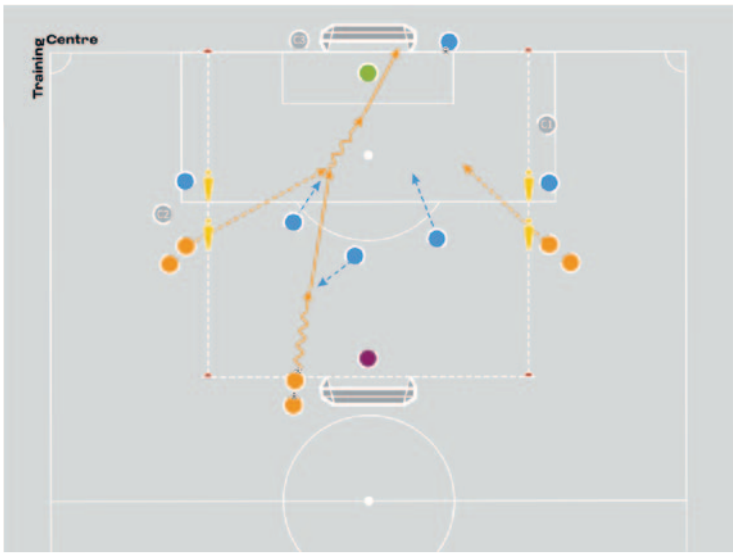
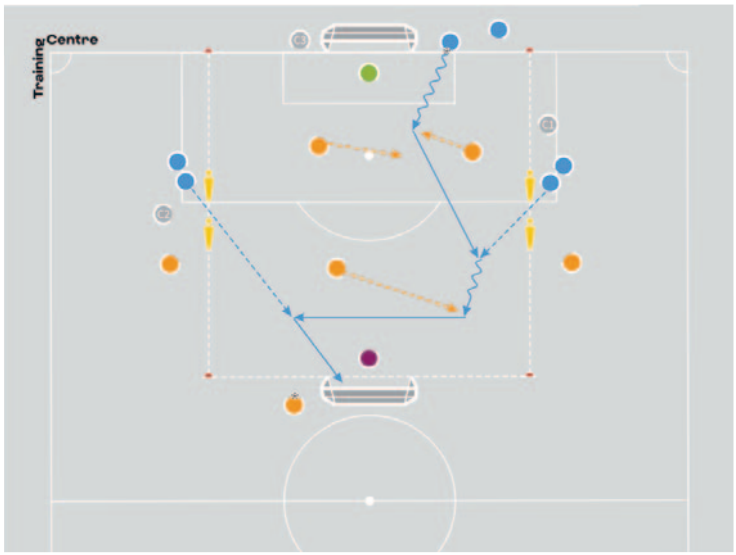
Programme d'encadrement des talents de la FIFA- Vitesse et verticalité





Organisation

- Délimiter une aire de jeu de 45 x 30 m. Placer des buts de taille standard à chaque extrémité de l'aire de jeu. Placer un gardien dans chaque but.
- Placer deux mannequins espacés de 5 mètres de chaque côté du terrain, comme illustré ci-dessus.
- Constituer deux équipes de six (orange et bleue)
- Placer deux joueurs orange à côté du but (sur la ligne de but) et leur donner chacun un ballon.
- Placer deux joueurs orange à chacun des deux mannequins situés sur le côté, dans la même moitié de terrain que leurs partenaires postés près du but.
- Reproduire la disposition dans l'autre moitié de terrain avec les joueurs de l'équipe bleue.

Consignes

- Pour commencer l'exercice, un joueur orange situé près du but entre dans l'aire de jeu ballon au pied.
- Une fois qu'il est entré dans l'aire de jeu, ses coéquipiers situés au niveau des mannequins déclenchent un appel en diagonale rapide dans le dos de la défense bleue.
- Le porteur de balle fait une passe en profondeur à l'un de ses deux coéquipiers, puis les trois joueurs orange tentent de marquer face aux trois défenseurs bleus.
- Lorsque l'équipe orange marque un but, que le gardien du but des bleus récupère le ballon ou que celui-ci sort des limites du terrain, le jeu reprend immédiatement avec un joueur bleu entrant dans l'aire de jeu, accompagné d'un coéquipier à chacun des deux mannequins, pour créer une situation de 3 contre 3.
- L'équipe orange passe en défense et l'équipe bleue en attaque.
- Chaque trio enchaîne une phase d'attaque immédiatement suivie d'une phase de défense, puis cède sa place à un autre trio de même couleur.
- Les mannequins représentent la ligne de hors-jeu.

Éléments techniques clés

- En transition offensive, les joueurs de l'équipe en possession doivent se projeter rapidement vers l'avant afin d'exploiter les espaces laissés par la défense qui n'a pas eu le temps de se réorganiser.
- Les mannequins matérialisent la ligne de hors-jeu, et les deux attaquants qui jouent le rôle d'ailiers doivent les utiliser comme des repères pour partir dans le bon tempo dans le dos de la défense. En match, ce point de repère correspond au dernier défenseur ou à l'arbitre assistant sur la ligne de touche.
- Il est primordial de lancer ses courses dans le bon tempo pour attaquer le ballon à

pleine vitesse, garder l'avantage sur les défenseurs et éviter de ralentir pour recevoir la passe. Les attaquants peuvent également effectuer des appels en courbe pour lancer leur course au bon moment tout en évitant le hors-jeu.
- Pour gêner la transition offensive, il est important d'avoir un défenseur en « sentinelle », positionné afin d'intercepter les passes verticales dans le dos vers les joueurs excentrés.

Rôle des entraîneurs

- Entraîneur 1 : dirige la séance et indique aux joueurs les positions à occuper ainsi que les appels à réaliser
- Entraîneur 2 : encourage les joueurs depuis sa position sur l'autre côté de l'aire de jeu.
- Entraîneur 3 : encourage les joueurs depuis sa position derrière un des deux buts.