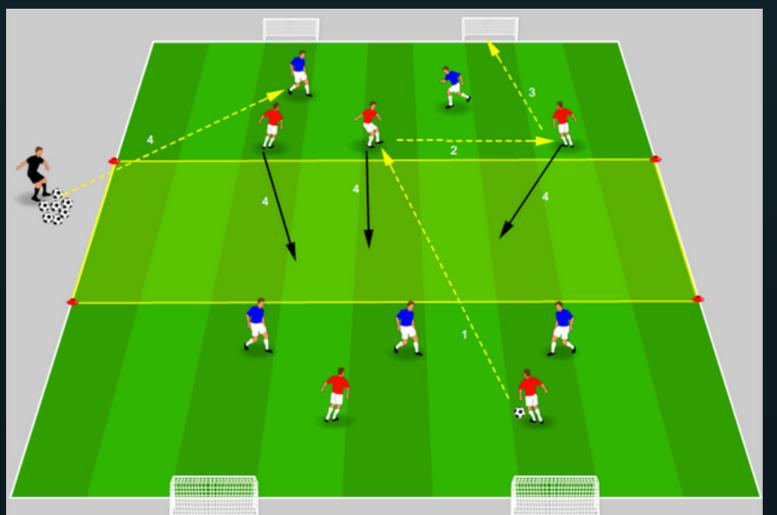


LE GUIDE DES 8 EXERCICES SECRETS

DES PLUS GRANDS ENTRAÎNEURS DU MONDE



www.simple-football.com

8 Exercices Secrets

**des plus grands entraîneurs
de football du monde**

Disclaimer - A lire

Ce guide gratuit vous est offert et vous avez le droit de l'offrir à qui vous le souhaitez. Vous avez la possibilité de l'offrir sur votre site Internet, votre blog, l'intégrer dans des packages, des bonus. MAIS vous n'avez pas le droit de le vendre. « *Le guide des 8 exercices secrets des plus grands entraîneurs du monde* » est un guide gratuit et doit le rester.



Ce livre est sous licence Creative Common 3.0 « *Paternité - Pas de modification* ». Cela signifie que vous êtes libres de le distribuer à qui vous voulez aux conditions suivantes : ne pas le modifier, ne pas le vendre, toujours citer l'auteur Simple Football et inclure un lien vers :

www.simple-football.com

Sommaire

Introduction	6
Explications des schémas d'exercices	9
Pep Guardiola : Exercice Offensif (FC Barcelona)	10
Pep Guardiola : Exercice Défensif (FC Barcelona)	11
José Mourinho : Exercice Offensif (Real Madrid CF)	12
José Mourinho : Exercice Défensif (Chelsea FC)	13
Jürgen Klopp : Exercice Offensif (BVB Dortmund)	14
Jürgen Klopp : Exercice Défensif (BVB Dortmund)	15
Antonio Conte : Exercice Offensif (Juventus FC)	16
Antonio Conte : Exercice Défensif (Juventus FC)	17
Bonus	18

Introduction

En créant le site www.simple-football.com, je souhaite pouvoir vous aider à répondre aux différents problèmes que vous rencontrez aux entraînements. Il existe des milliers d'exercices pour faire progresser vos joueurs. Cependant, ils sont souvent trop généralistes et ne permettent pas de coacher précisément. Dans ce guide, j'ai sélectionné quelques exercices des meilleurs entraîneurs du monde. Ils vous permettront d'améliorer vos joueurs sur des situations précises.

J'aurais pu prendre n'importe quels exercices estampillés « *pro* » sans aller plus loin. Mais je tenais à partager avec vous les raisons de mes choix qui sont loin d'être le fruit du hasard. Dans la première partie de ce guide, je vous dévoile les raisons de ma sélection. Ensuite, vous trouverez les 8 exercices secrets avec pour chacun d'entre eux une fiche détaillée suivant une structure claire. D'abord, l'objectif à atteindre et un schéma en 3D. Ensuite, la description de l'exercice ainsi que le matériel nécessaire. Enfin, les points de coaching et les différents moyens de progression.

Grâce à ces 8 exercices secrets, utilisés par 4 des meilleurs entraîneurs du monde, votre équipe s'améliorera. Dorénavant, elle sera elle aussi en mesure de développer un jeu simple, intelligent, équilibré et efficace.

Découvrez dès à présent les secrets des pros !

Bonne lecture !

