

U-19 de Hoffenheim —•— les exercices préférés de Nubbemeyer à l'entraînement

Vue d'ensemble de la séance

Exercice 1: 3 contre 2 + GB

Exercice 2: 4 contre 3 + GB

Exercice 3: 4 contre 4 + 2 jokers

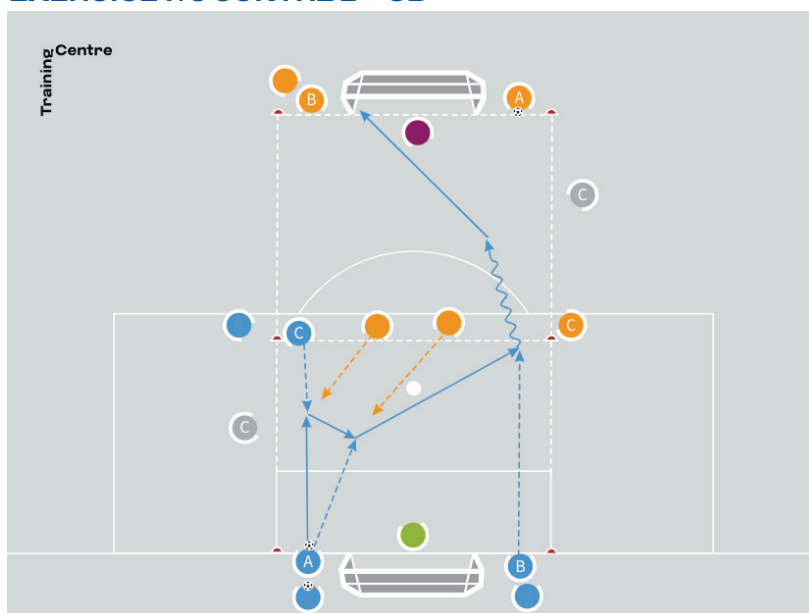
Exercice 4: Taureau sur 3 carrés

Exercise 5: The 3-square rondo

Exercice 6: 8 contre 8 + 3

Exercice 7: Toile d'araignée à 2 contre 1

EXERCICE 1: 3 CONTRE 2 + GB



L'idée qui sous-tend cet exercice vient à l'origine de Ralf Rangnick et Ralph Hasenhüttl. Pour les défenseurs, l'objectif est de compenser temporairement la supériorité numérique de l'équipe qui attaque en déployant un pressing haut. Dans cette optique, ils doivent être prêts à démarrer et anticiper tout mauvais contrôle de la part de l'adversaire. L'équipe qui attaque tente de faire exactement l'inverse : alléger la pression aussi vite que possible en exploitant au mieux la supériorité numérique. Elle doit donc tenter de placer la défense adverse dans des situations de 2 contre 1 et d'échapper au pressing en transmettant le ballon dans l'espace.

Organisation

- Délimiter une aire de jeu de 26 m x 18 m avec une ligne qui marque le milieu. Disposer ensuite deux buts et placez-y deux gardiens.
- Former deux équipes de 7 joueurs (gardiens compris) et placer les joueurs aux points A, B et C conformément au schéma ci-dessus.

Explication

- A lance l'exercice en passant le ballon à C, qui peut décider de le donner en une touche ou bien de le contrôler avant de le passer.
- Les deux défenseurs (indiqués ici en rouge) vont immédiatement au pressing.
- B arrive lancé dans la zone de jeu pour créer un 3 contre 2.
- Si les Rouges récupèrent le ballon, ils doivent partir en contre-attaque et les Bleus doivent exercer un contre-pressing.
- Échanger les rôles une fois l'exercice terminé.

- Pour ce faire, deux joueurs bleus doivent rester sur place et devenir les défenseurs.
- Ensuite, A lance la suite de l'exercice en passant le ballon à C. B arrive lancé dans la zone de jeu, et ainsi de suite.

