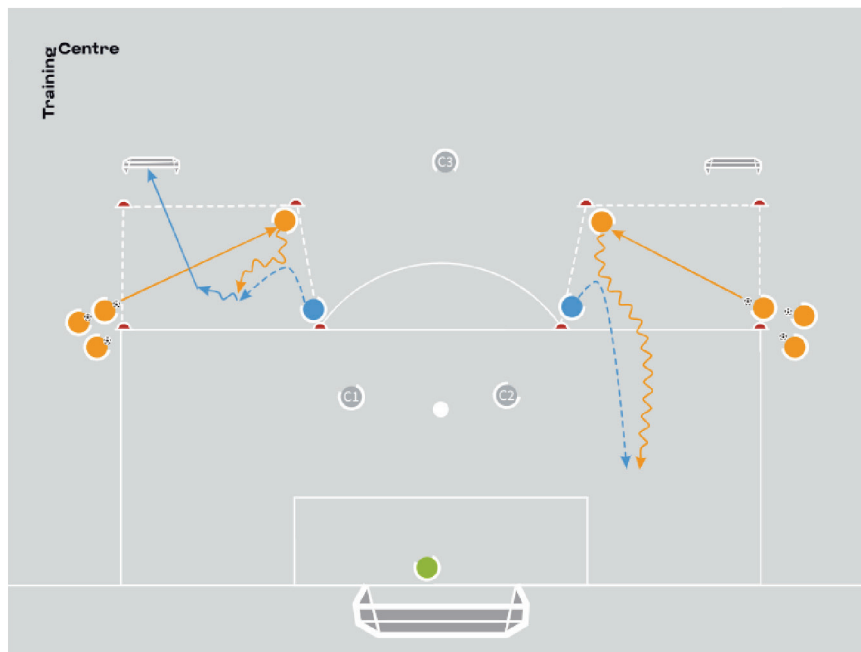


## Programme d'encadrement — des talents de la FIFA- orienter l'adversaire vers l'extérieur



### Organisation

- L'exercice se déroule sur deux-tiers d'une moitié de terrain.
- Placer un but de taille standard à l'extrémité de la zone d'exercice la plus éloignée de la ligne médiane.
- Mettre une gardienne dans le but.
- Avec des coupelles, délimiter des zones qui s'étendent de l'entrée de la surface de réparation à l'autre extrémité du terrain, comme illustré sur le schéma ci-dessus.

Dans chaque carré de 10 x 10 m :

- Placer 3 joueuses avec un ballon chacune au niveau de la coupelle située à l'angle de la surface de réparation le plus éloigné de la ligne de but.
- Placer une défenseure au niveau de la coupelle située à l'intersection entre l'arc de cercle et la surface de réparation.
- Placer une attaquante au niveau de la coupelle située pratiquement en face de la coupelle où se trouve la défenseure.
- Placez un mini-but entre 2 et 3 mètres derrière la coupelle située en face de l'angle de la surface de réparation le plus éloigné de la ligne de but.

### Consignes

- La première des trois joueuses positionnées à l'angle de la surface de réparation adresse une passe à l'attaquante.
- La défenseure quitte sa position de départ pour monter sur l'attaquante.
- Celle-ci effectue son contrôle puis tente d'éliminer son adversaire afin d'aller marquer dans le but de taille standard.
- De son côté, la défenseure tente de récupérer le ballon. Si elle y parvient, elle peut tenter de marquer dans le mini-but.
- Une fois l'action achevée, les joueuses changent de rôle en se déplaçant dans le sens des aiguilles d'une montre.

### Éléments techniques clés

- Il est essentiel pour la défenseure de baisser son centre de gravité et de s'orienter de trois-quarts afin de forcer l'adversaire à s'excentrer.

- Attention : une défenseure en mouvement, et donc qui n'est pas bien sur ses appuis lorsque l'attaquante réceptionne le ballon, risque de se faire éliminer par le contrôle de celle-ci.
- À faire : il est important pour une défenseure de rester sur ses appuis en situation de 1 contre 1. Effectuer des petits pas en direction de son propre but permet de réagir rapidement lorsque l'attaquante lance son action.

### **Rôle des entraîneurs**

- Entraîneur 1 : explique l'exercice et encourage la défenseure à adopter une posture adéquate afin d'orienter l'attaquante vers l'extérieur.
- Entraîneur 2 : effectue les mêmes actions que l'entraîneur 1, mais de l'autre côté de la surface de réparation.
- Entraîneur 3 : passe d'un groupe à l'autre et fournit des conseils aussi bien aux défenseures qu'aux attaquantes pour leur permettre d'être plus performantes..