Pep Guardiola au FC Barcelona - Créer de l'espace pour les latéraux

Lors du passage de Guardiola au FC Barcelona, l'utilisation ultra offensive des latéraux sautait aux yeux. Surtout un joueur en particulier : Dani Alves. En 3 saisons (2009-2012), il a marqué à 9 reprises et effectué 44 passes décisives ! Des statistiques qu'il n'a plus jamais approché. Découvrez le premier secret de Guardiola et faites de vos latéraux des armes redoutables.

Pep Guardiola au FC Barcelona - Forcer l'adversaire à s'enfermer sur un côté

Autre fait marquant du passage de Guardiola au FC Barcelona : le pourcentage de possession de balle de l'équipe. Ces chiffres, allant jusqu'à 89%, provenaient bien entendu d'un jeu de passe exceptionnel. Mais l'équipe était aussi capable de récupérer rapidement le ballon. En effet, elle enfermait souvent l'adversaire sur un côté et l'empêchait de ressortir ! Découvrez le deuxième secret de Guardiola et faites de votre équipe une machine à étouffer vos adversaires.

José Mourinho au Real Madrid CF - Combiner face à un adversaire groupé pour trouver l'ouverture

Lors de la saison 2011-2012, le Real Madrid CF de Mourinho a établi plusieurs records. Tout d'abord, la barre des 100 points en championnat a été atteinte. Surtout, 121 buts ont été marqués en 38 matchs ! Cela correspond à une moyenne de plus de 3 buts par matchs ! Découvrez le premier secret de Mourinho et vos attaquants deviendront des machines à marquer.

José Mourinho au Chelsea FC - Se replacer défensivement après une perte de balle

Lors des deux passages de Mourinho à Chelsea FC, les observateurs reprochaient souvent à l'équipe de « parquer le bus ». Une tactique payante puisque le Portugais a remporté pas moins de 8 trophées à la tête des Blues ! Découvrez ainsi le deuxième secret de Mourinho et rendez vos joueurs disciplinés lors d'une perte de balle.

Jürgen Klopp au BVB Dortmund - Contre-attaquer dans le dos de la défense

Le passage de Klopp au BVB Dortmund (2008-2015) a permis au club de faire son retour sur la scène européenne. En point d'orgue, nous pouvons évidemment citer une finale de Champions League en 2013 ! Mais il y eut également deux titres en Bundesliga (2011 et 2012) devant le FC Bayern Munich. L'équipe était réputée pour son jeu très direct. Découvrez le premier secret de Klopp et vos joueurs seront capable de contre-attaque éclair.

Jürgen Klopp au BVB Dortmund - Empêcher les milieux adverses de se retourner

Autre fait marquant du passage de Klopp au BVB Dortmund : l'intensité de la pression mise sur les joueurs adverses. L'entraîneur allemand parlait alors de « *Gegenpressing* ». Lorsque le ballon arrivait aux milieux de terrain adverses, les Borussen les empêchaient de se retourner et d'avancer ! Découvrez le deuxième secret de Klopp et vos joueurs empêcheront vos adversaires de pouvoir avancer.

