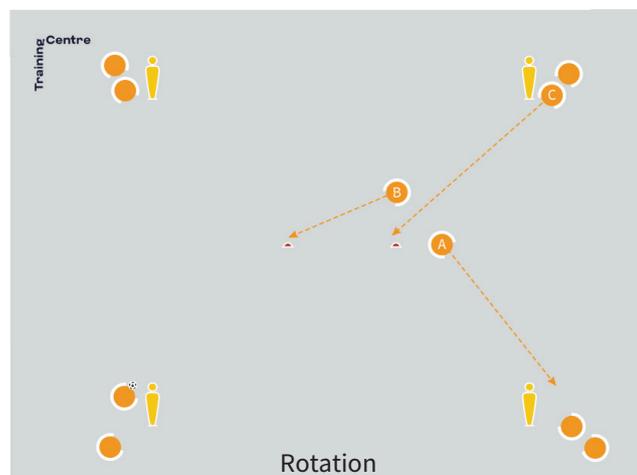
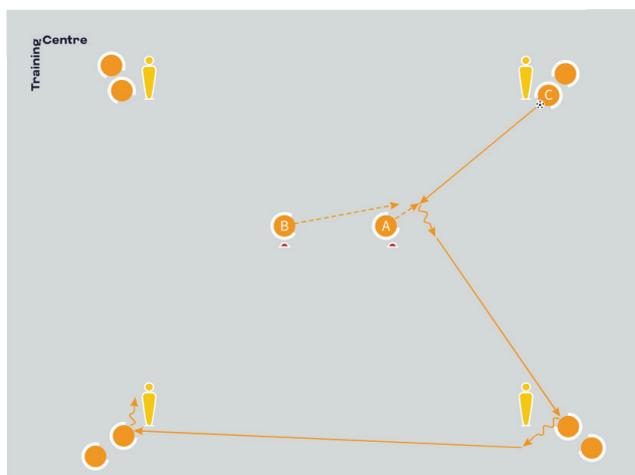
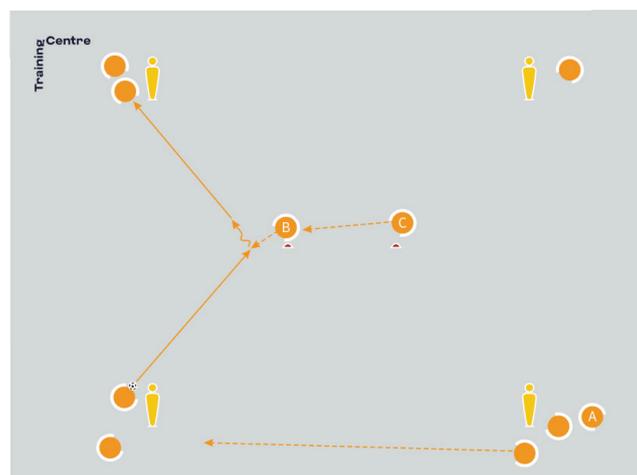


## Programme d'encadrement des talents de la FIFA Anticipation défensive



### Organisation

- Délimiter une aire de jeu de 20 m x 20 m avec un mannequin à chaque angle.
- Au milieu de la zone d'exercice, disposez 2 cônes à 5 m l'un de l'autre (dans le sens de la largeur).
- Placez deux joueurs l'un derrière l'autre près de chaque mannequin et un joueur à chacun des cônes au milieu de la zone d'exercice.
- Donnez le ballon au premier joueur placé près d'un des mannequins (C).
- Au milieu, le joueur placé au cône le plus proche du porteur du ballon est le destinataire de la passe (A) et le joueur situé à l'autre cône est le défenseur (B).



### Consignes

- L'exercice commence une fois que C est en possession du ballon. Il fait une passe appuyée sur le bon pied du joueur A.
- Dès que C effectue la passe vers A, B démarre de son cône pour aller presser A dans son dos.
- A contrôle le ballon avant de le passer au premier joueur situé près du mannequin suivant dans le sens horaire.
- Le joueur placé près du mannequin suivant contrôle le ballon avant de le passer au premier joueur situé près du mannequin suivant dans le sens horaire.
- La séquence est répétée en commençant dans l'angle diamétralement opposé à celui où l'exercice a débuté.
- Les joueurs en possession du ballon tournent en suivant leur passe. Après avoir exercé un pressing sur A, B retourne à son cône de départ, prêt à recevoir une passe du joueur situé près du mannequin suivant dans le sens horaire.

### Éléments techniques clés

- Les défenseurs doivent travailler sur leurs compétences défensives clés (précision dans l'accélération et la décélération, capacité d'anticipation, contact rapproché avec le porteur du ballon sans commettre de faute).
- Les défenseurs doivent enclencher leur pressing au moment où le ballon quitte le pied du passeur.
- La tâche des défenseurs doit être rendue plus difficile en encourageant le passeur à jouer sur le pied dominant du destinataire.

### Rôle des entraîneurs

- Premier entraîneur : dirige la séance et donne des instructions au défenseur.
- Deuxième entraîneur : donne aux joueurs placés après des mannequins des instructions concernant leurs passes, ainsi qu'au joueur à la réception de la passe.