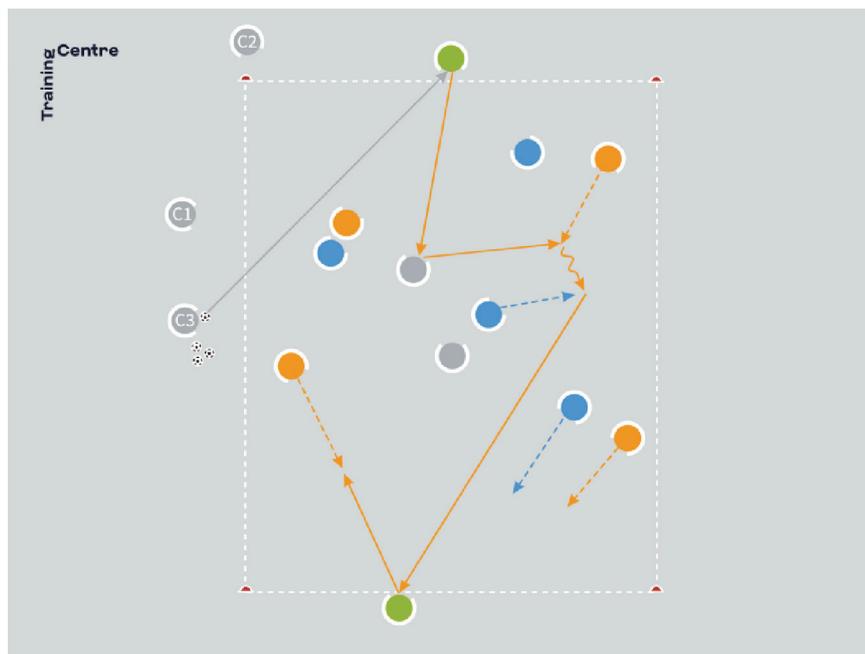


Programme d'encadrement des talents de la FIFA- Jeu de possession à 4 contre 4 plus 4



Organisation

- Délimiter une zone d'exercice de 30 x 15 m à l'aide de coupelles.
- À chaque extrémité de la zone d'exercice, placer une gardienne de but qui fera office de joueuse neutre.
- Former trois équipes : deux équipes de quatre (les orange et les bleues) et une équipe de deux (en gris), qui feront office de joueuses neutres.
- Mettre en place un 4 contre 4 (orange contre bleues) avec deux joueuses neutres à l'intérieur de la zone d'exercice.

Explication

- L'entraîneur 3 (C3) lance l'exercice en adressant une passe à l'une des deux gardiennes.
- La gardienne contrôle le ballon et cherche à transmettre vers une joueuse orange.
- Les orange doivent ensuite conserver la possession, avec l'aide des quatre joueuses neutres (les deux grises et les deux gardiennes), et faire progresser le jeu d'une gardienne à l'autre.
- L'équipe bleue doit tenter de récupérer le ballon.
- Si elle y parvient, les équipes inversent les rôles.
- Si le ballon sort de la zone d'exercice, l'entraîneur 3 remet en jeu en faisant la passe à l'une des gardiennes.

Éléments techniques clés

- Les défenseuses doivent éviter de laisser trop d'espace entre elles afin d'empêcher les adversaires de trouver des lignes de passe et de progresser.
- L'équipe qui défend peut empêcher l'adversaire de progresser dans l'axe en conservant une structure compacte et en coupant les lignes de passe vers les joueuses situées dans les zones centrales.

Rôle des entraîneurs

- Entraîneur 1 : dirige l'exercice en intervenant régulièrement pour donner des conseils.
- Entraîneur 2 : se place à l'une des extrémités de la zone d'exercice et encourage les joueuses.
- Entraîneur 3 : se place sur l'un des côtés de la zone d'exercice pour donner des conseils et effectuer les remises en jeu.