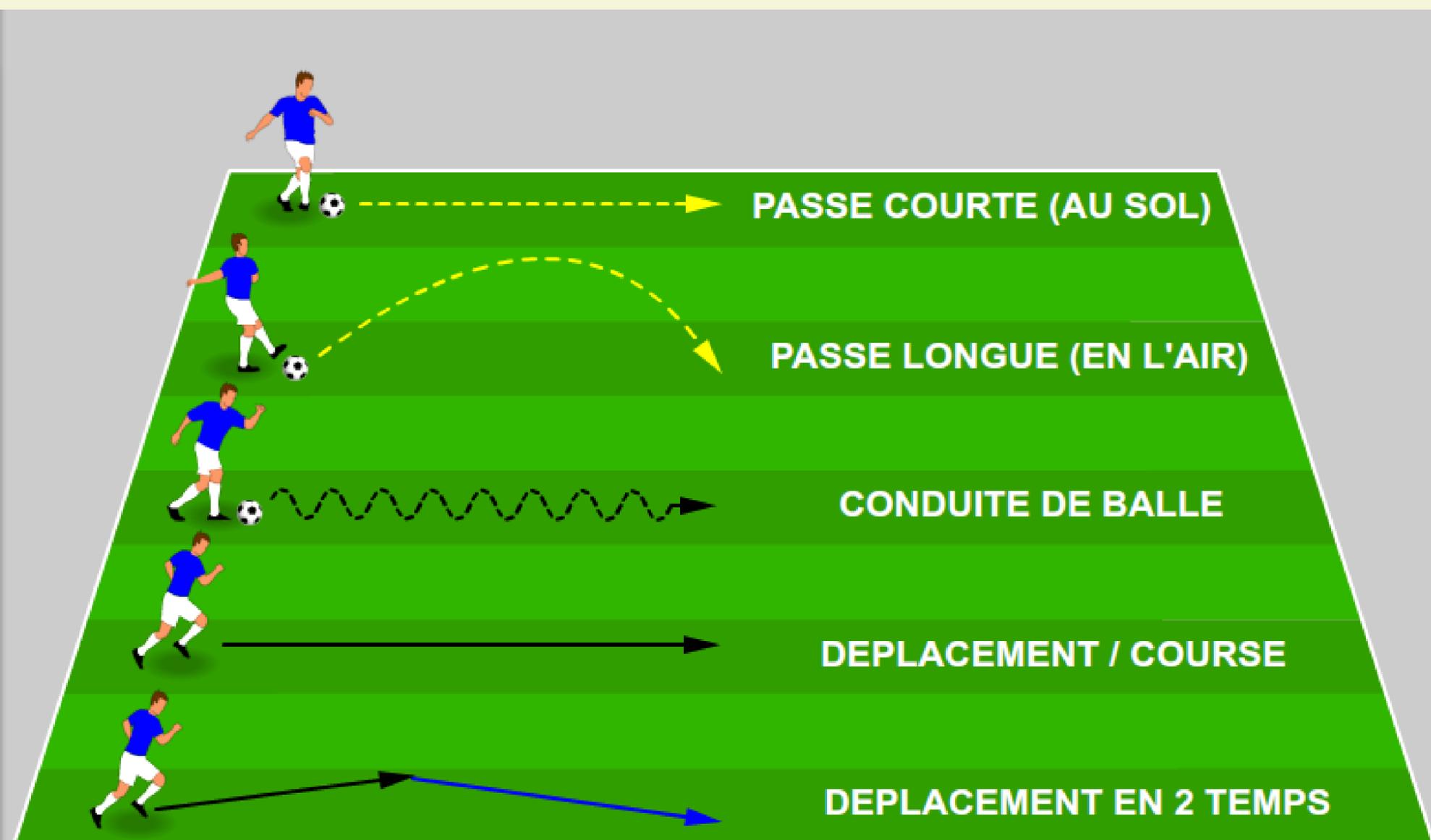
Antonio Conte à la Juventus FC - Exploiter les espaces créés par les attaquants

Conte aime le mouvement et les permutations de ses joueurs. Sous ses ordres, beaucoup de buts ont été inscrit de cette façon. Notamment par les courses des attaquants qui ouvraient des espaces, exploités par toute l'équipe grâce aux longs ballons d'Andrea Pirlo. D'ailleurs ce dernier terminera meilleur passeur avec 13 offrandes lors de la saison 2011-2012. Un nombre exceptionnel pour un milieu défensif ! Découvrez le premier secret de Conte et créez du danger depuis n'importe quelle position du terrain.

Antonio Conte à la Juventus FC - Défendre à 3

Trois noms : Andrea Barzagli, Giorgio Chiellini et Leonardo Bonucci. Trois joueurs qui ont sublimé le système de la défense à trois durant l'ère Conte à la Juventus FC. Grâce à son 3-5-2, il permit au club de remporter son premier Scudetto en près de 10 ans ! D'ailleurs, il terminera chaque fois champion d'Italie durant ses trois saisons à la Vieille Dame. Découvrez le deuxième secret de Conte et bâtissez une défense solide avec seulement trois joueurs.