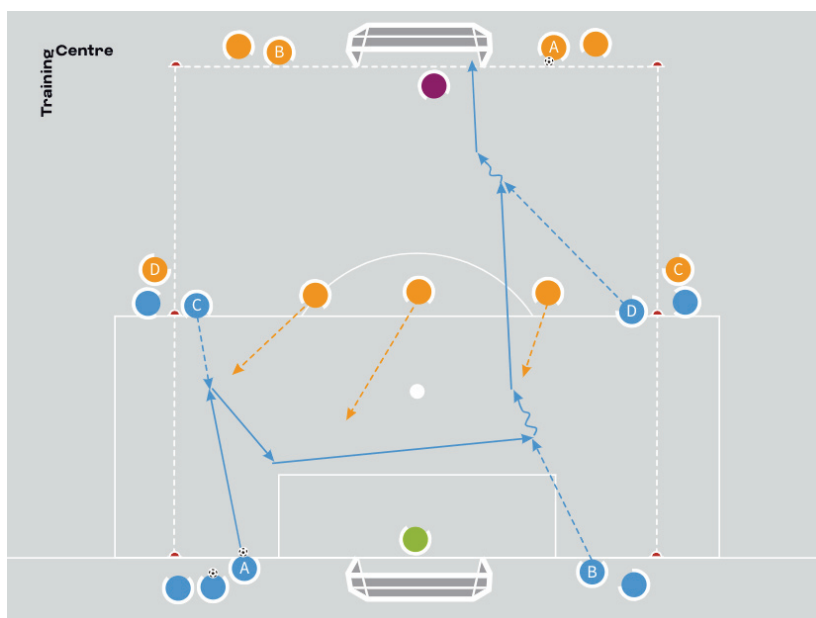
Éléments techniques défensifs

- En montant sur le terrain au moment où le ballon est transmis, les défenseurs sont en mesure de transformer temporairement le 3 contre 2 en 2 contre 2.
- Les défenseurs doivent anticiper tout mauvais contrôle de la part de l'adversaire et monter pour faire le pressing.
- Dès qu'un défenseur récupère le ballon, il doit viser la transition offensive.

Éléments techniques offensifs

- Les attaquants doivent exploiter au mieux leur supériorité numérique.
- Il est important de parvenir à créer des situations de 2 contre 1 et à bien les exploiter.

EXERCICE 2 : 4 CONTRE 3 + GB



Cet exercice en 4 contre 3 suit les mêmes règles que le précédent, mais l'ajout d'un joueur dans chaque équipe apporte une complexité supplémentaire.

Organisation

- Délimiter une aire de jeu d'environ 30 m x 25 m avec une ligne qui marque le milieu et deux buts.
- Former deux équipes de 10 joueurs (gardiens compris) et placer les joueurs aux points A, B, C et D conformément au schéma ci-dessus.

Explication

- A lance l'exercice en passant le ballon à C, qui doit décider de le donner en une touche ou bien de le contrôler avant de le passer.
- Les trois défenseurs vont immédiatement au pressing.
- B et D arrivent lancés dans la zone de jeu pour créer un 4 contre 3.
- Si les Rouges récupèrent le ballon, ils doivent partir en contre-attaque et les Bleus doivent exercer un contre-pressing.
- Échanger les rôles une fois l'exercice terminé.
- Pour ce faire, trois joueurs bleus doivent rester sur place et devenir les défenseurs.
- Ensuite, A lance la suite de l'exercice en passant le ballon à C, après quoi B et D doivent arriver lancés dans la zone de jeu.

