

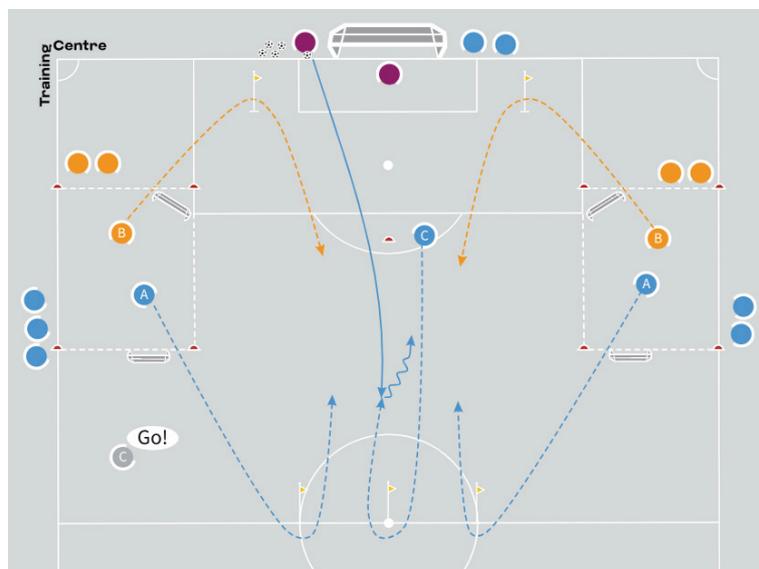
## Dortmund U17

### Méthodes d'entraînement pour le style de jeu

#### Vue d'ensemble de la séance

- Part 1:** Transition rapide à haute intensité vers un 3 contre 2
- Part 2:** Transition de 2 contre 1 + gardien à 2 + gardien contre 3
- Part 3:** Défendre dans différentes zones
- Part 4:** Construction à 5 contre 4 sur espace réduit

#### TRANSITION RAPIDE À HAUTE INTENSITÉ VERS UN 3 CONTRE 2



Cet exercice demande une grande intensité dès le départ en raison des 1 contre 1. Au signal de l'entraîneur, les joueurs doivent sprinter pour faire le tour du piquet situé derrière eux, puis disputent un 3 contre 2 avec finition face à la grande cage.

#### Organisation

- Placer une cage avec gardien à une extrémité du terrain. Placer ensuite un piquet à 3 m à gauche de l'angle gauche des six mètres, parallèlement à la ligne de but, et faire la même chose de l'autre côté. Placer enfin 3 piquets au niveau de la ligne médiane.
- Sur chaque aile, délimiter une zone de 20 m x 15 m avec un mini-but à chaque extrémité, comme indiqué sur le schéma ci-dessus.
- Placer un deuxième gardien à côté de la grande cage avec un nombre suffisant de ballons.
- Former deux équipes et positionner les joueurs conformément à leur poste, comme indiqué sur le schéma :
  - Les ailiers aux points A
  - Les défenseurs centraux et latéraux aux points B
  - Les attaquants au point C

#### Séquence 1

- Dans chaque zone située sur les côtés, mettre simultanément en place des 1 contre 1 entre les premiers joueurs situés à chaque point A et B.
- Dans le même temps, le joueur situé au point C frappe au but sur une passe du gardien.

#### Séquence 2

- Au bout de 30 secondes, au signal de l'entraîneur, les joueurs A et C sprintent

pour faire le tour des piquets situés au niveau de la ligne médiane, pendant que les joueurs B sprintent pour faire le tour du piquet situé de leur côté de la surface de réparation.

- Le gardien dégage ensuite sur le joueur C, qui lance le 3 contre 2 en direction de la grande cage.
- La règle du hors-jeu s'applique.
- À la fin de l'action, les joueurs suivants démarrent une nouvelle séquence 1.