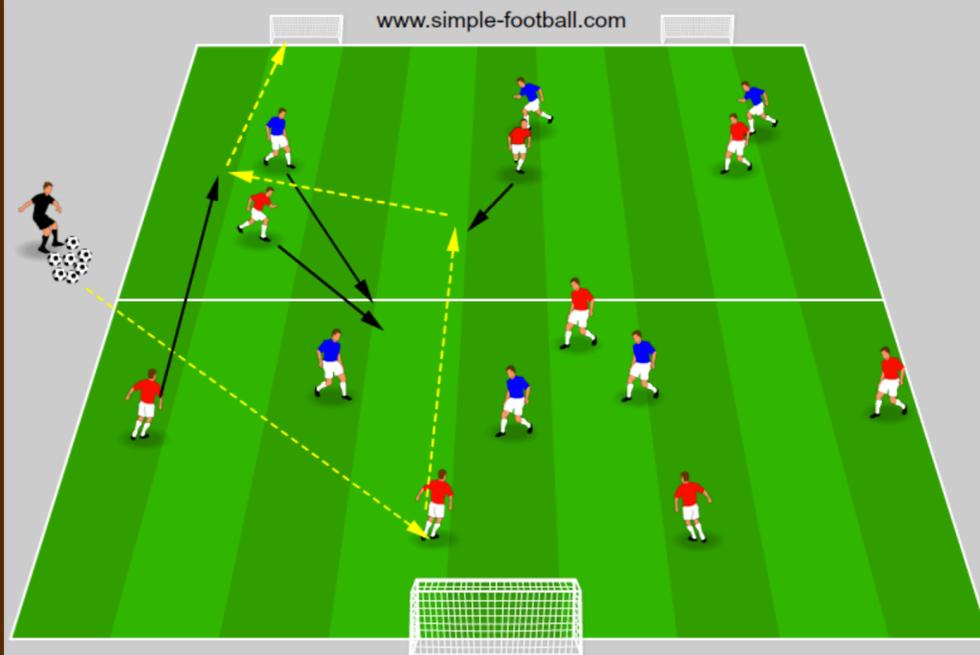
Explications des schémas d'exercices



Pep Guardiola : Exercice Offensif (FC Barcelona)

Objectif

Créer de l'espace pour les latéraux



Description

L'aire de jeu est divisée en 2 zones. Dans la première zone se joue un 5 contre 3 et dans la seconde un 3 contre 3. Seuls les latéraux et les ailiers ont le droit de passer d'une zone à l'autre. Si l'ailier décroche vers l'intérieur et est suivi par son défenseur, l'espace est créé et le latéral peut l'exploiter. S'il n'est pas suivi, l'ailier se retrouve libre de tout marquage et l'équipe est en supériorité numérique (4 contre 3). Si les défenseurs récupèrent, ils marquent dans le grand but.

Matériel

Minimum requis :

- 2 mini buts (ou 4 piquets / cônes)
- 1 grand but (ou 2 piquets / cônes)
- Coupelles pour marquer l'aire de jeu et la séparation des deux zones
- 2 jeux de chasubles
- Des ballons

Points de coaching

- Synchronisation des courses entre l'ailier et le latéral (l'ailier décroche, le latéral monte / le latéral monte, l'ailier décroche)
- Le dérochage de l'ailier doit se faire au bon moment (dans un espace libre avec la possibilité de se retourner)
- Maintenir un équilibre défensif en cas de perte de balle

Progression

Simplification :

- Réduire le nombre de défenseurs (pas moins que 5 contre 2 et 3 contre 2)

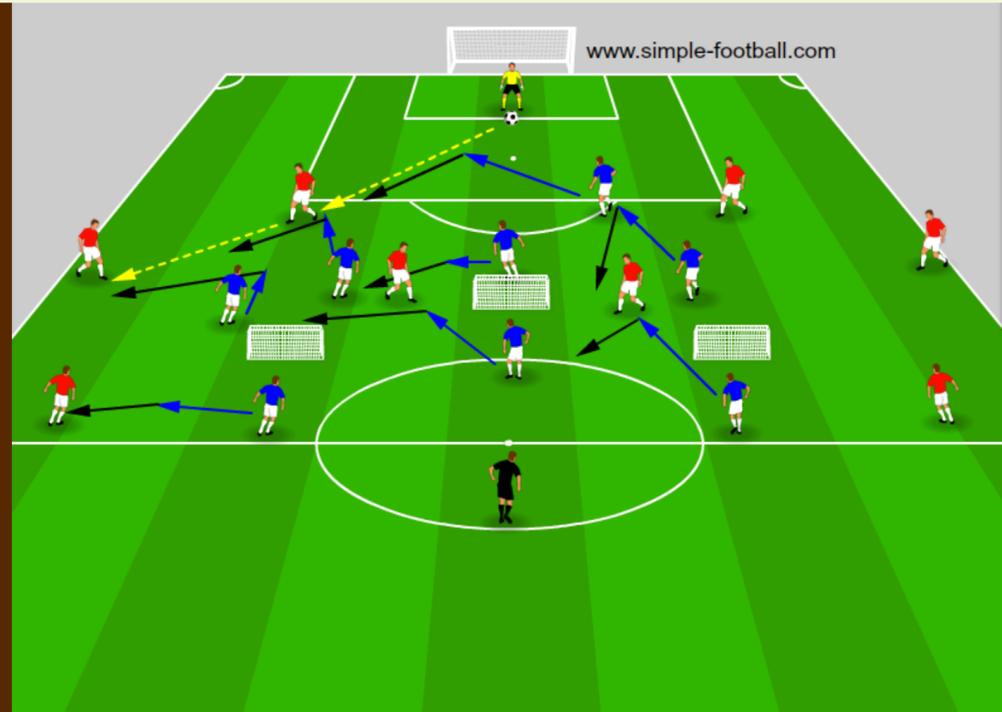
Complexification :

