



quatre défenseurs peut sortir de la ligne à tout moment pour évoluer au niveau du milieu de terrain défensif (n°6).

- À chaque changement de possession, l'entraîneur met en jeu un nouveau ballon et les équipes jouent à leur guise pendant 45 secondes, sans considération de la règle du hors-jeu.

### Éléments techniques défensifs

- Insister sur la nécessité de coulisser en fonction de l'emplacement du ballon.
- Chaque fois qu'un défenseur quitte la ligne, ses coéquipiers doivent resserrer le rang.

### Éléments techniques offensifs

- Encourager les joueurs à lancer un appel en profondeur dès que le porteur du ballon a une ouverture.
- Aider les joueurs à reconnaître et à exploiter les espaces dans le dos des adversaires.

## TROUVER/PROTÉGER LA ZONE ROUGE



Cet exercice s'adresse principalement aux milieux de terrain et aux attaquants. Dans de nombreuses équipes, les joueurs évoluant à ces postes ont tendance à ne pas être à la hauteur sur le plan défensif. L'une des façons de défendre à quatre consiste à repousser les assauts adverses haut sur le terrain. Cependant, le risque est de laisser des espaces libres dans le dos des arrières. Ainsi, ils doivent constamment regarder ce qui se passe devant et derrière eux. Du point de vue offensif, l'idée est de trouver les joueurs neutres entre les lignes. C'est là que vos milieux axiaux (n°8), vos meneurs de jeu et vos attaquants sont déterminants et il est absolument essentiel d'avoir à ces postes des joueurs capables d'insuffler de la vitesse à l'attaque et de trouver des solutions. Pour les joueurs qui ont la possession, il est important de presser dès que le ballon est perdu.

### Organisation

- Délimiter une aire de jeu de 30 x 18 m. Tracer trois lignes au milieu de l'aire délimitée, comme indiqué sur le schéma, formant ainsi une « zone rouge » en deux parties s'étendant sur 2,5 m dans chaque moitié de terrain. Placer un but de taille normale à chaque extrémité. Placer un gardien dans chaque but.
- Former 2 équipes de 5 joueurs et désigner 2 joueurs neutres.
- Placer les joueurs comme indiqué sur le schéma.

### Explication

- L'équipe qui attaque (ici en bleu) commence à 5 contre 1 dans sa zone et doit essayer de transmettre le ballon à l'un des joueurs neutres dans la partie de la «

zone rouge » la plus proche du but adverse.

- Les défenseurs doivent se placer à hauteur de la ligne médiane. Un seul des quatre défenseurs peut sortir de la ligne à tout moment pour évoluer au niveau du milieu de terrain défensif (n°6).
- Lorsque le ballon leur parvient, les joueurs neutres doivent combiner pour battre le gardien de but.
- Si les défenseurs récupèrent le ballon, ils doivent partir en contre-attaque.
- Lorsqu'un but est marqué, l'équipe battue passe en attaque et les joueurs neutres doivent se déplacer dans la partie opposée de la zone rouge (ils changent d'équipe).
- Le jeu part toujours du gardien.

