

# FOOTBALL DES JEUNES



**FIFA**<sup>®</sup>

For the Game. For the World.

# TABLE DES MATIÈRES

Préface		3
Introduction		4
Chapitre 1	Les tendances du football actuel	8
Chapitre 2	Le joueur en formation	18
Chapitre 3	Le formateur	30
Chapitre 4	La technique dans le football	44
Chapitre 5	Le concept de jeu	74
Chapitre 6	La préparation physique chez les jeunes	118
Chapitre 7	Les aspects mentaux et éducatifs de la formation	162
Chapitre 8	Les jeux d'entraînement	174
Chapitre 9	Le gardien de but	184
Chapitre 10	La planification	210
Chapitre 11	Les compétitions chez les jeunes	236
Chapitre 12	Les académies	242

## Remarque relative à l'emploi du masculin et du féminin dans ce manuel

Par souci de simplification, le genre masculin est utilisé dans ce manuel pour désigner les joueurs, les entraîneurs, les dirigeants, les administrateurs, etc., mais il va de soi que, dans ce cas, les deux sexes sont concernés.



## MESSAGE DE BIENVENUE

Le football peut être décrit comme étant une école de la vie grâce à laquelle des valeurs, comme par exemple l'esprit d'équipe, l'engagement, la persévérance ou encore un mode de vie sain, peuvent être enseignées. Et c'est pour cela que la FIFA s'est penchée en particulier sur l'entraînement des jeunes ; le but étant de renforcer le pouvoir du football et construire l'avenir de ce sport.

Ce manuel d'entraînement est un des nombreux exemples de l'engagement de la FIFA visant à permettre à ses associations membres de créer davantage d'opportunités de jeu pour les jeunes et de les doter d'un cadre d'entraînement global. La FIFA reste engagée dans la promotion de compétitions de football de jeunes afin qu'il existe une véritable étape intermédiaire entre le football de base et le football de haut niveau

Ce manuel vous permettra de fixer des objectifs réalistes, notamment pour l'organisation de compétitions, la professionnalisation des structures ou encore la formation et l'encadrement des instructeurs du football de jeunes.

Pour mettre en œuvre les projets de développement du football de jeunes, la FIFA, via son programme Forward, a besoin de votre aide. Ainsi, veuillez utiliser et adapter ce manuel en fonction des besoins et exigences de votre région et club. Votre aide est essentielle pour faire en sorte que le football de jeunes acquière la base nécessaire pour une croissance durable.

# INTRODUCTION



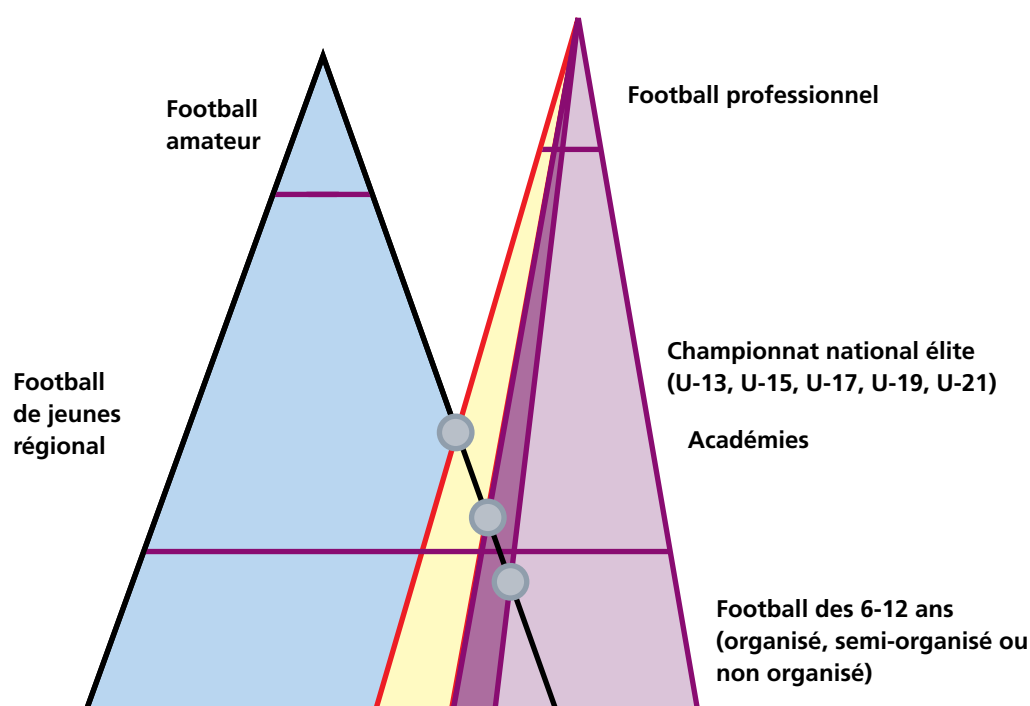


## INTRODUCTION

La formation des jeunes joueurs décide de l'avenir du football national et mondial. Les associations membres et leurs clubs ont donc une grande responsabilité pour le développement de leur football en créant une philosophie de formation adaptée aux caractéristiques du pays concerné. Afin de les soutenir dans ces importantes tâches, la FIFA a créé un programme de développement spécialement consacré au football des jeunes.

Grâce à ce nouvel ouvrage, la FIFA offre à tous les responsables nationaux du développement un soutien didactique afin d'aborder sereinement le domaine de la formation des jeunes joueurs avec notamment un concept de long terme à établir par la direction technique des associations membres.

Ainsi, le plan de développement de toutes les associations membres concerne toutes les classes du football comme le démontre la pyramide suivante :



Les deux pyramides dépendent l'une de l'autre. D'un côté, le football d'élite des jeunes forme les joueurs professionnels et internationaux de demain par une formation de haut niveau, et la qualité du football professionnel assure ainsi un rayonnement et une attirance auprès de la jeunesse. De l'autre côté, le football loisir, habituellement basé sur le bénévolat, permet à tous – jeunes et adultes – d'accéder au football. Ainsi les clubs, les quartiers et les villages créent des opportunités de football – organisé ou non organisé – grâce à des infrastructures comme les terrains, le matériel et les

vestiaires pour les entraînements et les matches. Il convient aussi de noter qu'au niveau des jeunes le passage du statut amateur au statut élite peut s'effectuer à différents âges selon les continents et les pays.

La priorité de ce manuel vise la formation d'élite des jeunes.

Les analyses des dernières compétitions internationales nous démontrent les tendances du football actuel. Ainsi le [chapitre 1](#) nous informe sur ces différentes études. Le résultat de ces analyses des compétitions représente la finalité de la formation et nous projette dans l'avenir.

Les chapitres suivants, basés sur le résultat final du développement du joueur, formeront le cœur de notre document. Dans le [chapitre 2](#), le renforcement de la personnalité, sur laquelle se construit le joueur de football, est considérée dans une formation globale où les différentes étapes sont identifiées surtout selon les qualités intrinsèques du jeune joueur. Ces différents stades de développement sont la préformation (13-15 ans), la formation (16-18 ans) et la post-formation, en respectant la personnalité, le développement biologique et l'environnement de chacun pour ce qui est d'une éventuelle planification de carrière à l'avenir. Les exigences de la formation des jeunes sont donc très nombreuses ([chapitre 3](#)). Le formateur est tantôt entraîneur et coach, tantôt éducateur et souvent personne de confiance pour le jeune et son entourage. Il connaît le football moderne et ses tendances, et il sait quoi faire pour que l'entraînement soit efficace. Il est conscient de l'importance relative de la compétition chez les jeunes et ajuste son travail d'entraîneur en conséquence. Il est enfin un exemple, et endosse par là même la responsabilité d'une gestion psychologique et sociale de ses jeunes joueurs. Les chapitres traditionnels de la formation technique ([chapitre 4](#)), du concept du jeu ([chapitre 5](#)) et de la préparation physique ([chapitre 6](#)) restent la base, mais toujours avec une orientation vers le but global de la formation. Le [chapitre 7](#) traite de la préparation mentale et donne une idée sur les aspects pédagogiques de la formation, tandis que le [chapitre 8](#) concerne l'importance des jeux d'entraînement pour la formation. Le [chapitre 9](#) vise la formation des jeunes gardiens. Le rôle et la formation du gardien dans le football moderne ne sont pas encore entièrement reconnus et doivent être promu. Pour atteindre les objectifs fixés, la planification de la formation ([chapitre 10](#)), qu'elle soit à moyen comme à long terme, est l'indispensable base de toute démarche technique et pédagogique. Ce manuel se termine avec des chapitres plutôt structurels. La formation du joueur de haut niveau n'est pas possible sans une participation à des compétitions nationales et internationales adaptées ([chapitre 11](#)). Le jeune doit régulièrement mettre en pratique ce qu'il a appris lors de la semaine, des mois et des années en se

comparant avec d'autres joueurs du même niveau. L'évaluation systématique de ses matches montre au joueur et au formateur le résultat et les progrès du travail de formation. Il est donc essentiel pour le développement des jeunes qui aspirent à l'élite de réfléchir sur l'importance d'une compétition adaptée et d'une gestion adéquate par le formateur. Assurée par des académies nationales et régionales ([chapitre 12](#)), la qualité de la formation des jeunes est de plus en plus importante. Chaque académie devrait pouvoir constituer une aide pour les autres structures de formation des internationaux de demain, et une académie devrait pouvoir assurer plusieurs critères de qualité définis par la fédération nationale en relation avec les besoins du football du pays.



# 1

## Les tendances du football actuel

- 11 Les différents comportements
- 15 Les qualités individuelles
- 16 Les systèmes de jeu et flexibilité tactique





## 1 – LES TENDANCES DU FOOTBALL ACTUEL

L'être humain possède une faculté d'adaptation qui sur laquelle l'élaboration des programmes de développement peut se baser pour rester performant et suivre l'évolution du football.

De nos jours, le football semble parfois être l'otage des scientifiques et des analystes, mais la créativité devra rester la base du développement des jeunes.

Certaines de leurs conclusions aident à développer des projets et sont utiles pour la réflexion de chacun. Pour cette raison, tous les constats présentés seront adaptés à la réalité de la situation et aux qualités des joueurs.

### **Des systèmes clairs, mais flexibles**

Au haut niveau, toutes les équipes disposent d'une bonne organisation, adaptée aux qualités individuelles des joueurs. Le système de jeu forme la structure de base dans laquelle une équipe évolue. Toutefois, les systèmes sont appliqués de manière flexible afin que les joueurs puissent s'épanouir et exprimer leur potentiel. Les meilleures équipes trouvent un équilibre optimal entre des systèmes et stratégies clairement reconnaissables et une certaine liberté laissée aux joueurs en matière d'initiatives individuelles et de créativité.

La capacité à agir avec intelligence et flexibilité en modifiant la tactique en fonction de la situation de jeu, ajoutée à une agressivité positive et à la qualité technique des joueurs, sont une partie des clés du succès.

## Différents comportements

### Organisation en zone

Le système défensif en zone se focalise sur le porteur du ballon et ses possibilités de jeu. Ce système se caractérise par une grande compacité du bloc. Après une perte de balle, les joueurs vont immédiatement presser le porteur du ballon, afin de permettre à leur équipe de s'organiser. Ainsi, les équipes sont très rapidement replacées. Souvent, quelques secondes après avoir perdu le ballon, neuf joueurs de champ seront repositionnés entre le ballon et leur but. Les distances entre les différents blocs sont si courtes que l'équipe qui défend se retrouve généralement en

surnombre autour du porteur et pousse l'adversaire à commettre une erreur. Tandis qu'un attaquant gêne la relance de l'adversaire, d'autres joueurs s'occupent de fermer les espaces au milieu de terrain, alors que les quatre arrières anticipent les passes en profondeur tout en s'efforçant de garder leur position afin de ne laisser que très peu d'espaces entre la défense et le milieu de terrain. Des différences se situent toutefois dans les zones préférentielles pour la récupération du ballon.

### En défense

La majorité des équipes, à quelques exceptions, évoluent en zone avec une défense à quatre, de façon à couvrir de manière optimale la largeur du terrain tout en profitant des avantages offensifs que ce système procure. Le gardien de but joue un rôle important dans toutes les équipes, en se positionnant derrière sa ligne de quatre défenseurs tel un libéro afin d'anticiper les longs ballons dans le dos de sa défense, et se chargeant d'initier les offensives une fois le ballon récupéré.

Devant la défense à quatre, se tient un milieu défensif axial (parfois deux) soutenu sur les côtés par deux joueurs. Lors de la perte du ballon, il se forme un bloc défensif compact de neuf ou dix joueurs dont l'objectif est d'empêcher l'adversaire de construire son jeu offensif.

Certaines équipes s'organisent parfois autour d'une défense centrale à trois joueurs mais uniquement sur certains matches ou à l'intérieur d'un même match selon des situations de jeu particulières, sans pourtant que ce système soit fréquemment considéré comme un schéma tactique de base.

Mais des différences se situent dans les zones préférentielles pour la récupération du ballon :

#### **Défense basse avec pressing**

Face à des équipes à l'aise techniquement, le bloc défensif tend à reculer quelque peu et à n'exercer son pressing qu'entre l'entrée de la surface de réparation et au milieu du terrain.

Souvent positionnées très bas sur le terrain, ces défenses très compactes ne laissent que très peu d'espaces et d'occasions à l'adversaire.

Toute l'équipe se regroupe ainsi dans sa propre moitié de terrain afin de boucher ensuite les espaces pour pousser l'adversaire à la faute.

Une fois le ballon récupéré, la transition vers l'avant se fait rapidement.

Souvent pratiquée avec deux milieux défensifs, cette organisation s'avère d'autant plus efficace si le bloc est homogène, avec peu d'espaces entre les joueurs, tant dans la largeur que dans la profondeur.

#### **Pressing au milieu**

Les équipes qui exercent un pressing au milieu de terrain, ferment les espaces aux environs de la ligne médiane et font pression sur l'adversaire.

L'objectif est de presser immédiatement l'adversaire une fois le ballon perdu tout en conservant une défense haute. Ce pressing intense sur l'adversaire requiert une excellente condition physique, une agressivité contrôlée et une grosse

détermination. Dans tous les cas, le porteur du ballon fait l'objet d'un pressing actif effectué avec agressivité.

### **Variation du jeu au milieu de terrain**

Une majorité d'équipes évoluent avec cinq milieux de terrain. Elles alignent deux milieux défensifs axiaux et trois milieux offensifs derrière un unique attaquant de pointe dans une organisation en 4-2-3-1. Cette organisation très flexible se transforme en fonction des faits et des situations de jeu en 4-1-4-1 ou en 4-1-2-3 voire en 4-2-4.

D'autres équipes évoluent avec quatre milieux de terrain – à plat ou en losange – derrière deux attaquants dans un 4-4-2 plus classique.

D'autres enfin, privilégient une organisation en 4-3-3 avec trois milieux axiaux et trois attaquants.

Il est aussi à noter que, quel que soit le dispositif choisi, les arrières latéraux viennent régulièrement apporter le surnombre au milieu, voire devant, en position de débordement.

Les tendances suivantes sont généralement observées chez toutes les équipes :

- Lorsqu'une équipe aligne une seule pointe, celle-ci est soutenue par un meneur axial positionné en retrait ;
- les ailes sont toujours occupées par deux joueurs de couloir, les arrières latéraux participant régulièrement aux offensives ;
- lorsqu'une équipe aligne deux attaquants de pointe, ces deux joueurs ont, en général, des profils complémentaires (grand et athlétique, et petit, vif et rapide).

### **Défense avec pressing offensif**

Un pressing exercé très haut cherche systématiquement à récupérer le ballon dans la moitié de terrain adverse.

Même après une perte de balle, l'équipe ne laisse pas l'adversaire s'organiser offensivement et s'efforce de reprendre le contrôle du ballon le plus rapidement possible en perturbant très tôt la relance adverse.

On parle alors de « défendre en avançant ».

## Jeu d'attaque

Pour schématiser, on pourrait parler de deux grandes tendances :

- Un jeu offensif basé avant tout sur la possession du ballon ;
- un jeu offensif basé avant tout sur la contre-attaque.

Mais les meilleures équipes ont dans leur animation offensive, la capacité d'alterner les attaques placées et les attaques rapides.

Des attaques placées et construites à partir d'une récupération moyenne du ballon et une succession (cinq à sept) de passes courtes exécutées sur un rythme soutenu en recherchant le jeu dans les intervalles pour déséquilibrer l'adversaire.

La préparation se fait en règle générale sur la largeur du terrain à partir d'un jeu en triangle des joueurs axiaux entre les lignes adverses et dans les intervalles pour ensuite déplacer le jeu sur le côté laissé libre soit par une transversale soit en créant le surnombre dans le couloir.

Dans ce style basé avant tout sur la possession et la circulation du ballon,

les fondamentaux suivants peuvent être constatés :

- Tout d'abord l'utilisation d'un seul milieu « défensif », joueur essentiel qui rétablit en permanence l'équilibre de l'équipe ;
- devant lui, deux joueurs très habiles techniquement et très vifs, placés à droite et à gauche afin de constituer le triangle de construction ;
- deux joueurs excentrés très proches de la ligne de touche pour à la fois donner de la largeur et profiter des possibilités de débordement ;
- enfin pour compléter le bloc offensif, un avant-centre, en général très bon dos au but et de la tête, et qui sert d'appui et de remiseur pour la construction des attaques placées.

Un crédo permanent est la possession du ballon dans une obsession permanente. Les moyennes de possession de balle tournent autour de 60% et plus, ce qui est énorme en terme de maîtrise collective du ballon et requiert des grosses qualités techniques individuelles.

Il existe plusieurs types d'actions pour accélérer le jeu à partir de la zone de récupération du ballon :

- Attaques rapides classiques ou contre-attaques à partir d'une récupération basse du ballon et effectuées grâce à une longue passe ou une transversale dans la zone opposée du jeu vers un ou deux joueurs ;
- attaques rapides collectives à partir d'une récupération moyenne du ballon et projetant vers l'avant et à grande vitesse un groupe de trois à cinq joueurs effectuant des redoublements de passes exécutées à une ou deux touches de balle et à un rythme élevé permettant de déséquilibrer l'adversaire selon un processus classique (jeu vers l'avant et recherche d'un joueur en appui ; remise instantanée sur un joueur se trouvant face au jeu et recherche immédiate de la profondeur dans un intervalle) ;
- percussive individuelle d'un joueur faisant la différence sur une accélération et créant ainsi le décalage et le déséquilibre.

### La transition : un moment clé

Quelle que soit le type d'attaque rapide, il est à noter que leur efficacité dépend avant tout de la vitesse de réaction dès la récupération du ballon. Cette notion de transition rapide entre la récupération du ballon et l'action offensive est essentielle puisque tout se joue sur les quelques secondes prises par une équipe pour replacer son bloc défensif, courte durée pendant laquelle elle se trouve en déséquilibre et dont il faut profiter. En matière d'attaque placée, c'est la rupture dans le jeu de passes – par une accélération soudaine ou par une passe profonde dans un intervalle et entre les lignes – qui créera le danger et offrira des occasions de but. Il est aussi important de constater que les meilleures équipes possèdent deux à trois fortes individualités capables de faire la différence.

#### **Transitions efficaces défense-attaque**

La transition rapide de la défense à l'attaque est une clé du succès. Le passage rapide du milieu du terrain ainsi que le timing et la précision de la dernière passe sont décisifs pour concrétiser une contre-attaque.

Il faut en effet être capable, au moyen d'enchaînements fluides et rapides, de faire déjouer la défense adverse.

Autre facteur décisif : la capacité qu'a une équipe, dès la perte du ballon, à mettre en place un pressing sur le porteur du ballon, provoquant la perte du ballon par l'adversaire qui se retrouve à la fois surpris et contré dans ses initiatives offensives.

Maîtriser la contre-attaque est un art. Le temps où les équipes temporisaient une fois le ballon récupéré est révolu depuis

longtemps. Dans le football moderne, les équipes cherchent à trouver leurs attaquants aussi rapidement que possible lorsqu'elles récupèrent le ballon afin d'exploiter les espaces laissés par leur adversaire. Pour être efficaces en contre-attaque, les joueurs doivent avoir une bonne intuition et lire le jeu rapidement. Les transitions rapides de la défense à l'attaque sont une des caractéristiques les plus importantes observées au haut niveau. Les équipes doivent rapidement se réorganiser en défense une fois le ballon perdu et surprendre l'adversaire en jouant vite une fois le ballon récupéré. Le premier mouvement, la première passe ou le premier dribble effectué après la récupération du ballon est capital et permettra peut-être de déclencher une contre-attaque dangereuse.

La plupart des contre-attaques sont enclenchées par de longs ballons en profondeur, par des enchaînements rapides de passes ou par un joueur dribblant à grande vitesse, l'objectif étant d'atteindre le but adverse aussi rapidement que possible.

## Animation du jeu et efficacité

### Utilisation des couloirs et l'importance du jeu sur les ailes

Une des clés du succès s'avère être le jeu sur les ailes. Les organisations défensives compactes verrouillant l'axe sont le plus souvent prises en défaut par l'utilisation rationnelle des côtés.

Pour bien développer leur jeu sur les ailes, les équipes se doivent de bien occuper le terrain offensivement, grâce à l'apport des latéraux et à un jeu direct et rapide (une-deux notamment) permettant de se retrouver en position favorable pour jouer des un-contre-un ou effectuer des centres précis et notamment en retrait.

Le nombre de centres, leur qualité et leur variété sont aujourd'hui des éléments clés sur le plan offensif.

Le moyen le plus efficace de mettre à mal les équipes défendant bas est le centre. Les meilleures équipes utilisent toute la largeur du terrain afin de créer des espaces dans la défense adverse. Les permutations entre joueurs, les dribbles rapides, l'efficacité en un-contre-un, les combinaisons sur les ailes et notamment les dédoublements des latéraux ainsi que les passes entre les défenseurs ou dans leur dos représentent les éléments clés de ce type d'animation.

### Enchaînements de passes et recherche du jeu dans la profondeur

Le nombre de buts qui arrivent sur des passes précises en profondeur est particulièrement impressionnant. La passe décisive est alors souvent l'aboutissement d'un jeu de passes précis et parfaitement exécuté techniquement.

En moyenne, les équipes effectuent 400 passes par match, les meilleures d'entre elles pouvant la dépasser largement. La qualité technique permet aux joueurs, même sous pression, de contrôler la balle et la transmettre à un coéquipier. Ce facteur est un des baromètres du succès au plus haut niveau.

Mais faire des passes pour faire des passes ne sert à rien ; faire tourner le ballon n'a de valeur et d'efficacité que par la recherche de la profondeur et du jeu dans les intervalles et entre les lignes. Savoir utiliser la largeur et la profondeur du terrain est une excellente chose à condition qu'à un certain moment il y ait une rupture dans le

rythme de la circulation du ballon et une soudaine accélération.

En se positionnant entre la ligne défensive adverse et la ligne des milieux de terrain, les joueurs posent de nombreux problèmes à la défense.

L'animation offensive repose donc sur un jeu de passes fiable même sous pression, un jeu sur les ailes percutant, de rapides transitions entre la défense et l'attaque et un excellent jeu sans ballon.

La qualité des attaques dépend des capacités techniques et tactiques des joueurs, du style de jeu de l'équipe, du score, de la situation et bien entendu, du niveau de l'adversaire.

Les meilleures équipes conservent le ballon au sol et le font circuler rapidement de manière directe et précise, en limitant le nombre de touches de balle en défense et au milieu de terrain, et en recherchant le jeu en triangle. Les excellentes qualités individuelles de certains joueurs sont d'autant plus apparentes au niveau de plusieurs aspects technico-tactiques, comme la première touche de balle et la première passe. Les meilleures équipes amorcent leurs attaques en faisant circuler le ballon rapidement, profitant de l'excellent jeu sans ballon des joueurs pour se créer plusieurs options de passes. Lorsqu'une attaque rapide n'est pas possible, ces équipes patientent en conservant le ballon.

Dès la récupération du ballon, au moment de la transition offensive, la première passe qui relance le jeu est essentielle et l'option la plus simple sera souvent la meilleure.

C'est pourquoi, on trouve de plus en plus de défenseurs centraux possédant une grande maîtrise technique leur permettant d'effectuer des relances propres et précises ; cette tâche revient bien plus souvent au meneur de jeu, et celui qui initie les mouvements offensifs se positionnera assez bas sur le terrain, le plus souvent dans une position de milieu défensif, d'où il aura toute latitude pour orienter le jeu offensif de son équipe.

### **Variantes lors de la récupération du ballon**

Les grandes équipes pratiquent les deux variantes suivantes en fonction des situations de jeu :

- Attendre dans sa propre moitié de terrain et utiliser l'effet de surprise en menant une contre-attaque rapide ;
- effectuer un pressing agressif sur le porteur du ballon dans la moitié de terrain adverse – ou au plus tard à hauteur de la ligne médiane – avec pour objectif de gêner l'adversaire très tôt lors de la construction de ses attaques et de ne pas lui laisser le temps de s'organiser.

## **Les qualités individuelles**

Les qualités individuelles influencent en permanence les résultats des matches à plusieurs niveaux. Dans le football moderne, il est de plus en plus difficile de percer les lignes défensives parce qu'elles sont organisées de façon très compacte, huit ou neuf joueurs se tenant le plus souvent derrière le ballon.

Aussi, il est essentiel de posséder des joueurs capables de s'imposer dans les duels par la qualité de leurs dribbles, que ce soit dans l'axe ou sur les côtés, pour parvenir à s'approcher de la ligne de but adverse.

L'initiative individuelle est créatrice d'espaces qui, dans le football moderne, n'existent plus dans l'axe. Le plus souvent, dans cette situation, le joueur arrive, par un centre aérien ou dans le dos de la défense par une passe au sol dans l'intervalle, à trouver un coéquipier arrivant lancé pour tenter de conclure.

Autre facteur essentiel du succès : des attaquants rapides, habiles et décisifs à la finition et capables de faire la différence à eux seuls.

### **Jeu offensif efficace**

De nombreux buts et occasions de buts sont générés par des passes dans l'intervalle jouées depuis le milieu du terrain, ainsi que par la créativité du jeu sur les ailes, moyen précieux de créer des espaces et donc des occasions de but. Encore faut-il disposer de joueurs capables de s'imposer en dribblant jusqu'à la ligne de but pour centrer en retrait sur un joueur arrivant en pleine course. En raison du nombre élevé de joueurs présents dans la surface de réparation, la qualité des centres est essentielle.

Mais plus essentielle encore est la finition. Le placement adéquat à la réception des centres, les prises de balle en mouvement, l'enchaînement rapide du contrôle et de la frappe, les remises en une touche, le jeu de

tête mais avant tout la capacité à cadrer la majorité des tirs au but définissent le profil de l'attaquant de haut niveau.

### **Lignes défensives compactes**

La position du gardien de but est adaptée à un système. Sa première tâche est la surveillance des espaces derrière ses quatre arrières et l'anticipation des longs ballons lorsque cela est nécessaire.

Aujourd'hui, la majorité des lignes défensives sont compactes, avec une stratégie orientée sur un marquage de zone modifié en marquage individuel en fonction des situations de jeu et à mesure que l'on se rapproche du but.

Cette tendance caractérise les compétitions internationales en général.

D'excellents défenseurs à l'aise en un contre un et aidés en défense par des milieux de terrain déclenchant et exerçant le pressing sont la marque des meilleures équipes qui recherchent avant tout à ne pas laisser d'espace à l'adversaire.

Il est aussi particulièrement marquant de voir que les meilleures équipes ne font peu ou pas de fautes à proximité de leur propre surface de réparation, ne concédant ainsi aucun coup-franc dangereux à cette distance.

### **Gardiens de but**

La qualité des frappes, la vitesse et la trajectoire des ballons rendent ce poste de plus en plus difficile et confirment qu'au haut niveau, on ne gagne rien sans un grand gardien de but.

Le fait d'être maître de sa surface de réparation, la compréhension avec les autres joueurs, la concentration sur les tirs lointains, les réflexes sur les tirs déclenchés à l'intérieur de la surface de but, la lecture des trajectoires aériennes et les sorties explosives dans les pieds des attaquants définissent les grands gardiens de but,



personnalités souvent exceptionnelles et meneurs dans l'âme.

La capacité des gardiens de but à élever constamment leur niveau de jeu durant les matches est un gage de succès de l'équipe.

### Coups de pied arrêtés

30% des buts sont inscrits sur coups de pied arrêtés. L'importance des coups de pied arrêtés a donc été démontrée.

Les éléments clés garantissant l'efficacité

des coups de pied arrêtés sont la qualité de l'exécution, les courses prédéfinies, les feintes et autres combinaisons sans oublier, bien entendu, la défense adverse.

Si certaines équipes utilisent un système de zone lorsqu'elles défendent sur des coups de pied de coin ou des coups francs excentrés, les autres équipes utilisent toutes un système combinant défense de zone et marquage individuel.

## Systemes de jeu et flexibilité tactique

Les grandes équipes impressionnent par leur flexibilité et leur intelligence de jeu. Elles sont capables de faire évoluer leur jeu en fonction de l'adversaire et du score, et d'apporter des modifications lorsque cela est nécessaire.

Les meilleures équipes présentent cette capacité à agir avec flexibilité d'un match à l'autre mais aussi à l'intérieur d'un même match en fonction des situations de jeu mais toujours à partir d'un système de base. Cette flexibilité, ajoutée à une agressivité maîtrisée et à la qualité technique des joueurs, est une des clés du succès.