- Augmenter le nombre de défenseurs (pas plus que 5 contre 4 et 3 contre 4)

Pep Guardiola : Exercice Défensif (FC Barcelona)

Objectif

Forcer l'adversaire à s'enfermer sur un côté



Description

Sur un demi terrain, on joue un 8 contre 8 avec un gardien. Les ballons partent du gardien qui joue avec son équipe. L'objectif est d'empêcher l'adversaire de marquer dans un des trois petits buts ou de passer la ligne médiane en conduite.

Matériel

Minimum requis :

- 3 mini buts (ou 6 piquets / cônes)
- 1 grand but
- 2 jeux de chasubles
- Des ballons

Points de coaching

- Garder une distance courte entre les joueurs (bloc équipe sur la largeur d'un demi terrain)
- Orienter le jeu sur le côté déterminé (grâce à la position de l'attaquant) et empêcher l'équipe adverse de retrouver l'axe
- Synchronisation du pressing par un déclencheur (ex. passe au latéral ou passe à l'ailier)

Progression

Simplification :

- Réduire le nombre d'adversaires (pas moins que 6)

Complexification :

- Augmenter le nombre d'adversaires (pas plus que 10)

José Mourinho : Exercice Offensif (Real Madrid CF)

Objectif

Combiner face à un adversaire groupé pour trouver l'ouverture



Description

L'aire de jeu est divisée en 3 zones. Dans la zone centrale se dispute un 6 contre 6 (formation à définir selon votre système de jeu). Il y a 3 jokers qui jouent avec l'équipe qui a le ballon. 1 dans la zone centrale et 1 dans chaque extrémité.

Le but est de trouver le joker de l'extrémité offensive afin de combiner avec lui (une-deux ou jeu à trois). Lorsque c'est fait, on peut lancer un coéquipier dans la zone de but qui tire au but. La passe qui précède la passe décisive doit donc toujours être effectuée par le joker.

Points de coaching

- Rechercher les une-deux (je donne le ballon et je le redemande devant moi)
- Encourager le jeu à trois (appui-remise sur un troisième joueur)
- Savoir quand jouer en 1 touche (lorsque le joueur qui reçoit est sous pression, sur la remise, etc.)
- La frappe doit être déclenchée le plus rapidement possible (1-2 touches) et accentuer sur la précision (proche du but)

Matériel

Minimum requis :

- 2 grands buts
- Coupelles pour marquer la zone centrale
- Coupelles pour marquer l'aire de jeu
- 3 jeux de chasubles
- Des ballons

Progression

Simplification :

- Interdire ou limiter les défenseurs dans les zones de but

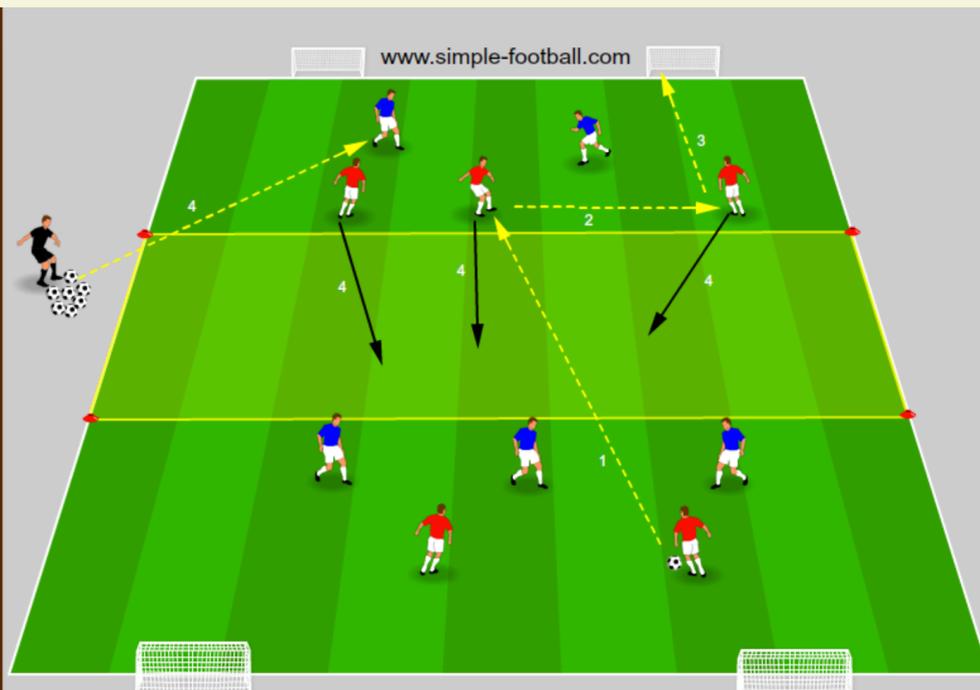
Complexification :