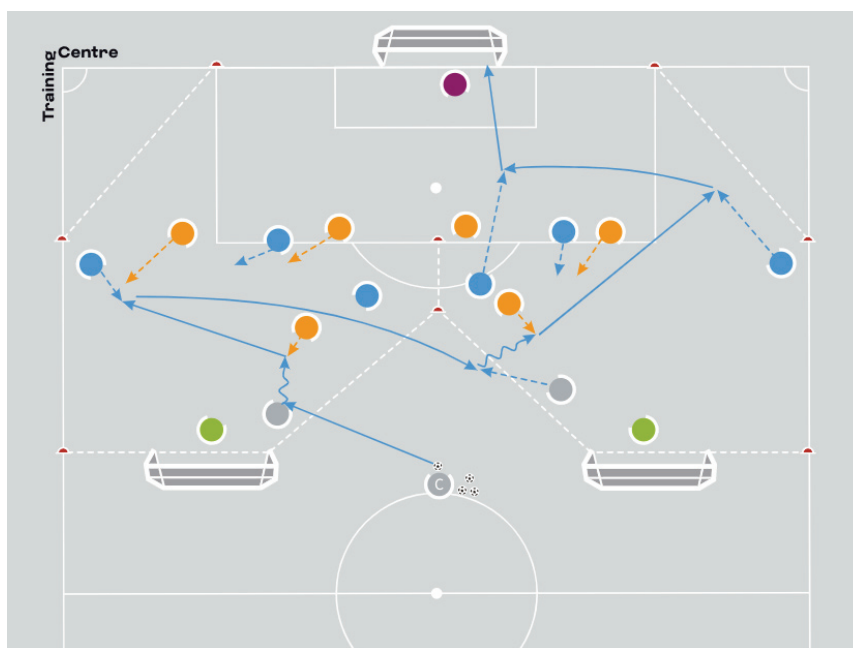
Éléments techniques défensifs

- Le triangle est une forme efficace à adopter pour défendre.
- En montant sur le terrain au moment où le ballon est transmis, les défenseurs sont en mesure de transformer temporairement le 4 contre 3 en 2 contre 2.
- Les défenseurs doivent être prêts à démarrer, essayer d'anticiper tout mauvais contrôle de la part de l'adversaire et monter au bon moment.
- Dès qu'un défenseur récupère le ballon, il doit viser la transition offensive.

Éléments techniques offensifs

- Les attaquants doivent exploiter au mieux leur supériorité numérique.
- Il est important de parvenir à créer des situations de 2 contre 1 et à bien les exploiter.

EXERCICE 3 : 4 CONTRE 4 + 2 JOKERS



Dans cette situation de 4 contre 4, l'équipe qui attaque doit se servir du soutien offert par les « jokers » pour faire progresser rapidement le ballon vers le but et éliminer la défense adverse.

Organisation

- Délimiter une aire de jeu de 40 mètres de long avec trois buts disposés conformément au schéma ci-dessus, et placer un gardien dans chaque but.
- Former une équipe bleue avec 8 joueurs (dont 2 gardiens) et une équipe rouge avec 7 joueurs (dont 1 gardien).
- Choisir deux milieux défenseurs dont le rôle sera de renverser le jeu (indiqués ici en jaune).
- Répartir les joueurs des deux côtés de la zone de jeu, conformément à ce qu'indique le schéma ci-dessus.

Explication

- Les Bleus doivent compter un buteur, un ailier et un joueur dans chaque demi-espace de part et d'autre de la zone de jeu. Ces joueurs ne sont pas autorisés à quitter leur zone de départ.
- Les Rouges doivent compter une défense à quatre protégée par deux milieux axiaux.
- L'entraîneur lance l'exercice en transmettant le ballon à l'un des jokers.
- Les Bleus doivent tenter de marquer en 4+1 contre 4.
- Ils peuvent utiliser les jokers pour faire passer le ballon d'une moitié à l'autre de la zone de jeu.
- Si les défenseurs réussissent à récupérer le ballon, ils doivent partir en contre-attaque vers les buts situés à l'autre extrémité de la surface de jeu.