Il apparait aussi clairement qu'un jeu basé sur trop d'enchaînements sans recherche de la profondeur peut entraîner une perte d'agressivité.

Le plus souvent à partir d'une défense à quatre jouant en zone, les équipes privilégient des organisations traditionnelles de base en 4-4-2 avec deux lignes de quatre et deux attaquants, dont un évolue légèrement en retrait. Cependant, ce système flexible est adapté ou modifié en fonction des situations de jeu ou de la qualité des joueurs.

Un 4-4-2, utilisé par neuf équipes lors de la dernière Coupe du Monde U-17 de la FIFA, peut proposer différentes variantes avec un milieu organisé en losange, ou à plat avec deux milieux défensifs et deux milieux excentrés, qui repiquent dans l'axe en fonction des situations pour ouvrir des espaces aux arrières latéraux qui montent.

Un 4-3-3 avec un milieu défensif axial devant une défense à quatre, soutenu sur les côtés par deux relayeurs. Lors de la perte du ballon, les ailiers rejoignent les

trois milieux de terrain et ainsi forment un bloc défensif compact de neuf joueurs dont l'objectif est d'empêcher l'adversaire de construire son jeu offensif.

Le 4-2-3-1 est aussi un système que les entraîneurs apprécient. Huit équipes ont adopté ce système lors de la dernière Coupe du Monde U-17 de la FIFA car il offre plusieurs variantes :

- une ligne offensive de trois joueurs placée derrière un attaquant de pointe ;
- sur les côtés, les deux joueurs excentrés peuvent se transformer en ailiers pour former une ligne de trois avec l'attaquant, et permuter parfois pour permettre une alternance entre débordements et repiquages au centre.
- une plus grande flexibilité pour passer en 4-1-4-1, en 4-2-4 voire en 2-3-1-4 en situation offensive extrême.

Les offensives sont très variées, marquées par de nombreuses permutations voire des changements dans le dispositif, en passant d'un 5-2-3 en défense à un 3-2-5 en attaque, d'un 4-2-3-1 en défense à un 3-4-3 en attaque, d'un 4-1-4-1 en défense à un 4-1-2-3 en attaque, etc.

Les meilleures équipes restent fidèles à leur orientation tactique de base mais s'adaptent en permanence en fonction des situations de jeu, ou d'un match à l'autre et modifient leur système tout en conservant leurs principes généraux de jeu.

Les tendances et principes suivants ont souvent été observés dans la majorité des équipes :

- Lorsqu'une équipe aligne une seule pointe, celle-ci est soutenue par un meneur axial positionné en retrait ;

- les ailes sont toujours occupées par deux joueurs, les arrières latéraux participant régulièrement aux offensives ;
- lorsqu'une équipe aligne deux attaquants de pointe, ces deux joueurs ont des profils complémentaires (grand et athlétique pour l'un, petit, vif et rapide pour l'autre).

### Détails décisifs

Les matches se jouent à peu de choses ou sur des fautes d'inattention, sur des détails. Le manque ou l'absence de concentration, le relâchement coupable sont des éléments importants dont il faut tenir compte :

- Combien de matches gagnés ou perdus dans les arrêts de jeu ?
- Combien de fautes inutiles entraînant des buts ?

Si la majorité des joueurs ont un bon comportement en situation de un contre un en maîtrisant leur agressivité tout en gagnant leurs duels, d'autres sont souvent à la limite de la régularité et abordent les duels avec témérité et un certain manque de contrôle, commettant ainsi de nombreuses fautes et recevant des cartons jaunes et rouges.

Un certain nombre de facteurs peuvent avoir un impact positif ou négatif sur le déroulement des matches :

- La fraîcheur mentale et physique
- La pression
  - La faculté de gérer les attentes élevées – voire exagérées – placées en eux peut perturber un grand nombre de joueurs.
  - Résister à la pression est une qualité essentielle pour le haut niveau.
- Les stratégies
  - Il est indispensable qu'une équipe entre sur le terrain avec une stratégie claire et la capacité à réagir en fonction de la situation. afin d'éviter de perdre le fil du match en cas d'imprévu.
  - Confrontés à une situation inhabituelle, les joueurs peinent parfois à trouver des solutions et n'arrivent donc pas à gérer la pression générée par une certaine obligation de gagner.
- L'importance du premier but
  - Dans la majorité des matches, l'équipe qui ouvre le score sort vainqueur de la rencontre.

- Cet aspect psychologique du premier but explique certainement aussi pourquoi les équipes s'efforcent avant tout d'éviter de concéder un but en pratiquant un jeu essentiellement défensif même si cela ne leur donne aucune garantie.
- Les équipes menant au score se sentent en confiance et capable de maintenir le rythme du jeu.

Ouvrir le score, c'est ouvrir les portes de la victoire. Un autre constat intéressant concerne le résultat final obtenu dans les grandes compétitions par les équipes qui ouvrent le score :

- 70 % de matches gagnés
- 16 % de matches nuls
- 14 % de défaites

Les résultats sont parlants : ouvrir le score c'est 86 % de chance d'obtenir une victoire ou au moins match nul.

L'approche mentale de la compétition sera sans aucun doute l'élément essentiel et fondamental de l'évolution du football de haut niveau dans les prochaines années.

# 2

## Le joueur en formation

- 21 L'entraînement selon les étapes d'apprentissage
- 23 Les enseignements pour le travail de formation

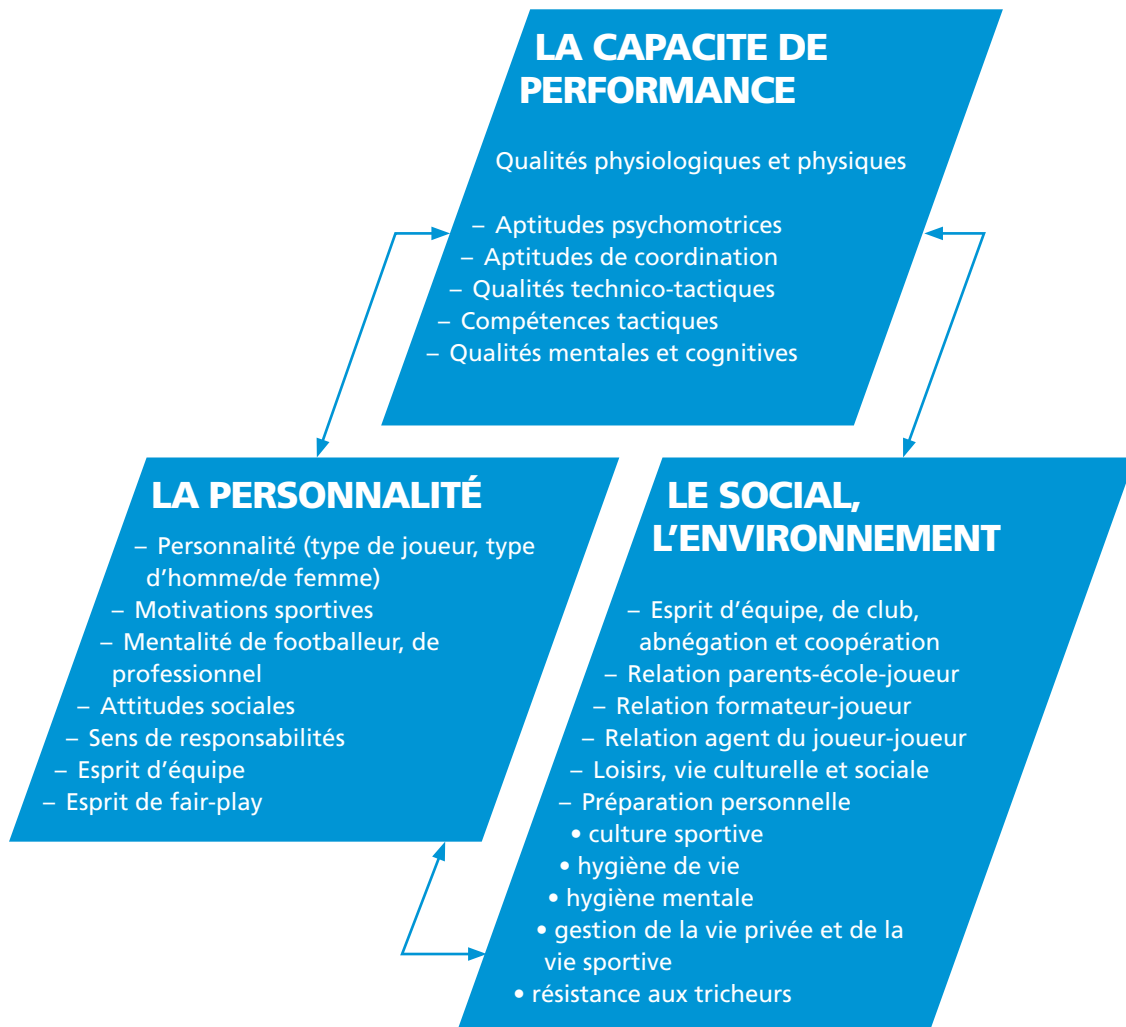




## 2 – LE JOUEUR EN FORMATION

L'analyse des tendances actuelles a démontré que l'approche mentale sera un élément fondamental pour l'évolution vers le football de haut niveau, sans négliger la formation footballistique de base. Le sport en général, et plus particulièrement le football, a aujourd'hui un rôle éducatif important dans le processus

de formation des jeunes. Le football ne doit pas seulement donner l'occasion de développer des aptitudes propres au jeu, mais aussi favoriser le développement de la personnalité et des qualités sociales. La formation du jeune joueur doit être une formation globale.



## L'entraînement selon les étapes d'apprentissage

C'est selon le concept de formation globale et d'action éducative que les écoles de football, les académies et autres centres de formation de clubs et de fédérations doivent orienter leurs programmes de formation, tout en respectant les étapes

de développement et leurs objectifs d'apprentissage respectifs.

La formation du jeune footballeur peut, par bien des aspects, s'inspirer ainsi de l'éducation scolaire et universitaire classique.

École primaire	Collège	Lycée	Université
Initiation	Pré-formation	Formation	Post-formation

### Continuum d'apprentissage

Étape 1	Étape 2	Étape 3	Étape 4
Éducation	Pré-formation	Formation	Post-formation
6 à 12 ans	13 à 15 ans	16 à 18 ans	19 à 21 ans
Psychomotricité Plaisir	Technique Mental	Tactique Mental	Spécifique Individuel
Base de la condition physique		Construction athlétique et physique	

Ces phases sont donc les quatre piliers de la formation du jeune footballeur.

#### Les objectifs d'apprentissage

Dans cet esprit, il est essentiel, d'établir pour chacune des grandes périodes des objectifs à atteindre en respectant l'âge de croissance, l'évolution pubertaire et psychologique, le développement musculaire et morphologique, le rythme d'apprentissage et le niveau de potentiel naturel déjà acquis.

En période d'initiation (6 à 12 ans), c'est dans le jeu et par le jeu que le jeune joueur va à la fois vivre et approfondir sa joie de jouer et découvrir la nécessité de maîtriser un certain nombre de gestes techniques ; il va aussi trouver son placement sur le terrain et comprendre la nécessité d'interagir avec ses partenaires pour parvenir à tromper l'adversaire. Des parcours de coordination, des activités d'agilité et de souplesse ainsi que des jeux axés sur la réaction et les changements de

direction complèteront le travail dans cette période.

C'est dans la période de construction, âge de la pré-formation (13 à 15 ans), qu'un grand travail doit être accompli dans le développement et l'éducation. La pré-formation est une étape clé dans la réussite d'une formation.

C'est l'âge d'or du développement des qualités techniques, des bases technico-tactiques et même psychologiques. Tous les fondamentaux techniques, le sens tactique individuel et les principes de base du jeu sont travaillés à cet âge, tout comme déjà les attitudes mentales, telles que la concentration, la confiance en soi, la persévérance, la volonté, etc. L'apprentissage, le perfectionnement et l'utilisation dans le jeu des gestes techniques seront donc privilégiés. L'apprentissage des principes de jeu pour aller vers une meilleure lecture du jeu, la maîtrise collective du ballon ainsi qu'un complément physique consacré à un travail

spécifique de capacité aérobie et de vitesse, ainsi que des exercices de souplesse, de coordination et d'appuis-déplacements compléteront le programme de formation.

La période de formation (16 à 18 ans) correspond à l'âge du renforcement des qualités acquises qui doivent conduire le joueur vers la performance. Elle sera l'occasion de proposer un travail à la fois qualitatif et quantitatif sur les dominantes techniques, tactiques, physiques et mentales :

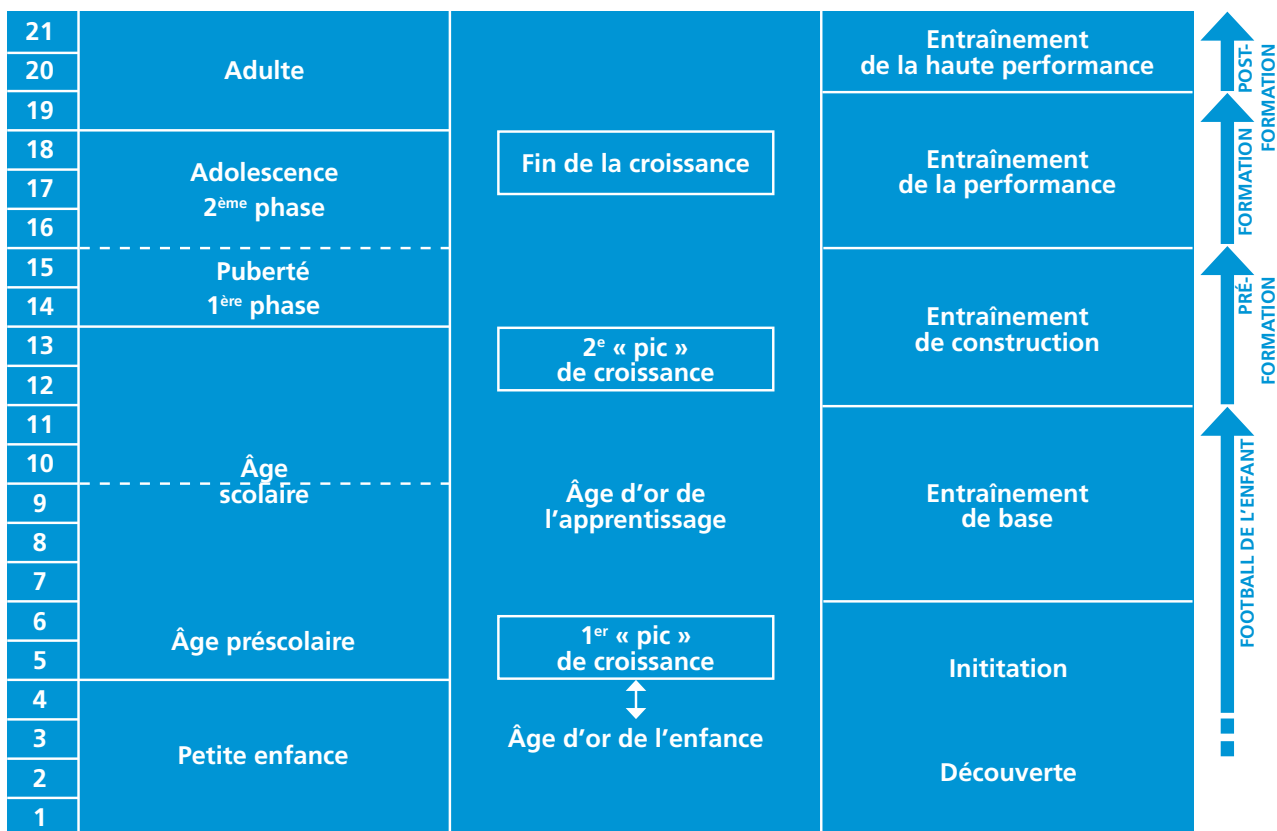
- Tendre vers un enseignement de la technique spécifique au poste occupé et de la technique en mouvement, tout en continuant à travailler les techniques de base ;
- maîtriser les différentes animations de jeu (offensives et défensives), et s'adapter aux différents systèmes de jeu ;
- renforcer les éléments athlétiques et physiques déjà acquis, continuer le travail précédent, introduire un travail de puissance (PMA), stabiliser et gagner les chaînes musculaires par un travail de renforcement musculaire ;

- stabiliser les attitudes mentales, telles que la concentration, la confiance en soi, la persévérance et la volonté.

Ces composantes vont prédominer au même titre que les qualités mentales, exigences de base du football de haut niveau. Les grands pays de football ont d'ailleurs tous mis en œuvre des programmes spécifiques de développement pour cette période de formation.

Pour le plus haut niveau, une étape de post-formation nous semble aujourd'hui nécessaire pour assurer le suivi et la fin de la formation des meilleurs espoirs. Ces joueurs de 19 à 21 ans, jouant régulièrement ou occasionnellement avec l'équipe première (chez les amateurs ou chez les professionnels), se trouvent dans une situation souvent délicate. Il arrive souvent que ces jeunes n'aient pas encore pleinement terminé leur formation, et que des lacunes subsistent, notamment au niveau physique (puissance musculaire par exemple), technique (jeu de tête par exemple) et mental (persévérance par exemple), qui sont autant de freins pour franchir définitivement la porte de l'élite.

### Les étapes de développement



Amenés à devoir travailler avec des joueurs professionnels lors d'entraînements axés essentiellement sur le collectif et la compétition, ils ne peuvent malheureusement plus poursuivre régulièrement leur formation spécifique basée sur les habiletés individuelles et donc suivre leur propre rythme de développement. Pour pallier cette situation, il est recommandé d'organiser des séances d'entraînement spécifiques et individuelles adaptées aux besoins de ces joueurs.

Former de futurs joueurs professionnels, c'est les préparer à affronter la compétition de haut niveau. Le football doit être une école de vie, au sens large du terme, non seulement pour former des joueurs professionnels, mais aussi pour aider les jeunes à s'épanouir sur le plan de leur personnalité (intelligence, culture, sociabilité, etc.). Dans cet esprit, il est essentiel de mettre encore plus l'accent sur le développement individuel, en suivant une méthodologie et un contenu de travail respectant l'âge, les pics de croissance, le rythme d'apprentissage et le potentiel naturel.

## Les enseignements pour le travail de formation

Au regard des différentes étapes du développement et des évolutions constatées par les groupes d'étude technique pendant les différentes Coupes

du Monde U-17 et U-20 de la FIFA, on peut tirer un certain nombre d'enseignements essentiels pour l'entraînement et la formation des jeunes joueurs.

### L'entraînement selon les étapes d'apprentissage

<b>CONSTRUCTION</b> Football de la pré-formation : 13 à 15 ans	<b>RENFORCEMENT CONSOLIDATION</b> Football de la formation : 16 à 18 ans	<b>PERFORMANCE</b> Football de post-formation : 19 à 21 ans
<b>Fixation – Assimilation</b>	<b>Stabilisation – Automatisation</b>	<b>Performance</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Puberté</li> <li>• Maîtrise corporelle et bases foncières</li> <li>• Passage psychologique difficile</li> <li>• Entraînement des fondamentaux techniques</li> <li>• Habiletés technico-tactiques</li> <li>• Maîtrise individuelle du ballon « sous pression »</li> <li>• Sens tactique individuel et collectif (qualités cognitives)</li> <li>• Apprentissage des principes de jeu</li> <li>• Responsabilité dans le jeu</li> <li>• Attitudes mentales de base par l'expérience et les formes spécifiques</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adolescence avec fin de la croissance</li> <li>• Formation athlétique et physique spécifique</li> <li>• Âge du choix définitif ; évolution vers le statut de jeune adulte ; période de « vérité »</li> <li>• Technique de poste et de bloc « sous pression »</li> <li>• Habiletés technico-tactiques complexes « sous pression »</li> <li>• Technique individuelle spécifique au jeu</li> <li>• Sens tactique collectif</li> <li>• Comportements tactiques défensifs et offensifs dans le concept de jeu (organisation et système de jeu)</li> <li>• Les comportements spécifiques tactiques</li> <li>• Attitudes mentales de performance par l'entraînement spécifique ou autres techniques</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maturité (établissement de la personnalité)</li> <li>• Préparation physique optimale</li> <li>• Attitude mentale de performance (gagne)</li> <li>• Réponses techniques appropriées aux situations du match</li> <li>• Culture tactique (flexibilité et adaptabilité aux différentes situations tactiques)</li> <li>• Stratégie de jeu</li> </ul>
<b>Coordination – Endurance de base Éducation musculaire – Vitesse</b>	<b>Force-puissance – Vitesse – Endurance spécifique</b>	<b>Rythme de jeu – Vitesse d'exécution – Rupture</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeu – Exercices avec ballon – Jeu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entraînement collectif et spécifique (individuel)</li> <li>• Forme jouée – Exercices techniques et technico-tactiques – Jeu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entraînement tactique</li> <li>• Polyvalence tactique dans le jeu</li> <li>• Forme jouée – Match-Transition – Stratégie sur balles arrêtées</li> </ul>



## Aspects techniques

Au haut niveau, face à des équipes toutes bien préparées physiquement et présentant un bloc-équipe bien organisé, la qualité technique s'affirme toujours plus comme un élément déterminant du succès. Les meilleures équipes sont toutes dotées de fortes individualités capables individuellement de faire la différence et de débloquent les matches.

En plus des buteurs et des créateurs, apparaît aujourd'hui un certain nombre de joueurs capables de combiner les deux qualités que sont la capacité à préparer une action décisive mais aussi la capacité à la finir.

Dans la formation, le seul geste technique ne suffit plus, il doit être très vite confronté à la réalité du jeu. La technique pure ne suffit plus, elle doit s'accompagner de détermination et viser à l'efficacité.

Il convient donc de donner la priorité au jeu libre pendant les entraînements, car la liberté de jouer génère la créativité et la prise de risques.

Encourager la prise d'initiatives, la prise de risques et le dribble dès le plus jeune âge prépare les joueurs talentueux à faire plus tard la différence car, au final, dans la plupart des cas, ce sont les individualités qui changent le cours des matches.

L'entraînement des jeunes doit désormais sortir d'un cadre trop traditionnel et trouver un juste équilibre entre le travail d'exercices précis et la recherche de la créativité dans les moments de jeu libre. La maîtrise parfaite du ballon dans des espaces réduits, la capacité à éliminer individuellement l'adversaire sur la première prise de balle, et la capacité à conserver le ballon dos au but malgré un adversaire seront des éléments techniques fondamentaux à travailler.

L'importance du jeu sur les côtés (d'où sont préparés la moitié des buts) conduit à travailler la qualité des passes (diagonales, passes dans le dos, passes dans les intervalles, etc.) ainsi que la variété et la précision des centres (en retrait, au second poteau, brossés, tendus, etc.).

Devant des défenses regroupées et laissant de moins en moins d'espaces, le travail de rapidité d'un jeu de passes courtes exécutées sur un rythme soutenu et données dans le dos des adversaires ou dans les intervalles doit être privilégié dans l'entraînement des jeunes car il constitue le seul moyen – avec le dribble – de déséquilibrer ce genre de défenses.

Par conséquent, il convient d'insister sur le travail de la technique individuelle chez les jeunes, et ce de plus en plus tôt.

## Aspects tactiques

À l'instar de la technique, la connaissance et l'aspect tactique du jeu s'avèrent déterminants pour une bonne expression collective.

Il faut, par conséquent, développer dès le plus jeune âge une forme de culture tactique, par exemple :

- Connaissance des zones de jeu ;
- principes de jeu par zone ;
- occupation rationnelle du terrain ;
- recherche d'un équilibre collectif entre l'attaque et la défense ;
- notions de transition : réorganisation défensive immédiate dès la perte du ballon et attaques déclenchées rapidement dès la récupération du ballon ;
- utilisation optimale de la largeur du terrain ;
- optimisation du jeu sur les côtés ;

- capacité à exercer un pressing collectif efficace sur le porteur du ballon.

Mais aussi :

- Capacité à conserver collectivement le ballon, même sous pression, par un jeu de passes courtes avec un minimum de touches de balle et dans des espaces réduits ;
- passage rapide d'un marquage de zone à une situation de un-contre-un ;
- capacité à changer d'organisation de jeu au cours d'un même match ;

Pour cela l'entraîneur devra :

- Proposer un projet de jeu ;
- définir les principes de jeu, selon que l'équipe a le ballon ou ne l'a pas ;
- se référer en permanence à ces principes lors de tous les entraînements, aussi

bien dans les exercices simples que dans la répétition de gammes ou la mise en place de différents jeux d'entraînement.

Le jeu en zone qui prédomine aujourd'hui doit être le socle sur lequel va s'appuyer l'enseignement de la tactique.

Pour l'animation défensive, défendre collectivement en zone avec un bloc équipe, composé de deux ou trois lignes rapprochées et qui se déplace suivant la position du ballon est une notion primordiale à développer chez les joueurs en formation.

Il faut donc à l'entraînement privilégier la récupération collective du ballon. C'est plus aujourd'hui la densité de joueurs qui encerclent le porteur du ballon à trois ou quatre pour bloquer l'attaque, que des actions individuelles défensives qui priment dans le jeu défensif.

Apprendre à défendre collectivement à partir d'un bloc-équipe – positionné bas, à mi-terrain ou très haut – développera ainsi la culture et le sens tactique des jeunes joueurs.

Dans cette notion de bloc-équipe, il conviendra de veiller au travail défensif des attaquants ou de la première ligne qui, en exerçant immédiatement un pressing à l'endroit où le ballon a été perdu, permettra non seulement de retarder la relance mais donnera du temps à l'équipe pour se replacer.

Enfin si la défense en zone prédomine, la capacité à gagner individuellement les duels aériens et au sol, est la marque des grands défenseurs.

### **Tout commence en zone et tout finit par du un-contre-un**

Pour l'animation offensive, apprendre à varier les attaques construites et les attaques rapides et savoir gérer le temps des transitions (offensive-défensive ou défensive-offensive) seront les deux points fondamentaux du travail en période de formation.

Ces deux situations fondamentales demandent concentration, vitesse d'analyse et de réaction pour décider du bon moment : temporiser et garder le ballon, ou percuter et jouer en profondeur, ou bien créer un surnombre ou encore choisir l'action individuelle.

C'est dans un entraînement réfléchi et au cours de situations de jeu réelles que l'on amènera peu à peu le jeune

joueur à progresser dans ces domaines fondamentaux.

Jouer vite et vers l'avant entraîne encore trop de pertes rapides du ballon par manque de réflexion et de maîtrise technique individuelle.

Jouer vite est appréciable mais trop de jeunes joueurs confondent encore vitesse et précipitation. Il conviendra donc de travailler les contre-attaques à partir d'une passe longue ou d'une action individuelle, mais aussi, beaucoup plus difficile, travailler les attaques rapides projetant un petit groupe de trois, quatre ou cinq joueurs vers l'avant qui enchaînent des passes à une ou deux touches de balle sur un rythme élevé, pour déséquilibrer l'adversaire.

Les attaques construites ou placées basées sur la possession du ballon sont encore difficiles à maîtriser chez les jeunes joueurs à cause principalement d'une technique individuelle encore perfectible, par manque de patience et par une recherche trop rapide de la profondeur.

L'utilisation collective du ballon, soit à partir d'un jeu en triangle en limitant les touches de balle, soit en venant créer le surnombre sur un côté, soit en utilisant la largeur et les renversements de jeu à l'aide de transversales feront l'objet d'une attention soutenue.

L'entraînement de ce type de situations consistera, face à un bloc défensif compact, à faire circuler le ballon rapidement tout en se montrant patient. Ce sont la rapidité et la multiplicité des passes, le mouvement autour du porteur du ballon et l'utilisation de la largeur qui permettront de trouver les intervalles et de déséquilibrer ainsi l'adversaire.

Enfin, la qualité individuelle et la capacité d'un certain nombre de joueurs à prendre des initiatives constituent aussi une arme tactique essentielle.

Toutes les meilleures équipes possèdent un joueur capable de débloquer individuellement un match grâce à son haut niveau technique.

