Pression collective chronométrée

Futsal • Lycée Seconde/Première • CA4

Objectif

Mettre sous pression l'équipe adverse dès la relance

But

Récupérer 5 ballons en zone haute

Thème

Organiser une défense en zone avec repli rapide et pression collective

Organisation et rôles

8 joueurs en jeu, 2 observateurs (valider temps et récupération) — 10 élèves, dont 8 en action et 2 observateurs.

Sécurité

Arrêt immédiat si contact dangereux, ballon arrêté hors zone

Consigne

4c4 sur 28×16 m. Dès la relance, défense presse en 8 s. +1 ballon récupéré en zone haute, -1 si relance adverse franchit la moitié.

Critères de réalisation

- Pression en ≤ 8 s
- Repli coordonné
- Bloc compact

Critère de réussite

≥ 5 récupérations en zone haute

Matériel

2 buts, 8 dossards, 6 ballons, chronomètre

Variables de différenciation

- Temps limite 6–10 s
- Durée 6–8 min
- Touches 1–2