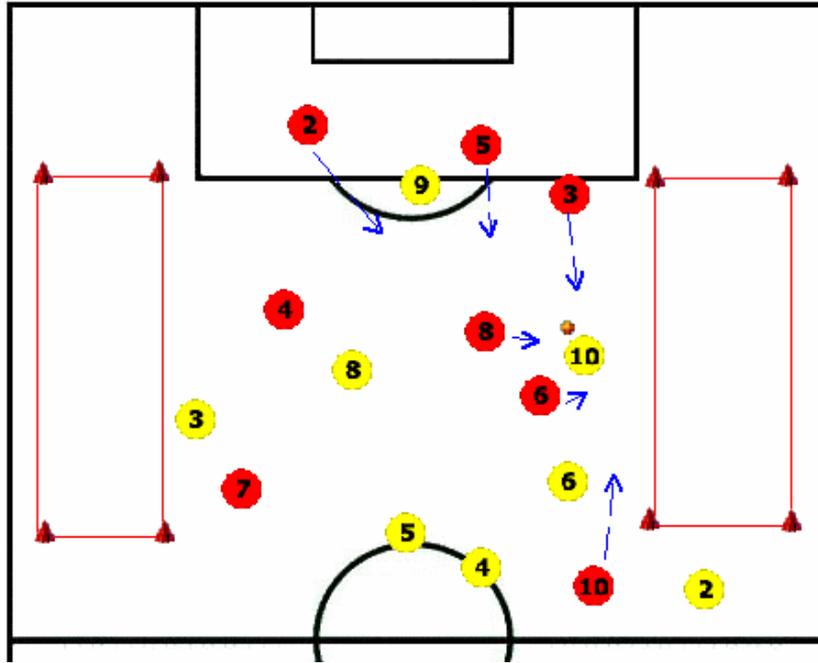


4 EXERCICES DE PRESSING

Exercice 1

« pousser » l'adversaire vers les zones propices au pressing et au double marquage.



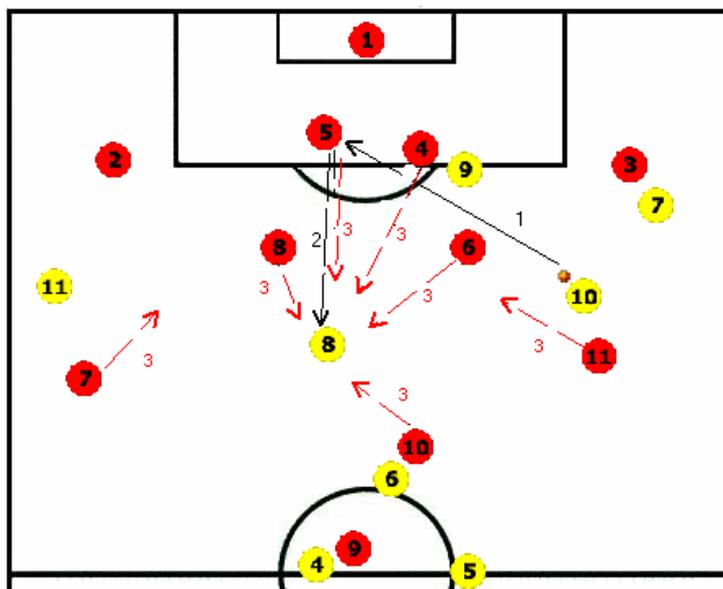
8 contre 8 sur une demi terrain

Les rouges , effectuent un pressing pour amener le porteur de balle jaune à entrer dans une des 2 zones rouges. Ces zones sont interdites aux partenaires du porteur de balle.