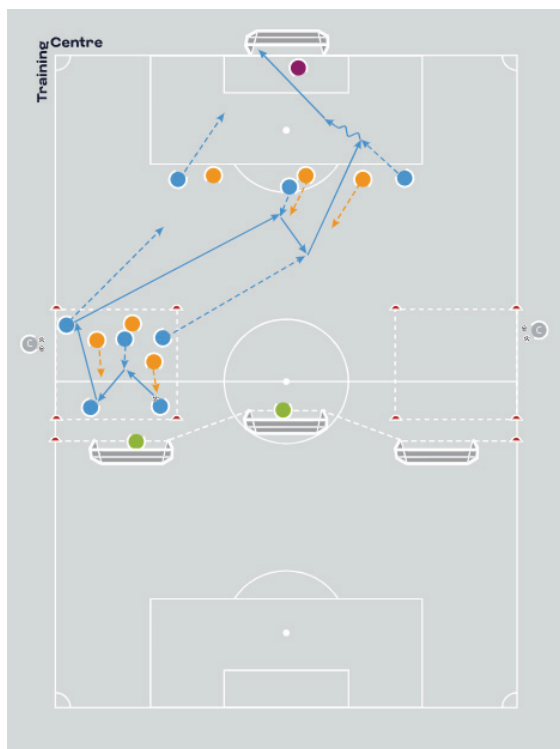
Éléments techniques défensifs

- L'unité défensive doit se déplacer en adoptant un bloc bas.
- Les défenseurs peuvent temporairement compenser la supériorité numérique de l'équipe qui attaque en exerçant un pressing proactif.

Éléments techniques offensifs

- La défense adverse va se placer très bas sur le terrain. L'équipe qui attaque doit tenter de l'étirer et de l'obliger à se déplacer.
- Il est important de se créer des situations de 2 contre 1 et de bien les exploiter.

EXERCICE 4 : 5 CONTRE 3 PUIS 5 CONTRE 3 + GB



L'objectif de cet exercice est d'exploiter au mieux la supériorité numérique pour faire progresser le ballon vers le but, d'abord dans un espace resserré puis dans une situation de match.

Organisation

- Définir une zone de jeu de 60 mètres de long avec quatre buts (dont trois sont gardés par un gardien) et délimiter deux carrés de 20 m x 20 m, comme indiqué dans le schéma ci-dessus.
- Former une équipe bleue avec 11 joueurs (dont 2 gardiens) et une équipe rouge avec 7 joueurs (dont 1 gardien).

Explication

- Les Bleus commencent avec le ballon dans une des zones carrées et disputent un 5 contre 3 contre les Rouges. Une fois qu'ils ont réussi cinq passes, ils peuvent attaquer vers le but.
- Si les Rouges récupèrent le ballon, ils peuvent partir en contre-attaque vers le but le plus proche.
- Si les Bleus réussissent à faire sortir le ballon de la zone, deux joueurs sont en mesure d'effectuer des appels. Les Bleus disposent alors de sept secondes pour attaquer vers le but en 5 contre 3.
- Si les Rouges réussissent à récupérer le ballon en dehors de la zone carrée, ils peuvent partir en contre-attaque vers l'un des trois buts situés à l'autre extrémité de la surface de jeu. Un joueur de chaque équipe peut quitter la zone carrée pour aller au soutien de ses coéquipiers.
- Une fois l'exercice effectué quatre fois, faire tourner les équipes.

