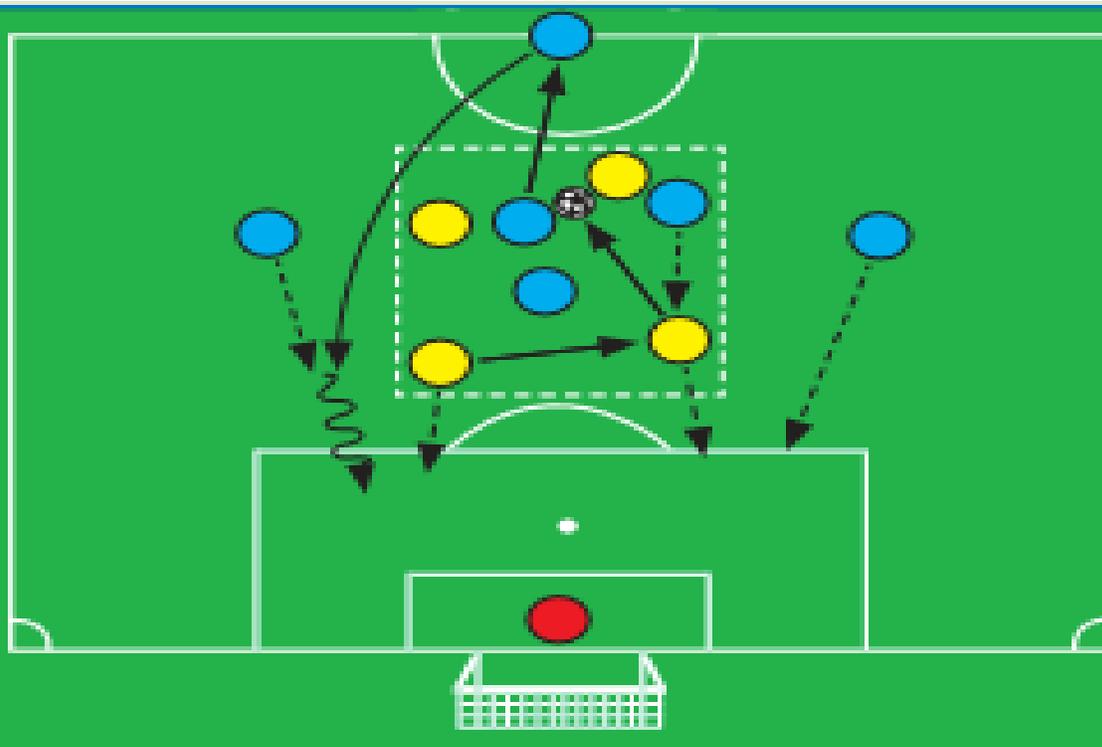


LE PRESSING DE BASE

Exercice de 3v4 ou 6v4 ; pressing et contrer



Points de correction :

- ✓ **Cadrer rapidement le porteur** (voir exercices précédents)
- ✓ **Couvrir le partenaire qui cadre** (voir exercices précédents)
- ✓ **Isoler le porteur** (voir exercices précédents)
- ✓ **Orienter le jeu à l'opposé de sur la couverture du partenaire** (voir exercices précédents)
- ✓ **Chercher à pousser l'adversaire à la faute technique** (voir exercices précédents)
- ✓ **Intervenir** (voir exercices précédents)
- ✓ **Relancer**
 - ★ À la récupération, chercher à jouer sur l'appui disponible le plus près.
 - ★ Qualité de la première passe de relance (angle; puissance; précision; dosage).
 - ★ Accélérer le jeu vers le but
 - ★ Finir en moins de 3 passes.

Organisation :

- ✓ 10 joueurs + GK
- ✓ Jouer 3v4 dans le carré délimité.
- ✓ 3 joueurs bleus en appuis à l'extérieur.
- ✓ Inter changer la position des bleus après quelques actions.
- ✓ Changer le rôle des équipes.

Les Règles :

Déroulement :

- ✓ Les 4 joueurs jaunes conservent le ballon à 2 ou 3 touches.
- ✓ Les 3 joueurs bleus cherchent à intercepter le ballon ; en le récupérant, ils attaquent à 6 joueurs sur le grand but. Les 4 joueurs jaunes viennent défendre (6v4).
- ✓ Choisir un bon moment pour le déclencher le pressing.
- ✓ Attaques libres sur le but; action individuelle ou jeu de passes.

Variante :

- ✓ Changer la position du carré; ainsi que celle des appuis.