

## Programme d'encadrement des talents de la FIFA Attaques par vagues: utiliser la vitesse en attaque



### Organisation

- Délimiter une aire de jeu de 40 x 25 m
- Placer un but de taille normale à chaque extrémité du terrain
- Placer un gardien dans chaque but
- Tracer une ligne médiane
- Former deux équipes
- Placer chaque équipe derrière un but et organiser les joueurs par deux
- Disposer un joueur par équipe à l'intérieur de la zone centrale

### Explication

- L'un des joueurs en orange est en possession du ballon pour commencer l'exercice.
- Il conduit le ballon depuis sa position initiale à côté du but jusqu'à l'aire de jeu, et son partenaire part en même temps que lui.
- Au moment où les deux joueurs orange pénètrent dans l'aire de jeu, ils sont rejoints par deux joueurs bleus qui entrent dans cette zone depuis le côté du but opposé.
- Une fois l'attaque terminée, les deux joueurs bleus quittent l'aire de jeu et sont remplacés par deux de leurs coéquipiers, qui lancent une attaque, l'un d'eux conduisant le ballon en direction du but opposé.
- Le duo de joueurs orange déjà dans la zone d'exercice doit rapidement passer en mode défense.
- Cette séquence se répète après chaque attaque.

### Variante 1

- La règle du hors-jeu s'applique, les lignes délimitant la zone centrale faisant office de lignes de hors-jeu.
- Les joueurs évoluant dans la zone centrale ne peuvent pas dépasser leur ligne de hors-jeu respective pour défendre.

### Variante 2

- Un but inscrit par le joueur qui commence l'action en vaut deux.

### Éléments techniques clés

- Après une transition loin du but et lorsque le ballon se trouve sur une aile, les joueurs doivent chercher à déséquilibrer l'adversaire en effectuant un appel parallèle.
- Cet appel parallèle oblige l'équipe en défense à couvrir un côté de l'aire de jeu et, par conséquent, libère de l'espace à exploiter sur son côté exposé.

### Rôle des entraîneurs

- Entraîneur 1 : dirige la séance et donne des instructions aux joueurs.
- Entraîneur 2 : encourage les joueurs depuis sa position sur un des côtés de l'aire de jeu.
- Entraîneur 3 : encourage les joueurs depuis sa position sur l'autre côté de l'aire de jeu.