

Hoffenheim U19 travailler la défense et l'attaque avec les champions d'Allemagne U19

Vue d'ensemble de la séance

Exercice 1: 4 contre 1 dans quatre carrés

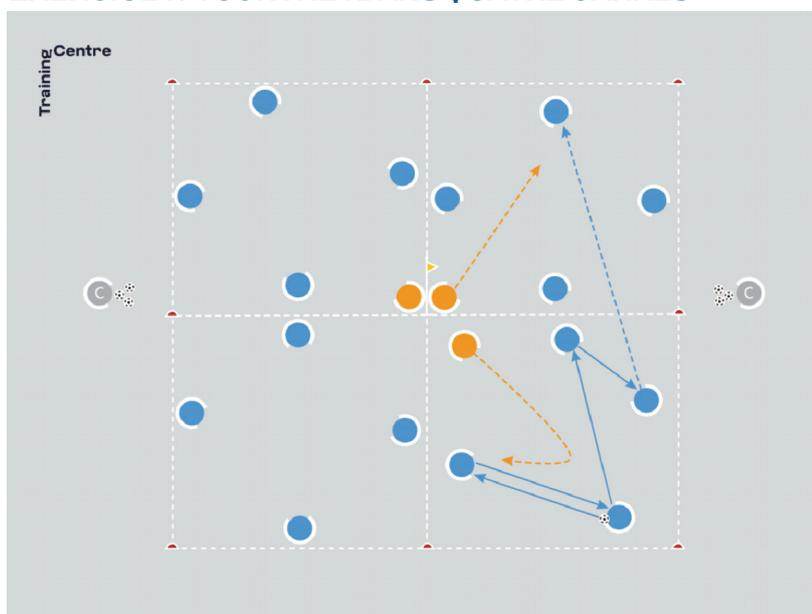
Exercice 2: 5 contre 5 + gardiens + 2

Exercice 3: défendre face à un one-deux dans différentes zones

Exercice 4: 5 contre 4 + gardiens + 1 et 2 contre 1

Exercice 5: 7 + gardien contre 7(8)

EXERCICE 1: 4 CONTRE 1 DANS QUATRE CARRÉS



La séance commence par un exercice de récupération du ballon, disputé à 4 contre 1 dans quatre carrés pour encourager un pressing agressif et des transitions rapides.

Organisation

- Diviser une aire de jeu de 16 m x 16 m en quatre carrés et installer un « point d'attente » au centre, matérialisé par un piquet.
- Choisir 3 à 4 défenseurs (ici en orange).
- Placer 4 attaquants dans chaque carré.

Explication

- Lancer un 4 contre 1 dans l'un des carrés.
- Lorsque trois passes consécutives ont été effectuées, l'équipe bleue peut renverser le jeu dans l'un des autres carrés.
- Un nouveau défenseur peut alors quitter le « point d'attente » pour aller disputer un 4 contre 1.
- Faire tourner les joueurs au bout d'un temps donné.

Éléments techniques

- L'équipe en possession doit se préparer à renverser le jeu.
- Les joueurs situés dans un carré différent de celui où se trouve le ballon doivent faciliter le renversement de jeu en proposant des solutions.
- L'équipe qui fait circuler le ballon doit profiter de sa supériorité numérique et soigner son placement.
- Les défenseurs en attente doivent se tenir au piquet afin de ne pas entrer en jeu trop tôt.

- Les joueurs en défense doivent mettre de l'intensité pour essayer de récupérer le ballon.
- Il est essentiel d'anticiper les passes.
- Les défenseurs doivent mettre leurs adversaires sous pression.

EXERCICE 2 : 5 CONTRE 5 + GARDIENS + 2



Concernant l'aspect défensif, le deuxième exercice met l'accent sur la capacité à coulisser et à monter sur l'adversaire. Pour l'équipe qui attaque, il s'agira de travailler les combinaisons dans le dernier tiers, en vue de renverser rapidement le jeu et de se procurer des occasions franches.