## Éléments techniques

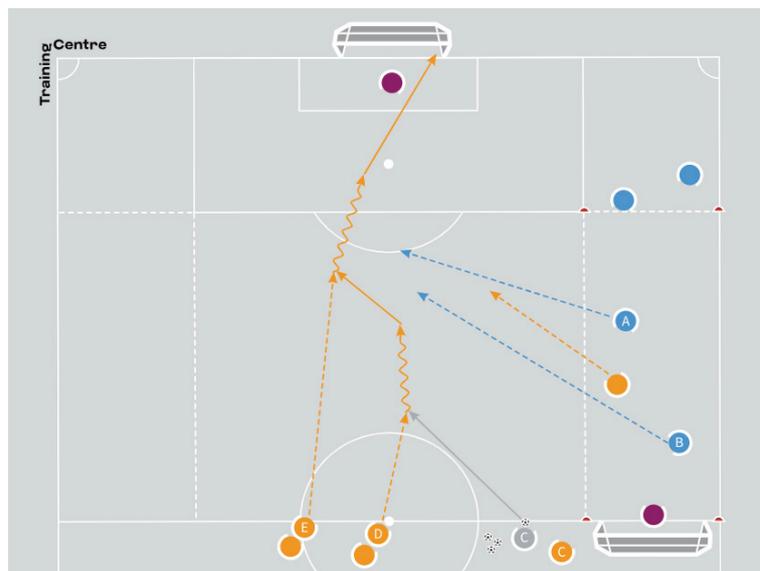
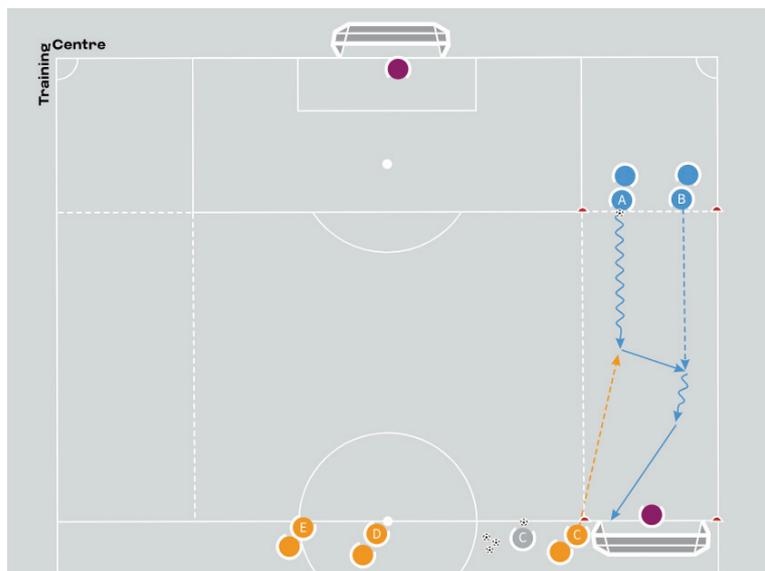
1 contre 1 en défense :

- Le défenseur doit s'approcher de l'attaquant, ajuster son positionnement, puis accélérer pour enfermer l'attaquant sur un côté.
- Les joueurs doivent réagir rapidement au signal de l'entraîneur, finir leur action et effectuer la transition le plus rapidement possible.
- Au moment d'aller faire le tour des piquets, les joueurs doivent courir à pleine vitesse.

3 contre 2 en attaque :

- La séquence doit être réalisée le plus rapidement possible car ces situations ne se présentent que sur des phases de transition.
- Les deux joueurs A doivent s'écarter le plus possible.
- Le porteur du ballon doit fixer le défenseur le plus bas afin de créer un 2 contre 1.

## TRANSITION DE 2 CONTRE 1 + GARDIEN À 2 + GARDIEN CONTRE 3



L'exercice débute par un 2 contre 1 + gardien avec finition face au but. À la fin de l'action, les joueurs effectuent une transition immédiate pour rejoindre deux nouveaux joueurs partis depuis la ligne médiane et disputer un 2 + gardien contre 3 avec finition face au but situé à l'autre extrémité. Les joueurs qui attaquent doivent chercher à exploiter le surnombre le plus rapidement possible pour se présenter face au but.

