situation 3. Cadrage et jeu en zone.

Objectif : Se déplacer collectivement et instaurer rapidement le cadrage/couverture/marquage de l'adversaire.

Objectif secondaire : Travail technique : passe (remise - déviation - jeu long...); contrôle orienté.



Mise en place :

7c7. Espace de jeu : 60m x 60m.

Si 7 joueurs, installer 8 portes (une de plus que le nombre de joueurs d'une équipe).

Matériel : coupelles pour délimiter l'espace de jeu et les portes. .

Séries/Répétitions:

Séquence de 6mn.

Consignes :

L'équipe qui possède le ballon cherche à effectuer une passe dans une porte pour marquer un point.

L'équipe qui défend cherche à récupérer le ballon en cadrant, puis en augmentant la densité autour du porteur.

Critères de réussite/Buts :

Marquer le plus de points possibles pour gagner le match

Ne pas passer plus de 30 secondes à courir après le ballon.

Critères de réalisation/Corrections :

[Ce qu'il y a à apprendre](#) : cf principes généraux

Pour le non-porteur

Æ le joueur le plus proche du porteur va le cadrer ; ses partenaires viennent le couvrir en coupant les lignes de passes et en marquant les joueurs susceptibles de recevoir le ballon.

Pour les porteurs

Æ voir et décider avant de recevoir ; contrôle orienté avec une intention

Æ enchaîner contrôle/passe rapidement

Æ se démarquer dans les intervalles.

Variantes :

Pour marquer un point, l'équipe doit réaliser une passe-remise dans une porte.

Simplification :

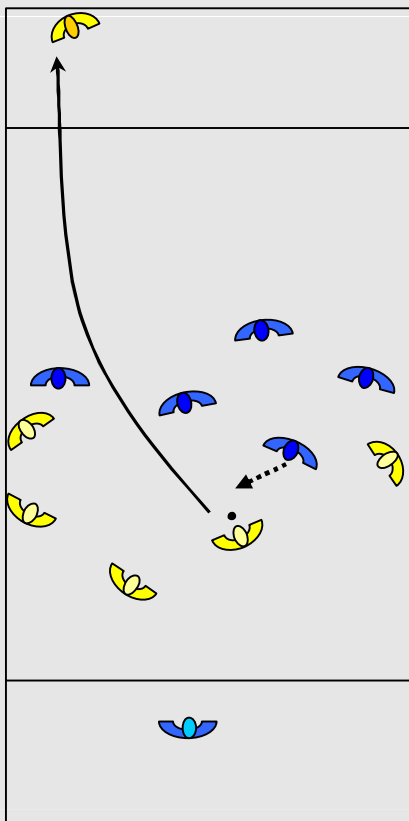
Limiter le nombre de touches de balle.

Complexification :

Augmenter le nombre de portes et/ou agrandir l'espace de jeu.

Situation 4 La zone press dans un 5c5

Objectif : Travailler la vitesse de cadrage.



Consignes :
 2 équipes s'opposent.
 Chaque équipe cherche à transmettre un ballon aérien à son gardien qui se trouve dans la zone d'en-but (voir schéma)

Critères de réussite/Buts :
Gagner le match.

Critères de réalisation/Corrections :
[Ce qu'il y a à apprendre : cf principes généraux](#)
Pour les défenseurs
 Æ le joueur le plus proche va cadrer le porteur ; les autres joueurs resserrent la couverture et le marquage dans la zone proche du ballon.
 Æ sortir très rapidement sur le porteur.
 Æ défendre en zone.

Pour les attaquants
 Æ trouver les solutions pour contrecarrer la zone press : libérer rapidement le ballon, renversements...

Variantes :
 ☒ zone press sur tout le terrain.

Mise en place :
 5c5 + 2 gardiens

Matériel : coupelles pour délimiter le terrain et les deux couloirs latéraux. Source de ballons à côté des buts.
 Une 3^e couleur de maillot pour le joker offensif (complexification).

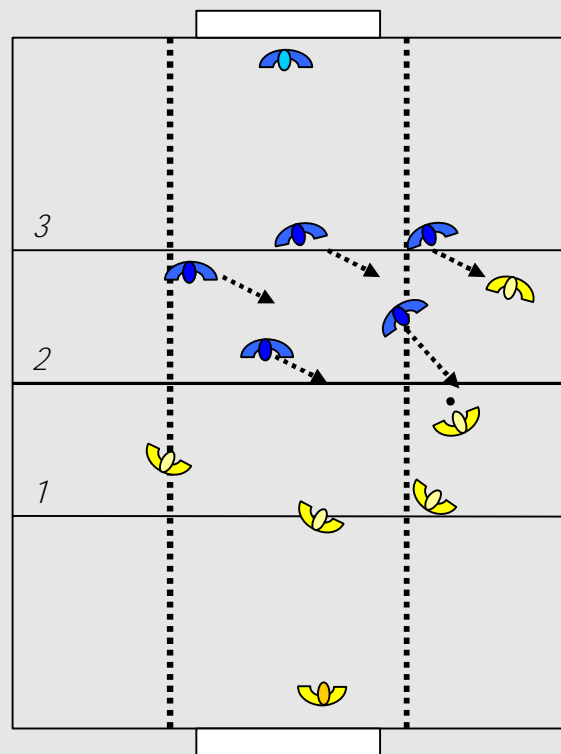
Simplification :
Obliger le porteur à utiliser un contrôle avant de jouer sur son gardien.

Séries/Répétitions:
 Séquences de 6mn

Complexification :
 Supériorité numérique de l'équipe qui attaque : un joker offensif .

Situation 5 La zone press dans un 5c5

Objectif : Mettre en place la zone press .



Consignes :

2 équipes s'opposent. L'entraîneur définit une ligne après laquelle l'équipe qui n'a pas le ballon démarre sa zone press

Ex : les bleus démarrent la zone press à partir de la ligne 2 et les jaunes à partir de la ligne 1.

Critères de réussite/Buts :

Gagner le match.

Critères de réalisation/Corrections :

[Ce qu'il y a à apprendre](#) : cf principes généraux

Pour les défenseurs

Æ le joueur le plus proche va cadrer le porteur ; les autres joueurs resserrent la couverture et le marquage dans la zone proche du ballon.

Æ défendre en zone.

Pour les attaquants

Æ trouver les solutions pour contrecarrer la zone press : libérer rapidement le ballon, renversements...

Variantes :

Æ zone press sur tout le terrain.

Mise en place :

5c5 + 2 gardiens

Matériel : coupelles pour délimiter le terrain et les deux couloirs latéraux. Source de ballons à côté des buts.

Une 3^e couleur de maillot pour le joker offensif (complexification).

Séries/Répétitions:

Séquences de 6mn

Simplification :

Seulement un joueur de l'équipe qui attaque peut pénétrer dans une zone latérale.

Complexification :

Supériorité numérique de l'équipe qui attaque : un joker offensif .