Organisation

- Délimiter une aire de jeu de 32 m x 50 m comprenant des couloirs de 5 m de large de part et d'autre. Placer un but et un gardien à chaque extrémité de l'aire de jeu.
- Constituer deux équipes de 10 joueurs (en comptant les gardiens) et choisir 2 joueurs neutres.
- Quatre joueurs par équipe attendent leur tour à côté de leur but.
- Les gardiens de but tournent également.

Explication

- L'exercice se dispute à 6 + 2 contre 6. La règle du hors-jeu s'applique.
- Les joueurs neutres peuvent effectuer autant de touches qu'ils le souhaitent et intégrer la zone centrale de l'aire de jeu si la situation l'exige.
- Dès qu'un but est marqué ou que le ballon sort du terrain, le jeu reprend à partir du gardien.
- Faire tourner les joueurs au bout de trois passages.

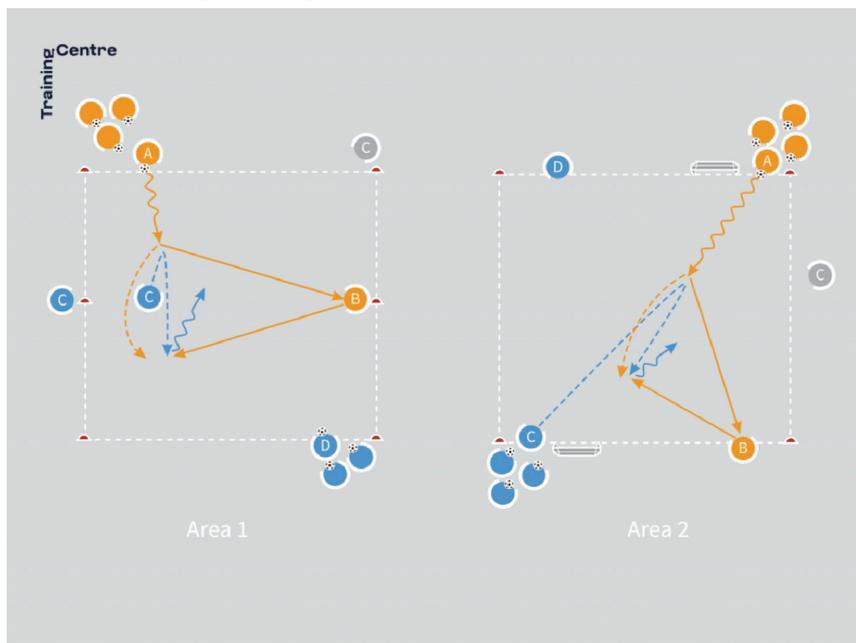
Variante

- Le jeu reprend par une passe en hauteur de derrière l'un des buts afin de générer un duel aérien.

Éléments techniques

- Encourager les défenseurs à coulisser rapidement et à monter sur l'adversaire afin de le mettre sous pression.
- L'équipe en possession doit renverser le jeu rapidement pour se procurer des occasions.

EXERCICE 3 : DÉFENDRE FACE À UN UNE-DEUX DANS DIFFÉRENTES ZONES



Cet exercice consiste à travailler la capacité à défendre face à un une-deux. Pour augmenter ses chances de réussite, l'équipe à la récupération doit presser le porteur et faire preuve de détermination sur les un contre un.

Organisation

- Délimiter deux aires de jeu de 15 m x 15 m et prévoir deux mini-buts pour l'une d'elles (voir schéma).
- Prévoir deux équipes de cinq pour chaque aire de jeu et les placer aux points A, B, C et D (voir schéma).

Explication: aire de jeu 1

- Les joueurs A et B disputent un 2 contre 1 face au joueur C. Leur objectif est de franchir la ligne de but à l'autre extrémité de l'aire de jeu.
- Le joueur A passe le ballon au joueur B, qui le lui remet.
- Le joueur C est orienté vers le joueur A et cherche à défendre face au une-deux.
- Le joueur C fait ensuite équipe avec le joueur D pour défier le joueur A en 2 contre 1, et ainsi de suite.

