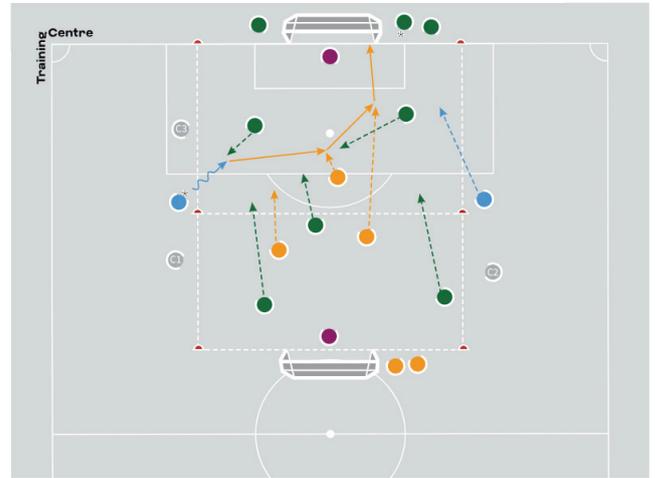
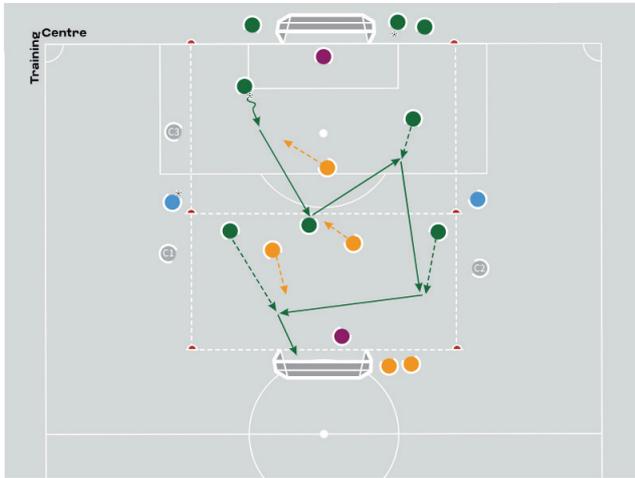


Programme d'encadrement des talents — de la FIFA- Passer d'un 5 contre 3 à un 5 contre 5



Organisation

- Délimiter une aire de jeu de 40 x 25 m.
- Tracer une ligne médiane.
- Placer un but de taille normale à chaque extrémité du terrain.
- Placer un gardien dans chaque but.
- Former trois équipes : 5 verts, 3 orange et 2 bleus.
- Organiser un 5 contre 3 entre les verts et les orange. Les bleus se tiennent à l'extérieur de l'aire de jeu, de part et d'autre du terrain.

Explication

- L'exercice débute avec les joueurs verts en possession du ballon. Ils doivent exploiter leur supériorité numérique (5 contre 3) et marquer dans le but situé à l'autre extrémité de l'aire de jeu.
- Les orange défendent.
- Dès que l'action s'achève (que ce soit par un but ou une frappe), les deux joueurs bleus pénètrent dans l'aire de jeu et le troisième entraîneur sert rapidement un orange.
- Les deux entrants viennent renforcer les orange afin de rétablir la parité. L'équipe bicolore peut alors exploiter une situation de 5 contre 2 ou 5 contre 3, en profitant du déséquilibre chez les verts.

Éléments techniques clés

- Pour attaquer l'espace dans le dos de la défense lorsque le ballon est excentré, un joueur orange peut effectuer un appel parallèle, en espérant être servi dans le dos de la défense.

Le rôle des entraîneurs

- Entraîneur 1 : dirige la séance et donne des instructions aux joueurs pendant les transitions. Il peut également profiter d'une brève interruption pour donner d'autres consignes à l'équipe qui attaque.
- Entraîneur 2 : donne des instructions à l'équipe en infériorité numérique.
- Entraîneur 3 : sert les joueurs orange, encourage et donne des instructions aux deux équipes