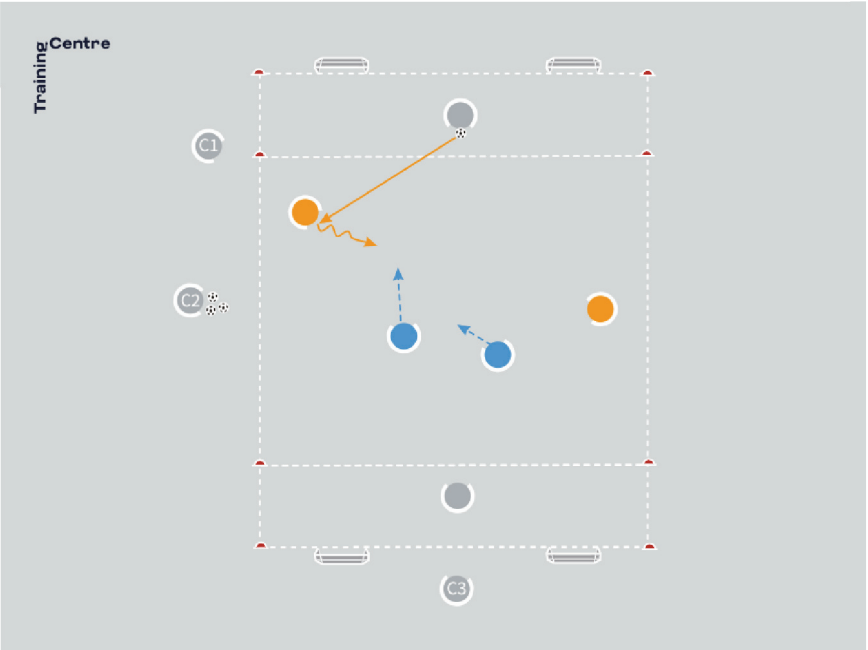
Programme d'encadrement des talents de la FIFA- Défendre efficacement à deux



Organisation

- Délimiter une aire de jeu de 10 x 20 m.
- Délimiter une zone de trois mètres de long à chaque extrémité de l'aire de jeu.
- Placer deux mini-buts à chaque extrémité de l'aire de jeu.
- Former deux équipes de 2.
- Désigner 2 jokers (gris) et en placer 1 dans chaque zone délimitée.

Explication

- Le ballon part de l'un des jokers.
- Il le transmet à un membre de l'équipe en attaque, qui tente de combiner avec son partenaire pour échapper au pressing adverse.
- L'équipe en attaque essaie de marquer dans l'un des mini-buts en s'appuyant sur le joker posté à l'autre bout du terrain.
- Celle qui défend a un double objectif : empêcher l'adversaire de jouer dans son dos, et récupérer la possession. Si elle y parvient, elle passe en attaque.
- Les jokers n'ont pas le droit de sortir de leur zone et ne peuvent jouer qu'en retrait lorsqu'ils jouent le rôle d'appui offensif.
- Au bout d'un certain temps, faites tourner les joueurs de façon à ce que chacun puisse occuper les différents rôles (attaquant, défenseur ou joker).

Éléments techniques clés

- À ne pas faire : quand un joker a le ballon, les deux défenseurs ne doivent pas lui laisser de lignes de passe permettant de trouver directement le deuxième joker à l'autre bout du terrain
- À faire : en restant compacts, les joueurs à la récupération obligent le joker à passer par les côtés.
- À faire : si leur placement le leur permet, les défenseurs sont encouragés à monter sur le futur porteur avant que celui-ci ne reçoive la passe qui lui est destinée.
- Si l'équipe en attaque parvient à servir le joker à l'autre extrémité du terrain, les joueurs en défense doivent rapidement se replier pour empêcher l'adversaire de marquer dans l'un des mini-buts.

Rôle des entraîneurs

- Entraîneur 1 : dirige l'exercice et donne des consignes aux joueurs à la récupération.
- Entraîneur 2 : passe le ballon aux jokers depuis sa position sur l'un des côtés du terrain.
- Entraîneur 3 : encourage les joueurs depuis sa position sur l'un des côtés du terrain et donne des consignes aux joueurs à la récupération.

FIFA®