L'entraîneur doit veiller à privilégier ce type de joueurs – en particulier chez les jeunes – au sein d'une organisation collective rationnelle, et il doit savoir leur réserver un espace de liberté et d'initiatives ou leur

créativité pourra s'exprimer et se renforcer, toujours dans l'intérêt de l'équipe.  
Les deux tableaux suivants synthétisent les objectifs de la formation :

### Orientations d'entraînement et objectifs d'apprentissage : aspect technique et tactique

ASPECT TECHNIQUE	ASPECT TECHNICO-TACTIQUE	ASPECT TACTIQUE COLLECTIF
<b>Maîtrise individuelle du ballon</b>	<b>Geste technique en situation de jeu</b>	<b>Intégration du joueur dans l'équipe</b>
<p>Développer et améliorer</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Le répertoire gestuel technique et la confiance du joueur avec le ballon</li> <li>– Les capacités de coordination</li> <li>– Le contrôle et la maîtrise du ballon : sous pression, à vitesse élevée, en état de fatigue, avec charge de l'adversaire</li> <li>– Les gestes techniques en mouvement <ul style="list-style-type: none"> <li>• prise du ballon, contrôle et 1<sup>re</sup> passe</li> <li>• dribbles, feintes; centres variés</li> <li>• reprises (tête, pieds) et conclusion</li> <li>• jeu direct (une à deux touches)</li> </ul> </li> <li>– Vitesse d'exécution gestuelle (choix juste et rapide)</li> </ul>	<p>Développer et améliorer</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Les qualités techniques de défense et d'attaque en situation de jeu</li> <li>– Les capacités cognitives (sens tactique), le comportement tactique individuel</li> <li>– La transition rapide de la défense à l'attaque ou inversement</li> <li>– Le changement de rythme</li> <li>– La relation tactique entre les joueurs et les lignes</li> <li>– Le jeu en zone, base de l'apprentissage tactique</li> <li>– La compréhension et la culture du jeu</li> </ul>	<p>Développer et améliorer</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Le comportement tactique dans le jeu, dans le système et l'organisation tactique</li> <li>– La polyvalence tactique dans le jeu, dans les lignes (attaque, milieu, défense) et dans la transition attaque-défense ou inversement</li> <li>– La polyvalence dans le jeu de zone, dans les formes mixtes</li> <li>– Les changements tactiques, de systèmes et d'organisations de jeu</li> <li>– Les ballons arrêtés (situations standards) : technique et tactique</li> </ul>
<b>Méthodologie d'entraînement</b>	<b>Méthodologie d'entraînement</b>	<b>Méthodologie d'entraînement</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Du joueur avec ballon en duel un-contre-un</li> <li>– Exercices individuels, puis avec partenaire comme appui technique</li> <li>– Variations d'exercices simples, en mouvement dynamique, en rythme et en cherchant progressivement la vitesse optimale</li> <li>– Capacités de coordination et gestes techniques en utilisant toutes les surfaces de contact (jambes, buste, tête)</li> <li>– Joueur avec ballon, recherche d'efficacité et de créativité</li> <li>– Entraînement par exercices progressifs; par ateliers, parcours, concours techniques et jeu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Du 2 contre 1 au jeu réel en passant par le 4 contre 4, 5 contre 4 et 9 contre 9</li> <li>– Situations et actions de jeu réel, avec changement de rythme</li> <li>– Exercices avec situations de jeu variées pour élever la concentration et les qualités cognitives</li> <li>– Exercices répétitifs progressifs, sans adversaire ou adversaire passif, puis actif ou semi-actif avec rythme de match ; rechercher la vitesse d'exécution</li> <li>– Jeu, exercice, forme jouée</li> <li>– Varier les surfaces pour une même organisation de jeu</li> <li>– Jeu en supériorité, en infériorité numérique</li> <li>– Favoriser la confiance du joueur, la prise de risque</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– De ligne par ligne vers la notion de bloc-équipe : du 7 contre 6, ou 11 contre 4 ou 9 contre 9 ou 11 contre 11</li> <li>– Formes jouées et exercices tactiques avec organisation de jeu</li> <li>– Attaque contre défense ou inversement Exemple : <ul style="list-style-type: none"> <li>• défendre à six contre sept ou huit attaquants</li> <li>• joueurs ou l'équipe à 11 entraîne le jeu</li> <li>• posé contre une défense à 6 joueurs</li> </ul> </li> <li>– Jeu simple ou à consignes</li> <li>– Favoriser la compréhension et l'automatisation tactique</li> <li>– Usage de la vidéo, analyse de match</li> </ul>

### Orientations d'entraînement et objectifs d'apprentissage : aspect physique

ASPECT ATHLÉTIQUE ET PHYSIQUE	
Capacités psychomotrices et athlétiques de la performance	
<p>Développer et améliorer</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Une préparation physique optimale</li> <li>– Les bases athlétiques et physiques générales et spécifiques</li> <li>– La prévention des blessures</li> <li>– Le contrôle de l'état de performance Le respect du développement physique et de l'âge</li> </ul>	<p>Méthodologie d'entraînement</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Les facteurs physiques de base : endurance-aérobie, force musculaire, souplesse, coordination et vitesse, dès l'âge de 10 ans</li> <li>– Les facteurs spécifiques, endurance aérobie (puissance aérobie), puissance et détente musculaire, vitesse a-cyclique et a-rythmique, de 15 à 18 ans</li> <li>– Entraînements à objectifs multiples : <ul style="list-style-type: none"> <li>• coordination + technique et endurance</li> <li>• force et coordination-vitesse et technique</li> <li>• endurance aérobie-anaérobie et technico-tactique</li> <li>• puissance aérobie et vitesse-force et technique</li> <li>• vitesse + coordination et souplesse</li> </ul> </li> <li>– Entraînement intégré avec ballon</li> <li>– Entraînement séparé et sports complémentaires</li> </ul>

## Aspects athlétiques

Les joueurs de haut niveau doivent être en mesure de supporter une répétition d'efforts très importants étant donné l'augmentation permanente du temps de jeu effectif :

- Un sérieux travail de base (aérobie) permettra d'améliorer les capacités physiologiques des joueurs et d'augmenter ainsi leur volume de jeu ;
- des exercices réguliers de coordination et de maîtrise des appuis permettront une amélioration probable de la technique individuelle et de l'aisance corporelle ;
- la vitesse et la vivacité font incontestablement partie des qualités indispensables du joueur moderne, et au-delà du développement de ces deux qualités sur un plan purement athlétique, un travail de vitesse spécifique au football avec ballon devra être entrepris le plus tôt possible.

Lors des entraînements, une alternance entre temps forts et temps faibles prépareront les joueurs aux exigences fondamentales du jeu moderne basées sur les changements de rythme.

L'augmentation du rythme et la capacité à le maintenir sont, en résumé, les deux domaines dans lesquels les joueurs doivent impérativement progresser, et ce afin de réduire le nombre d'erreurs techniques, voire tactiques, provoquées par la fatigue et d'améliorer ainsi la performance individuelle et l'expression collective de l'équipe.

Il faut donc continuer à renforcer ces points essentiels : vivacité, explosivité, vitesse et puissance.

Le joueur de football est devenu un joueur de rythme et de changement de rythme, et les formes d'entraînement doivent en tenir compte.

Sur un fond d'endurance toujours nécessaire, le travail de rythme enchaînant temps forts et temps faibles sera ainsi privilégié.

L'enchaînement à rythme élevé de trois à quatre actions durant les séances tactiques (par exemple attaque placée, contre-attaque avec chaque fois remplacement défensif) préparera le jeune joueur aux exigences du football de haut niveau.

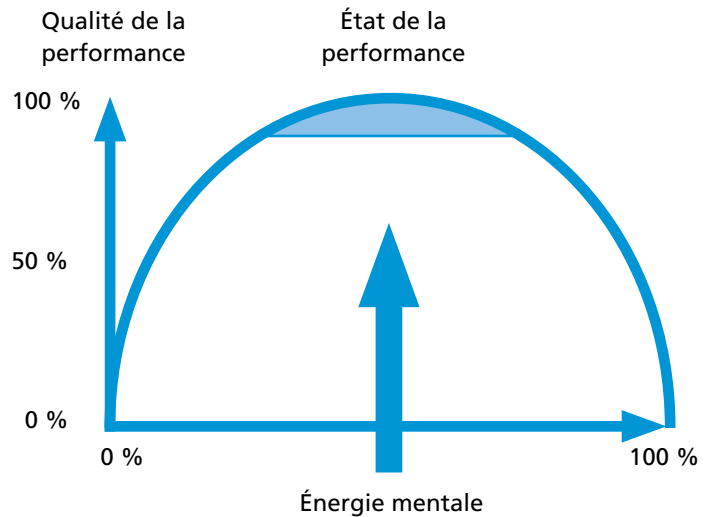
Enfin, si l'importance de la vitesse a été confirmée et fait partie, sans doute en premier lieu, des qualités physiques indispensables au footballeur d'aujourd'hui, il est donc nécessaire, dans la formation des jeunes et lors de séances d'entraînement spécifiques, de la développer et de la travailler sous toutes ses formes :

- Vitesse de réaction ;
- vitesse de course ;
- vivacité ;
- vitesse d'exécution (éliminer l'adversaire sur la première prise de balle) ;
- vitesse tactique (raccourcir le temps de transition offensive ou défensive).

**Aspects mentaux et éducatif**

L'analyse des tendances actuelles nous a montré l'importance de la force mentale comme une qualité clé du footballeur. Les grands joueurs se différencient souvent des joueurs moyens par une meilleure gestion de leur mental. Le travail mental est donc devenu le quatrième pilier de la formation des jeunes joueurs de football. Le développement de la force mentale des jeunes joueurs est, comme la technique, la tactique et la condition physique, le résultat d'une formation systématique et cohérente et doit faire partie intégrante de la planification et de l'organisation des séances de formation et de matches.

Le premier objectif du développement du mental est d'atteindre l'état idéal de performance : un « état individuel énergétique ».



**Orientations d'entraînement et objectifs d'apprentissage : aspects psychologiques et éducatifs**

ASPECT PSYCHOLOGUE ET MENTAL	APPRENTISSAGE
<b>Attitudes mentales de performance</b>	<b>Notions d'éducation et d'entraînement</b>
<p>Améliorer</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La préparation mentale des joueurs</li> <li>- La connaissance des facteurs psychologiques qui influencent la performance</li> <li>- L'entraînement des aptitudes mentales sur le terrain :                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Concentration, attention, confiance en soi, volonté, persévérance, agressivité, maîtrise des émotions, détermination, etc.</li> </ul> </li> <li>- Les moyens pour améliorer la force mentale des joueurs</li> </ul> <p><b>Méthodologie d'entraînement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jeux et exercices d'entraînement comportant régulièrement l'aspect mental</li> <li>- Proposer dans les activités d'apprentissage ou d'entraînement des objectifs de nature psychologique Exemple : Duel un-contre-un; concentration, persévérance, agressivité, qualités cognitives (perception/anticipation)</li> <li>- Jeux tactiques à consignes ou jeux pour développer les qualités de perception (anticipation, analyse, décision)</li> <li>- Exercices ou formes jouées sous pression, en état de fatigue</li> <li>- Toujours identifier avec le joueur la(les) cause(s) mentales de la réussite ou non-réussite</li> <li>- Autres techniques d'entraînement :                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• visualisation, communication (se parler)</li> <li>• auto-évaluation des performances</li> <li>• relaxation</li> <li>• préparation personnelle</li> </ul> </li> </ul>	<p>Apprendre et améliorer</p> <p>a) Éducation</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La préparation personnelle des joueurs :                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• hygiène de vie, alimentation</li> <li>• connaissance et soins du corps</li> <li>• moyens de récupération et régénération</li> <li>• se préparer soi-même à la performance</li> <li>• gestion de la vie scolaire et sportive</li> <li>• culture générale et culture sportive</li> <li>• connaissances des règles de jeu</li> <li>• fair-play/sportivité</li> <li>• problèmes du dopage</li> </ul> </li> </ul> <p>b) Entraînement</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- L'entraînement individuel en petits groupes (deux à huit joueurs)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Technique de base Pour les attaquants, milieux, défenseurs Coordination, école de course Etc.</li> </ul> </li> <li>- Améliorer l'individualisation de l'entraînement</li> <li>- Optimiser la qualité de l'entraînement, les feedbacks et la relation entraîneur-joueurs</li> <li>- Pallier le manque de structures et d'équipements</li> </ul>



# 3

## Le formateur

- 33 Le formateur-éducateur
- 35 Le formateur-entraîneur
- 40 Le formateur-coach
- 43 Le formateur-conseiller
- 43 L'éducation permanente du formateur





## 3 – LE FORMATEUR

Les exigences d'une formation globale des jeunes vers le football de demain sont nombreuses. Le formateur a différentes casquettes. Il est entraîneur, éducateur, coach et, comme personne de confiance, aussi conseiller des joueurs et de leur entourage. En comparaison avec l'entraîneur d'une équipe professionnelle, le formateur est ainsi davantage responsable du progrès de chaque joueur que du résultat de l'équipe.

Comme formateur-éducateur, il connaît le caractère de ses jeunes joueurs.

Sur la base d'une relation entraîneur-joueur confidentielle et par un soutien pédagogique, le formateur peut ainsi assurer son rôle de guide et participer au développement de la personnalité des jeunes et de leur force mentale.

Comme formateur-entraîneur, il doit connaître le football moderne et ses tendances, et choisira les bases de technique, tactique et condition physique qui permettront aux jeunes d'arriver en haut. Il connaît les principes d'apprentissage et la méthodologie pour rendre les séances d'entraînement les plus efficaces possibles.

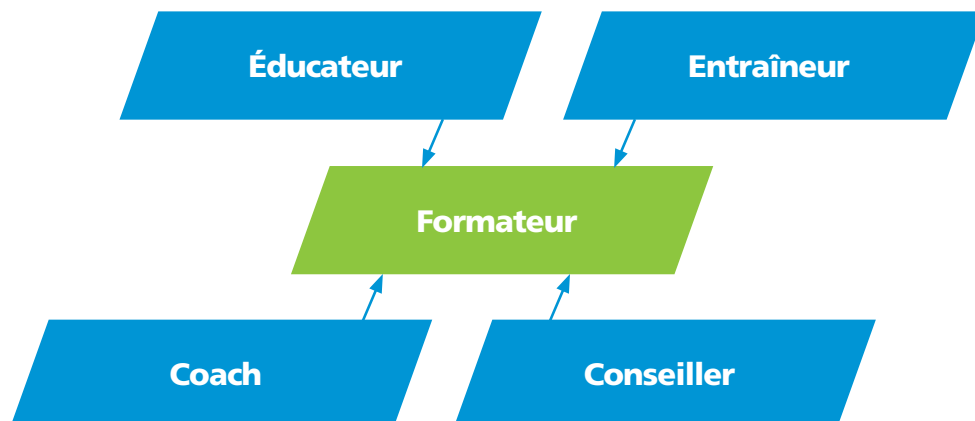
Comme formateur-coach, il est conscient de l'importance de la compétition et va donner ses consignes en conséquence,

mais ne doit jamais privilégier cet aspect compétitif au détriment de l'entraînement et du développement des habiletés de chaque jeune joueur.

*«Tu me dis... j'oublie.  
Tu m'enseignes... je retiens.  
Tu m'investis... j'apprends»  
(Benjamin Franklin)*

Comme formateur-conseiller, il est un exemple et doit assumer la responsabilité d'une gestion psychologique et sociale de ses jeunes joueurs. Il ne peut conseiller que s'il possède des qualités humaines reconnues et acceptées par les jeunes. Pour cela, il doit maintenir des contacts de confiance avec les milieux familiaux et scolaires, sans lesquels aucun plan de carrière solide ne pourra être construit.

Les compétences-clés du formateur sont axées sur le progrès individuel des jeunes. La prééminence des différentes casquettes changera tout au long des étapes de formation : en préformation surtout éducateur, en formation plus entraîneur et coach, toujours pour le bien des jeunes.



## Le formateur-éducateur

Le formateur est d'abord éducateur. C'est une exigence haute, pour beaucoup de formateurs d'enfants et d'adolescents. Les formateurs sont (aussi) des membres de notre société et soumis à l'instabilité de ses valeurs. Ces valeurs ne sont pas toujours conformes à celles que nous voulons défendre par une formation globale des jeunes footballeurs. Les formateurs doivent plus que jamais avoir une orientation vers l'éthique.

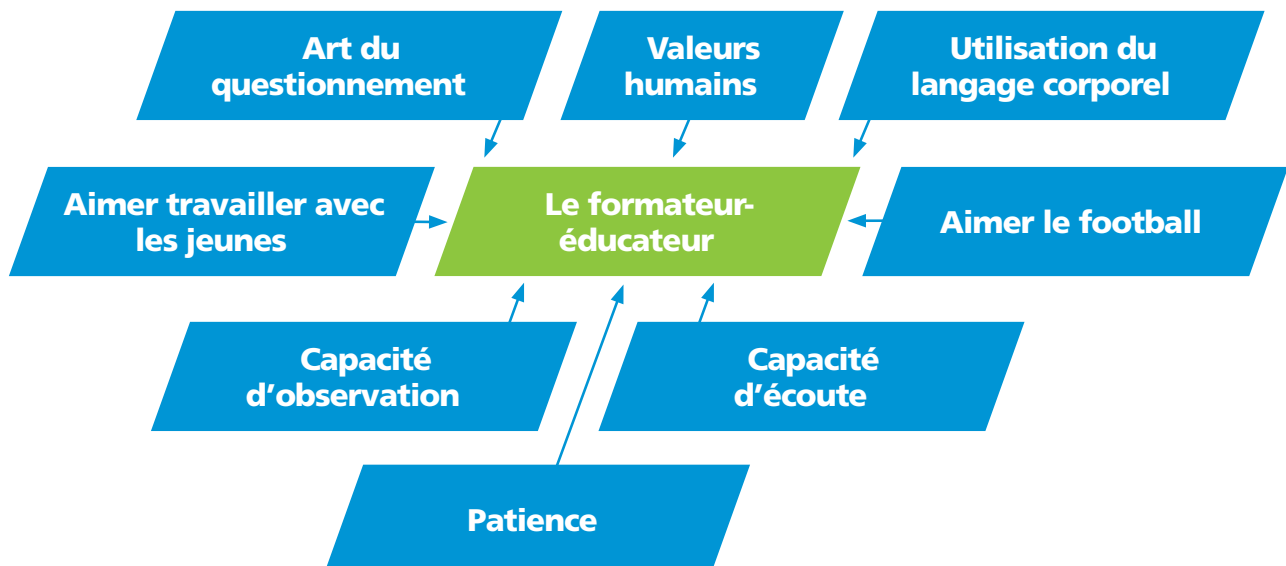
La base de l'éducation est de créer un climat de formation et d'éducation.

- Le formateur-éducateur favorise une confiance mutuelle entre lui et ses joueurs ;
- il ne dit pas « il faut y aller », mais là où il faut aller, comment y aller et avec qui y aller ;
- Le formateur-éducateur doit se fixer des buts éducatifs. Dans son travail, il accepte la notion de sportivité et assume la confiance du jeune, et ne doit jamais les perdre de vue. Le fair-play n'est pas de la stupidité et le manque de fair-play n'est pas de l'intelligence ;
- Le formateur-éducateur doit provoquer ou reconnaître les possibilités appropriées d'apprentissage et d'éducation, comme par exemple des situations délicates de conflit ou de disputes entre joueurs lors des matches ou des entraînements ;
- il doit bien être conscient que pour ses joueurs il reste un exemple à suivre dont on apprend. Il est pour eux – qu'il le veuille ou non – un modèle. Cela signifie qu'il doit toujours contrôler son comportement (verbal ou non). Par exemple, ses réactions lors d'une faute de ses joueurs, d'une mauvaise décision de l'arbitre, en cas de comportement non sportif des parents parmi les spectateurs ou encore dans ses propos lors des séances avec l'équipe.

*«Chez les jeunes, ce n'est pas tant la technique, mais l'esprit du jeu, l'évolution du jeu, la maturité du jeu, de la compétition et le plaisir de jouer qui doivent retenir l'essentiel de l'attention du coach.»*

*(Rinus Michels)*

### Les compétences-clés du formateur-éducateur



## Ce que le formateur-éducateur devrait faire et éviter

### LES DIX COMMANDEMENTS DU FORMATEUR- ÉDUCATEUR

1. Aimer travailler avec les jeunes.
2. Bien les connaître.
3. Servir de repère.
4. Être exigeant et tolérant.
5. Être à l'écoute.
6. Favoriser une réelle communication avec tous les joueurs.
7. Être complice avec eux.
8. Leur réserver un espace de liberté.
9. Donner confiance et rassurer.
10. Les considérer comme des partenaires.

### CE QU'IL FAUT ÉVITER

1. Crier en permanence et être trop agressif.
2. Vouloir les entraîner et les faire jouer comme s'ils étaient des adultes.
3. Oublier la motivation première des jeunes : jouer.
4. Oublier les fondamentaux techniques.
5. Proposer des objectifs inadaptés à leur âge.
6. Conduire des séances répétitives.
7. Rester trop longtemps sur le même exercice.
8. Présente et explique trop longuement ; trop interrompre les séances.
9. Critiquer le joueur devant le groupe.
10. Accepter une dégradation du climat d'apprentissage, du climat sportif.



## Le formateur-entraîneur

### La méthodologie de l'entraînement

L'entraînement sur le terrain, sa planification, coaching et évaluation, occupe la plus grande partie du temps où le formateur se trouve avec ses joueurs.

Lors des entraînements, le terrain s'apparente à une scène de théâtre acteurs, lieu privilégié où les acteurs préparent leur spectacle. C'est donc un espace de travail intensif où les joueurs acquièrent les habiletés spécifiques au football et nécessaires à leur progression.

La séance d'entraînement s'inscrit dans un processus éducatif : s'entraîner c'est apprendre à s'exercer et à se corriger, indépendamment du niveau des joueurs et de leur expérience, car il y a toujours des phases d'entraînement qui impliquent un apprentissage (nouvelles acquisitions technico-tactiques, situations tactiques selon les adversaires). D'où l'importance de maintenir son efficacité grâce à :

- La préparation écrite du contenu et de l'organisation de la séance ;
- la transmission de principes méthodologiques ;
- la relation entraîneur-joueur-équipe;
- l'animation de l'entraîneur ;
- la qualité des consignes/du coaching.

#### **La préparation et l'organisation de la séance :**

- Les objectifs d'entraînement ;
- le choix du type de séance (dominante technique, technico-tactique, physique, etc.) ;
- la structure de la séance (ses trois phases) ;
- la sélection des méthodes d'apprentissage (globale, analytique) et d'entraînement (continu, intervalle, circuit, etc.) ;
- la recherche du rapport optimal effort-récupération ;
- l'individualisation ;
- le choix du matériel et de l'équipement ;
- l'organisation et la préparation du terrain ;
- l'évaluation et le contrôle des acquis.

#### **L'animation de la séance**

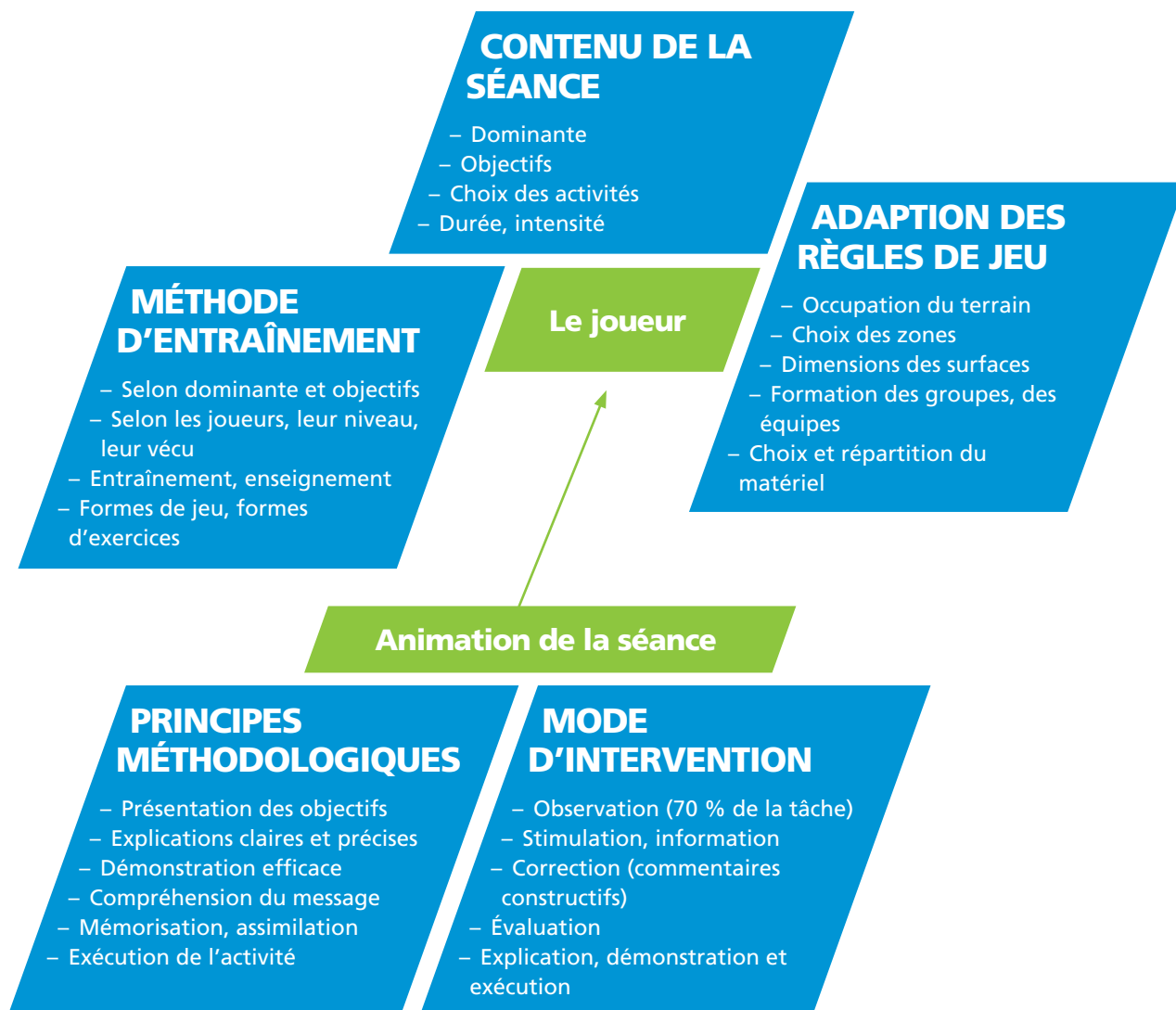
Elle repose sur le style de conduite de l'entraîneur et sur ses modes d'intervention. Le rôle de l'entraîneur s'apparente à celui du metteur en scène qui dirige, observe, conseille, écoute, démontre, renforce, décide, etc.

#### **L'objectif pédagogique de la séance**

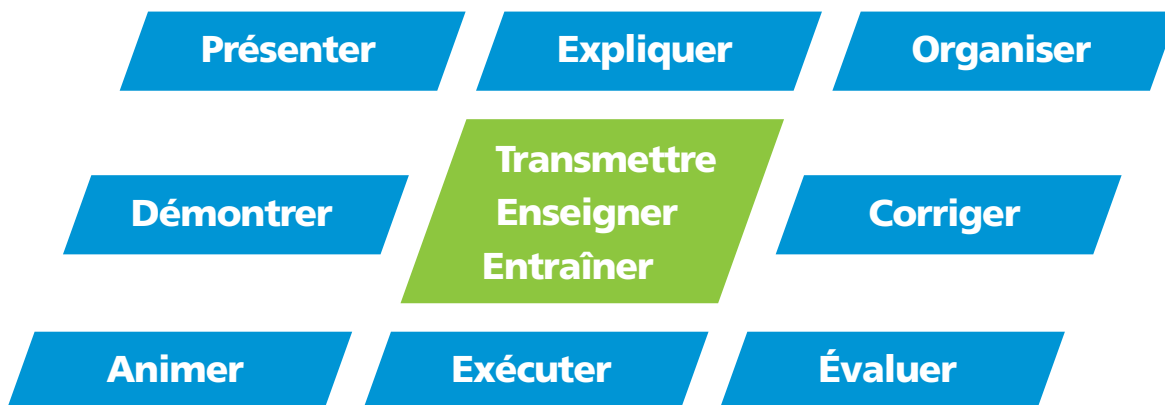
Dans chaque exercice, dans chaque situation de jeu, les joueurs doivent être efficaces, aussi bien mentalement que physiquement.

Exemple : une combinaison à trois joueurs, avec débordement et centre, ne peut être réussie que si le centre est précis.

**Le déroulement de la séance**



**La méthodologie de formateur-entraîneur**



## Pas de progrès sans feedback

### Le comportement de l'entraîneur :

- Être attentif ;
- s'en tenir aux objectifs choisis (si l'objectif est l'entraînement du jeu défensif, l'entraîneur commentera le travail défensif) ;
- se déplacer sur le terrain (champ d'action) ;
- animer l'action, motiver les joueurs ;
- observer ;
- stimuler ;
- corriger.

### Les interventions de l'entraîneur :

- Quand et comment intervenir ? (vision globale de l'action, puis vision particulière) ;
- à quel moment corriger ? (de suite, après un temps d'observation ?) ;
- quel moyen de correction ?
  - parole ;
  - geste ;
  - engagement direct ;
- solliciter le(s) joueur(s) :
  - rappeler l'objectif fixé ;
  - relever le(s) problème(s) ;
  - questionner le(s) joueur(s), les écouter ;
  - favoriser la coopération ;

- répéter l'explication, la démonstration et l'exécution de l'activité d'entraînement (combinaison, jeu, exercice).

