

## Exercice Jurgen Klopp

### GEIGENPRESSING

#### Base de l'exercice

Appliquer une pression immédiate sur les milieux de terrain (les empêcher de se retourner) dans une pratique de zone dynamique

#### Objectif

Appliquer une pression immédiate sur les milieux de terrain de l'opposition pour les empêcher de se retourner.

C'est un exercice à haute intensité. Il y a une zone de 45 x 8 m comme indiqué dans les diagrammes. Les 4 défenseurs rouges sont positionnés sur les cônes bleus et les milieux rouges (6 et 8) se déplacent librement dans la zone centrale bleu clair.

L'entraîneur commence l'entraînement en passant à l'un des arrières centraux et les rouges se passent le ballon. Les joueurs jaunes doivent prendre des positions en fonction de la position de la balle, en conservant une bonne forme et cohésion.

Les rouges visent à passer dans l'un des mini buts, soit par une passe de retour (des cônes bleus dans la zone bleu foncé) soit par un milieu de terrain recevant dans la zone bleue clair, se retournant et passant dans un mini-but.



Les joueurs jaunes tentent d'empêcher les rouges d'atteindre leurs objectifs en appliquant immédiatement une pression sur l'homme en possession et en créant des triangles défensifs pour fournir une couverture au cas où le joueur rouge réussit à éliminer son adversaire direct. L'entraîneur continue de passer de nouvelles balles à l'intérieur pour garder le tempo élevé.

#### Restrictions

1. Les arrières latéraux doivent marquer à l'intérieur des zones bleues foncées et les milieux de terrain peuvent marquer de n'importe où, mais ils doivent recevoir dans la zone centrale bleu clair.
2. Lorsque l'entraîneur insère une nouvelle balle en jeu, il doit y avoir au moins une passe entre les défenseurs avant d'essayer de marquer. Les passes entre les milieux ne sont pas autorisées.