## Organisation

- Sur une aile, délimiter une zone de 35 m x 15 m et y placer une cage (cage 1) avec gardien, comme indiqué sur le schéma ci-dessus.
- Positionner ensuite un deuxième gardien dans l'autre cage (cage 2).
- Former deux équipes et positionner les joueurs comme indiqué sur le schéma.
- Placer un entraîneur à côté de la cage 1 avec un nombre suffisant de ballons.

## Explication

Séquence 1

- Les joueurs A et B disputent un 2 contre 1 face au joueur C avec finition dans la

cage 1, jusqu'à ce qu'ils tentent leur chance, que le ballon sorte ou qu'ils perdent la possession.

## Séquence 2

- À la fin de l'action, l'entraîneur adresse une passe en profondeur aux joueurs D et E.
- Les joueurs impliqués dans la séquence précédente se joignent à l'action.
- Un 3 contre 2 + gardien est alors disputé face à la cage 2.
- La règle du hors-jeu s'applique.
- À la fin de l'action, une nouvelle séquence démarre avec de nouveaux joueurs.

## Éléments techniques

Exploiter un 2 contre 1 + gardien :

- Le porteur du ballon fixe le défenseur. Juste avant d'arriver à sa hauteur, il décale son partenaire.
- Les trois joueurs doivent effectuer la transition immédiatement et à pleine vitesse.

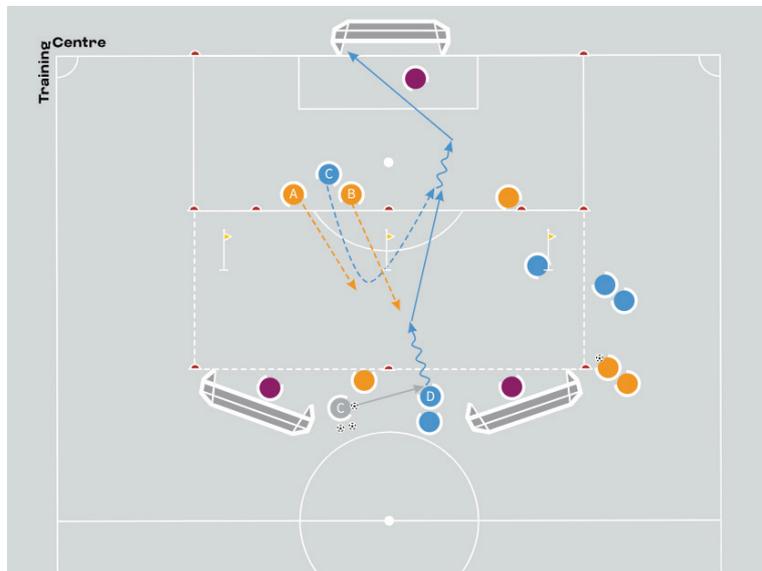
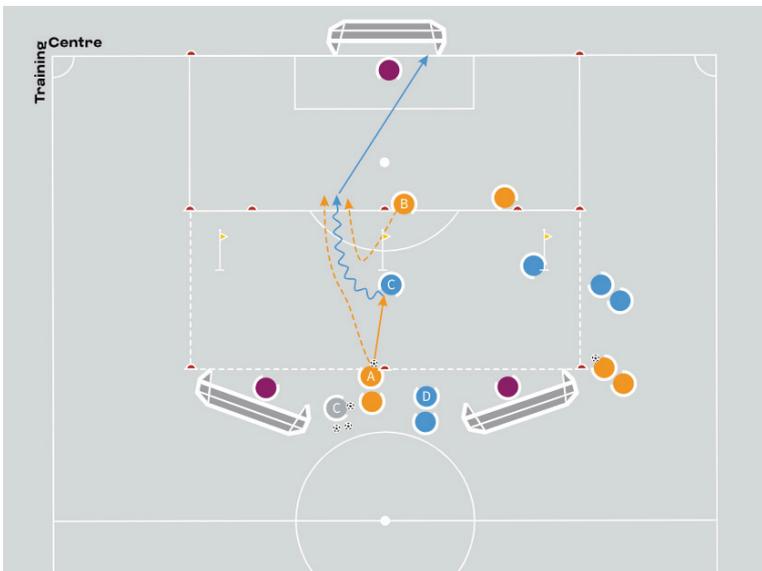
Attaquer à 3 contre 2 :

