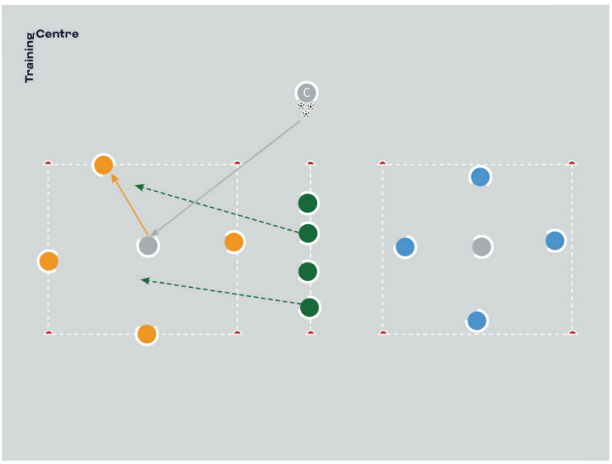
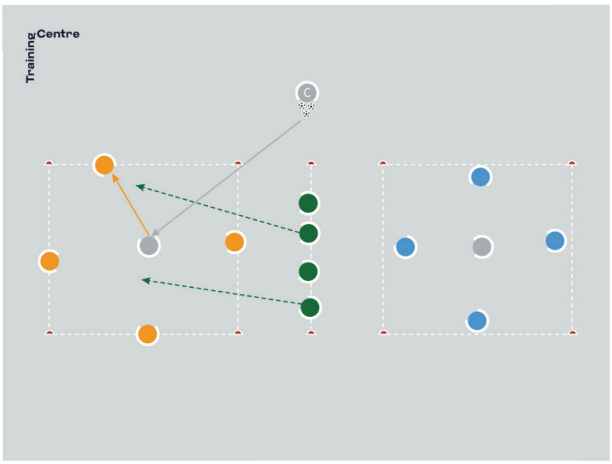
À l'entraînement avec Roger Schmidt : partie 1

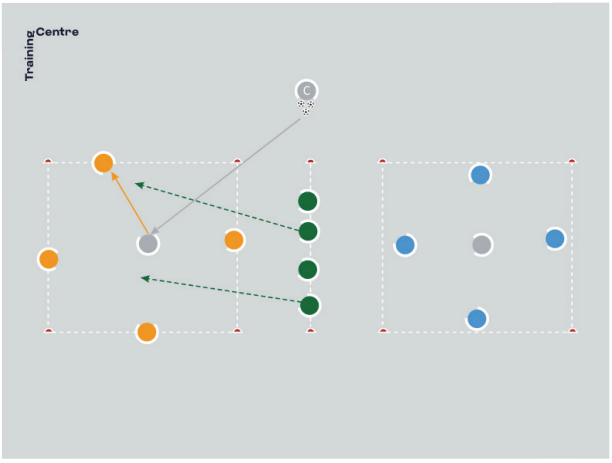
L'installation
Trois équipes de quatre joueurs plus deux joueurs neutres participent à ce jeu qui se déroule dans trois zones. Au début de chaque tour, chaque équipe occupe une zone, les joueurs positionnés dans la zone intermédiaire faisant office de défenseurs.



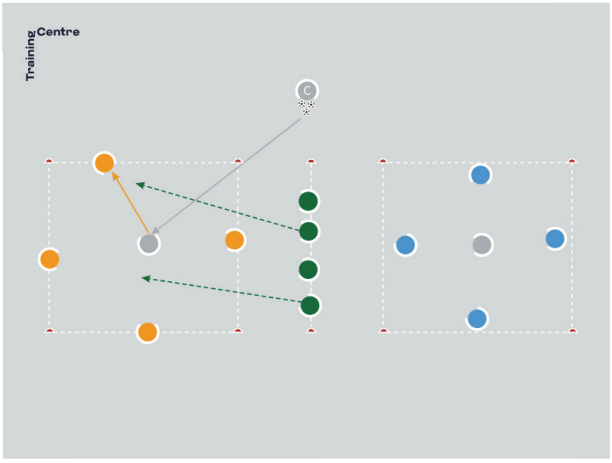
(1/4) L'entraîneur lance le jeu en passant le ballon à l'une des équipes placées dans les zones extérieures. Épaulée par un joueur neutre, cette équipe tente d'effectuer 10 passes sous la pression de deux défenseurs, qui sortent de leur zone.



(2/4) Lorsqu'elle y parvient, l'équipe qui attaque tente alors de renverser le jeu vers la zone opposée. Les deux défenseurs restants dans la zone centrale essaient d'intercepter le ballon sur le renversement de jeu. L'équipe qui attaque marque un point si le ballon atteint la zone opposée.



(3/4) Si les défenseurs réussissent à s'emparer du ballon ou si celui-ci sort de l'aire de jeu (1), l'équipe qui a perdu la possession devient immédiatement la nouvelle équipe qui défend (2) dans l'autre zone extérieure.



(4/4) Pour pimenter le rôle des défenseurs, ceux-ci marquent également un point s'ils récupèrent le ballon et parviennent immédiatement à faire une passe vers la troisième équipe, positionnée dans la zone opposée.

Intérêt de l'exercice

Il ne s'agit pas d'un simple échauffement, mais également d'une mise en route tactique. Cet exercice prépare les joueurs physiquement, mentalement et tactiquement au style exigeant de Schmidt. Rapide, complexe et compétitif, il renforce quatre éléments clés de sa philosophie de jeu:

- Un football offensif : les joueurs sont encouragés à trouver des passes verticales et à orienter la course du ballon de manière à créer le danger.
- Des transitions rapides : l'exercice est basé sur des changements de possession fréquents pour apprendre aux joueurs à changer de mentalité instantanément.
- Une défense à haute intensité : les défenseurs exercent un pressing immédiat, à l'image de l'approche agressive des équipes de Schmidt.
- Récupération efficace du ballon : les équipes sont récompensées uniquement lorsqu'elles transforment des actions défensives en occasions de porter le danger en attaque.

Conception et mise en œuvre

L'intérêt de cet exercice réside dans les deux façons de marquer des points. Les équipes sont récompensées si elles conservent le ballon et vont allant de l'avant, mais aussi en le récupérant et en renversant rapidement le jeu. Ce système reflète la double nature du modèle de jeu de Schmidt : ses équipes sont tournées vers la création d'occasions. En possession du ballon, elles procèdent au moyen de combinaisons rapides et verticales ; sans ballon, elles s'appuient un pressing et un contre-pressing intenses pour récupérer haut et se projeter immédiatement vers l'avant. Ici, défendre ne consiste pas uniquement à empêcher l'adversaire de marquer ; c'est aussi un moyen de se procurer des occasions.

L'efficacité de cet exercice dépend non seulement de son installation, mais aussi de la manière dont il est réalisé. De petites modifications sur la durée, l'intensité ou le rythme peuvent avoir une grande influence sur son rendement.

Aspect n°1 :

- Rles manches ne durent que 90 secondes, ce qui permet aux joueurs de travailler à une intensité maximale.

Aspect n°2:

- l'entraîneur assure la continuité de l'exercice en remettant immédiatement un ballon en jeu.

Aspect n°3:

- la comptabilisation des points ajoute un enjeu compétitif et renforce l'engagement des joueurs.

Cette mise en place est exigeante physiquement pour les joueurs tout en leur apportant un ancrage tactique. Il s'agit d'une réinitialisation mentale et le message est clair : reproduire instinctivement en match ce qui est répété à l'entraînement.