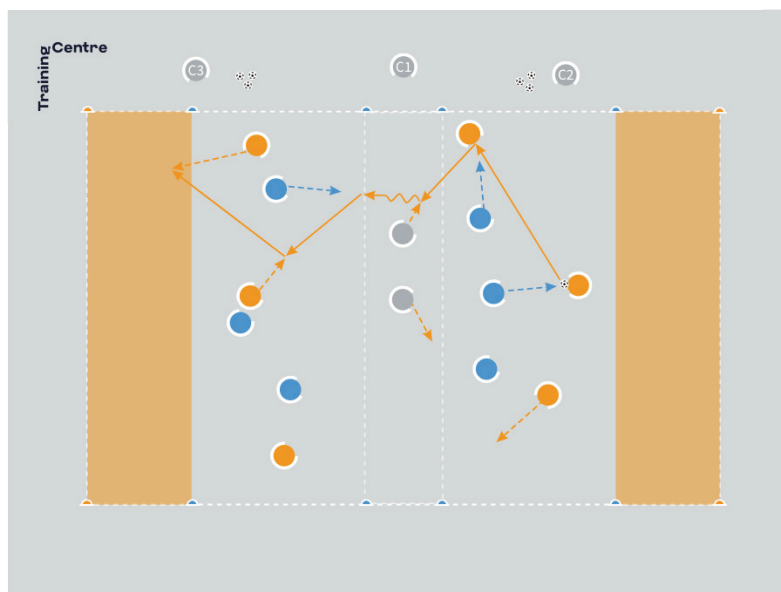


## Programme d'encadrement des talents de la FIFA: Casser les lignes



### Organisation

- Délimiter une zone d'exercice de 40 x 20 m et la diviser dans le sens de la largeur en cinq zones : deux zones de jeu de 12,5 m, une zone neutre de 3 m et deux zones cibles oranges de 6 m.
- Constituer deux équipes de six (orange et bleues) et désigner deux jokers (en gris).
- Répartir les joueuses en deux équipes de trois (orange contre bleus) dans chaque zone bleue.
- Placez les deux joueuses neutres dans l'axe, entre les deux zones bleues.

### Consignes

- L'exercice commence lorsqu'une entraîneure donne le ballon à une joueuse située dans l'une des zones bleues.
- L'équipe en phase offensive tente de faire progresser le ballon vers l'une des deux joueuses neutres.
- L'objectif de l'équipe en phase défensive est de déposséder l'adversaire du ballon.
- Lorsqu'elles reçoivent le ballon, les joueuses neutres tentent de le passer à une joueuse de l'équipe en phase offensive placée dans la zone bleue à l'opposé de celle d'où est venu le ballon.
- La joueuse offensive passe ensuite le ballon à une coéquipière dans la zone cible orange, ou se rend balle au pied dans cette zone.
- Si le ballon quitte la zone de jeu ou si l'équipe en phase défensive le récupère, le jeu repart de zéro et l'équipe qui a récupéré le ballon construit le jeu depuis sa propre zone bleue.

### Éléments techniques clés

- Les joueuses neutres doivent être actives à des niveaux différents les unes des autres sur le terrain, de façon à offrir des angles de passe et à compliquer la tâche des défenseures.
- Une fois la première ligne de pressing franchie, les attaquantes doivent synchroniser leurs déplacements pour désorganiser la ligne défensive suivante et créer des espaces pour les autres afin de proposer aux joueuses neutres de multiples options de passe.

### Rôle des entraîneures

- Première entraîneure : dirige la séance et donne des instructions aux joueuses depuis sa position à l'intérieur de la zone d'exercice.
- Deuxième entraîneure : donne le ballon à l'équipe concernée depuis sa position à l'extérieur de l'une des zones bleues.
- Troisième entraîneure : donne le ballon à l'équipe concernée depuis sa position à l'extérieur de l'autre zone bleue.