- Les joueurs E et C doivent s'écarter suffisamment, mais pas excessivement.
- L'équipe en attaque peut créer une situation de 2 contre 1 si le porteur fixe le défenseur le plus bas (dans l'axe), ou si l'un de ses partenaires sur l'aile aspire un défenseur.

Défendre :

- Les défenseurs doivent montrer une grande détermination pour défendre avec une intensité maximale, même s'ils sont en sous-nombre ou mal placés.

## DÉFENDRE DANS DIFFÉRENTES ZONES



Pour la bonne exécution de cet exercice, il est important que la passe initiale soit donnée correctement. Si vous ne disposez pas de trois gardiens ou de trois cages de taille standard, il est possible de remplacer les deux cages servant aux contre-attaques par des mini-buts ou des cages de taille intermédiaire.

## Organisation

- Placer une cage de taille standard sur la ligne de but. Placer deux autres cages à 30 mètres de la première, face à celle-ci et de manière légèrement orientée vers l'intérieur, comme indiqué sur le schéma. Positionner un gardien dans chaque cage.
- Placer trois piquets à l'extérieur de la surface de réparation (à 5 mètres de la ligne de la surface), alignés parallèlement à la ligne médiane et espacés d'environ 15 mètres chacun.
- Former deux équipes et positionner les joueurs comme indiqué sur le schéma.

## Séquence 1

- Le joueur A donne au joueur C et va immédiatement le mettre sous pression.
- Le joueur C se retourne le plus vite possible et défie les joueurs A et B en 1 contre 2 face à la cage située sur la ligne de but.
- Si les défenseurs récupèrent le ballon, ils partent en contre-attaque vers l'une des deux autres cage.

## Séquence 2

- Une fois qu'un but est marqué ou que le ballon est sorti, l'entraîneur adresse une passe au joueur D.
- Un 2 contre 2 est alors disputé face à la cage située sur la ligne de but.
- La règle du hors-jeu s'applique.
- Si les défenseurs récupèrent le ballon, ils partent en contre-attaque vers l'une des deux autres cage.
- À la fin de la séquence, A et B échangent les rôles.
- Faire démarrer la séquence suivante depuis une aile, et ainsi de suite.
- Après quelques séquences, répéter l'exercice en démarrant depuis l'autre aile.