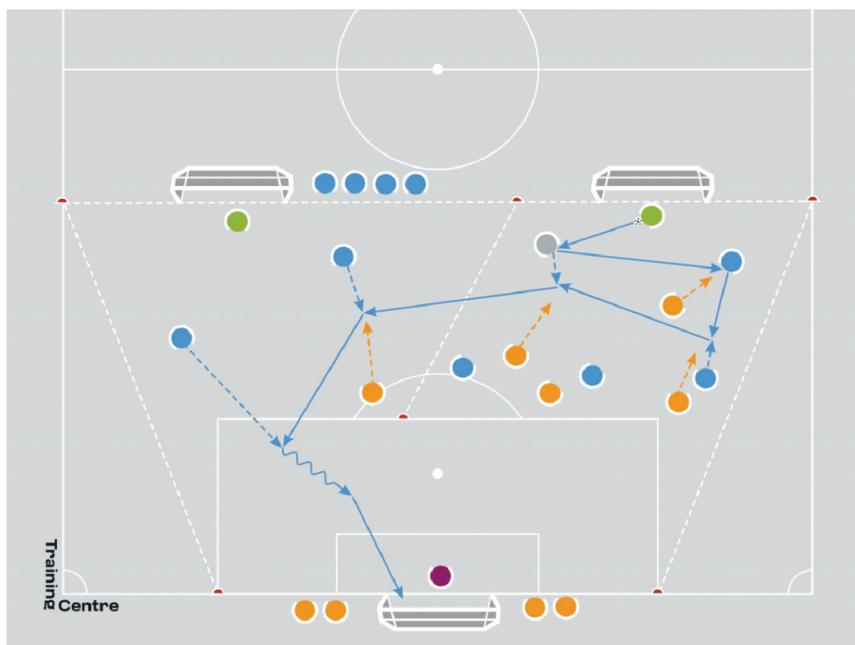
Explication: aire de jeu 2

- Le joueur A part en conduite en direction du joueur C et transmet le ballon au joueur B, qui remet au joueur A en une touche.
- Le joueur C s'oriente vers le joueur A et défend face au une-deux. S'il récupère le ballon, il doit essayer de conclure.
- Un joueur en position C fait alors équipe avec un joueur en position D pour défier un joueur A en 2 contre 1, et ainsi de suite.

Éléments techniques

- Quand le joueur A passe le ballon au joueur B, le joueur C doit s'orienter vers le joueur A et chercher à établir un contact physique avec lui, afin de le ralentir. Dans l'idéal, le joueur C doit essayer de placer son corps en opposition, entre le ballon et l'adversaire.
- Le joueur C doit défier le joueur A et chercher à intercepter la passe.
- Encourager les joueurs à soigner leur positionnement pour leur permettre de s'orienter rapidement et d'accélérer afin d'entraver le une-deux.

EXERCICE 4 : 5 CONTRE 4 + GARDIENS + 1 ET 2 CONTRE 1



Cet exercice est axé sur un pressing haut. L'équipe qui attaque doit faire progresser le ballon rapidement et de la façon la plus directe possible. Si le chemin le plus direct vers le but est bloqué, l'équipe en possession doit renverser le jeu rapidement afin d'exploiter les espaces libres.

Organisation

- Préparer une aire de jeu de 35 mètres de large conformément au schéma. Disposer trois buts, avec un gardien dans chaque but (voir schéma).
- Constituer une équipe orange de 10 joueurs (en comptant le gardien) et une équipe bleue de 12 joueurs (en comptant deux gardiens).
- Désigner un joueur neutre (en gris).
- Placer 6 attaquants (ici en bleu), 5 défenseurs (ici en orange) et le joueur neutre au sein de l'aire de jeu (voir schéma).

Explication

- Le ballon part des bleus dans une moitié de l'aire de jeu. Ceux-ci doivent essayer soit de le conserver, soit de le faire progresser.
- Après avoir enchaîné cinq passes, les bleus peuvent transmettre le ballon dans l'autre moitié de l'aire de jeu.
- Les équipes s'affrontent ensuite à 9 contre 6.
- Si le ballon sort du terrain ou si un but est marqué, le jeu repart de l'un des gardiens de but de l'équipe bleue.
- Faire tourner les joueurs après deux séquences complètes.