### La correction :

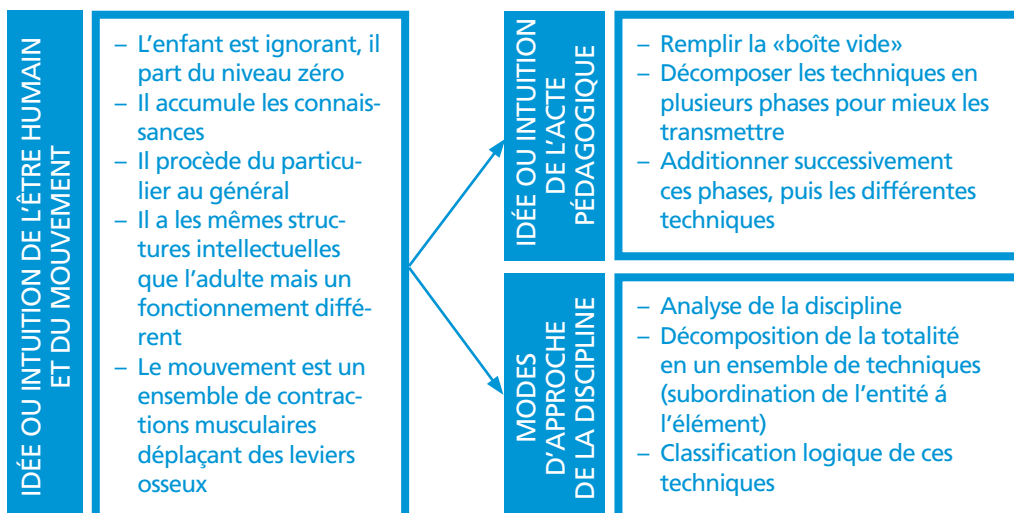
- Ne pas relever trop d'erreurs en même temps ;
- se fixer sur l'essentiel (ce qui peut permettre la réussite immédiate) ;
- ne pas être agressif, surtout dans les exercices d'habileté psychomotrice ;
- s'adresser à toute l'équipe ou au(x) joueur(s) concerné(s) ;
- être convaincant, juste et précis ;
- renforcer positivement ;
- donner confiance tout en étant persuasif ;
- varier le ton de la voix dans les commentaires ;
- favoriser l'autoévaluation du joueur.

Toute intervention fait appel à l'improvisation, à l'imagination.

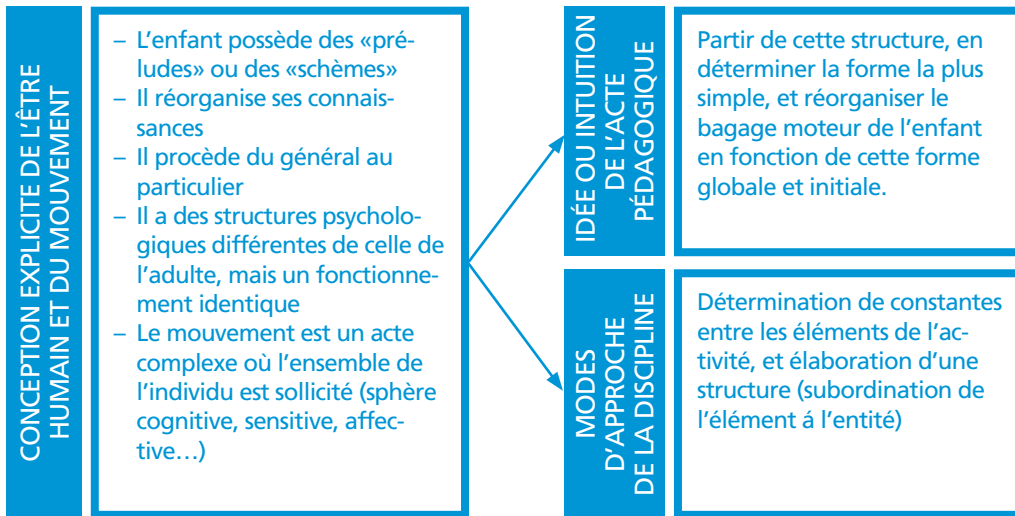
## Les principales méthodes pédagogiques

Pour rendre efficace l'entraînement, le formateur doit connaître les principes moteurs de l'apprentissage et choisir une méthodologie adaptée.

### Les méthodes intuitives (la méthode analytique)

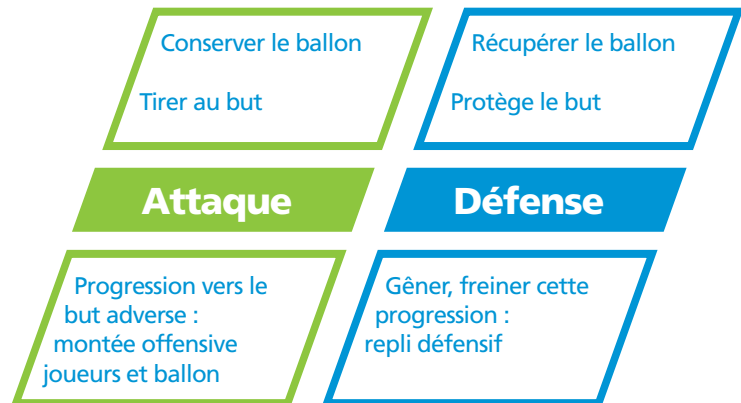


**Les méthodes synthétiques (la méthode globale)**



**Les méthodes synthétiques (La méthode globale)**

Le football est caractérisé par les interrelations perpétuelles entre l'attaque et la défense seules compréhensibles l'une par rapport à l'autre. Grâce à ce point de départ il est possible de présenter une structure à deux composantes, avec leur contradiction interne, dans un schéma circulaire.



**Résumé**

L'apprentissage analytique (ou fractionné) cherche à décomposer le mouvement final de la tâche à apprendre. La difficulté de cet apprentissage est de bien fractionner la tâche à atteindre.

La complexité intervient lorsque l'on décompose la tâche en sous-tâches.

Le problème est que la somme de ces sous-tâches ne donne pas le geste technique dans son environnement et que l'on doit tenir compte des repères visuels, tactiles, auditifs et kinesthésiques.

Il faut un apprentissage supplémentaire pour que le sujet arrive à additionner toutes ces sous-tâches.

Chacune de ces sous-tâches peut être à son tour divisée.

Cet apprentissage par décomposition du geste permet aussi aux joueurs revenant de blessure de ne travailler qu'une partie du geste, qu'un groupe musculaire ou de ne solliciter qu'une articulation pour éviter

la blessure et permettre une rééducation adaptée.

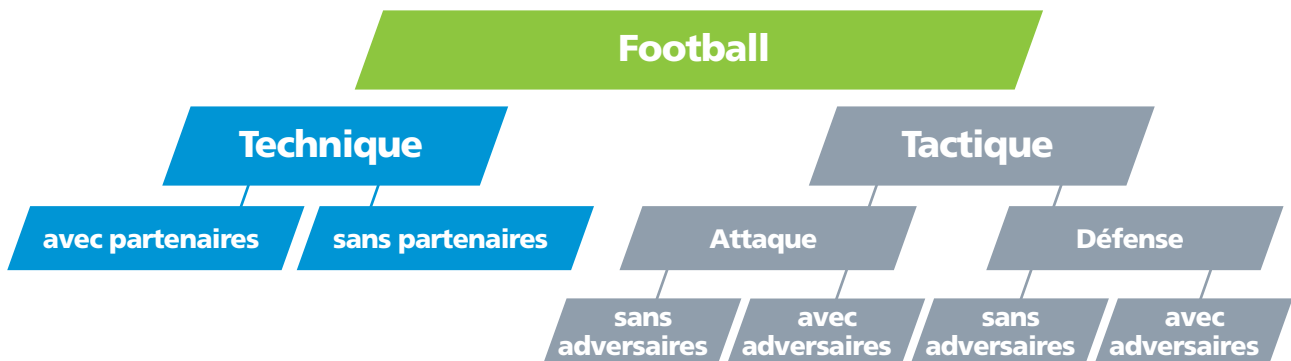
En football, faire appel à l'apprentissage analytique permet de faire participer le joueur sur les points les plus difficiles, les plus techniques (tir au but) pour plus tard les remettre dans leur ensemble.

La méthode globale s'oppose à la méthode analytique : cet apprentissage consiste à mettre le sujet en situation finale. C'est une pédagogie de la découverte.

Il en est de même pour l'apprentissage de la lecture, où la méthode globale prendra en compte l'image du mot tout entier pour en retirer des syllabes (des sons).

Cet apprentissage n'apporte aucune réponse stéréotypée car chaque enfant agit comme il le veut.

## Les méthodes intuitives (analytique)

**Conclusion**

La méthode globale a le mérite de mettre en situation le sujet. L'activité se pratique librement et permet de poser les problèmes liés à ce sport. Elle est souvent utilisée pour l'initiation et la découverte, quand l'environnement joue un rôle important. À un niveau de pratique plus élevé, la technicité des gestes, l'étude de plus en plus fine de la tâche et la spécialisation des réponses donnent lieu à une décomposition analytique de plus en plus précise.

L'entraîneur devra donc jongler dans sa planification entre le global et l'analytique. La méthode globale permet de garder une motivation chez le joueur alors que l'analytique tend à une démotivation par ses répétitions.

La pédagogie choisie par l'entraîneur devant regrouper ces deux méthodes, la méthode globale-analytique-globale est une solution.

### La répétition comme principe fondamental de l'apprentissage

#### Valeur et limites de la répétition par rapport au pôle énergétique de la conduite

Le même parcours technique ou la même situation de jeu avec la même vitesse d'exécution (entraînement mono forme) n'améliore jamais les performances. Il y a accoutumance aussi bien physique que psychologique. La motivation s'estompe avec l'uniformité, et si le goût de l'activité n'est plus, les progrès restent minimes. Le principe physiologique de la surcharge progressive doit être respecté.

#### Valeur et limites de la répétition par rapport au pôle structural de la conduite

Les exercices et les situations de jeu doivent être variés pour que le joueur débutant soit prêt à résoudre les différents problèmes du jeu.

La répétition doit donc respecter les principes de la surcharge (intensité) et de la variation des situations d'exécution.



## La démarche pédagogique de la méthode globale-analytique-globale

Si la méthode globale nous semble plus intéressante, l'analytique garde une place importante dans le processus d'apprentissage. Il est donc conseillé d'utiliser les deux méthodes.

Cette citation explique à elle seule les raisons de la méthode globale-analytique-globale, plus proche des matches dans son approche globale, plus précise dans les corrections grâce à l'approche analytique, et n'empêchant pas l'enfant d'exprimer ses capacités créatives.

Ainsi la méthode globale-analytique-globale n'est autre que le recours à la méthode globale dans le processus d'entraînement suivie, après un certain temps de travail, d'un passage par la méthode analytique pour corriger ou rectifier le travail d'entraînement des joueurs (tout en donnant un certain temps d'exécution pour une meilleure assimilation), et enfin le retour à la forme globale.

## Le formateur-coach

Être « coach », c'est savoir donner ses instructions, ses consignes, savoir diriger et encadrer l'équipe pour optimiser en match le travail de l'entraîneur.

### Ce qu'un formateur-coach doit s'efforcer d'être :

- **Écoute :**
  - porter un intérêt pour autrui, et être à l'écoute des problèmes personnels et psychologiques des joueurs ;
  - être à l'aise dans un rôle « d'assistant social » ;
- **Ouverture d'esprit :**
  - ne pas craindre le changement, ni les innovations ;
  - se remettre en question après plusieurs défaites ou lors de conflits ;
  - être ouvert à toute proposition constructive.

- **Gestion du temps :**
  - ne pas être trop accaparé par le football ;
  - avoir du temps pour se perfectionner et se cultiver ;
  - se consacrer du temps pour soi.
- **Encouragements :**
  - encourager et faire des compliments (en particulier les jeunes) ;
  - faire des commentaires positifs ;
  - ne pas trop généraliser.

## Le coaching de match

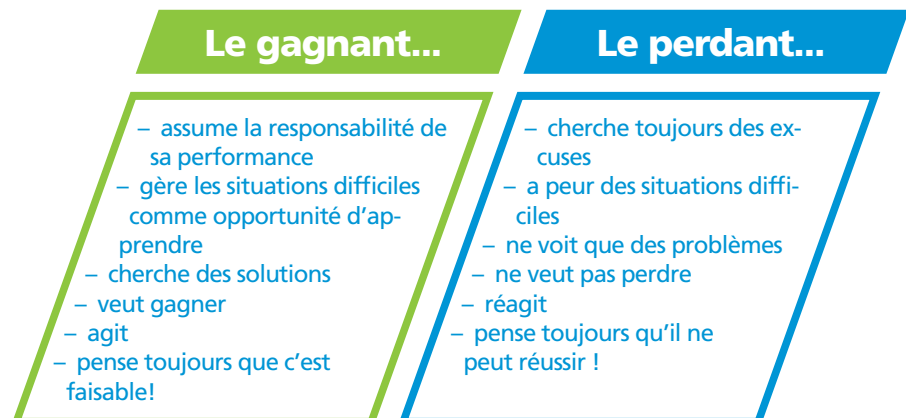
- **Avant le match :**
  - planifier la préparation du match ;
  - organiser les éventuels déplacement et hébergement de l'équipe ;
  - connaître la situation personnelle (physique et psychologique) des joueurs (discussion individuelle) ;
  - composer l'équipe en tenant compte de tous les paramètres;
  - analyser l'équipe adverse (vidéo);
  - porter son attention sur l'esprit d'équipe.
  
- **Le jour du match :**
  - réunir l'équipe (lieu ; heure ; durée ; participants) ;
    - rappeler les consignes individuelles et collectives ;
    - donner la composition de l'équipe ;
    - présenter brièvement l'adversaire : ses forces, ses faiblesses (cette présentation aura déjà pu se faire durant la semaine) ;
    - tenir compte des conditions atmosphériques et de l'état du terrain ;
    - motiver l'équipe, et plus particulièrement certains joueurs;
    - rappeler l'importance de la mise en train (état de performance idéale).
  - Il est courant aujourd'hui d'organiser une séance d'éveil (physique et mental) le matin du match ;
  - il est important de préciser que l'objectif d'une réunion d'avant-match n'est pas de gaver les joueurs de paroles, mais de communiquer avec précision et concision les consignes aux joueurs. Trop parler nuit ;
  - se souvenir de la maxime : « Petit, c'est beau ».
  
- **Pendant le match :**

**Attitude générale : positif, exigeant, motivant, patient, exemplaire et correct**

Le jeu n'est qu'un test pour l'efficacité de la formation et de l'entraînement, ce qui veut dire que le progrès à long terme est plus important que le résultat d'un seul match en compétition. Le match permet d'appliquer en conditions réelles ce que l'on a exercé pendant la semaine.

  - Le formateur observe le match et ses joueurs selon les mêmes objectifs que pendant l'entraînement lors de la semaine ;
  - les consignes et instructions sont les mêmes qu'à l'entraînement ;
  - le formateur observe attentivement et calmement les actions des jeunes ;
  - son coaching anticipe des actions et des solutions ;
  - le joueur est 100% responsable de sa performance ;
  - le formateur observe la performance et le progrès de chaque joueur et non pas le résultat ;
  - le match permet aux joueurs de vivre de nouvelles expériences et d'apprendre à trouver des solutions ;
  - le formateur fait remarquer le progrès de chaque joueur et de l'équipe ;
  - le formateur est exemplaire vis-à-vis de l'arbitre, de l'adversaire et de ses joueurs.

Le comportement du formateur-coach et ses joueurs lors d'un match correspond avec leur attitude et force mentale :



– **La mi-temps :**

- obtenir le calme et favoriser la récupération ;
- préciser avec concision les points importants à modifier ou à corriger, selon les notes écrites durant la première période, notamment sur le plan tactique et sur celui des éventuelles erreurs individuelles ;
- ne pas insister sur ce qui s'est passé lors de la première période, ce qui est fait est fait, mais, le case échéant :
  - modifier certaines dispositions tactiques ;
  - modifier le plan de jeu ;
  - modifier l'équipe par un changement de joueur ;
  - donner des consignes simples, claires, courtes et précises ;
  - insister sur les points positifs ;
  - stimuler la volonté et renforcer la confiance ;
  - encourager et motiver ;
  - exiger plus de discipline ;
- s'adresser aux joueurs par leur prénom ;
- faire en sorte que chaque joueur se sente concerné, les remplaçants également ;
- être confiant, sécurisant et convaincant.

– **Attention :**

- à la mi-temps, comme le temps d'intervention est très court, il faut insister sur l'essentiel. Les joueurs doivent revenir sur le terrain en sachant clairement ce qu'ils doivent faire, et non en se posant encore des questions ;
- toutes les situations tactiques envisagées pour le match – de même que les changements d'organisation de jeu susceptibles d'être opérés à la mi-temps, doivent être exercées préalablement sur le terrain lors des entraînements.

– **Après le match :**

- peu de commentaires à faire sitôt le match terminé; ne pas prévoir de réunion d'équipe (trop de fatigue, de nervosité, d'émotions) ;
- parler de façon positive ;
- en cas de défaite, rester maître de la situation, rechercher l'aide de ses collaborateurs avant d'affronter la presse, les dirigeants. Ne pas chercher

d'excuses, ne pas critiquer les joueurs, l'arbitre, le public ;

- assumer ses responsabilités.

– **Débriefing :**

(le lendemain) :

- réunion avec tous les joueurs, dans un endroit calme, si possible neutre :
  - présenter ses impressions, son évaluation ;
  - inciter les joueurs à réfléchir sur eux-mêmes ;
  - solliciter l'opinion des joueurs (les responsabiliser) ;
  - tirer les conséquences et s'orienter vers les solutions ;
- a la fin de la réunion qui se veut critique, mais constructive, les joueurs doivent connaître :
  - les points et les objectifs essentiels à améliorer, tant individuellement que collectivement (travail mental et technico-tactique), et les moyens pratiques pour y parvenir ;
  - ce qui peut être amélioré par eux-mêmes ;
- l'analyse du match par vidéo est vivement conseillée, car très enrichissante pour les joueurs ;
- selon l'importance des points à l'ordre du jour, et si le match a été perdu, cette réunion d'après-match peut être dédoublée :
  - le lendemain du match : les impressions de l'entraîneur, et éventuellement les mesures à prendre pour éliminer les déficiences ;
  - le surlendemain : comment aborder le prochain match ?
- En cas de critique individuelle (en tête-à-tête), remettre le joueur en question et non la personne. On peut l'envisager si nécessaire avec l'équipe.

Le formateur exerce une grande influence sur les jeunes joueurs. Du fait qu'il passe beaucoup de temps avec les jeunes, sa propre conduite et son comportement vont déterminer les attitudes de ses joueurs. Le bon formateur en est conscient. Il ne peut pas être perçu seulement en tant que technicien, mais également en tant que guide et exemple à suivre. Il se doit d'agir toujours d'une manière positive et exemplaire, tant sur l'aspect physique (forme et hygiène de vie) que sur son comportement social et émotionnel (lors des matches).

## Le formateur-conseiller

Le formateur devrait aussi essayer d'établir une relation respectueuse avec les milieux familial et scolaire et toujours plus avec les agents de joueurs. Sans ce respect mutuel, il serait difficile voire impossible de planifier une carrière sportive et extra-sportive solide. Il est donc de la responsabilité du formateur d'agir en conseiller et de développer des relations saines avec l'environnement de ses jeunes joueurs. Voici quelques conseils en matière de planification de carrière :

- Une communication permanente avec les familles et les écoles des joueurs ;
- des réunions régulières avec les représentants de l'environnement et

éventuellement l'agent du jeune (au moins deux fois par saison) pour analyser le progrès et contrôler les objectifs ; éventuellement adapter la planification personnelle à moyen ou à long-terme ;

- établir un vrai plan de carrière au sein d'une fédération ou d'un club par une personne spécialisée (planification des études, négociations avec des écoles, des universités ou des entreprises, gestion du temps, programmes complémentaires, etc.) ;
- anticiper la reconversion au moment d'arrêter la carrière de sportif d'élite.

## L'éducation permanente des formateurs

Être formateur pour l'élite des jeunes est une profession difficile et complexe, mais en même temps passionnante et riche par les actions éducatives et créatives que cette responsabilité implique.

Les possibilités de formation des entraîneurs sont relativement modestes. Les raisons de la modestie de ces moyens résident en partie dans le temps disponible pour leur formation. Il est impossible de tout faire durant un cours de formation d'une durée d'une semaine ou même de quelques jours seulement. Malgré tout, nous devons et pouvons faire plus. Rendre les formateurs attentif à leur responsabilité et faire la démonstration du potentiel éducatif du football lors de la formation de base est important, et une éducation permanente – d'une façon autonome par le formateur lui-même, mais souvent organisée et mise à disposition par les fédérations – assure le progrès systématique des formateurs et ainsi de la nouvelle génération de joueurs.



# 4

## La technique

- 47 Les aspects de la technique
- 52 Développer la technique
- 55 Comment travailler la technique
- 58 L'entraînement technique en pré-formation
- 68 L'entraînement technique en formation





## 4 – LA TECHNIQUE

Tous les éléments de la technique créent le contenu du jeu et facilitent tous les mouvements tactiques nécessaires à la bonne harmonisation d'une équipe. En outre, les mécanismes de coordination sont fondamentaux dans l'apprentissage de la technique.

La coordination est une fonction psychomotrice. Toutes les fonctions psychomotrices arrivent à maturité entre 12 et 15 ans, en même temps que vient la puberté, alors que les qualités de performance fonctionnelle (vitesse, détente et endurance) n'arrivent à maturité qu'entre 16 et 18 ans.

La psychomotricité précède l'exécution : elle concerne la composante motrice invisible. Un entraîneur qui n'agirait que sur la composante motrice visible n'obtiendrait que peu de résultats. Il faut donc motiver et activer les mécanismes mentaux qui sous-entendent l'exécution, et ce dès le plus jeune âge, plus particulièrement au niveau de la préformation. L'amélioration des habiletés techniques individuelles dans le football d'aujourd'hui passe obligatoirement par l'optimisation des capacités de

coordination.

La base de la technique consiste avant tout à acquérir un bon rapport entre le corps et le ballon, celui-ci devant rester au service du joueur et non l'inverse.

Le travail des bases techniques est donc essentiel dans ces périodes d'apprentissage en tenant compte de nos différents chapitres:

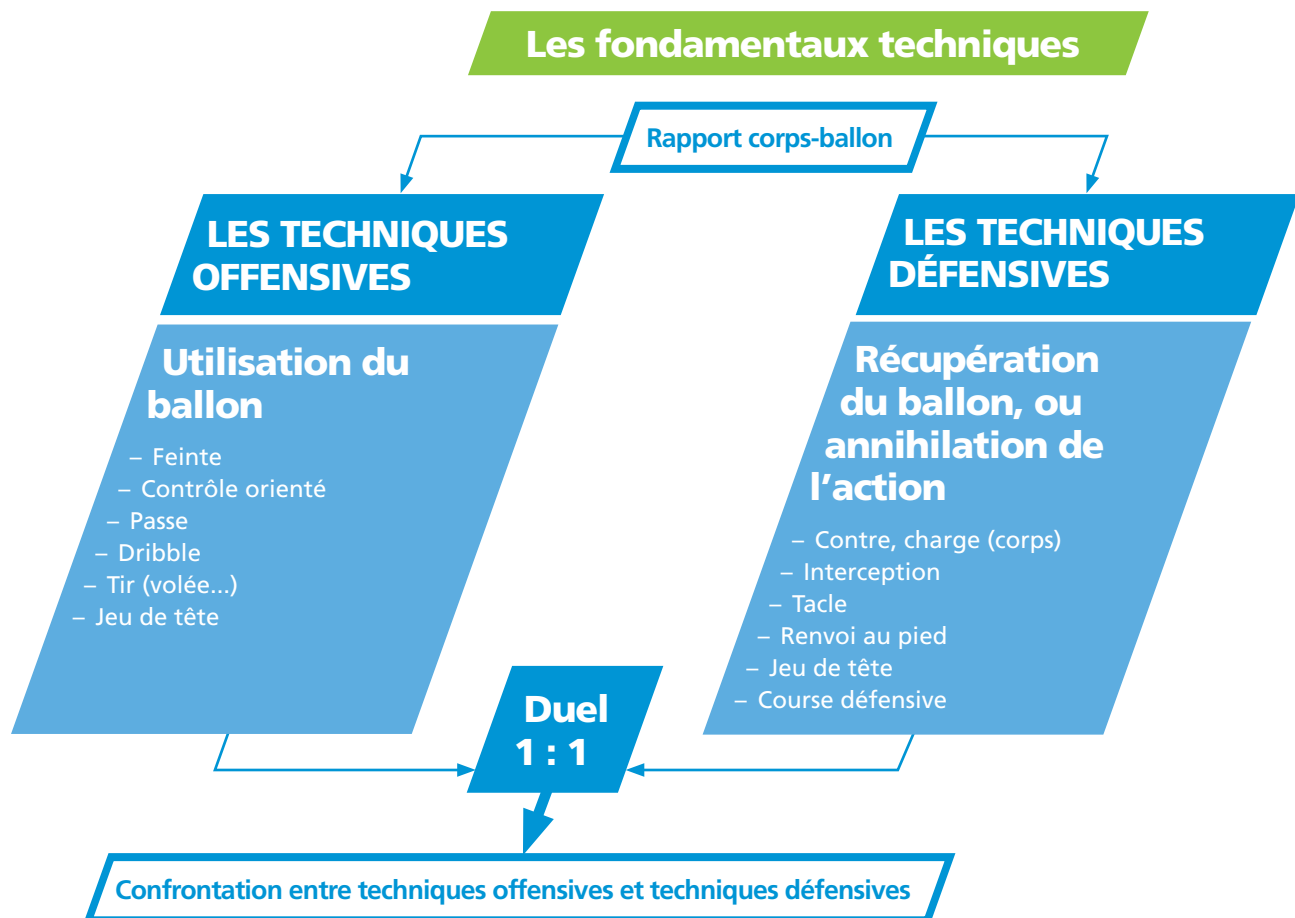
- Fondamentaux techniques ;
- perfectionnement technique en période de pré-formation ;
- entraînement et renforcement technique en période de formation ;
- contenus spécifiques d'entraînement pour la partie technique.

La difficulté des différents mouvements techniques augmente avec les différentes conditions de jeu, et l'adaptation du niveau de l'entraînement est essentielle à l'amélioration des capacités techniques.

*« La tactique détermine où la balle doit se rendre, mais c'est la technique qui détermine si la balle y arrive ».*

*(Johan Cruyff)*

## Les aspects de la technique



### N.B. Au-delà du un-contre-un nous passons aux formes jouées :

- Allant du plus simple :
  - peu de joueurs, espaces réduits (2 contre 1, 2 contre 2, 3 contre 2, etc.) ;
- au plus complexe :
  - joueurs nombreux, grands espaces (4 contre 4, 7 contre 5, 8 contre 8, etc.) ;
- pour aboutir à la confrontation entre deux blocs (11 contre 11) avec comme finalité : le match.

Ces formes jouées ouvrent la porte aux animations offensives ou défensives dans lesquelles s'inscrit la tactique. Nous quittons alors la technique pure pour entrer dans le technico-tactique.



## Les fondamentaux techniques

Qu'il soit débutant ou chevronné, le joueur de football doit, comme un musicien, faire ses gammes au début de chaque entraînement.

Le pianiste a ses doigts comme surfaces de contact avec son instrument, le footballeur a ses pieds quand le ballon est au sol, et ses cuisses, sa tête ou sa poitrine quand le ballon est en l'air.

Nous verrons ci-dessous comment travailler toutes les surfaces de contact.

- ballon au sol conduit par le joueur
- ballon en l'air maîtrisé par le joueur
- ballon au sol venant d'un partenaire
- ballon en l'air venant d'un partenaire

Toujours partir du plus simple (une surface de contact) pour aboutir au plus compliqué (mélanger deux surfaces de contact avec un seul pied, puis avec les deux pieds).

### **La maîtrise du ballon au sol :**

- **Une surface de contact :**
  - surfaces utilisées :
    - intérieur ;
    - extérieur ;
    - cou-de-pied ;
    - semelle ;
    - pointe-de-pied ;
    - talon.

Exemple :

trotter avec le ballon en n'utilisant qu'une surface de contact à la fois, et garder le ballon près du pied.

- **Deux surfaces de contact** (avec le même pied)  
Exemples :  
intérieur - intérieur  
intérieur - extérieur  
semelle - extérieur

Ne pas oublier de changer de direction et de varier le rythme. Ce sont les changements de rythme et de direction qui perturbent l'adversaire.

- **Deux surfaces de contact** (avec les deux pieds)  
Exemples :  
intérieur - intérieur  
extérieur - extérieur  
semelle - intérieur

Ce travail avec les extérieurs fait appel à la feinte dans le cas du dribble.

### **La maîtrise du ballon en l'air**

Exemple :

- jongler 100 fois du pied droit (uniquement)
- jongler 100 fois du pied gauche (uniquement)
- jongler 200 fois du pied droit - du pied gauche (en alternance)
- jongler 50 fois du la tête

On peut augmenter les difficultés en mélangeant les surfaces de contact.

Exemple :

- pied gauche;
- cuisse gauche;
- tête;
- cuisse droite;
- pied droit, etc.,  
sans oublier d'utiliser la poitrine.

### **La maîtrise du ballon en l'air avec retour au sol**

Ce sont les contrôles orientés (travailler les 2 pieds)

Exemple :

- intérieurs (devant la jambe d'appui) ;
- extérieurs ;
- intérieurs (derrière la jambe d'appui).

### **La maîtrise du ballon au sol**

(venant d'un partenaire)

Ce sont des prises de balle « de protection » ou « d'élimination » (utiliser toutes les surfaces de contact possibles au niveau du pied, mais aussi au niveau du haut du corps, avec les bras en protection).

N.B. : possibilité d'utiliser la feinte avant la prise de balle.

### **La maîtrise du ballon arrivant en l'air**

(venant d'un partenaire)

Idem ci-dessus, avec tête, poitrine, cuisses, etc.

N.B. Possibilité d'utiliser la feinte avant la prise du ballon.

**En conclusion**

La maîtrise de toutes les surfaces de contact va s'avérer fondamentale dans l'utilisation du ballon, non seulement pour le contrôler mais également pour le protéger, avec comme finalité l'utilisation des techniques offensives (passe, tir, centre, volée, dribble, etc.).

