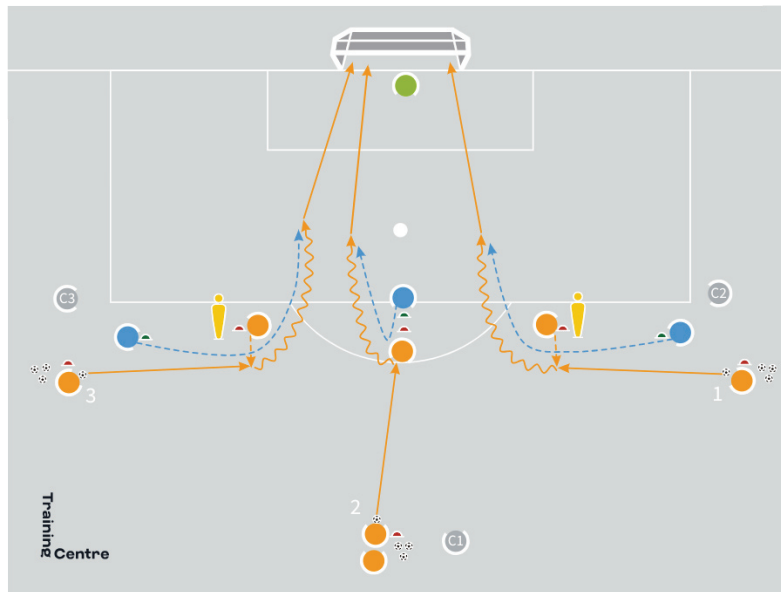


Programme d'encadrement des talents de la FIFA: Feinte et finition



Organisation

- Placer un but de taille standard à l'une des extrémités de la zone d'exercice et positionner une gardienne devant le but.
- Mettre en place de chaque côté de l'axe du but, entre l'angle de la surface et l'intersection entre l'arc de cercle et la limite de la surface, une station constituée d'un mannequin et de trois cônes, comme le montre le schéma ci-dessus.
- Mettre en place dans l'axe du but trois cônes répartis selon le schéma ci-dessus.
- Placez les attaquantes et les passeuses (en orange) et les défenseuses (en bleu) près des différents cônes en respectant le schéma ci-dessus.

Consignes

- L'exercice démarre avec la passeuse placée au cône n°1 en possession du ballon.
- Elle transmet le ballon à l'attaquante placée à sa station : celle-ci effectue un démarrage pour se démarquer du mannequin et se placer à peu près au même niveau que la passeuse.
- Une fois le ballon réceptionné, l'attaquante part balle au pied vers le but dans l'intention de frapper rapidement.
- Dès que l'attaquante reçoit le ballon, la défenseuse se rapproche et défend passivement pendant toute la séquence.
- La séquence se déplace ensuite vers la station centrale, où la passeuse transmet le ballon à l'attaquante, qui se retourne et tente d'éliminer la défenseuse passive avant de tirer.
- La séquence se répète ensuite sur le côté opposé de la surface de réparation en commençant au cône n°3.
- Faites tourner les joueuses entre les différentes stations en faisant alterner les rôles entre défenseuses et attaquantes, de façon à permettre à toutes les joueuses de tester chaque scénario.

Éléments techniques clés

- Au moment de recevoir le ballon depuis le côté, l'attaquante doit présenter une posture ouverte visant à lui permettre de préserver l'avantage que lui confère sa position sur la défenseuse qui revient sur elle.
- En effectuant un contrôle orienté vers l'avant, et non vers le côté, une attaquante partie depuis le côté peut parvenir à passer devant la défenseuse qui revient sur elle.
- En trompant son adversaire directe grâce à des feintes et des faux départs (1), l'attaquante qui arrive dans l'axe peut se démarquer pour recevoir le ballon de profil (2) avant d'aller conclure devant le but (3).

Rôle des entraîneurs

- Première entraîneure : donne des instructions aux attaquantes à la station centrale.
- Deuxième entraîneure : donne des instructions aux attaquantes à la station de droite.
- Troisième entraîneure : donne des instructions aux attaquantes à la station de gauche.