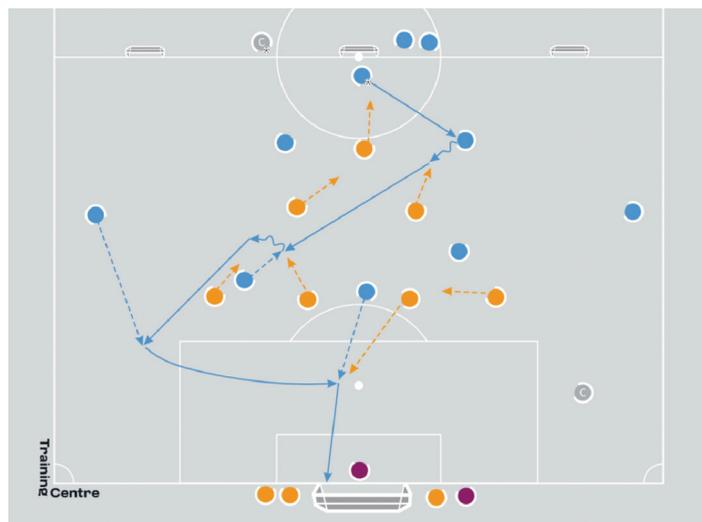
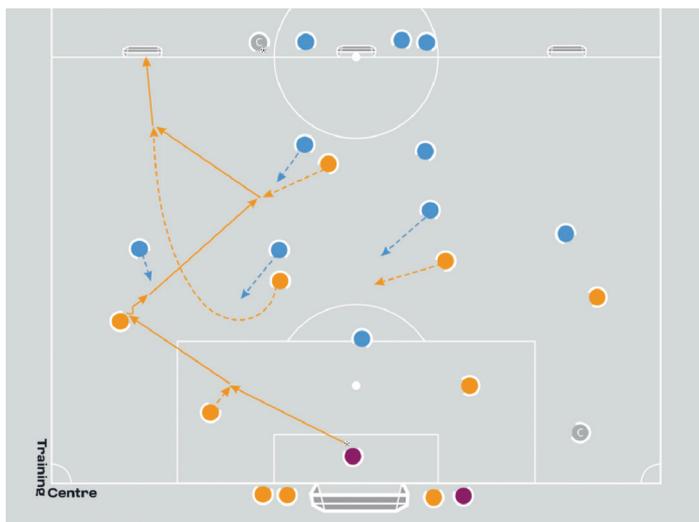
Éléments techniques offensifs

- Les joueurs offensifs doivent attirer l'adversaire, chercher le surnombre et l'exploiter.
- Prise de décision : il est essentiel d'opérer dans le bon timing au moment de se projeter rapidement vers l'avant ou de renverser le jeu.

Éléments techniques défensifs

- Les défenseurs doivent chercher à presser haut et à mettre les attaquants sous pression.
- Il est toutefois important de rester compact lorsque l'adversaire renverse le jeu.

EXERCICE 5 : 7 + GARDIEN CONTRE 7(8)



La séance se termine par un attaque-défense. Cet exercice est conçu pour permettre à l'équipe de mettre en application les différents éléments techniques vus au cours de la séance dans un espace relativement grand.

Organisation

- Disposer un but de taille standard et trois mini-buts sur un demi-terrain (voir schéma).
- Constituer une équipe orange de 8 joueurs (7 joueurs de champ et un gardien) et une équipe bleue de 8 joueurs de champ.
- Les bleus doivent se positionner en 1-2-4-1.
- Les orange doivent s'aligner en 4-2-1 et effectuer un pressing agressif.
- Les gardiens doivent alterner dans les buts.

Explication

- Le jeu commence avec 7 joueurs orange opposés à 7 joueurs bleus. Un milieu défensif bleu attend en dehors de l'aire de jeu.
- Lorsque l'équipe bleue lance une nouvelle attaque, le joueur en attente entre en jeu, créant ainsi une situation de 8 contre 7 plus le gardien. L'équipe orange défend désormais en infériorité numérique.
- Faire tourner les joueurs au bout de quelques minutes.

Éléments techniques

- Les joueurs sont incités à appliquer les éléments techniques vus lors des exercices précédents.