

Apprentissage et mise en place de la défense zone press

Progression pédagogique

Les différents éléments à aborder dans l'apprentissage et la mise en place d'une zone press sont :

....

Fondamentaux individuels (pré-requis)

- ◆ Défense sur porteur de balle (pression, orientation, courir-reprendre) ;
- ◆ Défense sur non porteur de balle situé côté ballon (semi-interception, overplay) ;
- ◆ Défense sur non porteur de balle situé côté aide (flottement).

Mise en place de prises à deux

Rotations défensives à 2, 3 ou 4 joueurs

Travail à 4 contre 4 puis à 5 contre 5

Lors de la mise en place de la zone press, il ne faut pas hésiter à montrer dès le départ les principaux mouvements collectifs (situations les plus courantes), de façon à ce que les joueurs comprennent globalement la philosophie de la défense.

On pourra travailler rideau par rideau (1er rideau, 2ème rideau) en utilisant des plots pour interdire certaines zones du terrain aux attaquants de façon à permettre aux défenseurs d'apprendre à coordonner leurs déplacements. Afin de favoriser l'apprentissage de la zone press, on limitera les possibilités offertes à l'attaque : pas de remise en jeu dans la zone réservée, dribbler pour passer le milieu de terrain, pas d'attaquant dans le rond central, pas de retour de passe lors de la remise en jeu, etc... En fonction des progrès réalisés dans l'acquisition des automatismes dans les mouvements et les rotations défensives, on lèvera progressivement ces contraintes de façon à laisser de plus en plus de liberté à l'attaque et se rapprocher des conditions réelles du jeu.

On s'intéressera d'abord à ce qui se déroule à proximité du ballon (orientation, prises à deux, sprinter pour revenir au niveau du ballon), puis progressivement à ce qui se passe à l'opposé (rotations défensives, lecture du jeu pour intercepter les longues passes).

Exercice 1 : Apprentissage de la zone press 1-2-2 ou 1-2-1-1

Consignes : 5 joueurs minimum, 4 plots (3 portes : 2 sur les bords du terrain et une au milieu).

....

Orientation du porteur de balle

- ◆ L'objectif est d'amener le joueur attaquant avec ballon dans les portes extérieures ;
- ◆ Si le joueur attaquant passe au milieu, il continue le 1 contre 1 tout terrain ; s'il passe par une porte extérieure, il donne le ballon au défenseur qui lui redonne, puis 1 contre 1 tout terrain ; il est interdit pour l'attaquant de passer ailleurs que dans les portes; l'attaquant qui marque ou qui passe par le milieu reste attaquant, sinon les 2 joueurs changent de rôles.

.....

Orientation du porteur de balle et prise à deux

- ◆ L'objectif est d'amener le joueur attaquant avec ballon dans une porte extérieure pour faire une prise à 2 ;
- ◆ Même dispositif de départ, avec 2 joueurs de plus dans les portes ; suivant l'orientation, un joueur devient défenseur, l'autre attaquant.
- ◆ Si le joueur attaquant passe au milieu, il continue le 1 contre 1 tout terrain ; s'il est orienté correctement, trappe à 2, l'autre joueur à l'opposé est attaquant et ne peut jouer qu'après avoir fait le tour des plots et on finit en 2 contre 2 tout terrain.

....

Prise à 2 avec anticipation d'un 3ème joueur sur la ligne de passe

- ◆ Travail avec 3 défenseurs contre 2 attaquants ; le 3^{ème} attaquant ajuste son placement de façon à pouvoir intercepter le ballon ;
- ◆ Même dispositif que précédemment, avec 2 joueurs dans les portes et un 3^{ème} joueur au milieu du terrain ;
- ◆ Si le joueur attaquant passe au milieu, il continue le 1 contre 1 tout terrain ; s'il est orienté correctement, trappe à 2, l'autre joueur à l'opposé est attaquant et le 3^{ème} défenseur tente d'intercepter.

☐ Remarques :

♦ On peut travailler sur tout le terrain à 3 contre 4 en ajoutant un attaquant (qui ne pourra évoluer qu'entre la ligne des lancer-francs prolongée et la ligne de fond) et un défenseur (qui évoluera entre la ligne médiane et la ligne des lancer-francs prolongée et qui cherchera à intercepter toute longue passe).

♦ On peut aussi appliquer la même forme d'exercice pour travailler :

- La zone-press 2-2-1 : pour cela, on travaille à 1 contre 2 ; puis à 3 contre 4 ou à 4 contre 4 (2 attaquants devant les plots + 1 ou 2 attaquants derrière les plots).

- La zone-press 2-1-2 : pour cela, on travaille à 1 contre 2, puis à 2 contre 3 (2 défenseurs devant les plots + 1 défenseur derrière).