En match, d'autres paramètres interviennent :

– **Sur le plan athlétique**

Maîtrise et utilisation du ballon avec un coût énergétique élevé (pulsations cardiaques élevées) :

- moyenne de la fréquence cardiaque lors d'un match de football (170-175 pulsations par minute) ;

– **Sur le plan psychique**

Présence de l'adversaire.

Nous savons très bien que certains joueurs sont très performants à l'entraînement et beaucoup moins en match. Le travail de l'entraîneur consiste à introduire les contraintes du match le plus rapidement possible, en respectant bien entendu l'évolution de chaque joueur pendant l'entraînement :

- travail athlétique (vitesse d'exécution) ;
- composante psychologique (pression de l'adversaire, des équipiers, de l'espace voire des spectateurs).

**Pendant le travail des fondamentaux techniques, le fait d'habituer le joueur à s'entraîner sous pression facilitera le passage aux formes jouées avec l'apparition de l'analyse tactique.**

## Les techniques offensives

**Définition du geste offensif :**

Un geste offensif est un geste qui facilite la progression du ballon vers le but adverse. Il s'insère dans ce que l'on appelle l'animation offensive.

Le porteur du ballon recherche :

- la progression du ballon (conduite, dribble) ;
- l'élimination de l'adversaire ;
- la transmission du ballon (passe, centre) ;
- la finition (du pied, de la tête).

Le geste technique dépend :

- du bagage technique du joueur ;
- de la situation de jeu.

L'objectif est d'exécuter le geste technique parfait que la situation de jeu exige.

**Les gestes offensifs, ou les techniques offensives individuelles :**

– **La conduite de balle et le dribble**

La conduite de balle, et le dribble doivent s'entraîner régulièrement.

Différentes sortes de dribbles se pratiquent :

- le dribble d'élimination ;

- le dribble de protection ;
- le dribble de dégagement.

Il est important de rappeler que le ballon ira toujours plus vite que le joueur.

– **La feinte**

(pas de changement de direction du ballon : on ne touche pas le ballon)

Elle sème l'incertitude chez le défenseur et donne un temps d'avance et d'espace à l'attaquant. Les feintes n'ont pas de limite (tête, buste, jambes, pieds, etc.).

– **La passe**

En tant qu'élément de base du jeu collectif, elle implique une relation entre les joueurs qui va bien au-delà du simple geste technique. Il faut savoir utiliser toutes les surfaces de contact des deux pieds pour varier au mieux les trajectoires.

– **La première passe**

La première passe conditionne le choix de la relance et de l'action offensive – attaque placée ou transition rapide – et sa qualité déterminera grandement la réussite de l'offensive.

- **La dernière passe**  
Indissociable de la finition, elle va permettre au partenaire d'enchaîner sur un geste technique décisif dans la zone de finition.
- **Le contrôle orienté**  
Il associe en une seule phase la prise de balle et son orientation. Il peut parfois être assimilé à un dribble, mais en une seule touche de balle (dos à l'adversaire ou face à lui). Il est souvent précédé d'une feinte pour perturber le défenseur. Il donne de l'élan au jeu.
- **Le tir**  
Il représente la finalité d'une action. Nécessité de maîtriser toutes les surfaces

de contact pour varier les trajectoires. Frapper au but implique d'avoir du courage, de la confiance, un zeste d'égoïsme et un côté un peu fantasque.

- **Le jeu de tête, le jeu de corps**  
Ce sont des techniques indispensables qui complètent efficacement le jeu au pied.

#### **Conseils pour l'entraînement des techniques offensives :**

- Adapter l'exercice technique au niveau des joueurs ;
- définir le nombre de répétitions nécessaires à leur progression ;
- viser la qualité.

## Les techniques défensives

### **Définition du geste défensif**

Défendre, c'est freiner voire stopper la progression du ballon grâce à un geste (aspect technique) ou à une attitude (aspect tactique), et qu'il y ait récupération du ballon ou non, la finalité étant de reprendre le ballon et de relancer l'action vers le but adverse.

L'entraîneur doit toujours valoriser le geste défensif, car le jeu commence à la récupération du ballon (avec la qualité de la première passe).

### **Les facteurs suivant influent sur les comportements des défenseurs :**

- **L'adversaire a le ballon :**
  - loin du but : empêcher la prise de vitesse (exemple : le débordement) :
    - de face, de côté, de dos;
  - près du but : empêcher le tir :
    - de face, de côté, de dos ;
- **L'adversaire recherche :**
  - la progression (conduite, dribble) ;
  - la transmission (passes, centres) ;
  - la finition (tir).
- **L'adversaire n'a pas le ballon, mais le sollicite :**
  - dans les pieds ;
  - dans le dos du défenseur ;
  - entre deux défenseurs ;
  - entre deux lignes.

### **L'adversaire demande le ballon :**

- vers le but ;
- sur un côté ;
- en décrochant.

### **Les zones d'intervention du défenseur :**

- la surface de réparation (axe, côté) ;
- hors de la surface de réparation (axe, côté) ;
- loin du but (axe, côté) ;

### **Les gestes défensifs, ou les techniques défensives individuelles :**

- **Le tackle (qui ne sera pas forcément « glissé ») :**
  - face à l'adversaire ;
  - de côté (dribble, débordement) ;
  - jamais par derrière et jamais les deux pieds décollés.

Le bon moment pour tacler : celui où l'adversaire reçoit le ballon, car il a les yeux fixés sur lui, mais attention aux contrôles orientés.

Ne tacler que s'il y a couverture, sinon...

N.B. On peut appeler le tackle glissé « sliding » :

- **Le renvoi au pied :**
  - pour écarter le danger ;
  - pour relancer (si renvoi précis).
- **Le jeu de tête défensif :**
  - pour relancer (précision) ;
  - pour écarter le danger.

- **L'opposition**  
Placer son corps pour faire obstacle à une passe, à un centre ou à un tir.  
Attention aux feintes de frappe.
- **La charge**  
La charge est l'utilisation du corps – le contact ne se faisant toutefois qu'à l'épaule, conformément aux Lois du Jeu – permettant de se retrouver en position favorable pour conquérir le ballon ou le protéger. Son intensité doit être maîtrisée en fonction de la situation et de l'adversaire.
- **L'interception du ballon**  
Elle peut être réalisée avec toutes les parties du corps autorisées par les lois du jeu, lors d'une passe, d'un centre ou d'une rentrée de touche.

- **La course défensive**  
Importante connotation tactique :
  - ne pas toujours courir vers l'attaquant ;
  - parfois courir dans l'espace recherché par l'attaquant pour empêcher l'accélération, le centre, etc.

N.B. : ne jamais se livrer complètement pour pouvoir réagir lors de feintes.

### **Conseils pour l'entraînement aux techniques défensives**

L'entraînement de ces gestes techniques s'intègre régulièrement dans l'apprentissage de la technique générale chez les jeunes footballeurs, particulièrement en phase de pré-formation. Ils sont par la suite travaillés plus spécifiquement par poste et par ligne (exemple : pour les défenseurs).

## Le duel

C'est une des actions de base qui se répète le plus souvent lors d'un match. Elle est régulièrement décisive, notamment dans la zone de conclusion.

Confrontation entre :

- Les techniques offensives ;
- les techniques défensives.

Un match de football est un ensemble d'affrontements :

- Entre deux blocs d'équipes ;
- entre une défense et une attaque;
- entre les milieux de terrain pour la maîtrise du jeu ;
- entre deux joueurs lors d'un un-contre-un.

Le duel se gagne :

- mentalement (ténacité, courage, confiance) ;
- physiquement (résister à l'adversaire) ;
- techniquement (éliminer pour l'un, reprendre pour l'autre)
- tactiquement (placement, lecture du jeu).

N.B. : sortir du un-contre-un, avec l'intervention d'autres joueurs, c'est passer à une forme technico-tactique (animations défensives ou offensives).

Dans ce chapitre, c'est le duel pur, c'est-à-dire un affrontement en un-contre-un, qui est envisagé, mais en modifiant progressivement la finalité pour perturber à la fois le porteur de balle et le défenseur, de façon à ce qu'ils apportent des réponses appropriées selon les différents objectifs des exercices.

## Développer la technique

La maîtrise du ballon et son utilisation sont les bases du développement technique. Ainsi, les organisations et les outils mis à la disposition du jeune joueur seront déterminants pour une progression à long terme.

Par conséquent, il convient d'insister de plus en plus tôt sur le travail de la technique individuelle chez les jeunes.

Toutefois, tous ces éléments de technique pure ne suffisent pas, et il faudra très vite les confronter au jeu. La généralisation du football à effectifs réduits devrait permettre d'accélérer cette acquisition fondamentale.

Naturellement, une bonne condition physique du joueur lui permettra de bien se sentir sur le terrain au niveau de ses déplacements et ainsi la technique s'affirmera toujours plus comme un élément déterminant du succès.

### Moyens pour favoriser le développement

Encourager la prise d'initiatives, la prise de risques et le dribble dès le plus jeune âge prépare les joueurs talentueux à faire plus tard la différence car, au final, dans la plupart des cas, ce sont les individualités qui changent le cours des matches.

Le football de demain, c'est réaliser les gestes techniques de plus en plus vite alors que l'on dispose de moins d'espace et de temps pour le faire.

Jusqu'à l'âge de 20 ans, le temps passé à l'apprentissage de gestes techniques est rentable. Les progrès sont visibles, donc encourageants.

Par la suite, il est absolument nécessaire d'entretenir les connexions nerveuses qui se sont faites pour coordonner la contraction musculaire de chaque geste technique. Les liaisons nerveuses s'effacent avec le temps si elles ne sont pas régulièrement utilisées. De plus, certains neurones vont même disparaître définitivement – ce qui est normal – mais il faut savoir que ce sont en priorité les neurones qui ne sont plus utilisés qui meurent les premiers. D'où la nécessité absolue d'entretenir pendant les entraînements des gestes techniques qui ne sont pas très fréquents sous peine de voir baisser les capacités techniques des joueurs donc de voir augmenter les maladresses.

### Le travail de la technique doit figurer au premier rang des priorités.

Même si la vision du joueur est exceptionnelle, son potentiel physique de qualité et si l'organisation de jeu est rationnelle et la tactique adéquate, il n'en demeure pas moins que si le niveau technique du joueur est limité, il lui sera impossible de réaliser ce que l'entraîneur et le jeu lui demandent.

Dans le football moderne, les blocs d'équipe sont compacts, les lignes resserrées et les espaces et le temps sont réduits, la maîtrise technique est donc cruciale.

Les périodes de pré-formation et formation font partie d'un tout, mais il est indispensable de dissocier les deux approches, de fixer les priorités et les normes d'entraînement afin de rendre ces deux étapes plus efficaces.

## La technique en pré-formation

Elle constitue la période privilégiée de l'apprentissage technique (13 à 15 ans).

La pré-formation est une étape clé dans la réussite de la formation du futur footballeur de haut niveau. C'est l'âge d'acquisition des bases fonctionnelles spécifiques du football, bases que les enfants découvraient jadis (et encore aujourd'hui dans de nombreux pays

toujours en développement) dans les cours de récréation, dans les rues ou sur les terrains vagues.

Durant ce que l'on peut appeler l'âge d'or des acquisitions motrices, l'entraînement sera donc orienté vers l'aspect technique pour se doter de meilleures bases en travaillant les fondamentaux.

Considérant que l'adresse et l'habileté avec le ballon peuvent être développées de façon décisive à cet âge favorable, on privilégiera donc l'apprentissage et le perfectionnement des gestes techniques et leur utilisation dans le jeu.

Savoir contrôler, dribbler, passer et tirer, c'est se donner les moyens de bien s'inscrire dans le jeu.

La dominante des séances sera donc pour 60% à dominante technique. L'esprit et la qualité du travail en période de

préformation restent incontournables. Il est donc indispensable d'intensifier l'apprentissage des techniques de base en insistant sur les fondamentaux techniques par la répétition et la recherche de l'excellence dans la qualité du geste.

Il faut également laisser aux jeunes joueurs la possibilité d'exprimer leur créativité et susciter l'audace dans le jeu (séquences libres d'exécution technique) qui permet souvent de faire la différence dans le jeu ou de débloquer les situations.

### La technique en formation

Au niveau technique, la formation permet de compléter la pré-formation avec une période de perfectionnement pour former les joueurs de demain et répondre aux exigences du haut niveau.

Cette période va déterminer le niveau futur du joueur et lui offrir les moyens de s'imposer sur la durée.

Cette approche de la formation permet de franchir un palier en vue d'acquérir une technique plus compétitive grâce à un travail effectué dans des conditions d'opposition proches des conditions de match.

Durant cette période, un travail quantitatif (charge de travail indispensable) et qualitatif (contenus, individualisation du travail) sera proposé.

On ira de plus en plus vers de la technique spécifique au poste occupé, dans les conditions de jeu, tout en continuant à travailler les techniques de base (affinement).

Il est important de ne pas réaliser le geste pour le geste mais de réaliser le geste efficace, celui que le jeu exige.

### La technique en période de post-formation

L'importance de l'individualisation de l'entraînement dans le football, tant au niveau physique que tactique et mental, est aujourd'hui unanimement reconnue par les entraîneurs. Au niveau technique, un travail personnalisé permettra d'améliorer les capacités individuelles ; et la performance de haut niveau, toujours plus pointue, ne peut être conçue sans elle.

#### Définition :

- Adaptation de la technique sportive et des méthodes d'entraînement aux particularités de chaque joueur.

Il s'agit, en d'autres termes, d'un entraînement différencié en fonction des capacités et besoins personnels des joueurs pour l'amélioration des acquis et la poursuite d'objectifs spécifiques d'entraînement, comme par exemple le

développement de la force.

L'individualisation prend toute sa valeur lors d'un entraînement spécifique à un poste, pour les gestes techniques et pour les aspects tactiques (exemple : entraînement des attaquants pour le centre et la frappe au but).

Dans un concept de formation où le développement individuel du joueur est prioritaire, l'individualisation de l'entraînement par des séances spécifiques individualisées est une forme d'organisation aujourd'hui nécessaire si l'on veut terminer la formation des jeunes footballeurs avec deux objectifs essentiels : renforcer leurs points forts et corriger leurs points faibles.

### Le développement individuel dans le collectif :

- Travail en groupes, par atelier, par poste, avec des exercices spécifiques à chaque type de joueurs ;
- ce travail fait appel à un ou des adjoint(s) pour favoriser l'animation.

Exemple : un groupe travaille avec des exercices technico-tactiques, un autre avec la forme jouée. Puis on inverse les groupes.

### Le développement individuel dans une séance séparée :

- Séance d'entraînement complémentaire individualisée en fonction du joueur (perfectionnement de points forts, correction d'un comportement tactique, etc.) ;
- séance organisée dans le cadre d'un programme hebdomadaire le même jour que la séance collective, à des heures différentes voire un autre jour ;
- forme journalière avant ou après l'entraînement, selon les besoins ou la motivation des joueurs.

Exemple :

- Séance individuelle de force (haut du corps) avant la séance collective ;
- entraînement de gestes techniques spécifiques en fin de séance (ex : travail de finition devant le but pour les attaquants).

### La séance spécifique individualisée :

- Séance d'entraînement en petits groupes de quatre à six joueurs maximum ;
- séance spéciale selon type d'entraînement à objectif spécifique ;
- séance prévue en plus dans le cycle d'entraînement ou en remplacement d'une séance collective.

Exemple :

- Séance spécifique d'un groupe ou pour les attaquants ; entraînement des coups de pieds arrêtés.

Exemples de séances spécifiques :

- Entraînement technique (perfectionnement individuel) ;
- entraînement de coordination (école de course) ;
- entraînement de poste (gardien de but, attaquants, etc.) ;
- entraînement de bloc (bloc-défense, milieux, etc.) ;
- entraînement de force musculaire (programme individualisé) ;

- entraînement de remise en forme (joueurs blessés, en baisse de performance, etc.) ;
- entraînement mental (travail individuel pour la concentration, la confiance, la volonté).

Selon le ou les joueurs, l'entraîneur dirige la séance avec des accents précis et des choix spécifiques grâce auxquels il peut introduire progressivement des variables (nombre de répétitions, rythme d'exécution, augmentation de la difficulté, mise sous pression, actions particulières, etc.).

Le temps d'apprentissage est ainsi optimisé : plus de contacts avec le ballon, présence constante de l'entraîneur auprès des joueurs, meilleur contact humain, correction plus individualisée donc plus précise, feedback direct avec renforcement positif et enfin grande motivation du joueur (amélioration de la confiance).

Dans la séance à orientation technique ou de poste, les qualités d'exécution y étant primordiales, l'entraîneur peut faire appel à un joueur de l'équipe première (modèle de comportement et d'efficacité technique).

Exemple : séance pour les attaquants avec le buteur de l'équipe professionnelle.

Exemple d'une séance spécifique d'entraînement (durée 60 minutes).

<b>Objectifs :</b>	Perfectionnement des bases techniques : accent sur le contrôle orienté et les passes (courtes et longues)
<b>Nombre de joueurs :</b>	6 (milieux et défenseurs latéraux)
<b>Contenu :</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Préparation à base de coordination séparée et intégrée <span style="float: right;">20 min</span> <ul style="list-style-type: none"> <li>• travail des appuis, rythme</li> <li>• prise de ballon et enchaînement à deux joueurs</li> </ul> </li> <li>- Exercices techniques à trois joueurs <span style="float: right;">15 min</span> <ul style="list-style-type: none"> <li>• contrôle orienté, appui et passe</li> </ul> </li> <li>- Situation de jeu <span style="float: right;">15 min</span> <ul style="list-style-type: none"> <li>• changement de jeu et conclusion</li> </ul> </li> <li>- Test de jonglage individuel <span style="float: right;">5 min</span> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nombre de contacts (pieds gauche et droit) en 2 min</li> </ul> </li> <li>- Stretching <span style="float: right;">5 min</span> <ul style="list-style-type: none"> <li>• animation par un joueur</li> </ul> </li> </ul>

Cet entraînement peut être planifié dans un cycle hebdomadaire à raison d'une à deux séances, selon le type d'entraînement, le niveau des joueurs et le programme de formation.

## Comment travailler la technique

L'investissement du joueur dans le jeu est primordial, et l'organisation des séances sera prévue en fonction des objectifs.

La technique, c'est d'abord le rapport joueur-ballon. C'est la manière de se servir du ballon dans les conditions normales de jeu – avec des partenaires et des adversaires – mais c'est aussi et surtout du jeu en mouvement.

La technique est conditionnée par le ballon et les surfaces de contact. Le ballon est une sphère élastique qui permet donc les contacts et les rebonds.

Deux principes régissent les surfaces de contact : la précision croît avec la surface ; la vitesse donnée au ballon est d'autant plus grande que la surface utilisée est petite.

Les différentes surfaces de contact sont les pieds (cou-de-pied, intérieur, extérieur, pointe, talon, semelle, arrête interne), les

genoux, les cuisses, la poitrine et la tête.

Les facteurs de réussite d'un bon geste technique :

- Être bien placé : percevoir la trajectoire et sentir son intensité ;
- assurer le pied d'appui : avoir un bon équilibre, rôle des bras ;
- bonne orientation et tonicité adaptée de la surface (relâchée sur contrôle, dure sur frappe) ;
- au moment du geste, concentrer le regard sur le ballon.

Si l'entraîneur s'occupe seulement d'améliorer l'équipe en général, il se rendra vite compte que le niveau individuel des joueurs n'augmente pas. En s'occupant individuellement de joueurs, leur niveau augmentera fortement.

### Méthodologie de l'enseignement technique

#### La priorité est la répétition

La mise en place de l'exercice doit permettre à tous les joueurs de répéter de nombreuses fois le geste travaillé.

Combien de tirs effectués le joueur pendant une minute ?

Pour que la répétition soit avérée, l'éducateur aura, durant sa préparation, anticipé le nombre de joueurs par atelier, le nombre de ballons, les sources de ballons, le sens de rotation des joueurs durant l'exercice, le retour des ballons lors de frappes au but, etc. :

- Il est préférable de faire répéter de nombreuses fois le même geste que de passer en revue toute la panoplie du petit footballeur ;
- la répétition permet un renforcement de la coordination.

Toucher le ballon un grand nombre de fois est l'élément clé de l'apprentissage technique, il convient donc d'éviter à tout prix les files d'attente.

#### Exiger la qualité

L'entraînement technique doit être quantitatif, mais également qualitatif, en particulier en préformation.

L'éducateur doit exiger concentration et application sur chaque geste. Un geste de qualité se développe en insistant sur l'aisance, la précision et le toucher de balle plutôt que sur la puissance. Ce souci qualitatif doit démarrer dès l'échauffement et durer toute la séance. Néanmoins, l'éducateur doit également accepter que le joueur rate : l'essai/erreur est nécessaire pour sa progression.

En période de formation, il est préférable de travailler les gestes techniques le plus près possible de leur vitesse d'exécution réelle en match. Une coordination optimale doit déboucher sur une rapidité dans le geste technique.

Pour travailler juste, il faut travailler avec les composantes réelles du jeu : vitesse, enchaînement, présence d'adversaires et de partenaires, peur de se faire mal, peur d'échouer, etc. Très vite il faudra dans la séance introduire ces composantes qui font la difficulté, car de la technique associée à de la tactique débouche sur le jeu.



*Quand on apprend des techniques dans des formes isolées, la chance que le joueur ne réussisse pas la technique dans un match est réelle car il ne reconnaît pas la situation.*

### La démonstration

Elle est primordiale au début d'un exercice technique car elle est souvent beaucoup plus parlante qu'une longue explication. De plus, une partie des joueurs ont une mémoire visuelle (ils mémorisent mieux ce qu'ils voient). La démonstration sert donc de modèle.

La démonstration doit être correctement effectuée soit par l'éducateur, soit par un joueur.

L'éducateur insistera sur les points clés permettant une réalisation efficace. Elle peut avoir lieu soit au début de l'exercice, soit après un temps d'essai laissé aux joueurs afin qu'ils cherchent et trouvent eux-mêmes les solutions.

### L'exécution

Les formes de mouvement se situent dans une capacité perceptive et coordinative complète qui mène rapidement à une forme automatisée.

Les meilleurs conseils pour atteindre la qualité dans le geste:

- Apprendre à toujours bien se placer avec des exercices d'orientation :
  - si un joueur a quelques difficultés à faire des contrôles, qu'il ne se mette pas trop près de ses adversaires. S'il n'arrive pas à se retourner sur place avec le ballon, qu'il revienne d'abord vers son camp en dribble et qu'il fasse demi-tour après ;
  - l'entraîneur doit plutôt adapter dans un premier temps la manière de jouer que de vouloir immédiatement modifier le geste ;
- apprendre à jouer simple :
  - l'entraîneur doit apprendre aux joueurs à jouer à leur niveau, avec ce qu'ils savent bien faire, et à ne pas se surestimer.

### Corrections et encouragements

Ce qui distingue les éducateurs expérimentés des éducateurs débutants est l'utilisation d'une pédagogie de l'encouragement et la qualité des corrections qu'ils vont prodiguer à leurs joueurs.

Lorsque le joueur rate, il s'agit de lui donner les clés techniques pour réussir en restant positif :

- Corriger sa position, son équilibre ou son attitude par une remarque ou en le prenant à part, puis l'encourager à réessayer ;
- ne pas arrêter la séquence de jeu ou l'exercice trop souvent.

*Pour pouvoir bien corriger, il faut être bien placé sur le terrain !*

Dans l'ensemble, l'éducateur doit encourager dans les moments délicats mais également en valorisant les attitudes performantes.

### Jouer confiant

Lorsque le joueur ne fait pas beaucoup d'erreurs techniques, il prend confiance en lui et peu à peu tente des choses plus complexes.

S'il respecte les deux points précédents il jouera en confiance et gardera l'esprit plus ouvert pour chercher les meilleures solutions tactiques. Il arrive que pendant le match un joueur enchaîne un grand nombre d'erreurs et se décourage.

Pour reprendre confiance en lui, il faut lui demander de se contenter de faire des choses simples qui n'apportent rien au jeu, mais qui lui permettent d'oublier ses erreurs.

En football, il est inutile de s'entêter à faire répéter des gestes techniques en changeant de pied pour des joueurs qui ne réalisent pratiquement rien avec leur mauvais pied. Là encore il sera plus rentable de l'adapter.

### Lancer des défis

Pour motiver les joueurs, le formateur peut fixer des buts aux joueurs.

Combien de centres as-tu réussis sur 10 tentatives ? Qui arrive à enchaîner un double passément de jambe ?

Il peut également lancer des défis entre les joueurs. Qui marque le plus de buts sur 10 passages ?

### Des « devoirs de foot »

*Pas assez de touches de balles sans devoir de foot*

Aucun entraînement n'est suffisant en matière technique, et aucune forme d'entraînement ne permet d'arriver au bon nombre de touches de balles.

Il faut aussi s'entraîner quand il n'y a pas d'entraînement, ce qui était autrefois plus facile car les jeunes pouvaient travailler leur technique dans la rue, chez un copain ou dans le jardin alors que les contraintes sont de nos jours de plus en plus grandes dans bien des pays, bien des villes.

Le travail des gammes techniques devrait être quotidien surtout en période de pré-formation, ce qui a entraîné un grand nombre de pays, dans le cadre de la formation de leurs futurs joueurs de haut niveau, à intégrer dans leur programme des « devoirs de foot » avec comme philosophie : pas assez de touches de balles sans devoir de foot.



# L'entraînement technique en pré-formation

## Perfectionnement technique : 1. Passe et contrôle (prise de balle)

### 1. Passe au sol et contrôle

#### Organisation :

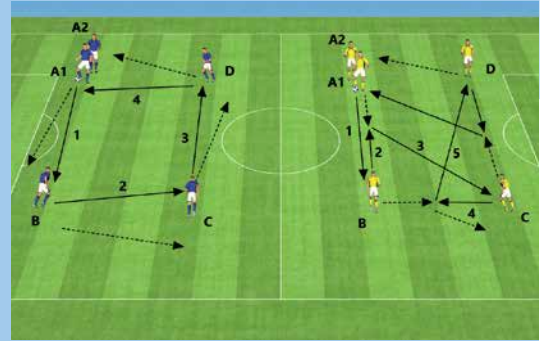
- 5 joueurs par exercice.
- Surfaces délimitées (par des cônes, plots, etc.).
- 1 puis 2 ballons.

#### Déroulement :

- Le joueur A1 donne à B, puis prend la place de B.
- B contrôle orienté et joue dans la course de C et prend la place de C.
- C donne à D, contrôle orienté et passe dans la course de A2.
- Après la passe, on change de position, selon les indications de l'entraîneur. - Changer de direction.

#### Variante :

- Passes et contrôles variés. - Exercice avec 2 ballons.
- Jeu direct à une touche (passe, remise, passe) selon exemple avec les joueurs jaunes.



### 2. Passe courte et longue aérienne

#### Organisation :

- 4 joueurs par exercice.
- Surfaces délimitées (par des cônes, plots, etc.).
- 1 ballon.

#### Déroulement :

- Les joueurs A en mouvement jouent en passes courtes et directes.
- Après 3 à 4 passes, longue passe aux joueurs B.
- Un joueur B contrôle et joue avec son partenaire (passe directe).
- Passes pied droit et pied gauche.

#### Variante :

- A1 donne à B1 qui remise. A1 longue passe au sol ou aérienne à A2.
- Les joueurs B jouent à 1 touche et permutent.



### 3. Passe et contrôle varié

#### Organisation :

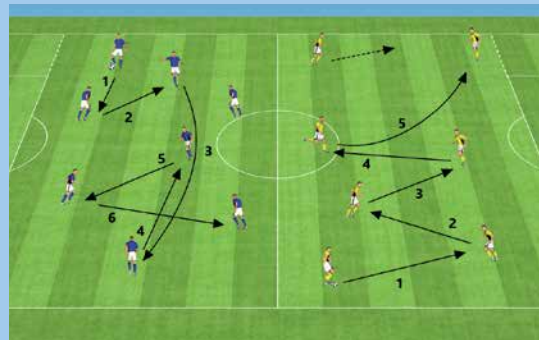
- 2 groupes de 6 à 8 joueurs.
- Surfaces délimitées (par des cônes, plots, etc.).
- 1 ballon par groupe.

#### Déroulement :

- Circulation du ballon à 2 touches dans le groupe, puis selon situation à 1 touche.
- Les joueurs occupent la surface du terrain et sont toujours en mouvement.
- On cherche la triangulation.
- Puis, 3 passes courtes suivies d'une longue.

#### Variante :

- Les 2 groupes jouent ensemble.
- On joue toujours sur le joueur d'une autre couleur.
- Avec 1, 2 ou 3 ballons.



## 4. Jeu 8 contre 8 / 6 contre 6 avec gardiens

### Organisation :

- 2 équipes de 8 joueurs.
- Surface délimitée (par des cônes, plots, etc.).
- 2 gardiens neutres jouent derrière la ligne de jeu.

### Déroulement :

- Jeu de conservation et occupation du terrain.
- On joue à 3 touches maximum.
- On marque un but après 5 passes, puis passe aérienne dans les mains d'un gardien depuis le camp opposé.

### Variante :

- On joue à 2 touches.
- Idem avec 2 buts.
- Après 5 passes, on peut marquer dans les deux buts.