- Retirer le joker central
- Limiter les jokers à 1 touche de balle

José Mourinho : Exercice Défensif (Chelsea FC)

Objectif

Se replacer défensivement après une perte de balle



Description

L'aire de jeu est divisée en 3 zones. Dans chaque extrémité se joue un 3 contre 2. Les 3 attaquants doivent marquer face aux 2 défenseurs. S'ils réussissent ou s'ils perdent le ballon, les 3 attaquants se replacent le plus rapidement possible dans la zone centrale. Ils doivent ensuite empêcher les 2 défenseurs de trouver leurs 3 attaquants.

Matériel

Minimum requis :

- 4 mini buts (ou 8 piquets / cônes)
- 4 coupelles pour marquer la zone centrale
- 4 coupelles pour marquer l'aire de jeu
- 2 jeux de chasubles
- Des ballons

Points de coaching

- Remplacement rapide en zone centrale des 3 attaquants afin d'avoir une organisation défensive cohérente (transition attaque-défense)
- Prendre l'information devant et derrière soi (Où est le ballon ? Où est l'adversaire dans mon dos ?)
- Couverture et échelonnement
- Couper les lignes de passes

Progression

Simplification :

- Les 2 défenseurs ne défendent leur zone que lorsque les 3 attaquants reçoivent le ballon

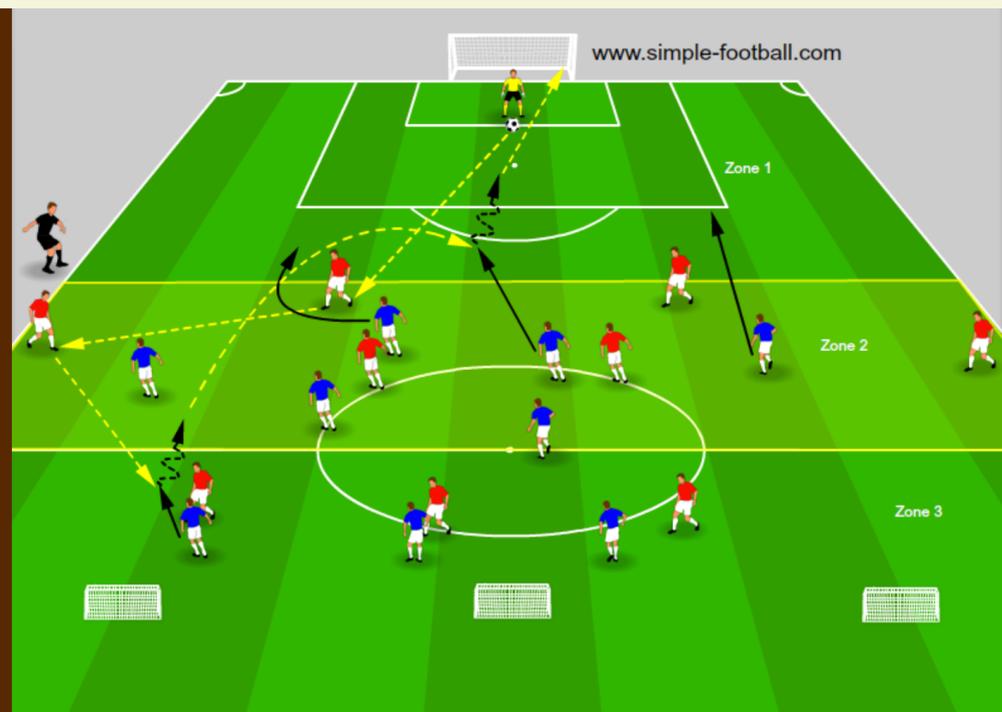
Complexification :

- Modifier les rapports de force (ex. 2 attaquants en zone centrale empêchent la passe sur 3 attaquants l'opposé)

Jürgen Klopp : Exercice Offensif (BVB Dortmund)

Objectif

Contre-attaquer dans le dos de la défense



Description

L'aire de jeu est divisée en 3 zones. Dans un premier temps seul le gardien se trouve dans la zone 1. Dans la zone 2 se joue un 6 contre 6 et un 3 contre 3 dans la zone 3.