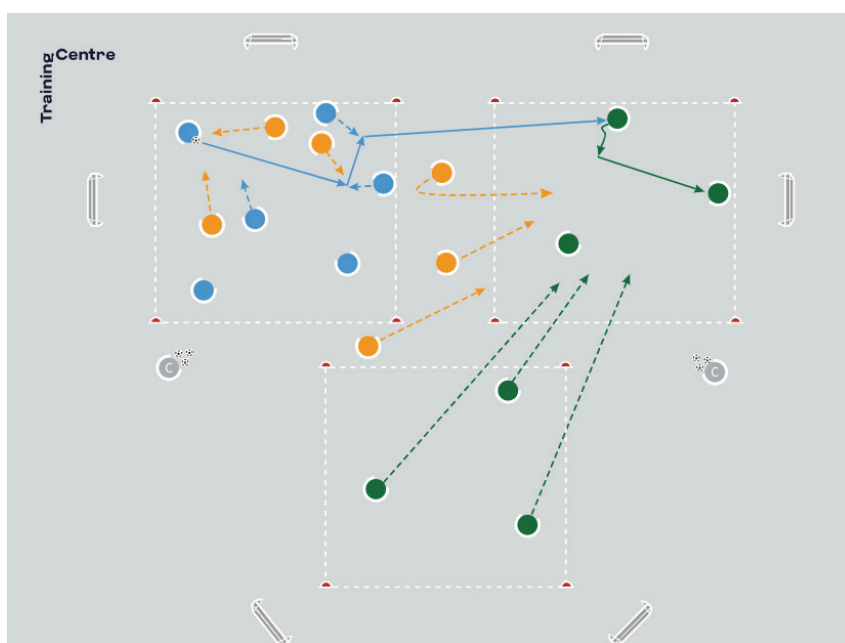
Éléments techniques défensifs

- Les défenseurs doivent sprinter pour récupérer le ballon et mettre l'adversaire sous pression.
- Après avoir stoppé l'offensive adverse et récupéré le ballon, le plus important est de partir en contre-attaque à pleine vitesse.

Éléments techniques offensifs

- Lorsque c'est possible, les passes vers l'extérieur de la zone doivent être dirigées vers les demi-espaces situés de part et d'autre de la zone de jeu. Cela permet d'alléger la pression et aide à rapidement générer une supériorité numérique.
- Les joueurs qui attaquent doivent exploiter au maximum la situation qui leur est favorable et conclure rapidement.

EXERCICE 5 : TAUREAU SUR 3 CARRÉS



Ce « taureau sur 3 carrés » repose sur la nécessité de réagir rapidement lorsque le jeu passe d'un carré à l'autre, et d'effectuer un pressing dès la perte de balle.

Organisation

- Délimiter trois zones de 14 m x 14 m avec un écart de 4 m entre leurs points les plus rapprochés, et placer six mini-buts conformément à ce qu'indique le schéma ci-dessus.
- Former trois équipes de 6 joueurs et placer les joueurs en suivant le schéma.

Explication

- Les Bleus commencent l'exercice dans la Zone 1, en situation de 6 contre 3 contre les Rouges.
- Une fois qu'ils ont réussi cinq passes, ils peuvent faire passer le jeu dans une autre zone.
- Les défenseurs placés entre les zones tentent d'intercepter les passes entre les zones.
- Si les Bleus parviennent à changer le jeu, la troisième équipe et les trois défenseurs se déplacent dans la nouvelle zone. Pendant ce temps, les Bleus vont occuper les deux autres zones, avec le même nombre de joueurs dans chaque zone.
- Si les Rouges récupèrent le ballon, ils partent en contre-attaque vers les mini-buts.
- Faire tourner les équipes chaque fois qu'un but est marqué.

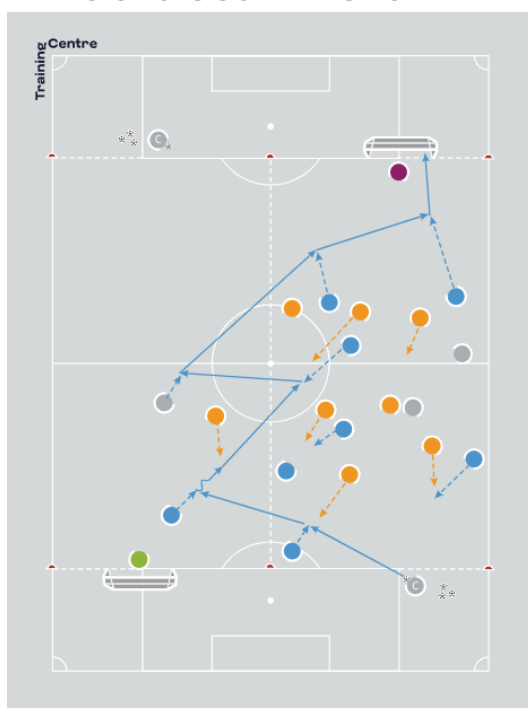
Éléments techniques défensifs

- L'équipe qui défend doit conserver de l'intensité dans le jeu en appliquant une pression constante sur le porteur du ballon.
- Les défenseurs doivent anticiper les passes.
- Il est important de maintenir l'adversaire sous pression.