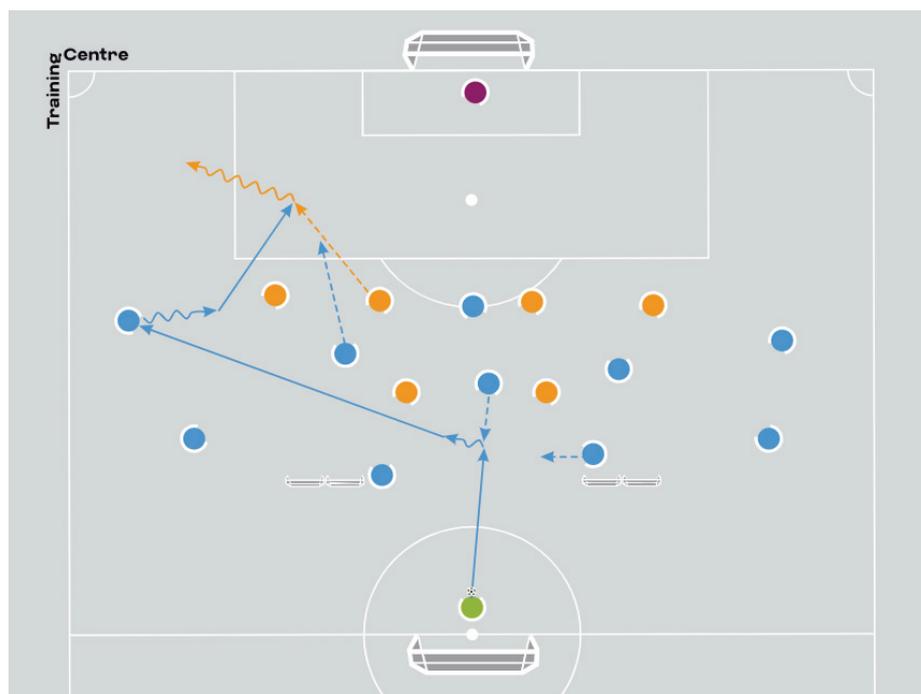
### Éléments techniques défensifs

- Deux des défenseurs doivent tenter de récupérer le ballon dans la moitié de terrain adverse.
- Les défenseurs dans la zone médiane doivent coulisser en fonction de l'évolution du jeu, tout en gardant un œil sur les joueurs neutres dans leur dos.

### Éléments techniques offensifs

- L'équipe qui attaque doit chercher à s'appuyer sur les joueurs neutres.
- Les joueurs neutres doivent ajuster leur positionnement en permanence afin d'offrir des solutions et d'être prêts à combiner avec leurs coéquipiers.
- Lorsqu'ils reçoivent le ballon, les joueurs neutres doivent essayer de prendre le chemin du but le plus rapidement possible.

## ATTAQUES ET PRINCIPES DÉFENSIFS DANS LES 30 DERNIERS MÈTRES



Cet exercice a accompagné les moins de 17 ans de Dortmund tout au long de la saison. Le fait d'obliger les joueurs à défendre en infériorité numérique favorise la détermination à protéger le but coûte que coûte. Cet exercice vise à faire comprendre aux joueurs qu'en défendant ensemble, la ligne ne rompra pas, même en infériorité numérique. Les équipes qui ont la possession doivent souvent faire face à des adversaires qui sont déterminés à « garer le bus » devant leur propre surface de réparation. Elles doivent alors trouver la solution pour débloquer la situation, mais également se méfier d'une contre-attaque en cas de perte de balle, d'où la nécessité de disposer d'une couverture défensive bien organisée. Cela permet aux joueurs proches du ballon d'être prompts et agressifs dans leur contre-pressing.

### Organisation

- Sur un terrain entier, délimiter une aire de jeu de 45 m de long. Placer deux buts de taille normale et quatre mini-buts dans l'aire de jeu, comme indiqué sur le schéma.
- Former une équipe de 11 joueurs (gardien compris) qui attaque (ici en bleu) et une

- équipe de 7 joueurs (gardien compris) qui défend (en orange).
- L'équipe bleue doit évoluer en 4-3-3 et l'équipe orange en 4-2.

## Explication

- Le ballon part du gardien de l'équipe bleue.
- Disputer un match à 11 contre 7.
- La règle du hors-jeu s'applique.
- Si les défenseurs récupèrent le ballon, ils doivent partir en contre-attaque vers la grande cage ou l'un des mini-buts.