Les ballons partent du gardien qui joue avec son équipe qui est obligée de jouer au sol. L'objectif est d'abord d'empêcher l'adversaire de réussir à marquer dans un des trois petits buts. Ensuite, à la récupération du ballon, de vite lancer un coéquipier dans le dos de la défense pour aller marquer.

Points de coaching

- Etirer la défense centrale au maximum par des courses variées
- Exploiter l'espace entre les deux défenseurs centraux pour finir au but
- Précision et dosage de la passe dans le dos des défenseurs

Matériel

Minimum requis :

- 3 mini buts (ou 6 piquets / cônes)
- 1 grand but
- Coupelles pour marquer la zone centrale
- 2 jeux de chasubles
- Des ballons

Progression

Simplification :

- Réduire le nombre d'adversaires (pas moins que 4 dans la zone centrale et 1 dans la dernière zone)
- Interdire l'accès à la zone 1 aux adversaires en permanence

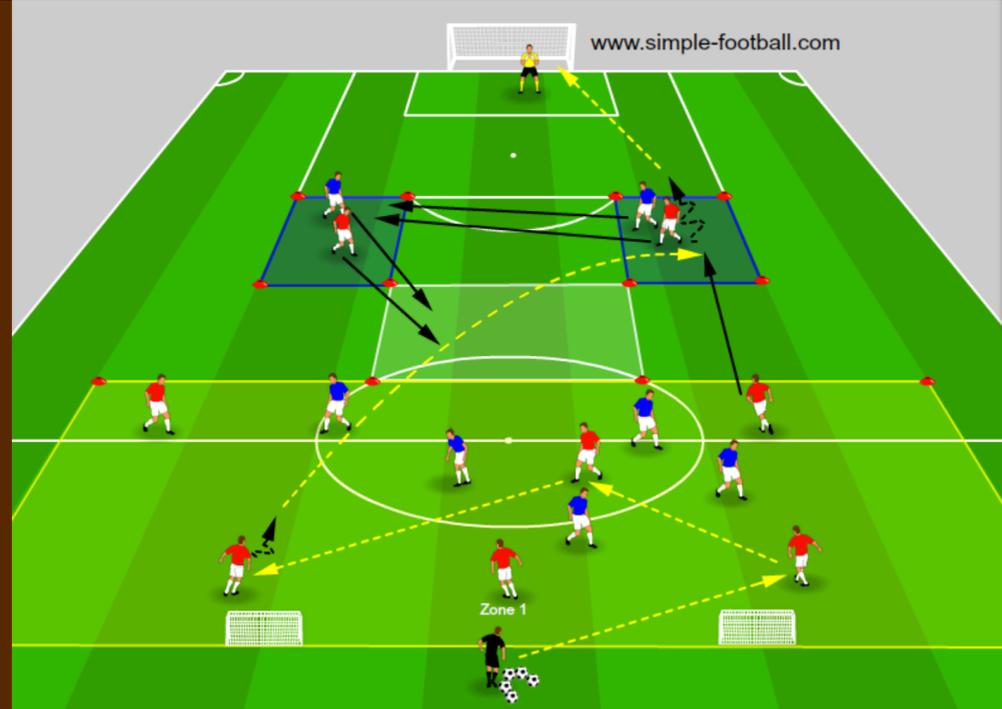
Complexification :

- Autoriser l'adversaire à jouer long également

Antonio Conte : Exercice Offensif (Juventus FC)

Objectif

Exploiter les espaces créés par les attaquants



Description

L'aire de jeu est divisée en 4 zones. Dans la zone 1 se joue un 6 contre 5. La zone centrale est inoccupée. Dans les deux zones offensives se jouent des 1 contre 1.

Lorsqu'un joueur libre est trouvé dans la zone 1, les attaquants de la zone offensive doivent offrir des courses. Un joueur de la zone 1 peut venir apporter le surnombre. Si le joueur décroche et est suivi, l'autre va prendre sa place. S'il n'est pas suivi, il se retrouve libre de tout marquage et l'équipe se retrouve en supériorité numérique (3v2).