## 5. Prise de balle et passes courtes ou longues

### Organisation :

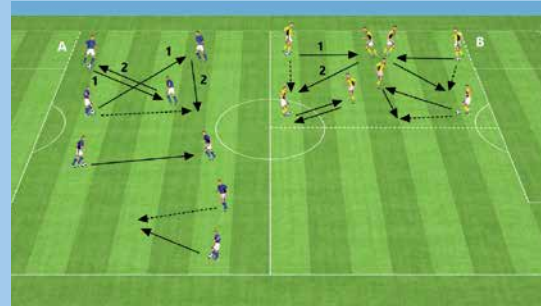
- 2 groupes de 8 joueurs par paire et par exercice, 1 ballon pour 2.
- Surfaces délimitées (A et B).
- On change de terrain après un temps limité.

### Déroulement :

- Passe dans les pieds, prise de ballon orientée (intérieur / extérieur, par paire).
- Passe de l'intérieur ou du cou-de-pied; contrôle pied droit, passe pied gauche.
- Les joueurs en mouvement sur le terrain.
- Après on change de partenaire.

### Variante :

- Varier les passes et les trajectoires. Après passe aérienne, contrôle poitrine.



## 6. Prise de balle, « passe et va »

### Organisation :

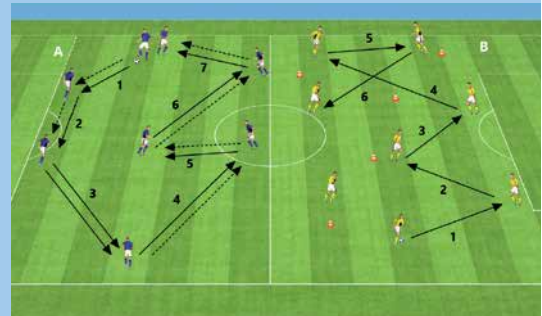
- 2 groupes de 7 ou 8 joueurs par exercice.
- 1 ballon par groupe.
- 5 à 6 cônes sur terrain B (comme adversaires).

### Déroulement :

- Les joueurs dans les positions.
- On joue dans les pieds, corps face au ballon.
- Prise de balle orientée dans le sens de la passe, puis jouer (intérieur, extérieur, cou-de-pied).
- Après la passe, on prend la place du partenaire.

### Variante :

- Augmenter le rythme de jeu.
- Sur terrain B, on joue à 1 touche ou 2 touches.
- On garde les positions, mais les joueurs sont toujours en mouvement.



## 7. Passe et circulation du ballon dans l'équipe

### Organisation :

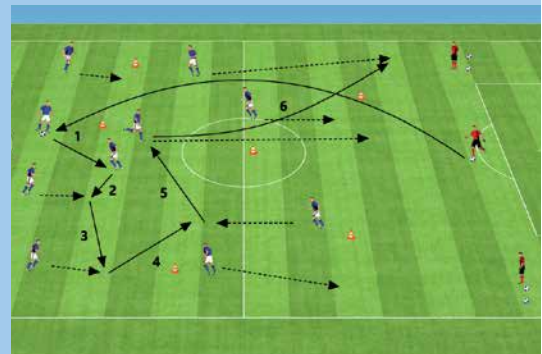
- L'équipe à 11, positionnée selon système de jeu.
- 2 à 3 gardiens pour commencer l'action.
- 5 à 6 cônes (comme adversaires).

### Déroulement :

- Sur dégagement d'un des gardiens, contrôle du ballon et jeu posé (1 ou 2 touches) jusqu'à la conclusion au but.
- L'équipe suit le ballon, occupe le terrain et est en mouvement.
- Varier le jeu de passes, mettre du rythme. L'entraîneur peut diriger le jeu.

### Variante :

- Mettre des cônes pour gêner la conservation du ballon, puis des adversaires passifs (3 à 5).
- Limiter le nombre de passes; limiter le temps avant la conclusion.
- Jeu aussi en équipe à 7 ou 9 joueurs.



## 8. Jeu 4 contre 4 / 8 contre 8 + 2 jokers

### Organisation :

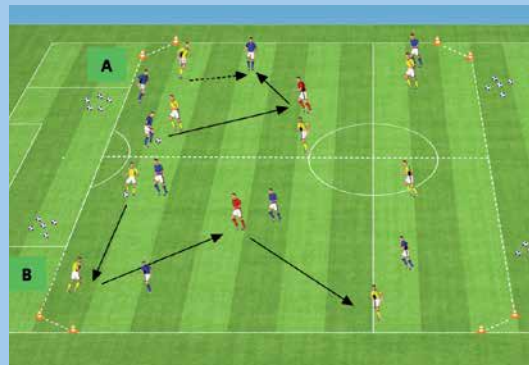
- 2 équipes de 8 joueurs + 2 jokers neutres (gardiens).
- Surface délimitée en 2 zones (A + B) et 4 petits buts aux angles.

### Déroulement :

- Jeu dans chaque zone à 4 contre 4 (1 ou 2 touches).  
Le joker neutre joue à 1 touche.
- On marque un point après 6 passes dans l'équipe (sans compter les remises du joker).
- Puis on joue à 8 contre 8 sur toute la surface ; les jokers neutres restent chacun dans une zone.
- 1 point après 10 passes.

### Variante :

- Jeu avec petits buts.
- Après 6 passes, on peut marquer dans un des 4 petits buts.
- Une équipe défend 2 buts et attaque dans les deux autres.



## Perfectionnement technique : tir au but

### 1. Conduite du ballon et tir (cou-de-pied)

#### Organisation :

- Groupe de 6 à 8 joueurs par station + gardiens.
- 2 grands buts et 2 à 3 petits buts. – Ballons et cônes.

#### Déroulement :

Terrain A : – Conduite, slalom et tir (pied droit/gauche).  
– Le joueur va chercher son ballon.

Terrain B : – Conduite du ballon en direction d'un but sans gardien, et tir.  
– Le joueur va chercher son ballon.  
– Jonglage (3-4x) et tir.

#### Variante :

- Varier les frappes (de l'intérieur, brossée, etc.).
- Sur terrain B, 4 joueurs avec ballon, 2 sans ballon comme remiseurs.
- Frappe au but après une-deux.



### 2. Tir directe après course

#### Organisation :

- Groupe de 6 à 8 joueurs par station + gardiens.
- 2 buts.
- Ballons et cônes.

#### Déroulement (Terrain A) :

- A conduit et passe dans la course de B qui tire en pivot.
- Après la passe et le tir, changement de position.
- L'action part d'un côté et, après quelques tirs, de l'autre.

#### Variante :

- A conduit et passe à B qui remise dans la course de A qui frappe directement.
- Terrain B : l'entraîneur joue entre les cônes pour A ou B qui viennent en course opposée.



### 3. Tir au but avec pression (physique)

#### Organisation :

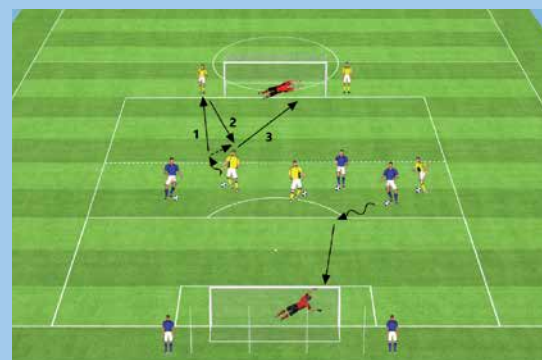
- 2 groupes de 3 à 5 joueurs numérotés + 2 gardiens.
- Surface délimitée.
- 1 ballon par joueur, et cônes.

#### Déroulement :

- Chaque joueur conduit son ballon.
- À l'appel d'un numéro, les joueurs (bleues / jaunes) entrent dans la surface de but et tirent au but.
- La frappe est libre (pied droit ou pied gauche).  
L'entraîneur impose la surface de contact.

#### Variante :

- Le joueur entre dans la surface de but, joue avec l'appui qui remise et reprise directe.
- L'appui remise avec la main pour une frappe en demi-volée ou en volée.



### 4. Jeu 4 contre 4 / 3 contre 3 + gardiens

#### Organisation :

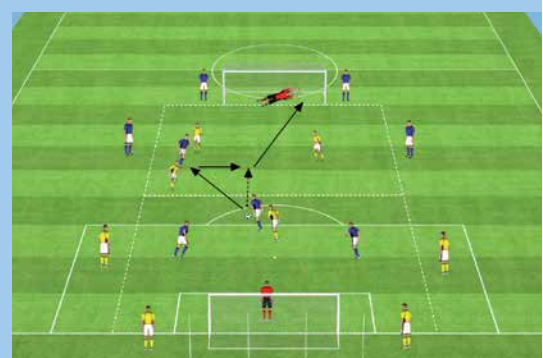
- 2 équipes de 4 joueurs + 2 gardiens; 4 appuis par équipe.
- Surface délimitée.
- 2 buts.

#### Déroulement :

- Jeu libre.
- Les appuis jouent à 1 touche (ou 2) et ne peuvent jouer entre eux.
- Changement de joueurs.

#### Variante :

- But sur frappe directe dans la zone d'attaque.
- But sur frappe directe après remise d'un appui.
- But sur frappe depuis son camp.



## Perfectionnement technique : tir au but après passe

### 1. Tir au but après remise directe

#### Organisation :

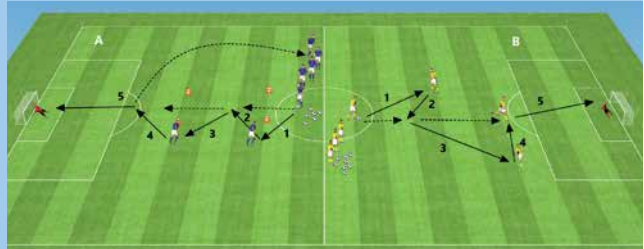
- Groupes de 6 à 8 joueurs par exercice.
- Travail sur deux buts avec les gardiens.

#### Déroulement :

- A joue à B en une-deux, puis à C qui remise dans la course.
- A frappe au but, puis revient en course lente.
- On change les remiseurs.
- On joue à droite et à gauche.
- Varier la distance de tir / aussi tir placé.

#### Variante :

- A joue à B qui remise. A donne à C qui joue une passe latérale à A qui tire dans la course.
- On change de position sitôt l'action jouée.



### 2. Tir au but après passe en retrait

#### Organisation :

- Groupe de 6 à 8 joueurs par exercice + gardien.
- Ballons.
- On peut travailler sur les deux buts.

#### Déroulement :

- A joue à B; B à C..
- C joue en retrait à A qui tire au but.
- A prend la position de C et C prend la position de A.
- Puis on inverse le côté sur D.

#### Variante :

- Après la passe de B à C, B court derrière A pour faire opposition.



### 3. Tir au but après conduite rapide et passe

#### Organisation :

- 2 groupes de 4 à 5 joueurs + gardiens.
- Surface délimitée + 2 buts.
- Ballons.

#### Déroulement :

- A et B conduisent le ballon, puis jouent une passe au sol sur le centre.
- A contrôle la passe de B et tire au but.
- B contrôle la passe de A et tire au but.
- Tir direct ou après contrôle.
- Puis on change de côté.

#### Variante :

- Varier les trajectoires des passes.
- Concours par équipe : quelle équipe marque le plus de buts après 6 tirs par chaque joueur ?



### 4. Jeu 4 contre 4 / 3 contre 3

#### Organisation :

- 2 équipes de 4 joueurs + 2 groupes de 4 en appui + 2 gardiens.
- Surface délimitée + 2 buts.
- Ballons.

#### Déroulement :

- Jeu libre et conclure rapidement.
- Maximum 5 passes dans l'équipe, Y compris avec les appuis qui jouent à und touche.
- Un joueur doit jouer rester dans la zone de défense.
- 1 point par but; 3 points (2 points), mais 1 passe obligatoire au moins.

#### Variante :

- But avant 3 passes (2 points), mais 1 passe obligatoire au moins.



## Perfectionnement technique : tir au but après centre

### 1. Tir au but après centre ras-terre

#### Organisation :

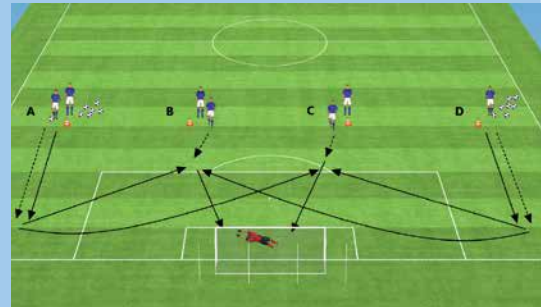
- 4 à 8 joueurs + gardien.
- Ballons et cônes.
- On peut travailler sur les deux buts.

#### Déroulement :

- A joue le ballon en direction de la ligne de but. Il court derrière son ballon et centre au sol sur B; après 5 passages, il centre sur C.
- Idem pour D.
- Après 10 passages, on change de rôle.

#### Variante :

- Avec centre aérien au 2<sup>e</sup> poteau et ras-terre au 1<sup>er</sup> poteau, B et C permutent devant le but.



### 2. Tir au but après centre en retrait

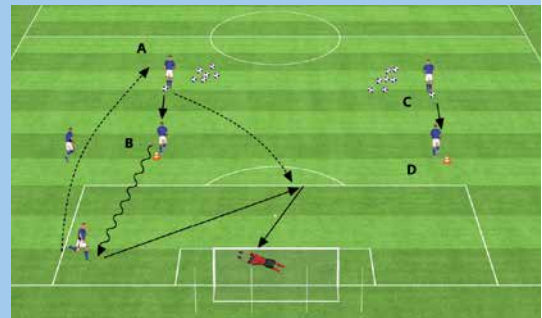
#### Organisation :

- 4 à 8 joueurs + gardien.
- Ballons et cônes.
- On peut travailler sur les deux buts.

#### Déroulement :

- A joue à B dos au but.
- B contrôle orienté sur l'extérieur, conduite et centre sur A qui tire dans la course.
- A et B permutent.
- Idem pour C et D.
- Varier les centres : tir direct sur centre ras-terre, aérien; aussi après contrôle.

» A arrive sur le ballon avec une course arrondie.



### 3. Conclusion après centre aérien

#### Organisation :

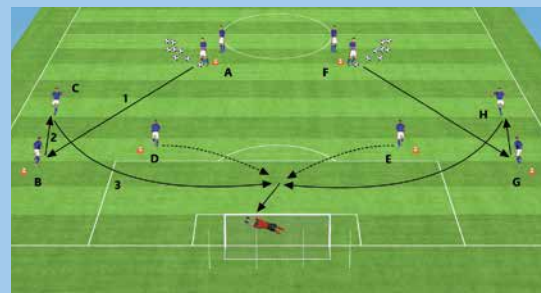
- 8 à 10 joueurs + gardien.
- Ballons et cônes.

#### Déroulement :

- A joue « fort » au sol à B qui remise directement sur C.
- C sans contrôle centre sur D ou E.
- Tir au but ou reprise (directe, après contrôle, remise) selon centre.
- D et E peuvent permuter (course croisée).

#### Variante :

- Avec un défenseur (passif / semi-actif) en opposition au centre.



### 4. Jeu 5 contre 5 / 6 contre 6 avec gardien

#### Organisation :

- 2 équipes de 5 + 2 appuis neutre et 2 gardiens.
- Surface délimitée + 2 zones de couloir neutres + 2 buts.
- Ballons.

#### Déroulement :

- Jeu libre, chercher à marquer après un centre.
- Buts après centre (2 points); après centre et reprise directe (3 points) ; but normal (1 point).
- Obligation de faire 4 passes avant de centrer.

#### Variante :

- 5 contre 5 à 3 touches maximum.
- Sans appuis fixes. On joue sur les côtes par un appel de ballon.





## Perfectionnement technique : duel avec le gardien de but

### 1. Contrôle du ballon et affronter le gardien

#### Organisation :

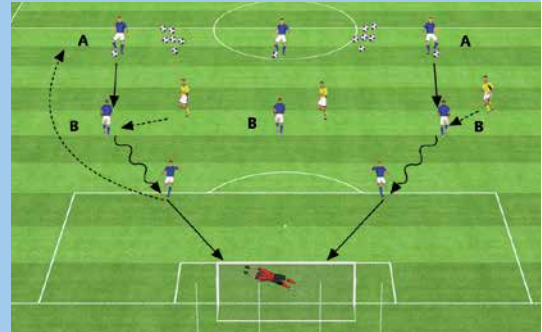
- 6 à 9 joueurs + gardien.
- 6 attaquants et 3 défenseurs.
- Ballons.

#### Déroulement :

- Le joueur A joue à B dos au but.
- B contrôle le ballon et affronte le gardien (tir ou dribble).
- A et B permutent après chaque passage.

#### Variante :

- Dès le contrôle du ballon, le défenseur jaune court derrière l'attaquant pour faire opposition.
- L'attaquant conduit le ballon depuis le milieu du terrain et a 6" à 8" pour conclure.



### 2. Conclusion rapide

#### Organisation :

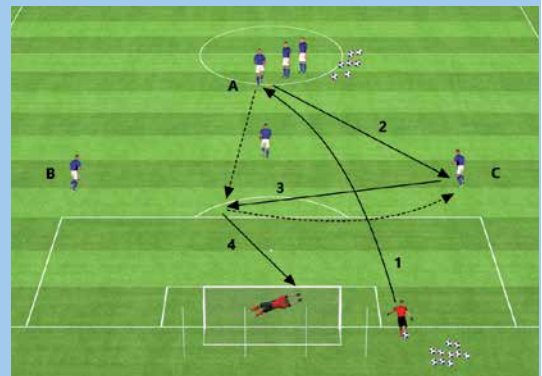
- 4 à 6 joueurs + 2 gardiens.
- Ballons.

#### Déroulement :

- Le gardien sur côté du but dégage (volée, passe ballon au sol, passe à la main) sur joueur A.
- A contrôle et joue avec B ou C.
- B ou C remise sur A qui tire dans la course ou affronte le gardien.
- Après le tir, A prend la place du remiseur qui prend la place de A.
- Augmenter le rythme.

#### Variante :

- Varier les remises (une-deux; latérale; en retrait; centre aérien).
- Après dégagement, le gardien vient faire opposition à A.



### 3. Forme jouée contre le gardien

#### Organisation :

- 2 équipes et 2 joueurs + 2 gardiens.
- Surface délimitée.

#### Déroulement :

- Le joueur jaune joue (en diagonale) à A qui contrôle, affronte le gardien et conclut.
- Contrôle limité à 1, 2 touches avant de tirer.
- Puis B joue (en diagonale) à l'autre joueur jaune qui contrôle et conclut sur l'autre but.
- On change de côté après chaque action.
- Durée de jeu limitée.

#### Variante :

- L'attaquant cherche à dribbler le gardien qui vient à sa rencontre.
- Limiter le temps entre le contrôle et la conclusion (Ex. : 4" à 5")



### 4. Jeu 4 contre 4 / 5 contre 5 + gardiens

#### Organisation :

- 2 équipes de 5 joueurs + 2 gardiens.
- Surface délimitée en 3 zones.
- 2 buts.

#### Déroulement :

- Jeu libre dans la zone centrale.
- On cherche à franchir ballon au pied la ligne défensive adverse pour aller marquer le but.
- 1 point lorsqu'on franchit la ligne; 2 points si on marque le but.
- 1 point au gardien s'il retient le tir.

#### Variante :

- Un défenseur peut suivre l'attaquant dans la zone de but lorsque celui-ci affronte le gardien.



## Perfectionnement technique : duel un-contre-un

### 1. Conserver et prendre le ballon

#### Organisation :

- 3 équipes de 2 ou 3 joueurs.
- Jeu un-contre-un sur surfaces délimitées.
- Ballon mis en jeu entre les joueurs.
- Temps limité.

#### Déroulement :

- Le 1<sup>er</sup> joueur cherche à conserver le ballon (couverture du ballon, protection, feinte).
- Le 2<sup>e</sup> joueur cherche à le prendre ou à le sortir du terrain.
- » Coaching de l'entraîneur sur l'attaquant (dribble), puis sur le défenseur (comportement défensif).

#### Variante :

- L'attaquant cherche à franchir la ligne de but du défenseur.
- Enseigner les comportements défensifs au défenseur et offensifs à l'attaquant.



### 2. Attaquer et défendre

#### Organisation :

- Idem exercice 1 sur surfaces délimitées.
- Jeu stop-ballon, temps limité (Exemple : 1')

#### Déroulement :

- On joue en cherchant à stopper le ballon derrière la ligne adverse.
- L'action commence chez l'équipe qui a marché le point.
- » Coaching idem exercice 1.

#### Variante :

- On joue avec 2 ou 4 buts, chaque joueur peut marquer.
- Le ballon est mis en jeu au centre par l'entraîneur.



### 3. Conserver le ballon et attaquer

#### Organisation :

- 3 groupes de 4 joueurs.
- Surfaces délimitées.
- On joue un-contre-un, temps limité (dès le ballon hors jeu).

#### Déroulement :

- A joue à B qui se libère du marquage du défenseur. Ballon aux pied, il tente de le conduire derrière la ligne de défense.
- Si le défenseur récupère le ballon, il joue en retrait sur le défenseur derrière la ligne.

#### Variante :

- Si le défenseur sort le ballon par tackle ou sliding, il marque 1 point.



### 4. Jeu un-contre-un / avec gardiens

#### Organisation :

- 2 équipes de 3 à 4 joueurs + 2 gardiens.
- Surfaces délimitées + 2 buts.
- Gardien sur la ligne.

#### Déroulement (Terrain A) :

- On joue avec 2 buts et on cherche à conclure.
- Le ballon est mis en jeu par le gardien à son joueur.
- Temps de jeu limité (Exemple : 1')

#### Variante (Terrain B) :

- Avec 2 buts et 2 petits but dans lesquels chaque équipe peut marquer en franchissant la ligne ballon au pied.



## Perfectionnement technique : jeu de tête

### 1. Geste technique de base

#### Organisation :

- 4 à 6 joueurs par atelier.
- Terrain délimité en 4 zones (1, 2, 3 et 4) + 2 buts.

#### Déroulement :

- 1 Lancer le ballon au joueur qui remet de la tête (sans saut; appel 2 pieds; avec élan), aussi en se déplaçant.
- 2 Lancer le ballon sur le joueur qui se déplace derrière les plots (varier l'attaque du ballon).
- 3 Lancer le ballon par-dessus le joueur en opposition passive. Jeu de tête avec détente et frappes variées (au sol; de dégagement).
- 4 Jeu 4 contre 4 avec appuis et 2 buts (sans gardien).
  - Jeu avec les mains (1 point remise de la tête sur un appui ; 2 points frappe de la tête dans le but).

**Variante :** Le lancer du ballon se fait avec le pied.



### 2. Jeu de tête défensif

#### Organisation :

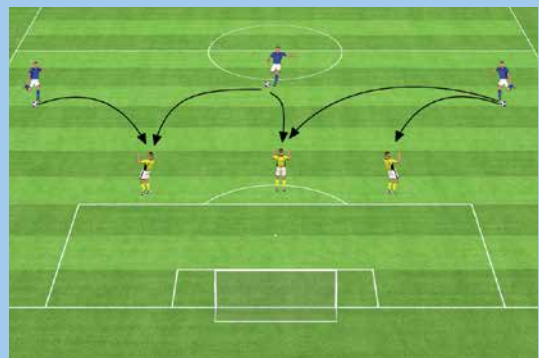
- 6 à 8 joueurs.
- 3 défenseurs et 3 passeurs.

#### Déroulement :

- Les trois défenseurs dans leur zone.
- Alternativement, les passeurs jouent le ballon à un défenseur qui renvoie de la tête.
- Varier les trajectoires et la direction du renvoi de la tête.
- Le passeur joue le ballon en volée, puis avec une frappe longue.

#### Variante :

- Avec défenseurs en opposition, puis en duel.
- En récupération, passe de la tête à 3 joueurs, puis à 6 en mouvement.



### 3. Jeu de tête offensif

#### Organisation :

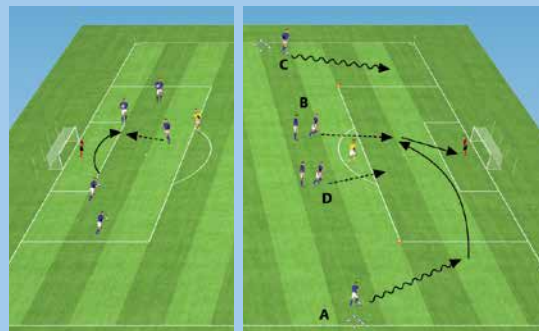
- 5 à 6 joueurs par exercice + gardien.
- Ballons et cônes.

#### Déroulement (terrain A) :

- Sur passe avec les mains, le joueur frappe de la tête dans le but.
- Varier les courses.
- Passes avec les pieds.
- Aussi avec opposition passive d'un défenseur jaune.

#### Variante (terrain B) :

- Jeu de tête sur centre : A sur B, C sur D.
- B et D partent en même temps (premier et second poteau).
- Aussi avec opposition passive d'un défenseur jaune.



### 4. Jeu 3 contre 3 (4 contre 4) + 2 appuis

#### Organisation :

- 2 équipes de 3 joueurs + 2 gardiens (passifs/actifs).
- 2 appuis neutres qui centrent.
- Surface délimitée.

#### Déroulement :

- Le gardien joue toujours sur un des appuis orange qui centre (alternativement sur un des buts). Les attaquants cherchent à marquer de la tête.
- Si un défenseur renvoie, l'action reprend depuis le gardien.

#### Variante :

- Avec les gardiens dans les buts.
- Après le centre et la reprise de la tête, si pas de but, le jeu se poursuit normalement.
- Aussi agrandir la surface de jeu.



## Perfectionnement technique : formes jouées de base

### 1. 1 contre 1 / 2 contre 2 avec appuis

#### Organisation :

- 6 à 8 joueurs par surface.
- Surfaces délimitées.
- Jeu 1 contre 1 et 2 contre 2 avec appuis neutres.

#### Déroulement :

- Les appuis jouent à 1 et 2 touches. Ils ne jouent pas entre eux.
- Chercher à garder le ballon, donner des solutions pour le porteur du ballon.
- Durée de jeu limitée, puis changer de joueurs.

#### Variante :

- On obtient des points en amenant le ballon derrière la ligne des défenseurs ou en marquant dans les petits buts aux angles du carré délimité.



### 2. 2 contre 2 / 3 contre 2 / 4 contre 4

#### Organisation :

- 8 joueurs par surface ; jeu 2 contre 2 et 3 contre 2.
- Surfaces délimitées et 4 petits buts.
- Durée de jeu limitée et changer de rôle.

#### Déroulement (terrain A) :

- L'équipe bleu cherche à marquer dans les deux petits buts.
- L'équipe jaune défend. À la récupération, elle sort le ballon par une passe en avant sur les joueurs jaune en attaque (en attente).
- L'action part toujours des attaquants bleu.

#### Variante (terrain B) :

- Jeu 4 contre 4 avec 2 gardiens. On joue 2 contre 2 dans chaque zone. Chercher à marquer.
- En zone d'attaque, on peut jouer à 3 joueurs (3 contre 2).



### 3. 6 contre 4 / 6 contre 6

#### Organisation :

- 2 équipes de 6 joueurs; jeu 6 contre 4.
- Surfaces délimitées + 2 petits buts par surface.

#### Déroulement (terrain A) :

- L'équipe bleu conserve le ballon (1 à 2 touches) et cherche à faire 5 à 6 passes.
- Après 5 à 6 passes, on obtient 1 point en marquant sur passe directe dans un des petits buts.
- L'équipe jaune défend. À la récupération du ballon, elle cherche un partenaire en attente (changement de jeu) et les 4 jaune changent de côté et 4 bleu viennent défendre (2 bleu restent).
- Si le changement est réussi, le jeu s'engage sur l'autre surface à 6 jaune contre 4 bleu.

#### Variante (terrain B) : - Jeu libre 6:6 avec 2 gardiens.

- Limiter le nombre de touches (2) dans le camp de défense.



### 4. 7 contre 7 + gardiens

#### Organisation :

- 2 équipes de 7 + 2 gardiens.
- Surface délimitée en 3 zones.
- Jeu : 2 contre 2 et 3 contre 3 dans les zones.

#### Déroulement :

- Le jeu part du gardien qui dégage au milieu du terrain. Jeu 2 c. 2.
- L'équipe bleu cherche à jouer avec un attaquant bleu qui se démarque.
- Si réussite, un milieu peut aller en zone d'attaque (3 contre 3).

#### Variante :

- Deux milieux peuvent aller en zone d'attaque.
- Un ou deux défenseurs peuvent monter au milieu.



## Entraînement technique en période de formation

### Entraînement technico-tactique : jeux variés sur surface moyenne

#### 1. Jeu 7 contre 7 (8 contre 8) pour améliorer le mouvement et le jeu de position

##### Organisation :

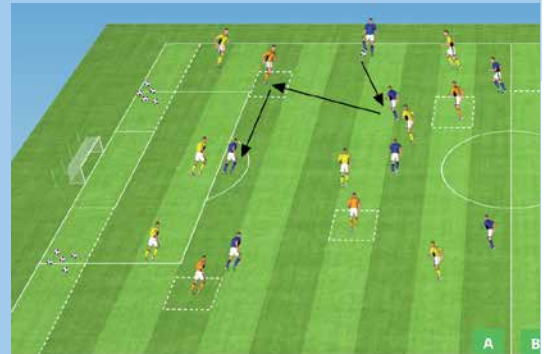
- 2 équipes de 7 joueurs et 4 remiseurs neutres dans les carrés.
- Surfaces délimitées et 4 carrés. – Ballon.