Éléments techniques offensifs

- L'équipe en possession du ballon doit préparer le terrain avant de changer le jeu.
- Les joueurs situés dans une zone voisine doivent proposer activement une solution de passe pour faciliter le changement de jeu.
- L'équipe qui passe le ballon doit bien se positionner pour exploiter au mieux sa supériorité numérique.
- L'équipe qui défend doit conserver de l'intensité dans le jeu en appliquant une pression constante sur le porteur du ballon.
- Les défenseurs doivent anticiper les passes.
- Il est important de maintenir l'adversaire sous pression.

EXERCICE 6 : 8 CONTRE 8 + 3



Dans cet exercice, l'équipe en possession du ballon doit essayer d'exploiter sa supériorité numérique en changeant le jeu pour faire progresser le ballon vers le but.

Organisation

- Définir une zone de jeu de 70 mètres de long avec deux buts (avec gardien) disposés en diagonale, comme le montre le schéma ci-dessus. Diviser la zone de jeux dans sa longueur en deux zones d'égale superficie.
- Former deux équipes de 9 joueurs (gardiens compris).
- Choisir trois joueurs « neutres ».
- Placer deux entraîneurs aux emplacements indiqués sur le schéma, chacun disposant d'une quantité suffisante de ballons.
- L'entraîneur 1 est chargé de mettre le ballon en jeu pour l'équipe bleue ; l'entraîneur 2 est chargé de mettre le ballon en jeu pour l'équipe rouge.

Explication

- Un entraîneur (ici, l'entraîneur 1) lance l'exercice en mettant le ballon en jeu.
- L'exercice se dispute à 9+3 contre 9.
- Seuls un joueur de chaque équipe et un joueur neutre (soit un total de trois joueurs) sont autorisés à rester sur le côté opposé à l'endroit où se trouve le ballon.

- Deux des joueurs neutres restent proches du ballon pour créer des supériorités numériques. Le troisième joueur neutre reste éloigné du ballon pour créer une possibilité de passe.
- Si un but est marqué ou si le ballon sort des limites du terrain, le jeu reprend sur une mise en jeu effectuée par un des entraîneurs.

