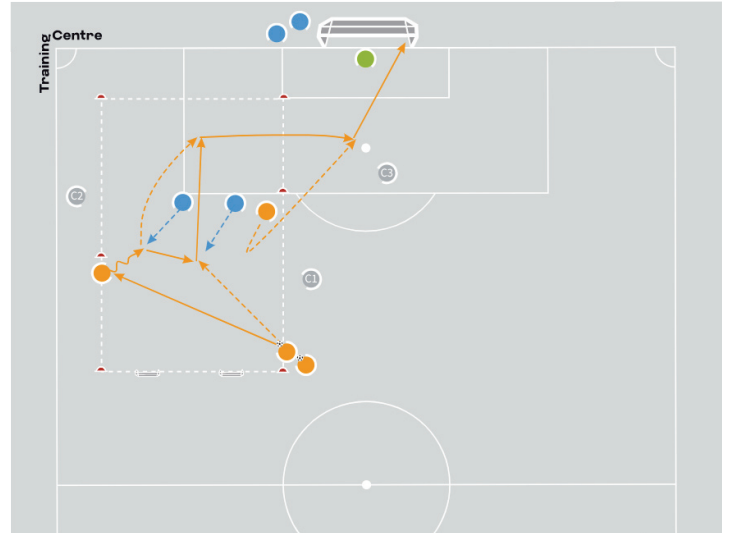
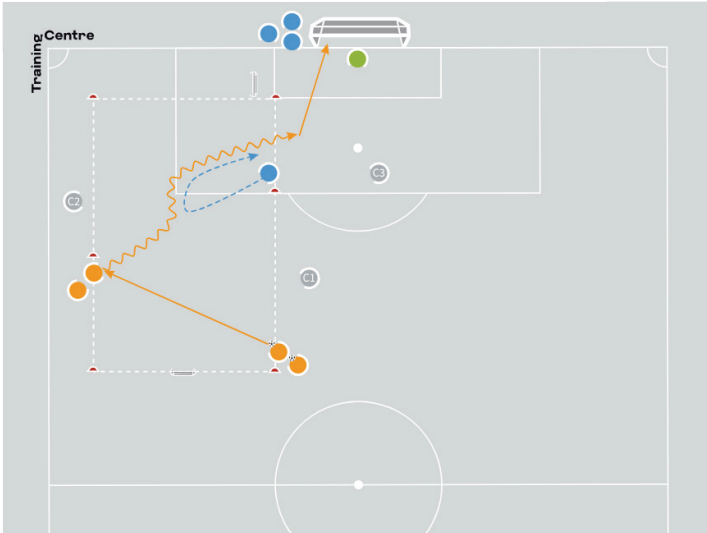


Programme d'encadrement — des talents de la FIFA- éliminer les défenseurs sur les côtés



Organisation

- Sur un demi-terrain, placez un gardien devant un but de taille standard.
- Délimitez un rectangle de 20 m x 45 m qui part de l'angle de la surface de but et va jusqu'au rond central environ.
- Placez un mini-but près de l'angle de la surface de but, orienté vers la ligne de touche.
- Disposez un mini-but à l'autre extrémité du rectangle, près de la ligne médiane, face à la surface de réparation.
- Placez un cône à proximité de l'intersection entre l'arc de cercle et la surface de réparation (station des défenseurs).
- Formez deux équipes de 4 (attaque-défense).
- Placez deux joueurs offensifs (en orange) au cône placé à l'angle inférieur droit (station des passeurs), sur la même ligne que la station des défenseurs.
- Placez les deux autres attaquants sur la ligne extérieure du rectangle, de profil, à hauteur du premier tiers du rectangle (station des attaquants).
- Placez un défenseur à la station des défenseurs, pendant que les trois autres attendent à côté du grand but.

Consignes

- L'exercice commence avec un joueur à la station des passeurs. Il parcourt une courte distance balle au pied en direction de la station des attaquants avant de faire une passe au premier attaquant, qui fait un appel pour recevoir la passe.
- Dès que le ballon quitte les pieds du passeur, l'attaquant est confronté au défenseur parti de sa station. Il doit tenter de l'éliminer pour aller marquer dans le grand but.
- Si l'attaquant n'arrive pas à repiquer dans l'axe, il doit essayer de marquer dans le mini-but placé près de l'angle de la surface de but.
- L'objectif du défenseur est de défendre le grand but et d'obliger l'attaquant à passer par le côté.
- Si le défenseur récupère le ballon, il doit tenter de marquer dans le mini-but placé de l'autre côté de l'aire de jeu.

Variante

- L'exercice passe à 3 contre 2. Un deuxième mini-but est placé sur la ligne située à l'autre extrémité du rectangle.

Éléments techniques clés

- L'attaquant doit essayer de repiquer dans l'axe et de s'élancer vers le but dès que la pression exercée par le défenseur le lui permet.

- La qualité du contrôle orienté peut aider l'attaquant à influencer le placement du défenseur et lui permettre de se créer un espace pour attaquer. Par exemple, un contrôle orienté vers la ligne de touche peut pousser le défenseur à s'engager dans cette direction, ouvrant ainsi l'espace pour repiquer dans l'axe.
- De son côté, le défenseur doit se positionner de façon à orienter l'ailier vers la ligne de touche, lui bloquant ainsi le chemin direct vers le but et réduisant ses options offensives.
- Dans la séquence à 3 contre 2, les attaquants doivent coordonner leurs déplacements pour déséquilibrer la défense. Par exemple, lorsque le ballon est sur le côté, des courses parallèles ou croisées / avec écran de l'attaquant central peuvent contribuer à déséquilibrer la défense et ouvrir des espaces.
- Pendant la phase à 3 contre 2, la règle du hors-jeu doit être appliquée pour obliger les attaquants à s'assurer de la bonne coordination de leurs courses.

Rôle des entraîneurs

- Premier entraîneur : dirige la séance et se place à différents endroits de la zone d'exercice pour encourager les deux équipes.
- Deuxième entraîneur : encourage les attaquants depuis le côté extérieur du rectangle.
- Troisième entraîneur : se place à côté du défenseur pour lui donner des conseils sur l'orientation de son corps en situation de un contre un.