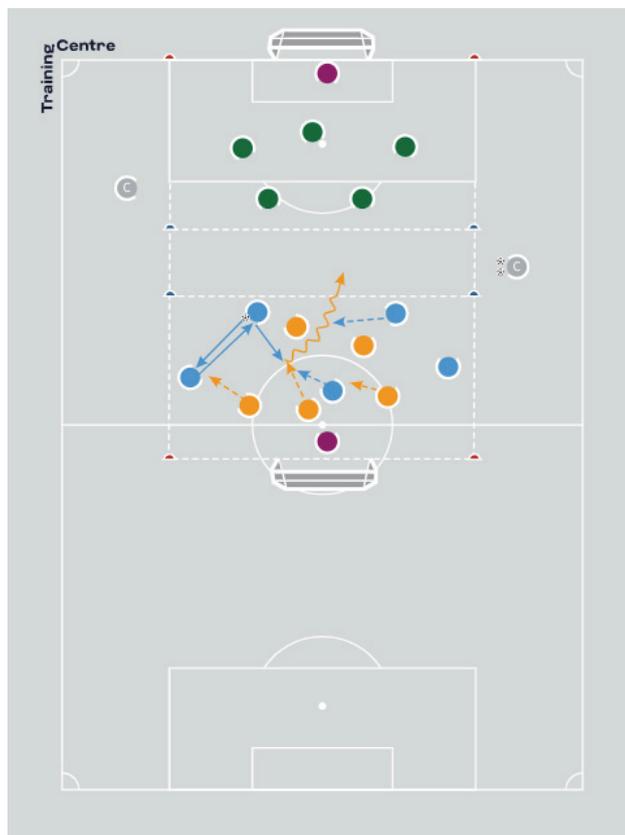
## Éléments techniques défensifs

- Les défenseurs devront coulisser en bloc pour protéger le but.
- Si le ballon part sur le côté, les latéraux s'écartent et les autres joueurs de l'arrière-garde occupent la « zone dorée ».
- Si un milieu de terrain axial/numéro 8 effectue un appel en profondeur, il incombe au milieu adverse le plus proche de le suivre. Si nécessaire, le défenseur central le plus proche du ballon peut lui venir en aide.
- Encourager les joueurs à monter chaque fois que l'adversaire joue en retrait.

## Éléments techniques offensifs

- L'équipe qui a la possession doit être consciente de ce qui peut se passer si elle perd ballon et s'assurer de conserver une structure compacte derrière la ligne du ballon.
- L'équipe doit se lancer dans un contre-pressing à la perte du ballon.
- Le gardien de but doit diriger sa défense tout au long du match.
- En supposant qu'il y ait un nombre égal de joueurs, le dernier rideau défensif doit procéder à un marquage individuel.

## IJEU À HAUTE INTENSITÉ



Cet exercice, fréquemment utilisé par Jürgen Klopp au Liverpool FC, couvre toutes les bases. L'équipe qui a la possession doit désorganiser un bloc défensif bas, tout en veillant à conserver une couverture défensive efficace à tout moment. L'exercice permet également de travailler le contre-pressing. Les arrières doivent quant à eux défendre devant leur but. Dès que les attaquants manquent le cadre, on inverse les rôles et les défenseurs doivent essayer de construire face à un pressing haut agressif. Il s'agit d'un exercice de haute intensité qui repousse les limites des joueurs.

## Organisation

- Délimiter une aire de jeu de 55 m de long, de la même largeur que la surface de réparation. Tracer des lignes sur l'aire de jeu pour la diviser en trois zones (respectivement 22 m, 11 m et 22 m de long). Placer un but de taille normale à chaque extrémité comme indiqué sur le schéma. Placer un gardien dans chaque but.
- Un entraîneur doit se positionner en bordure de terrain entre les deux lignes de hors-jeu, avec un nombre suffisant de ballons.
- Former 3 équipes de 5 joueurs et les positionner comme indiqué sur le schéma.

## Explication

- Commencer à jouer à 5 contre 5 plus gardiens dans une moitié de l'aire de jeu.
- La règle du hors-jeu s'applique à l'équipe qui attaque.
- Chaque fois que l'équipe qui attaque cadre une tentative (que le ballon trouve le chemin des filets ou qu'il soit arrêté par le gardien), l'entraîneur introduit le ballon pour les attaquants depuis la ligne de touche.
- Lorsque le ballon sort du terrain derrière le gardien, le jeu repart de ce dernier. Ainsi, l'équipe qui défendait a la possession et essaie de conduire le ballon dans la zone centrale.
- Si elle y parvient, elle attaque alors sur le but à l'autre bout du terrain, en évoluant à 5 contre 5 plus gardiens.
- Si l'équipe qui défend récupère le ballon, elle doit contre-attaquer et essayer de faire progresser le ballon dans la zone centrale. Si elle y parvient, elle poursuit l'attaque dans l'autre moitié du terrain, en évoluant à 5 contre 5 plus gardiens.
- Les joueurs ne peuvent entrer dans la zone centrale qu'en courant balle au pied.
- Ensuite, attaquants et défenseurs inversent les rôles.

## Éléments techniques

- L'équipe qui a la possession doit frapper au but avant de perdre le ballon.
- Les équipes devront maintenir une couverture défensive organisée loin du ballon et exercer un pressing agressif à proximité de celui-ci.