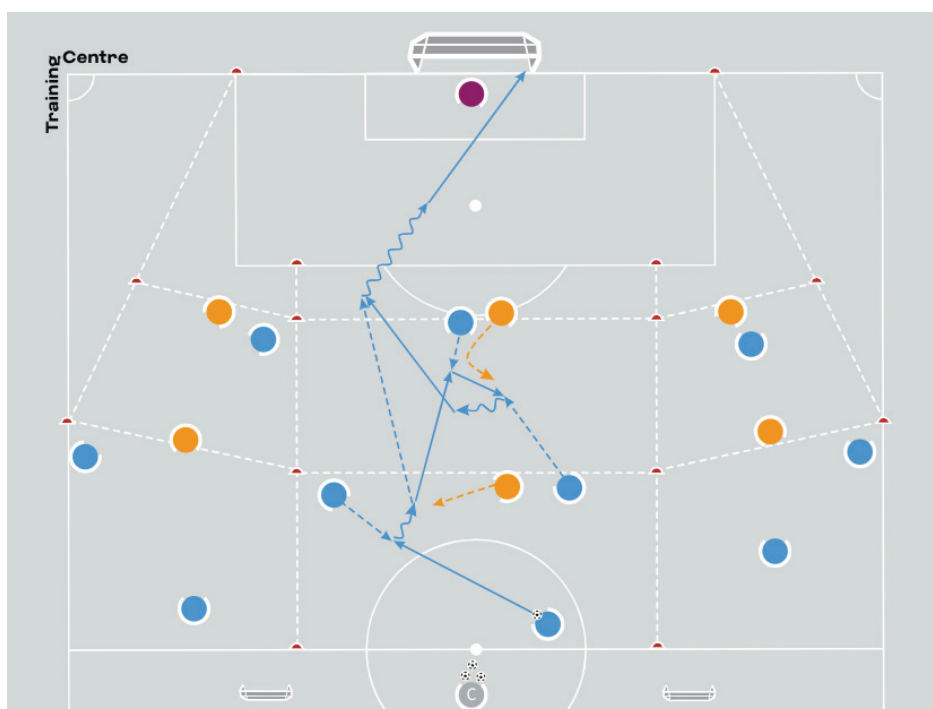
Éléments techniques défensifs

- L'équipe qui défend doit effectuer un pressing haut pour compenser temporairement son infériorité numérique (ou même pour bénéficier d'une supériorité numérique locale).

Éléments techniques offensifs

- L'équipe qui attaque doit tenter d'exploiter efficacement sa supériorité numérique.
- La prise de décision joue un rôle majeur, puisque les joueurs doivent choisir entre deux options : faire rapidement progresser le ballon vers l'avant ou changer le jeu.

EXERCICE 7 : TOILE D'ARAIGNÉE À 2 CONTRE 1



Cet exercice se concentre sur des zones spécifiques du terrain pour créer des situations de 2 contre 1, qu'il s'agit ensuite d'exploiter pour parvenir à faire progresser le ballon vers le but.

Organisation

- Sur la moitié d'un terrain de taille standard, placer un but de taille standard (avec gardien) et deux mini-buts. Délimiter ensuite une zone intermédiaire au milieu avec deux lignes défensives, comme l'indique le schéma ci-dessus.
- Former une équipe bleue avec 10 joueurs et une équipe rouge avec 7 joueurs (dont le gardien).
- Placer les défenseurs rouges sur les lignes défensives comme l'indique le schéma.
- Placer un ailier, un joueur dans l'espace intermédiaire et un arrière latéral dans chacune des zones latérales. Dans la zone du milieu, placer deux milieux défensifs et un buteur.

Séquence 1

- Lorsque le ballon passe sur un côté, le défenseur est autorisé à quitter la ligne

défensive. Les attaquants disputent un 2 contre 1 face au défenseur et tentent de franchir la ligne.

- Une fois qu'un défenseur est éliminé, il ne peut pas revenir dans l'action. L'équipe qui attaque dispute alors un autre 2 contre 1.
- Si elle parvient à pénétrer dans la surface de réparation, elle peut tenter de jouer avec le buteur.
- Si les défenseurs récupèrent le ballon, ils doivent partir en contre-attaque vers les mini-buts.

Séquence 2

- Quand le ballon parvient à l'un des milieux défensifs, les deux joueurs disputent un 1 contre 2 contre le défenseur pour tenter de franchir la ligne.
- Quand le ballon parvient au buteur, les deux milieux de terrain peuvent monter pour lui venir en soutien et créer ainsi un 3 contre 1 devant le but.
- Tout défenseur éliminé ne peut plus revenir dans l'action.
- Si les défenseurs récupèrent le ballon, ils doivent partir en contre-attaque vers les mini-buts.

Variante

- Permettre aux défenseurs éliminés de revenir dans l'action pour aider leurs coéquipiers derrière.

Éléments techniques défensifs

- Les défenseurs doivent faire hésiter l'adversaire.
- Il est possible de créer des 1 contre 1 en bloquant les lignes de passe.

Éléments techniques offensifs

- L'équipe qui attaque doit exploiter au mieux les 2 contre 1.
- Les joueurs offensifs doivent éliminer les défenseurs, aussi bien lorsqu'ils ont le ballon que lorsqu'ils effectuent des appels.
- La progression vers la zone suivante doit se faire sur un rythme soutenu.