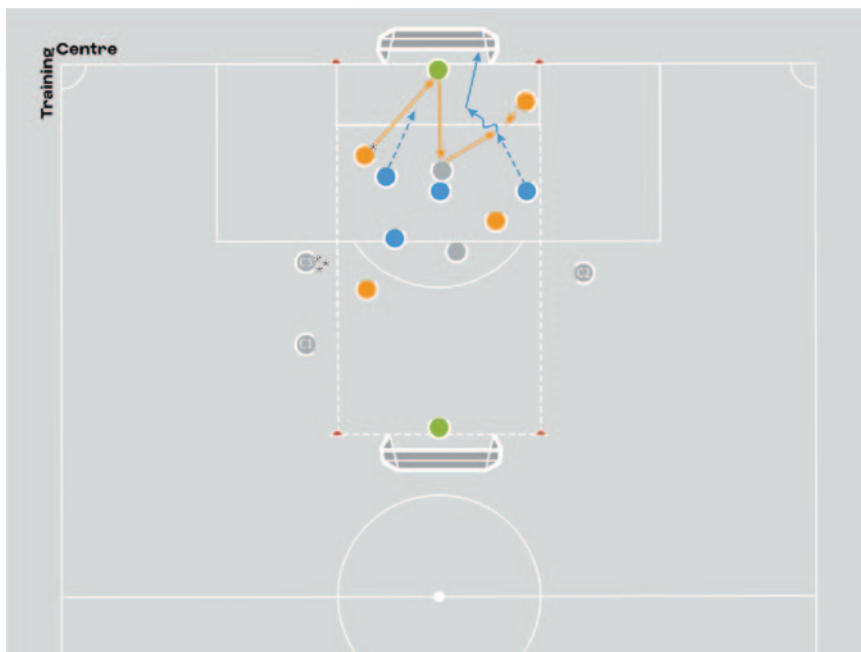


## Programme d'encadrement — des talents de la FIFA - pressing et structure défensive



### Organisation

- Délimiter un terrain de 32 m x 19 m avec un but de taille standard à chaque extrémité.
- Mettre en place un 4 contre 4 plus deux joueuses neutres et deux gardiennes.

### Consignes

- Pendant une durée déterminée, les orange doivent conserver la possession avec l'aide des joueuses neutres et des gardiennes.
- Les bleues doivent coordonner leur pressing afin de récupérer le ballon et partir en transition vers le but.
- Les équipes échangent les rôles lorsque la durée est écoulée.
- Les deux joueuses neutres sont toujours avec l'équipe qui a la possession.

### Éléments techniques clés

- L'équipe qui défend doit rester compacte et protéger en priorité les zones centrales en coupant les lignes de passe dans l'axe.
- Les joueuses en première ligne du pressing doivent analyser la posture et l'orientation de la porteuse afin d'anticiper la passe et sortir au bon moment.
- Lorsque le ballon arrive sur un côté, la défense doit presser collectivement de manière à fermer l'angle et réduire les solutions de passe.

### Rôle des entraîneurs

- Entraîneur 1 : explique l'exercice aux joueuses et leur apporte des éléments techniques.
- Entraîneur 2 : observe et corrige le placement des défenseuses.
- Entraîneur 3 : donne les ballons depuis le côté et intervient pour introduire des variantes.