##### Déroulement (terrain A) :

- Jeu libre ou à touches limitées (2 à 3). Les remiseurs jouent à 1 ou 2 touches.
- Chercher à conserver le ballon, à changer de jeu et jouer avec les remiseurs.
- Après réussite d'un remiseur à l'équipe qui joue avec lui, on marque 1 point.

##### Variante (terrain B) :

- Une équipe joue seulement avec 2 remiseurs.
- Permuter avec ses remiseurs.
- Jeu idem, mais sur plus petite surface.



#### 2. Jeu 7 contre 7 (6 contre 6) pour occuper le terrain

##### Organisation :

- 2 équipes de 7 joueurs.
- Surface délimitée en 6 zones + 4 petits buts (portes avec piquets).
- Lorsque le ballon sort du terrain, l'entraîneur relance le jeu.

##### Déroulement :

- Jeu à touches limitées (1, 2 à 3 max.).
- Faire circuler le ballon et chercher à marquer. Le but s'obtient sur un tir direct.
- Avant de marquer, obligation de passer par 4 zones.
- Jamais plus de 3 joueurs de la même équipe dans une zone.

##### Variante :

- Dans le camp de défense, on joue à 1 ou 2 touches. Jeu libre en zone d'attaque.
- Jeu idem, mais dans 2 zones (A+B).



#### 3. Jeu 7 contre 7 + 1 joker pour entrer dans la zone de conclusion

##### Organisation :

- 2 équipes de 7 joueurs + 2 jokers neutres et 2 gardiens.
- Surface délimitée en 3 zones + 6 petits buts.
- Cônes ou piquets.

##### Déroulement :

- Jeu libre ou à touches limitées (2 à 3) dans la zone centrale.
- On cherche à entrer dans la zone de but par une des trois portes (passe ou ballon au pied).
- Conclure face au gardien (1 contre 1).
- Les jokers jouent avec les attaquants, mais occupent chacun un camp.
- But : 1 point en franchissant la porte, 2 points dans le but.

##### Variante :

- Un défenseur peut venir faire opposition à l'attaquant.
- Un deuxième attaquant vient en appui du porteur (2 contre 1).
- Un deuxième défenseur revient; puis tous les joueurs.



#### 4. Jeu 8 contre 8 (9 contre 9) pour attaquer et défendre

##### Organisation :

- 2 équipes de 8 joueurs + 2 gardiens.
- Surface délimitée + 2 grands buts et 2 petits buts.
- Le jeu commence toujours par l'équipe bleu qui attaque.

##### Déroulement :

- L'équipe jaune défend en 4-4. L'équipe bleu attaque en 3-3-2 (ou autre).
- Jeu libre ou à touches limitées pour l'équipe qui attaque.
- On cherche à marquer; en cas de récupération du ballon, l'équipe jaune doit faire 5 à 6 passes pour obtenir 1 point.
- On change les rôles après 10 attaques.

##### Variante :

- Lorsque les jaune récupèrent le ballon, ils peuvent marquer tout de suite dans le grand ou les deux petits buts.
- Agrandir ou rétrécir la surface de jeu.



## Entraînement technico-tactique : formes jouées en supériorité pour améliorer le jeu posé (conservation du ballon)

### 1. Jeu 7 contre 5 ou 7 contre 6 (8 contre 6)

#### Organisation :

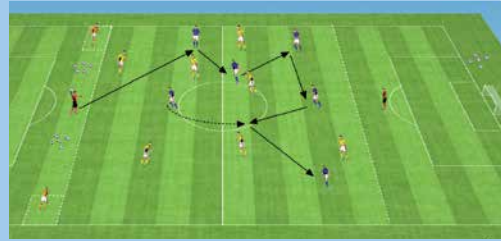
- L'équipe bleu à 7 + gardien comme appui, l'équipe jaune à 5 + gardien comme appui. - Les gardiens jouent avec les pieds.
- Surface délimitée.

#### Déroulement :

- L'équipe bleue fait circuler le ballon à une, deux ou trois touches le plus longtemps possible (1 point après 10 passes).
- Lorsque le ballon sort du jeu, le gardien des bleu relance l'action.
- Si l'équipe jaune récupère le ballon, en jeu libre elle cherche les joueurs orange avec un long ballon sur les côtés. L'équipe bleu cherche le mouvement, la triangulation, les changements de jeu, les one-deux, etc.

#### Variante :

- Si l'équipe jaune récupère le ballon, elle fait 5 passes avant de donner aux joueurs orange.
- Changer les rôles.



### 2. Jeu 8 contre 6 (7 contre 5 / 9 contre 7) et gardiens neutres

#### Organisation :

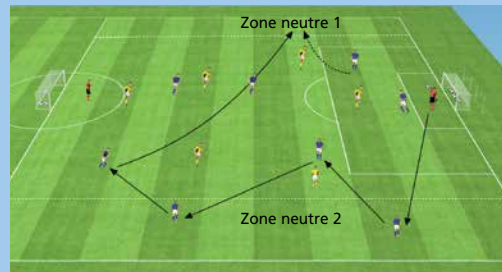
- L'équipe bleu à 8, l'équipe jaune à 6.
- Surface délimitée en 3 zones (centrale et 1 et 2).
- 2 gardiens neutres.

#### Déroulement :

- L'équipe bleu conserve le ballon (1 à 2 touches dans la zone centrale et la zone neutre 2). Après 8 passes consécutives, changement de côté et on recommence.
- Lorsque l'équipe jaune récupère le ballon, elle peut marquer dans les 2 buts.
- Chaque changement de jeu vaut 1pt. Les buts marqués 2pts.
- Lorsque l'équipe bleu défend, elle cherche à récupérer le ballon pour jouer avec un gardien.

#### Variante :

- Si la longue passe et le changement de jeu ne sont pas réussis, le ballon est donné au gardien qui remet à un joueur jaune.



### 3. Jeu 7 contre 5 à 9 contre 7 (changement de camp)

#### Organisation :

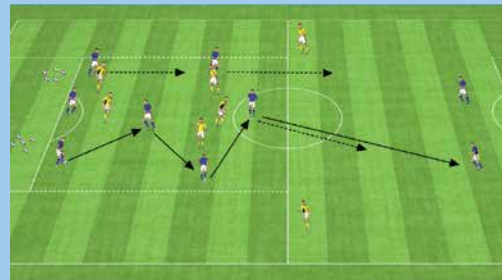
- L'équipe bleu à 7 en zone restreinte, à 9 en zone large.
- L'équipe jaune à 5 en zone restreinte, à 7 en zone large.
- Surfaces délimitées.

#### Déroulement :

- L'équipe bleu fait circuler le ballon à 2 à 3 touches.
- Après 5 à 6 passes, on joue long à joueur bleu se trouvant dans la zone large et toute l'équipe monte dans le camp offensif et s'organise pour faire circuler le ballon à 1 touche (9 contre 7).
- Si l'équipe jaune récupère le ballon, elle joue à un des joueurs jaune (1<sup>re</sup> passe) restés dans la zone large.
- Le jeu reprend dans la surface restreinte.

#### Variante :

- A 9 contre 7, en zone large, l'équipe qui récupère le ballon cherche à son tour à faire 5 passes.
- L'équipe bleu tente de récupérer le ballon pour le jouer en retrait au joueur bleu resté dans le camp.



### 4. Jeu 6 contre 4 (7 contre 5) (jouer en profondeur)

#### Organisation :

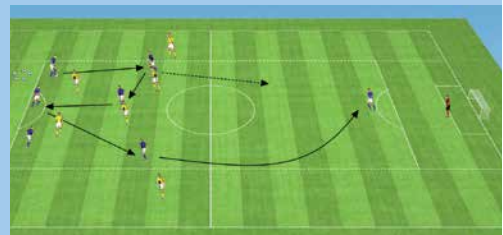
- L'équipe bleu à 7 joueurs, l'équipe à jaune 6 + gardien.
- Surface délimitée + 1 grand but.

#### Déroulement :

- Dans son camp, l'équipe bleu joue à 1 ou 2 touches de balle. Après 8 ou 10 passes, on cherche la profondeur vers un joueur bleu à la limite des 16m50.
- Les joueurs bleu, sauf un qui reste, vont dans l'autre camp pour jouer. Les joueurs jaune qui défendent reviennent.
- Combien de changements de camp sont-ils possibles ?
- Si l'équipe jaune récupère le ballon, elle joue directement (1<sup>re</sup> passe) à un joueur jaune à l'extérieur. - Le jeu recommence avec le ballon chez les bleu.

#### Variante :

- Dans le camp d'attaque, après 4 passes, on peut tirer au but.
- En zone d'attaque, on peut aussi jouer par les côtés (ailes) (du jeu posé à l'attaque rapide).



## Entraînement technico-tactique : jeu de conclusion sur surfaces réduites

### 1. 6 contre 3 + gardien

#### Organisation :

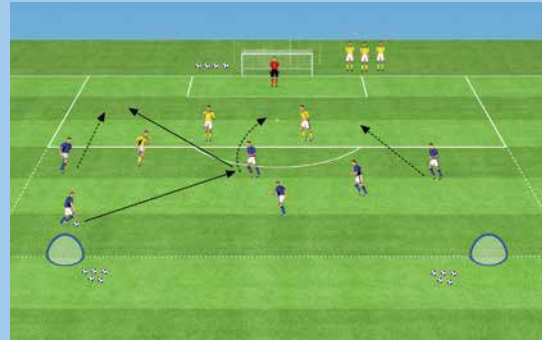
- 2 équipes de 6 joueurs + gardien. On joue 6 contre 3.
- Surface délimitée.
- 1 grand but; 2 petits buts.

#### Déroulement :

- L'équipe bleu à 6 cherche à marquer dans le grand but. Après un goal ou arrêt du gardien, le ballon est remis en jeu par l'équipe bleu depuis son camp.
- Si les défenseurs récupèrent le ballon, ils peuvent marquer de suite dans un des deux petits buts (1<sup>re</sup> passe).
- Après un temps limité, les trois défenseurs changent.
- Durée du jeu limitée.

#### Variante :

- Si les défenseurs marquent dans les petits buts, les rôles sont immédiatement inversés. Ils jouent alors à 6 et les attaquants à 3 jouent comme défenseurs.



### 2. 3 contre 3 (4 contre 4) + 2 gardiens

#### Organisation :

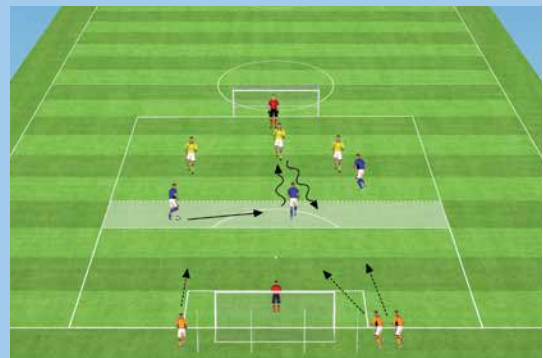
- 3 équipes de 3 (ou 4 joueurs) + 2 gardiens.
- Surface délimitée.
- 2 grands buts.

#### Déroulement :

- L'équipe bleu tente de marquer. Si elle perd le ballon, l'équipe jaune attaque sur l'autre but défendu par l'équipe . L'équipe bleu sort du jeu.
- L'équipe qui marque garde le ballon et reste en jeu pour attaquer sur l'autre but.
- Jeu libre.

#### Variante :

- En zone d'attaque, si les attaquants perdent le ballon, possibilité de le récupérer par pressing et marquer.



### 3. 5 contre 5 / 6 contre 6 + gardiens

#### Organisation :

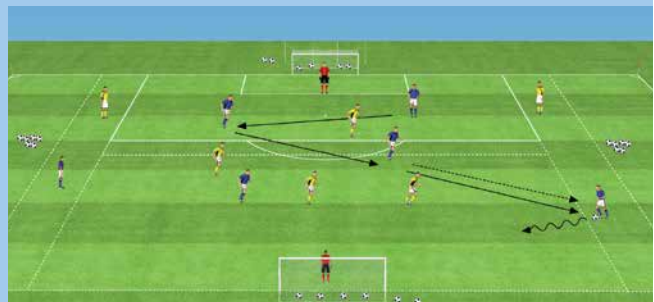
- 2 équipes de 6 joueurs + 2 gardiens.
- Surface délimitée + 2 grands buts.

#### Déroulement :

- Jeu libre. On joue à 4 contre 4 + 2 appuis par équipe sur les côtés.
- Lorsqu'un appui reçoit la balle, il peut jouer à 2 touches ou entrer dans le jeu ballon au pied.
- Le joueur qui a joué avec l'appui prend sa place.

#### Variante :

- Touches limitées dans le jeu.
- But sur centre d'un appui = 2 points.



### 4. 7 contre 7 (2 contre 2 / 2 contre 2 / 2 contre 2) + gardiens

#### Organisation :

- 2 équipes de 7 joueurs + 2 gardiens.
- Surface délimitée en 3 zones + 2 buts.

#### Déroulement :

- Jeu libre 5 contre 5 avec 2 appuis par équipe sur les côtés.
- Le jeu commence dans la zone centrale en 2 contre 2.
- L'équipe en possession du ballon cherche à jouer avec l'attaquant ou avec un appui.
- Un joueur du milieu peut entrer dans la zone d'attaque pour jouer en 2 contre 2.
- Les appuis jouent à 2 touches de balle.
- Si les défenseurs récupèrent le ballon, ils jouent toujours avec un joueur du milieu.
- But sur centre = 2 points; but normal = 1 point.





## Entraînement des qualités cognitives : exercices et formes jouées

### 1. Exercice collectif de passes

#### Organisation :

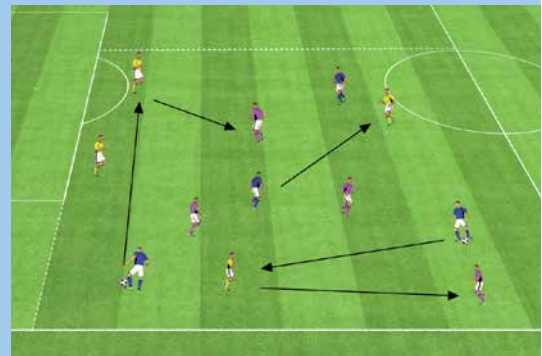
- 3 équipes de 4 joueurs (3 couleurs différentes).
- Surface délimitée.
- Exercice à 1 ballon, puis 2 et 3 ballons.

#### Déroulement :

- Jeu de passes à touches limitées (3, 2 ou 1).
- Le porteur de balle joue toujours vers un joueur d'une autre couleur.
- L'entraîneur peut donner des consignes techniques (Par ex. : contrôle d'un pied, passe de l'autre).

#### Variante :

- On peut commencer l'exercice en jouant avec les mains.
- Varier les surfaces (selon l'objectif technique ou tactique).
- Équipes à 3, 5 ou 6 joueurs.



### 2. Exercice collectif de passes

#### Organisation :

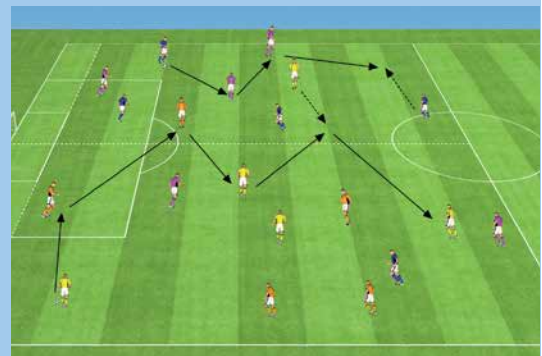
- 4 équipes de 5 ou 6 joueurs (couleurs différentes).
- Surface délimitée en 2 camps.
- On joue à 2 puis 3 ballons.

#### Déroulement :

- Jeu de passes à 2 ou 3 touches à son équipe partenaire.
- L'équipe bleu joue seulement avec l'équipe gris.
- L'équipe jaune joue seulement avec l'équipe orange.
- 1 ou 2 joueurs par équipe sont toujours dans le camp opposé (travail de passes courtes et longues).

#### Variante :

- Limiter le temps (Par ex. : le plus de passes possible en 2 minutes).
- Forme jouée : passes à 10 entre les équipes partenaires (Ex. les bleu avec les gris et les jaune avec les orange).



### 3. Forme jouée 4 + 4 contre 4 pour conserver le ballon

#### Organisation :

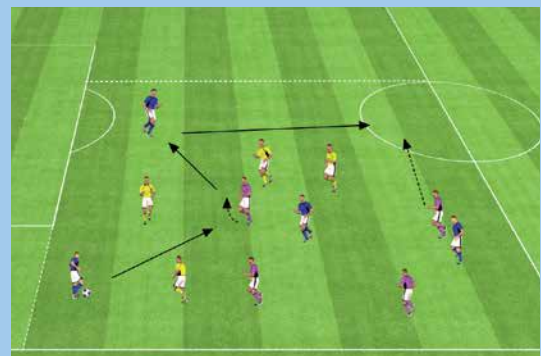
- 3 équipes de 4 joueurs (couleurs différentes) ; surface délimitée.
- On peut commencer le jeu en jouant avec les mains.

#### Déroulement :

- Jeu de conservation à 2 ou 3 touches.
- On joue entre 2 équipes. Le bleu jouent toujours avec les gris.
- L'équipe jaune défend. En récupération du ballon, elle prend la place de l'équipe qui a perdu le ballon.
- (Par ex. : les bleu perdent le ballon, les jaune jouent avec les gris).

#### Variante :

- Compter le nombre de passes.
- Agrandir le terrain pour favoriser les longues passes et les changements de jeu.
- Équipe à 5, 6 ou 7 joueurs.



### 4. Jeu 4 + 4 contre 4 pour conserver le ballon en mouvement

#### Organisation :

- L'équipe organisée selon système voulu par l'entraîneur (Par ex. : 4-3-1-2).
- Couleur différente par bloc (bleu, gris et orange).

#### Déroulement :

- Jeu à 11 contre 4 à 5 adversaire jaune (semi-actifs, actifs).
- L'équipe en action à 1 ou 2 touches cherche la conclusion.
- On joue toujours sur un joueur de couleur différente.

#### Variante :

- On ne peut pas redonner le ballon au joueur qui a effectué la dernière passe.
- Limiter le nombre de passes avant la conclusion.
- Limiter le temps de la durée de l'attaque.



## Entraînement des qualités cognitives : jeux cognitifs

### 1. Jeu 3 contre 3 contre 3 pour la conclusion

#### Organisation :

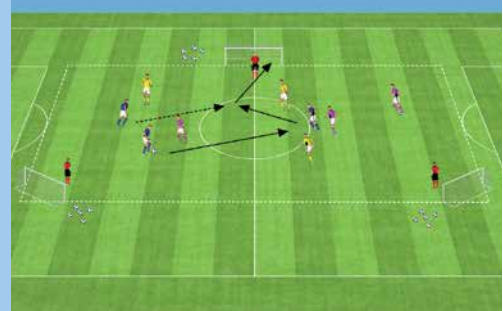
- 3 équipes de 3 joueurs (3 couleurs différentes) + 3 gardiens.
- Surface de jeu délimitée.
- 3 grands buts (aussi avec des piquets).
- 1 ballon dans le jeu.

#### Déroulement :

- Chaque équipe joue les unes contre les autres.
- On cherche à marquer dans les buts des deux autres adversaires.
- Jeu libre. Faire le bon choix.

#### Variante :

- Jeu sans gardien de but.
- Avec un joker qui joue avec les 3 équipes.
- Varier la surface de jeu et le nombre de joueurs par équipe.



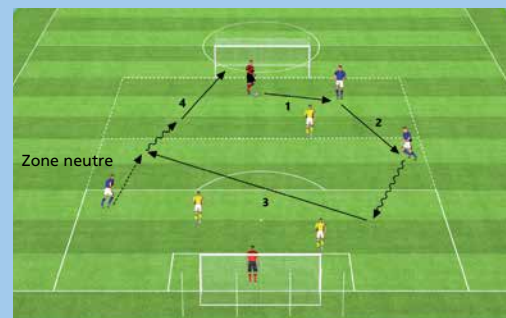
### 2. Jeu 3 contre 3 (ou 4 contre 4) pour la conclusion

#### Organisation :

- 2 équipes de 3 joueurs + 2 gardiens neutres.
- Surface de jeu délimitée + 2 grands buts.

#### Déroulement :

- Jeu libre. On peut marquer dans les 2 buts.
- Le gardien met le ballon en jeu dans la zone défensive. Lorsque le ballon est en zone neutre, possibilité de choisir le côté où l'on va marquer.
- Après récupération du ballon en zone d'attaque, obligation de revenir en zone neutre par passe ou dribble.
- Si une équipe marque, le gardien relance le jeu à cette équipe.
- But normal ou sur frappe directe.



### 3. Jeu 4 + 4 contre 4 pour conserver le ballon et conclusion

#### Organisation :

- 3 équipes de 4 joueurs (couleurs différentes) et 2 gardiens neutres.
- Surface de jeu délimitée + 2 buts.

#### Déroulement :

- L'équipe bleu joue avec la gris contre l'équipe jaune. Les bleu et gris jouent à 2 touches (ou 1) pour faire 10 passes avant de conclure par tir direct dans un des deux buts.
- L'équipe jaune défend. Si récupération du ballon, elle peut marquer de suite ou après jeu de passes dans les 2 buts. Jeu libre pour l'équipe jaune.
- Changer les rôles après 5 à 6 minutes.
- Quelle équipe marque le plus de buts ?



### 4. Jeu 11 contre 7 + 2 gardiens

#### Organisation :

- Jeu à 11 contre 7 + gardien.
- Couleurs différentes par bloc pour l'équipe à 11 (bleu, gris et orange).
- L'équipe à 7 en jaune.
- Surface de jeu délimitée + 2 grands buts + 2 petits buts.
- Équipes organisées selon système de jeu voulu par l'entraîneur (par ex. : 4-4-2 contre 3-3-1).

#### Déroulement :

- L'équipe à 11 attaque à 2 ou 3 touches de ballon. On joue toujours sur un joueur de couleur différente.
- L'équipe jaune défend. Si récupération du ballon, jeu libre pour conclure sur le grand but ou dans l'un des 2 petits buts.
- Si l'équipe à 11 perd le ballon, elle cherche à le récupérer pour jouer en jeu posé avant d'attaquer.

#### Variante :

- Amener des consignes de jeu (par ex. : pressing lorsque l'équipe jaune a le ballon, conclure après un centre, etc.).



# 5

## Le concept de jeu

- 78 La tactique
- 80 Le développement du sens tactique en pré-formation
- 83 Le perfectionnement du sens tactique en formation
- 100 Le travail de la tactique par cycle
- 104 Les systèmes de jeu
- 113 La stratégies sur balles arrêtées





## 5 – LE CONCEPT DE JEU

Le concept général de jeu se compose de différents éléments basés sur la rationalisation du jeu afin de disposer d'une structure performante sur le terrain.

Dans sa globalité, le concept de jeu est établi grâce à des moyens propres et des qualités individuelles. Il sera même parfois le reflet d'une société ou d'un individu, en particulier l'entraîneur.

L'élaboration d'un concept de jeu peut émaner de l'analyse de la culture sportive, des qualités intrinsèques des principaux acteurs et de l'environnement dans lequel les joueurs évoluent.

En principe, toute l'activité des joueurs correspond à un concept de jeu désiré et appartenant à la vision globale de la société.

Anticiper et traiter des informations sur le terrain afin d'exploiter des surfaces et des espaces est une composante

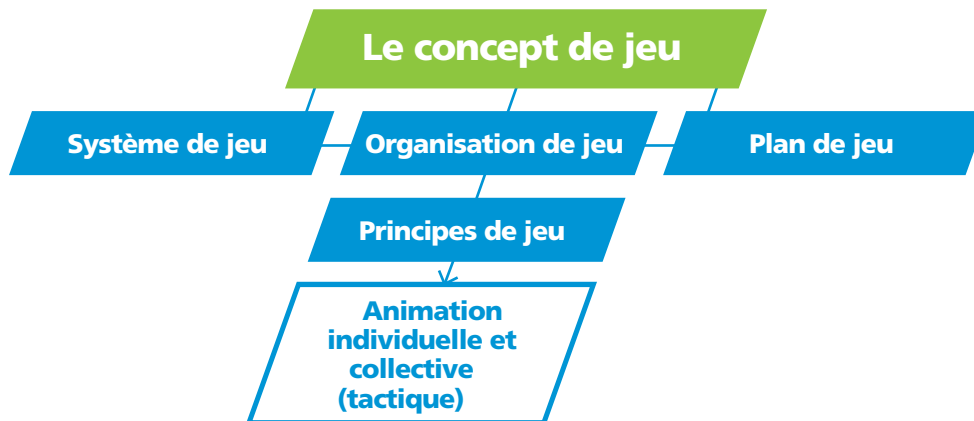
essentiel rendant la tactique un élément indispensable au football. Ainsi, la majorité des informations acquises par l'expérience du jeu, et par le respect des Lois du Jeu, vont offrir des solutions de déplacement. En réfléchissant et en prenant une décision, le joueur poursuit une action qui permet au jeu collectif de se bonifier.

La performance au niveau de la tactique est très dépendante de l'aspect cognitif et des ressources physiques lors des déplacements.

Les différents chapitres présentent les opportunités de travail avec de jeunes joueurs afin que le concept de jeu global soit compris et approprié surtout au niveau de la préformation et de la formation. Dans ce contexte d'apprentissage, maîtriser les fondamentaux de l'animation et la tactique a une grande importance pour pouvoir comprendre et lire le jeu.

Le concept de jeu est la manière de jouer sur le terrain. C'est en quelque sorte la « marque de fabrique », la philosophie de jeu, autrement dit, le style de jeu d'une équipe. On peut même parler d'un état d'esprit qu'impose l'entraîneur à

partir de son expérience, de sa culture footballistique et surtout en fonction des joueurs dont il dispose. Ce concept s'élabore à partir d'un système de jeu, d'une organisation de jeu, c'est-à-dire de mouvements de joueurs variant selon les principes de jeu choisis.



## Définitions

### Le système de jeu/la formation

Série de chiffres décrivant ligne par ligne le placement des joueurs sur le terrain, la formation correspond au système de jeu choisi par l'entraîneur :

4-4-2 / 4-3-3 / 4-3-1-2 / 4-1-3-2 / 4-2-3-1, etc.

### Organisation de jeu

Une bonne répartition des rôles sur le terrain en phases défensives et offensives, poste par poste et ligne par ligne, permet d'obtenir une efficacité maximale de l'organisation de jeu. L'organisation dépend de ses propres valeurs et s'adapte facilement aux différentes circonstances.

### Plan de jeu

Stratégie adaptée à un match bien précis. Elle se manifeste sous forme de consignes collectives et individuelles.

## Principes de jeu

Éléments tactiques qui animent le système de jeu en phases offensive et défensive. Les consignes sont appliquées individuellement et collectivement en fonction de la position du bloc équipe sur le terrain et, bien entendu, de la situation de jeu.

Exemples de principes offensifs :

- Jeu long sur les deux attaquants, avec soutien des milieux
- Jeu par les côtés avec dédoublement

Exemples de principes défensifs :

- Pressing au milieu du terrain
- Pousser l'adversaire sur les côtés

### Animation de jeu

Mouvement de l'équipe, déplacements coordonnés des joueurs sur le terrain, conformément aux principes de jeu offensifs et défensifs retenus. L'animation permet des évolutions de jeu variées et des changements d'organisation dans le match, par exemple, passage d'un 4-4-2 à un 3-4-3 en phase offensive.

Le temps, l'espace et le porteur du ballon déterminent l'animation de jeu.

L'animation collective rend le football dynamique.

## La tactique

La victoire ou la défaite ne dépend pas seulement de l'habileté des joueurs à manier le ballon. Le football étant un sport d'équipe, les questions d'intelligence collective sont primordiales.

L'issue d'un match est aussi et surtout liée à son aspect tactique. Le positionnement des joueurs sur le terrain, les phases de jeu répétées à l'entraînement, et, d'une manière générale, la capacité des joueurs à pratiquer un football homogène et cohérent, entrent pour une très grande part dans les résultats d'une équipe.

Ainsi, le football ne requiert pas seulement de l'habileté, de la force ou de la résistance, mais aussi une compréhension subtile des options stratégiques favorables à l'équipe, parfois appelée « intelligence de jeu » ou « lucidité ».

Les dispositifs tactiques recouvrent le placement des joueurs les uns par rapport aux autres et leurs déplacements, travail « orchestré » à partir de l'entraînement et mis en application par les joueurs en cours de match.

On peut ainsi définir l'action tactique de la manière suivante : « animation de jeu spontanée d'un joueur ou d'un groupe de joueurs en rapport avec une situation de jeu qu'elle soit offensive ou défensive ».

### Le mélange des rôles

Actuellement, chaque joueur présent sur le terrain se doit de participer au collectif quelle que soit la phase de jeu (offensive - défensive).