Points de coaching

- Le décrochage de l'attaquant doit se faire au bon moment (lorsqu'un joueur libre peut jouer un long ballon)
- Synchronisation des courses entre les attaquants (attaquant 1 décroche, alors attaquant 2 prend sa place)
- Le surnombre doit être apporté en fonction de l'endroit où l'espace s'est créé

Matériel

Minimum requis :

- 2 mini buts (ou 4 piquets / cônes)
- 14 coupelles pour marquer les zones
- 2 jeux de chasubles
- Des ballons

Progression

Simplification :

- Diminuer le nombre d'adversaires dans la zone 1 (pas moins que 3)

Complexification :

- Augmenter le nombre d'adversaires dans la zone 1 (pas plus que 6)

Antonio Conte : Exercice Défensif (Juventus FC)

Objectif Défendre à 3

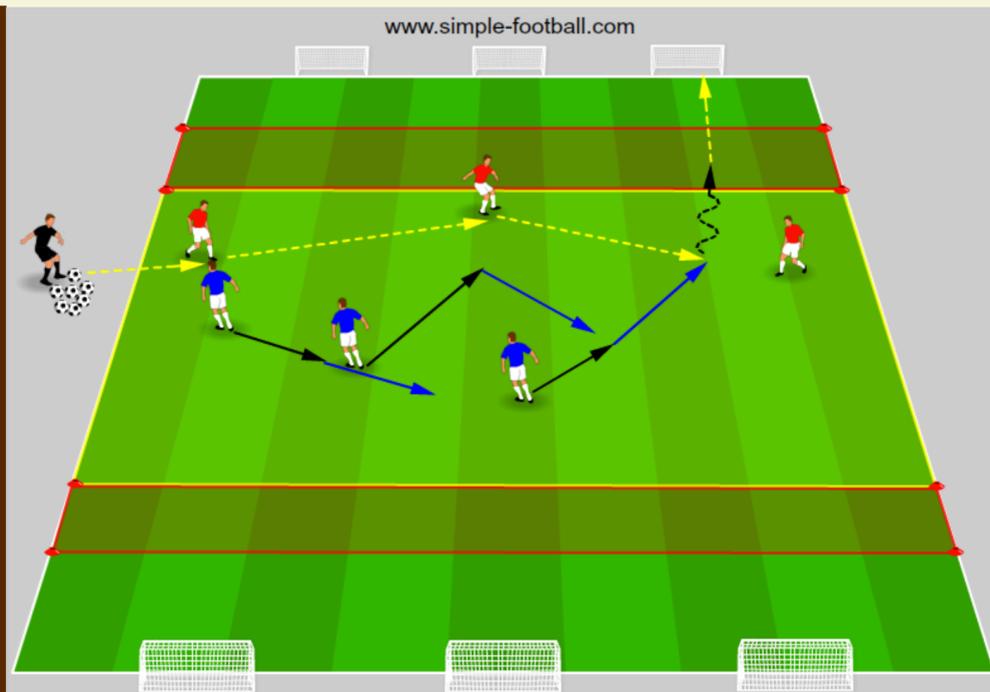
Description

L'aire de jeu est divisée en 3 zones. Les extrémités sont des zones de buts et dans la zone centrale se joue un 3 contre 3.

Les 3 joueurs doivent avant tout défendre leurs buts et peuvent s'aider de la règle du hors-jeu. S'ils interceptent une passe, ils ont 5 secondes pour arriver à la zone de but (1 point). De là, ils peuvent marquer dans un des 3 mini buts adverse (1 point). Forcez le joueur à frapper dès qu'il arrive dans la zone de but.

Points de coaching

- Pression sur le porteur de balle par le défenseur le plus proche
- Couverture des deux autres joueurs
- Essayer d'anticiper une passe adverse pour intercepter le ballon



Matériel

Minimum requis :

- 6 mini buts (ou 12 piquets / cônes)
- 4 coupelles pour marquer la zone centrale
- 4 coupelles pour marquer les zones de but
- 2 jeux de chasubles
- Des ballons

Progression

Simplification :

- Diminuer le nombre de mini buts
- Interdire le jeu en 1 touche

Complexification :

- Supprimer les zones de but

Bonus

J'espère que ce guide vous aura été utile ! Afin de vous remercier de votre confiance, je tiens à vous offrir un petit cadeau supplémentaire. Vous trouverez ci-dessous un code de réduction à utiliser sur le guide de votre choix sur www.simple-football.com :

8SECRETS