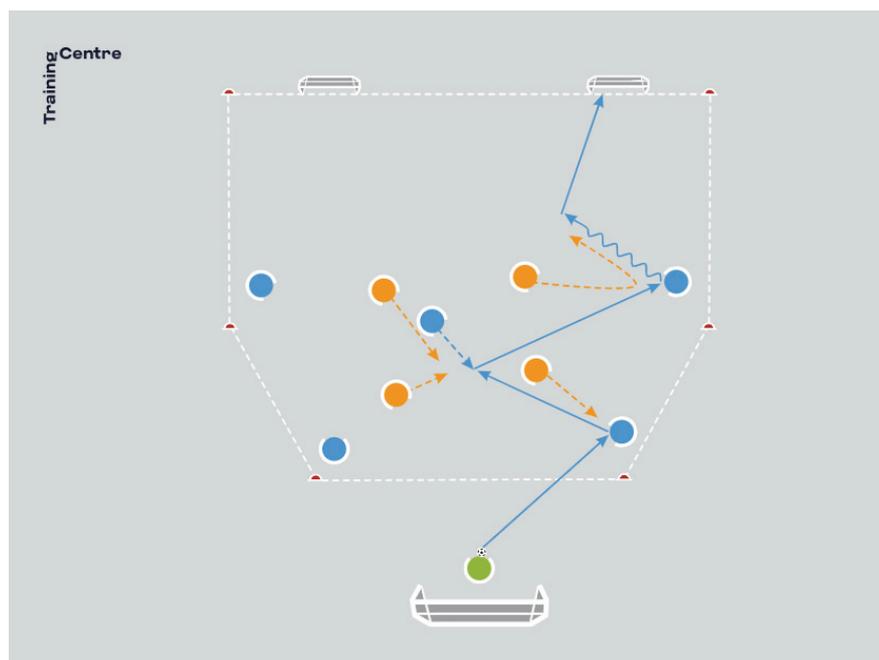
## Éléments techniques défensifs

- 1 contre 1 au milieu : le défenseur doit s'approcher, ajuster ses appuis, puis s'engager de manière à contraindre l'attaquant à partir du côté de son mauvais pied.
- 2 contre 2 : les défenseurs doivent fermer l'axe et enfermer le porteur sur un côté pour créer un 1 contre 1.
- Inciter les joueurs à toujours protéger leur but, peu importe la situation.

## Éléments techniques offensifs

- 1 contre 1 : après avoir contrôlé, le joueur doit partir en direction du but le plus vite possible.
- 2 contre 2 : les joueurs en attaque peuvent déséquilibrer la défense si le porteur fixe le défenseur le plus bas (dans l'axe), ou si son partenaire sur l'aile aspire un défenseur.

## CONSTRUCTION À 5 CONTRE 4 SUR ESPACE RÉDUIT



Le Borussia Dortmund réalise régulièrement cet exercice car il permet de travailler la construction du jeu de manière réaliste. De même, l'espace est volontairement réduit afin de mettre les joueurs en difficulté. Les changements de possession sont fréquents et les pertes de balle se paient immédiatement. Cet exercice implique également de nombreuses transitions, qui nécessitent de presser rapidement et de conserver une bonne couverture défensive. Il est

difficile de réagir aussi rapidement. Pour cela, il faut que les joueurs les plus éloignés du ballon restent attentifs et resserrent au bon moment. Le Borussia est habitué à avoir la possession et se retrouve souvent face à des blocs bas qui attendent les occasions de contre. La couverture défensive est donc un élément très important de son style de jeu.

### Organisation

- Délimiter une aire de jeu hexagonale (plus long côté : 25 m, plus petit côté : 20 m). Placer une cage de taille standard (avec gardien) et deux mini-buts comme indiqué sur le schéma.
- Former une équipe bleue de cinq « attaquants » et une équipe rouge de quatre « défenseurs ».
- Les bleus s'organisent en 2-1-2, et les rouges en 2-2.

### Explication

- Le ballon part du gardien. Une fois la mise en jeu effectuée, les deux équipes disputent un 5 contre 4, avec l'équipe en supériorité numérique qui attaque dans les mini-buts.
- La règle du hors-jeu ne s'applique pas.
- Si les rouges récupèrent le ballon, ils doivent partir en contre-attaque vers la grande cage.
- Le jeu redémarre toujours du gardien.

### Coaching points

- Il est primordial que les joueurs restent attentifs en permanence.
- Les passes doivent être appuyées et précises afin de pouvoir faire progresser le jeu.
- Le milieu axial bleu doit rester positionné entre les lignes pour fixer la défense. Cela permet d'ouvrir des espaces pour les latéraux.
- Ces derniers doivent monter jusqu'à la deuxième ligne défensive adverse pour la forcer à reculer. Il est alors plus difficile pour la défense de rester compacte. Cela pousse aussi la ligne de devant à redescendre, ce qui libère de l'espace pour les deux défenseurs bleus.