

Pressing en petits groupes

Exercice de la Fédération Anglaise

9 bleus et 9 blancs organisés en groupe de 3 joueurs sont opposés dans cet exercice.

Les groupes de 3 sont dans une zone de 5m de long de chaque côté de la zone de 20m de long. L'attaque de l'équipe bleue avec le ballon a pour objectif de porter celui-ci dans la zone adverse.

Si l'équipe adverse récupère le ballon elle contre-attaque pour marquer le point .

Organisation Pratique

- Zone de 30x18m avec un couloir de 5m de chaque côté de la zone .
- 18 joueurs organisés en équipes de 3
- Les ballons en nombre à côté du coach
- L'exercice démarre quand le coach envoie le ballon à un des trio qui doit porter le ballon dans la zone adverse en opposition à un trio appelé par le coach en défense.

Détail de l'exercice

Distance de pressing, positionnement et équilibre

Distance des appuis , profondeur , angle et équilibre de l'équipe

Maintenir le regard à la fois sur la course des joueurs et le ballon

Défendre contre les 1-2 en anticipant