Chaque fois un ballon est récupéré dans cette zone , l'équipe marque un point

Exercice 2

Pressing suite à un ballon perdu

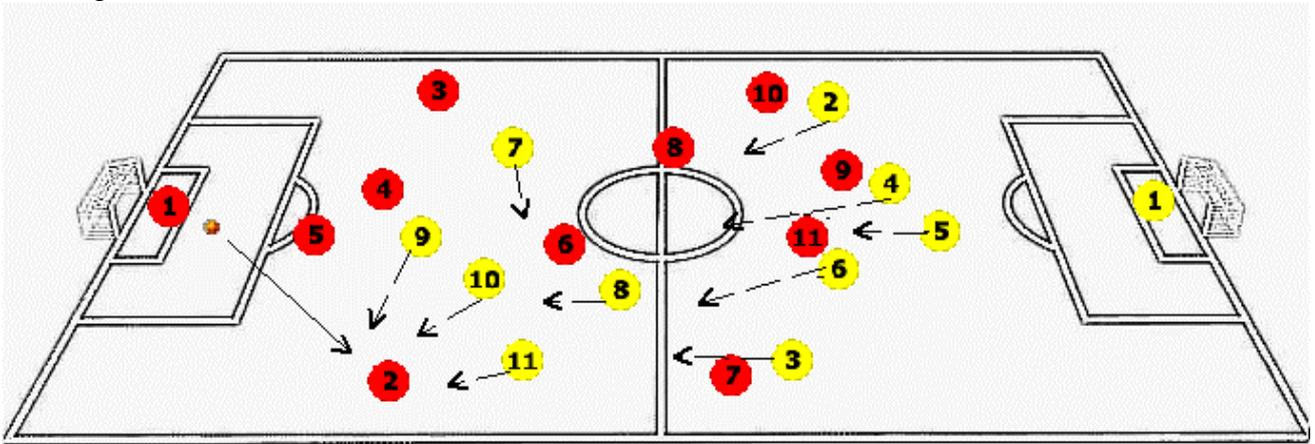


10 jaune adresse une longue passe à 5 rouge qui remet volontairement sur 8 jaune.

Dans la foulée les rouges déclenchent le pressing . 4,5,6 et 8 rouge viennent presser le porteur de balle, 7, 10 et 11 se replace sur les trajectoires possibles de passes.

Exercice 3

Pressing ultra –offensif

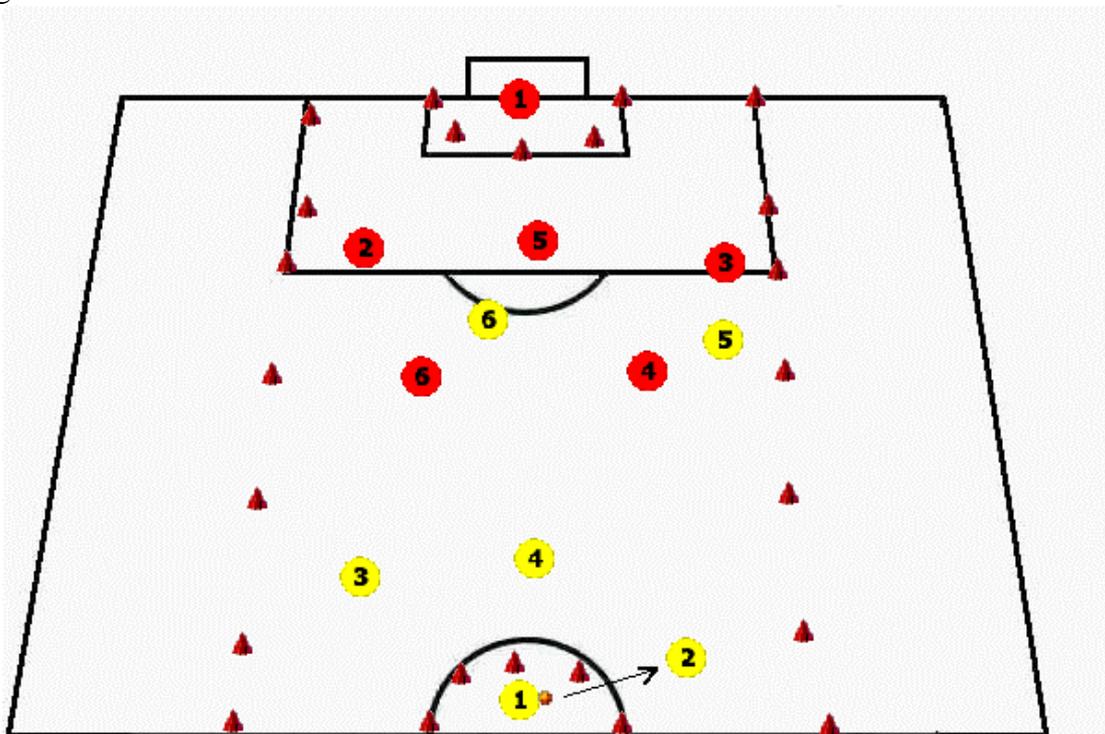


Le pressing offensif se déclenche lors de la passe vers le latéral (2 rouge).

Le 10 et le 11 jaune viennent presser . le 9 jaune s’intercale entre le libero et le porteur de balle , les autres partenaires se placent sur les trajectoires de places.

Exercice 4

Pressing latéral



5 contre 5 sur un demi terrain réduit au couloir des 16m.

Objectif : appliquer un pressing vers l’extérieur afin de récupérer le ballon et le donner au gardien adverse (1 point).

Lorsque le porteur de balle entre dans les zones latérales , il se retrouve à 2 contre 1.