Ainsi, un attaquant doit tenter de perturber le jeu adverse, par un pressing qui est d'autant plus efficace qu'il est collectif. Inversement, un défenseur peut venir apporter le surnombre au cours des phases offensives. Les milieux de terrain peuvent s'intégrer aux lignes avant ou arrière en fonction des circonstances, si bien que le dispositif tactique peut radicalement changer au cours de la partie. La capacité d'adaptation du dispositif tactique, selon les circonstances (but marqué ou encaissé, changement de

joueur dans l'équipe adverse, expulsion ou blessure, domination ou initiative du jeu, etc.) est aujourd'hui souvent déterminante. Par conséquent, la polyvalence d'un joueur est un atout appréciable qu'un bon entraîneur pourra utiliser quand il le jugera nécessaire. Ainsi, de nombreux joueurs sont capables de jouer à plusieurs postes et sont particulièrement recherchés par les entraîneurs.

Dans le jeu actuel, la polyvalence et l'adaptation priment dans le jeu actuel sur le jeu par poste. La créativité et l'inspiration du joueur à l'intérieur d'un système de base sont aujourd'hui essentielles.

### Évolution tactique

L'évolution des cultures tactiques sont moins le fait des clubs que des entraîneurs, dont les plus connus et les plus durables au haut niveau développent des préférences pour tel ou tel schéma. On note par ailleurs un certain nivellement tactique, principalement en raison du développement d'une nouvelle arme terriblement efficace en tactique : l'analyse vidéo.

L'évolution vers toujours plus de joueurs défensifs semble aujourd'hui avoir atteint ses limites. Les défenses à cinq n'ont jamais convaincu, et descendre en dessous de trois ou quatre joueurs à vocation offensive (milieux et attaquants), comme le font un grand nombre d'équipes actuelles, semble contre-productif. L'accent est mis sur la polyvalence et le resserrement des lignes, souvent résumés

dans l'expression de « bloc-équipe », qui aboutit à une contraction du temps et de l'espace disponibles pour l'adversaire. L'animation défensive se standardise autour de fondamentaux que peuvent être la participation des dix joueurs de champ, le remplacement, le pressing, la défense en ligne, etc.

L'animation offensive offre des opportunités pour plus d'expérimentations, de créativité (selon le recours à un, deux ou trois attaquants, meneurs excentrés ou axiaux, donnant aux analystes du football du travail d'observation tactique pour les années à venir.

## Développer la tactique

Si la technique s'affirme comme un élément du succès, il convient de lui associer un travail tactique à développer depuis le plus jeune âge et que l'on peut décrire comme une « culture tactique » à inculquer.

Elle apparaît dès qu'un joueur a besoin de trouver des solutions. C'est la réponse d'un joueur ou d'un groupe de joueurs à une situation donnée au cours du match. La meilleure réponse à donner dépend de la technique du joueur et de l'adaptation du ou des joueurs à la situation. Cette adaptation s'apprend, s'éduque, s'améliore par l'entraînement et la répétition des combinaisons.

La tactique s'inspire des principes de jeu qui permettent aux joueurs de réagir de manière coordonnée et homogène, principes de jeu qui seront inculqués en période de préformation.

*La tactique débute lors du duel en un-contre-un !*

Ainsi, le joueur fait appel à un sens tactique aussitôt qu'il doit faire progresser le ballon ou qu'il doit le récupérer.

La culture tactique s'apprend en priorité par des jeux libres, où la créativité donne son libre cours. L'entraîneur veillera donc à laisser une place aux jeux en les intégrant à ses entraînements avec des exercices et des jeux dirigés.

L'objectif de l'entraîneur est de faire travailler tous les éléments du jeu qui influencent l'ajustement d'une stratégie ou une organisation de jeu, le jeu collectif de l'équipe et/ou les qualités tactiques de chaque jeune. Il doit former un bon joueur de football possédant une très bonne technique, une physiologie adaptée, un moral sans faille et un sens tactique aiguisé pour que son équipe réalise une parfaite

coordination entre l'utilisation du ballon en occupant bien les espaces et la récupération du ballon en fermant bien les espaces.

Pour cela, il devra améliorer chez chaque joueur :

- Le savoir-faire (moteur et technique) ;
- la perception du mouvement des coéquipiers et des adversaires ;
- la vitesse de jeu qui englobe la vitesse de perception, la vitesse de réaction, et parfois la fréquence gestuelle, la vitesse d'exécution.

L'entraînement se déroulera donc à vitesse réelle dans des situations les plus proches des matchs en s'appuyant sur des jeux d'entraînement :

- Jeux à effectifs réduits ;
- jeux dirigés ;
- jeux à thème.
- Attaque-défense  
Oppositions avec égalité, supériorité ou infériorité numérique
  - 1 contre 1, 2 contre 1, 3 contre 2, 4 contre 2, 4 contre 3, etc.



## Le développement du sens tactique en pré-formation

Au début du cycle de pré-formation, on peut constater chez les jeunes footballeurs un certain nombre de lacunes tactiques :

- Trop de place laissée au hasard et pas assez à l'intention;
- mauvaise gestion de la possession du ballon ;
- manque de participation offensive et manque d'anticipation défensive ;
- tendance à rester au marquage lorsque la balle est dans une zone éloignée ;
- notion d'attaquant ou de défenseur trop marquée (les jeunes se contentent

d'être défenseurs et ne « lâchent » pas leur adversaire, ou attaquants et ne se replacent jamais pour défendre) ;

- la notion de collectif encore embryonnaire.

Il est donc nécessaire en cette période essentielle de bien définir les attentes de chaque poste, les rôles, et le placement des uns par rapport aux autres ainsi que les notions d'occupation de terrain et de jeu sans ballon.

### Développer les qualités tactiques

La stratégie du cycle de pré-formation relève d'un travail davantage axé sur la formation individuelle qui doit permettre aux jeunes joueurs de s'insérer dans le collectif pour que l'équipe s'adapte ensemble à différents types de jeu, à différentes situations sur le terrain.

L'apprentissage régulier des principes généraux de jeu développe peu à peu le sens tactique des joueurs. Aider le porteur de ballon, demander le ballon, passer, se déplacer, défendre en zone, jouer en déséquilibre numérique ou en espace réduits sont ainsi des séquences à répéter inlassablement.

#### Outils pour le développement tactique :

- L'agrandissement progressif du terrain permet aux joueurs de découvrir les différentes zones de jeu (axiale ou latérales en phase offensive, défensive et médiane en phase défensive) et leur apprend à occuper le terrain de façon rationnelle ;
- en parallèle l'augmentation progressive du nombre de joueurs entraîne à la fois un plus grand nombre de choix sur le plan offensif mais aussi un plus grand nombre de problèmes à résoudre sur le plan défensif.

#### La densité numérique multiplie les situations de duel

Les organisations de jeu évoluent d'un jeu réduit à l'autre, ce qui modifie les comportements individuels et entraîne une amélioration de la lecture du jeu. L'obtention d'informations pendant le

jeu, le temps de réaction et la perception de l'espace, font l'objet d'une acquisition progressive par chaque jeune joueur, ce qui facilitera peu à peu l'organisation collective de l'équipe.

#### Finalités

Amené à réfléchir à travers des jeux, des situations et des choix à effectuer afin d'être efficace, le joueur verra son intelligence constamment sollicitée. Lorsqu'il quittera la pré-formation, à l'âge de sa formation et de son épanouissement sportif, le footballeur adolescent devra avoir intégré les exigences tactiques individuelles et collectives pour jouer dans les divers schémas tactiques.

Au-delà de l'aspect purement sportif, il devra également être moralement prêt à accepter voire à apprécier l'effort pour soi et pour son groupe, dans le respect de la vie communautaire et sociale du club.

#### Culture de la zone = football actuel

Le passage du 7 contre 7 au 9 contre 9 puis au 11 contre 11 en période de pré-formation constitue une transition importante d'une organisation d'équipe à deux lignes à une organisation d'équipe à trois lignes.

S'il ne faut pas surévaluer la formation tactique chez les 6-12 ans, il est néanmoins important de prêter attention à l'organisation générale de l'équipe.

Sans une organisation rationnelle mais simple visant à une bonne occupation de l'espace, il n'est pas possible de parvenir à un jeu construit.

Proposer un football de zone et des principes de jeu adéquats développe la culture tactique des joueurs :

- Occuper les positions extérieures permet d'élaborer un jeu fluide sur les côtés ;
- plus l'équipe est étirée sur la largeur, plus grande sera la difficulté pour l'équipe adverse, les joueurs de couloir offrant à la fois la largeur et la profondeur dans le jeu d'attaque ;
- en phase défensive, les notions de bloc équipe, de recul collectif, de distance entre les lignes, de couverture mutuelle, de densité et de réduction des espaces sont des éléments essentiels de la défense de zone.

#### **Principes généraux de jeu :**

- Les principes de jeu travaillés à effectifs réduits (4 contre 4, 5 contre 5, 7 contre 7, etc.) sont à approfondir et à développer d'une façon plus spécifique selon les situations de jeu ;
- la notion de transition défense-attaque à la récupération du ballon doit être abordée (importance de décider rapidement s'il faut partir tout de suite à l'attaque ou temporiser et conserver le ballon) ;
- les passes longues et les contre-attaques rapides en peu de passes deviennent de véritables alternatives pour le jeu offensif ;
- l'initiative individuelle et la prise de risques sont encouragées ;
- devant le but, le joueur doit faire preuve de détermination pour progresser à la conclusion ;
- la transition défense-attaque doit être préparée : tous les joueurs doivent participer activement à la récupération du ballon, qui commence avant tout par un remplacement rapide en zone de défense ;
- la réduction des espaces de jeu de l'équipe adverse, le harcèlement du porteur du ballon, le contrôle des adversaires et le comportement dans les duels deviendront peu à peu les clés d'une bonne organisation défensive.

#### **Les fondamentaux tactiques : axes principaux de travail**

##### **Aspects offensifs / Circulation du ballon :**

- L'espace, élément favorable à l'attaque (largeur et profondeur) ;
- vite jouer vers l'avant et tant que possible en première intention ;
- Faire la différence individuellement :
  - duels / conduite rapide / dribbles ;
  - donner dans les intervalles ;
  - voir et donner entre deux joueurs.
- Aider le porteur du ballon (appel/appui/soutien) avec conservation du ballon :
  - attaque placée ;
  - élargir l'espace de jeu par les solutions offertes au porteur ;
  - circulation sur la largeur pour contourner le bloc défensif : jeu sur les côtés ;
  - déplacement des joueurs dans les intervalles ;
  - se montrer entre deux adversaires ;
  - passer en enchaîner ;
- Faire la différence collectivement :
  - contre-attaque / attaque rapide ;
  - 4 à 6 passes maximum ;
  - rechercher rapidement la profondeur ;
  - appels dans l'espace / jeu long / changement de rythme ;
  - bien jouer les deuxièmes ballons ;
- Conclure :
  - tir : élément fondamental du jeu ;
  - prises de risques ;
  - détermination ;
  - entrer dans la surface de réparation ;
  - aptitudes mentales.

##### **Aspects défensifs / récupération du ballon**

- La densité, élément favorable à la défense ;
- Cadrer le porteur du ballon :
  - créer le surnombre côté ballon
  - ne pas le laisser prendre de la vitesse ;
  - empêcher le jeu long ;
  - fermer la profondeur ;
- Contrôler les joueurs sans ballon :
  - remplacement / marquage / protection ;
  - occupation des zones ;
- Récupérer le ballon :
  - harcèlement du porteur du ballon ;
  - récupération collective du ballon ;
  - bloc défensif et densité ;
  - pressing haut et au milieu du terrain.
- Aptitude aux duels :
  - Gagner les duels et les un-contre-un dans les zones importantes.

**Jouer en zone**

Principes :

- Repères : ballon, but, adversaires et lignes ;
- regroupement collectif : densité ;
- plus le ballon est proche du but, plus l'espace est resserré pour les adversaires ;
- recul et recul-frein ;
- interception et relance rapide.

Avantages :

- Bonne protection des zones de tir ;
- défense plus efficace face à des attaquants rapides et bons dribbleurs ;
- dépense physique moindre ;
- bloc équipe compact et peu de difficultés sur les courses croisées des adversaires ;
- compensation des faiblesses individuelles dans les duels ;
- facilité de conservation du ballon (zones occupées).

Inconvénients :

- Tendance à trop compter sur les coéquipiers ;
- nécessité d'une très bonne coordination des déplacements entre les joueurs ;
- le jeu en zone s'appuie sur l'intelligence des joueurs et sur une profonde culture du placement ;
- il ne permet pas toujours une récupération rapide et immédiate du ballon (bloc équipe).

**Comment lutter contre une équipe organisée en zone ?**

- Fixer et renverser le jeu côté opposé ;
- créer le surnombre côté ballon ;
- privilégier les centres en retrait ;
- Alternier passes courtes et profondes dans les intervalles ;
- frapper de loin sur remise d'un attaquant ;
- arriver lancé pour frapper ;
- pour les attaquants, exiger un jeu avec un nombre de touches de balle limité, en mouvement et dans les intervalles.

**Organisations de jeu**

Lors du passage au football à 11, en période de pré-formation, il est en général préférable d'utiliser un système de jeu en 4-3-3 souple comme organisation de base.

En effet, ce système permet une occupation rationnelle du terrain et un équilibre permanent de l'équipe, en plus d'offrir, sur le plan offensif, un grand nombre de « triangles de jeu ».

Son animation, à travers le mouvement des joueurs, la participation des défenseurs aux phases offensives et les déplacements des attaquants en phase défensive, facilite l'apprentissage tactique des joueurs.

Le jeu à trois lignes est donc maîtrisé peu à peu et les joueurs apprennent à agir et à réagir en fonction des circonstances, l'objectif étant de parvenir à un juste équilibre entre les mouvements défensifs et offensifs, et d'acquérir une certaine forme de culture tactique.

## Le perfectionnement du sens tactique en formation

C'est la dernière étape, intégrée dès 15 ans, de la progression des joueurs. En plus de finir de développer leurs capacités physiques et techniques, la période de formation va être l'occasion de mettre l'accent sur le développement du sens tactique afin de les préparer au mieux au haut niveau.

Ayant digéré pratiquement toute la formation technique, on peut maintenant la mettre au service de notions tactiques individuelles et collectives plus complexes afin d'améliorer l'animation entre les joueurs et les lignes, en fonction des zones. À cet âge, le joueur a acquis une sensibilité technique et tactique qu'il va falloir orienter vers la compétition.

De par ses exigences, sa rigueur et son engagement, le football actuel ne peut plus se contenter de qualités innées. Ce n'est

qu'au travers d'une formation sérieuse et de qualité qu'un joueur deviendra un footballeur compétitif

**Organisation de base**  
+  
**Mouvement des joueurs**  
+  
**Intelligence des déplacements**

Ce sont les animations offensives et défensives qui font la différence. Cependant, ces deux types sont totalement liés, et il faut donc associer en permanence la défense et l'attaque. En effet, la position du bloc-équipe en situation défensive détermine généralement le type d'attaque à venir. C'est donc avec pour seul objectif une bonne animation de jeu que se focalisera le travail tactique en période de formation.

### Équilibre – Déséquilibre – Transition

Le passage d'une situation offensive à une situation défensive – et inversement – constitue, de nos jours, la clé des matches. Se replacer le plus vite possible pour fermer les espaces ou jouer le plus vite possible vers l'avant dès la récupération du ballon pour profiter du déséquilibre défensif de l'adversaire définit le football d'aujourd'hui..

#### Une sorte de lutte espace/temps...

En matière de transition, les secondes que l'on perd dans la relance sont désormais des secondes perdues pour profiter de l'avantage et utiliser les espaces laissés par

l'adversaire pendant un court instant. La conservation d'un bon équilibre du bloc-équipe est essentielle. Mais, d'un autre côté, pour déséquilibrer un bloc défensif bien en place, il n'y a qu'une seule solution, à savoir, les déplacements et le mouvement des joueurs, ce qui entraîne forcément une forme de déséquilibre pour sa propre équipe. Pour gagner, il faut savoir déséquilibrer son jeu à un moment donné. Accepter d'être soi-même en déséquilibre pour mieux déséquilibrer l'adversaire, c'est le problème tactique qui se pose à chaque entraîneur.

### Dépassement des fonctions

Les joueurs se déplacent sur le terrain pour attaquer ou défendre. Les déplacements d'attaque englobent les appels (déplacements vers le but) et les appuis/soutiens (déplacements vers le ballon). Les déplacements défensifs comprennent les mouvements de couverture et les

mouvements de remplacement (retour défensif). Les proportions de ces déplacements pour chacun des joueurs varient suivant leur poste, mais il est indéniable qu'à un moment ou un autre du match, les joueurs se trouveront dans l'obligation de dépasser

leur fonction initiale dans l'intérêt du collectif : c'est ainsi qu'un milieu de terrain se retrouvera, par exemple, en position d'ailier en cours de match.

Le football est mouvement et il est clair que, sans mouvement, le jeu d'équipe n'existe pas.

Le jeu sans ballon représente la plus grande partie de l'activité des joueurs de football, car le temps de possession du ballon de chacun d'entre eux est limité (2 ou 3 minutes au total).

La réduction des espaces libres liée au renforcement des rideaux défensifs dans l'axe conduit les entraîneurs à

tenter d'étirer les mailles de la défense en élargissant le jeu sur les côtés par l'utilisation combinée de joueurs extérieurs (attaquants, milieux et arrières latéraux).

En résumé, le poste d'un joueur est défini par la place de ce dernier sur le terrain et par sa situation par rapport aux autres joueurs.

Il se caractérise par des fonctions principales et des fonctions secondaires.

La différence entre un joueur moyen et un excellent joueur tiendra donc à sa capacité à dépasser sa fonction.

## Animation défensive

### Phase de non-possession du ballon

L'animation défensive du bloc-équipe est une succession de déplacements coordonnés des joueurs composant ce bloc qui vise à favoriser la reconquête individuelle ou collective du ballon.

L'image donnée par les défenses reflète le souci premier de protection du but au détriment de la reconquête du ballon.

La finalité et l'esprit du jeu défensif proposent :

- de freiner l'initiative de l'attaque ;
- d'empêcher la passe ou le tir, mais surtout ;
- de reprendre le ballon pour relancer vers le but adverse.

### Bien défendre, c'est reconquérir le ballon

#### Dynamique défensive :

- Définir une organisation permettant d'enrayer le mouvement offensif quand l'équipe adverse est en possession du ballon ;
- Savoir que la pénétration offensive adverse peut se produire aussi bien dans l'axe longitudinal (jeu en profondeur, jeu vertical) que le long d'un axe transversal (utilisation de la largeur, changement de jeu) ;
- Développer une mentalité positive chez le joueur pour lui faire comprendre que défendre, c'est :
  - « Attaquer l'attaque » et non pas subir ;
  - savoir que tout commence à l'instant même où le ballon est perdu ;

- comprendre que chaque action défensive individuelle influe sur l'action défensive collective et qu'une grande coordination est nécessaire ;
- être attentif, solidaire et fort mentalement ;
- savoir que la participation de tous les joueurs de l'équipe est requise et que, par conséquent, tout le monde est concerné par la récupération du ballon.

#### Principes de base

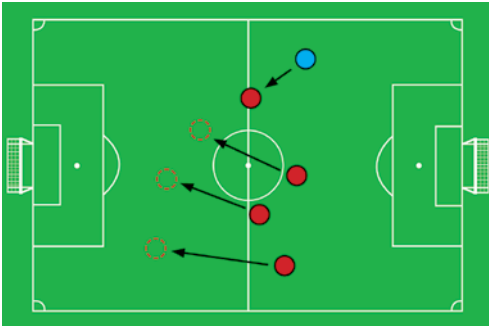
L'action défensive collective consiste à former contre l'attaque adverse une sorte de barrage comprenant généralement trois lignes lors des phases statiques, mais de plus en plus souvent deux lignes lors des phases dynamiques de défense (pressing).

Lors des phases classiques :

- La première ligne constitue une ligne de blocage ou de recul-frein ;
- la deuxième ligne constitue une ligne de harcèlement ou d'interception ;
- la troisième ligne constitue une ligne de marquage ou de contrôle des attaquants adverses.

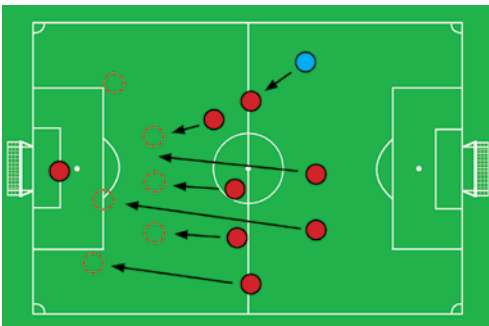
Lors des phases dynamiques :

- La première et la deuxième ligne se fondent en une seule ligne pour bloquer, harceler ou intercepter ;
- la troisième ligne conserve son action de marquage ou de contrôle des attaquants adverses, voire d'interception.

**Recul-frein**

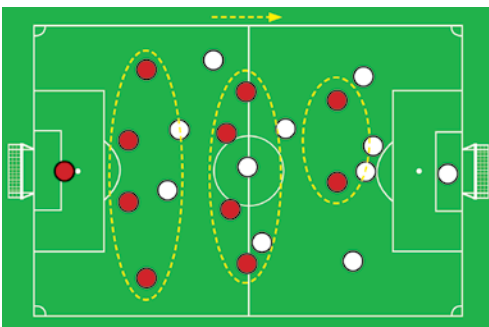
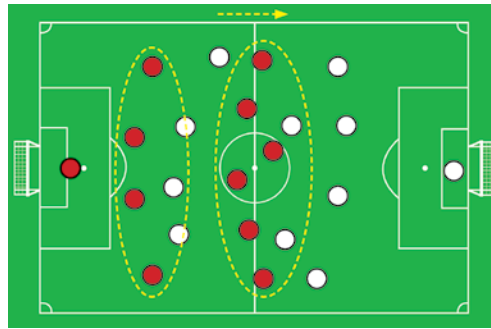
Le principe est de ralentir le joueur adverse qui a le ballon :

- Essayer de l'orienter ;
- le harreur flotte devant le porteur du ballon ;
- les joueurs qui se replient s'échelonnent pour couvrir le harreur et s'appuient sur la ligne du hors-jeu pour continuer à former un bloc compact.

**Recul-fuite**

Le principe est de protéger le but :

- Un joueur flotte devant le porteur du ballon ;
- les autres se replient en défense basse ;
- ils forment un mur pour empêcher les tirs de loin et l'approche du but.

**Trois lignes défensives****Deux lignes défensives****Quand et où commence l'animation défensive ?**

Quand ? Dès que l'adversaire entre en possession du ballon

Où ? Dans toutes les zones du terrain :

- en zone de finition : s'opposer à la relance
- en zone d'approche : freiner l'approche
- en zone défensive : protéger le but

En fonction :

- De l'organisation de jeu choisie ;
- de la position de base du bloc équipe sur le terrain ;
- des caractéristiques individuelles des joueurs ;
- du dépassement des fonctions ;
- du respect de l'équilibre de l'équipe.

**Défendre = projet collectif**

Quelles que soient les organisations de jeu, les types d'animation ou la position de base du bloc équipe, il est nécessaire pour l'entraîneur d'obtenir l'adhésion de ses joueurs à un projet commun dans lequel chacun sait :

- Ce qu'il doit faire ;
- où le faire ;
- quand le faire ;
- comment le faire.

La mise en place du projet commun

tournera autour des deux axes suivants :

- Où se fera la récupération du ballon ?
- Comment s'organisera-t-elle ?

... et tiendra compte de trois paramètres fondamentaux, qui sont les suivants :

- Le porteur du ballon ;
- le temps ;
- l'espace.

**Porteur du ballon** : cadrer immédiatement le joueur qui a le ballon, lui fermer les possibilités de jeu en profondeur et interdire sa progression balle au pied

**Temps** : freiner l'action offensive et empêcher le jeu en profondeur pour donner le temps à un maximum de joueurs de l'équipe de se replacer entre le ballon et leur but

**Espace** : fermer toutes les possibilités de verticalité du jeu, resserrer les lignes et réduire les espaces jouables.

Les objectifs communs seront donc les suivants :

- Mettre la pression sur l'adversaire ;
- priver l'adversaire de temps et d'espace ;
- gagner le duel et intercepter le ballon.

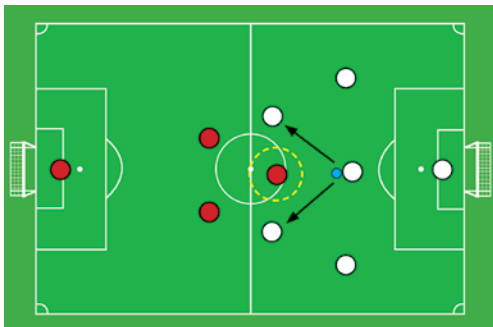
### Principes tactiques fondamentaux en défense

#### Comportements individuels et collectifs

Quels que soient les systèmes défensifs mis en place, les comportements tactiques individuels sont constants : dissuader, aider, presser, intercepter et contrer.

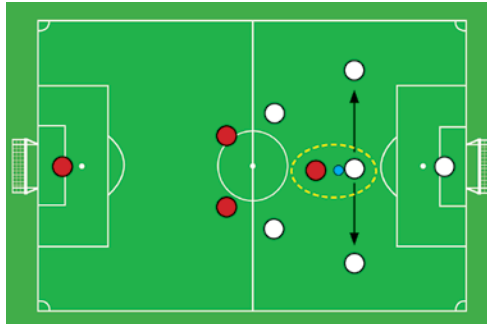
#### Cadrer le porteur du ballon

Il incombe à la première ligne défensive d'ôter la perception de la profondeur et d'obliger le porteur du ballon à jouer soit sur la largeur, soit vers l'arrière. Empêcher le jeu long et ne pas laisser l'adversaire prendre de la vitesse sont les priorités.



#### Incorrect

La position défensive du joueur de l'équipe rouge n'est pas bonne, car il laisse trop de possibilités de jeu en profondeur.



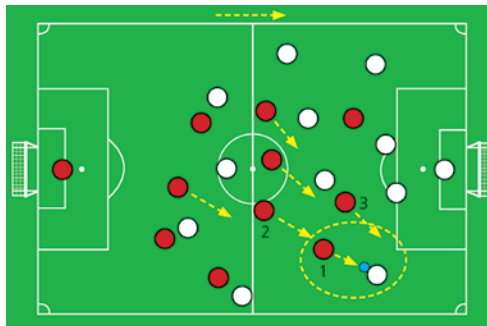
#### Correct

La position défensive du joueur de l'équipe rouge oblige l'adversaire à jouer latéralement et lui ferme la profondeur.

#### Contrôler les adversaires sans ballon

Il incombe à tout joueur qui vient s'incorporer dans la deuxième ligne défensive de :

- orienter sa course de façon à se trouver sur la ligne imaginaire entre le porteur et le coéquipier de ce dernier (interception) ;
- intervenir immédiatement sur l'adversaire proche qui reçoit le ballon (intervention défensive) ;
- suppléer son coéquipier dans l'action défensive (couverture) ;
- densifier en permanence le côté du ballon.



#### Pressions successives

- Empêcher à tout prix la verticalisation
- Chaque porteur de balle successif est mis sous pression
- Joueur 1 au pressing
- Joueur 2 en couverture
- Joueur 3 en interception
- Coulissement des autres joueurs du côté du ballon

**Réaliser l'équilibre défensif**

Constitution du bloc défensif en deux ou trois lignes : freiner, empêcher la profondeur, se replacer.

**Réaliser rapidement le surnombre défensif**

Densifier du côté du ballon, couvertures latérales et axiales.

**Récupérer collectivement le ballon :**

- Appliquer les principes défensifs de l'équipe (pressing haut, à mi-terrain, pressing de zone, bloc bas, etc.) ;
- comportements défensifs individuels.

**Remarques**

La bonne efficacité d'un système défensif dépend de la coordination des différentes actions défensives énoncées ci-dessus visant :

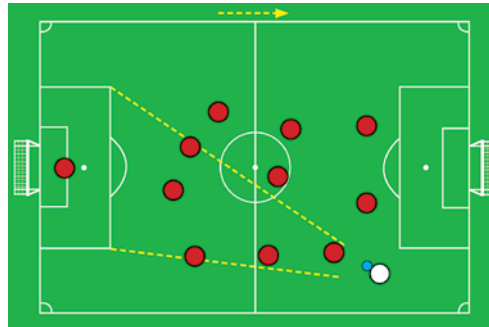
- le porteur du ballon ;
- ses autres coéquipiers qui n'ont pas le ballon ;
- les trajectoires possibles de passe ;
- la suppression des espaces jouables.

**Récupérer individuellement le ballon :**

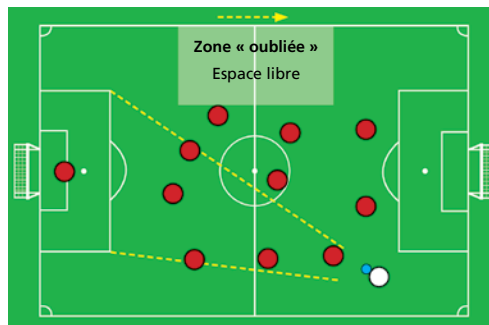
- Anticiper l'action offensive ;
- bien se situer par rapport au ballon ;
- être sur la trajectoire du ballon ;
- anticiper = passer devant l'adversaire ;
- obliger l'adversaire qui a le ballon à jouer avec son pied le plus faible ;
- obliger le dribbleur à se diriger vers d'autres défenseurs pour l'enfermer ;
- bloquer l'action et empêcher que l'adversaire ne se retourne ;
- contrer ou éloigner le ballon ;
- gagner les duels (aériens et au sol).

**Stratégie défensive sur balles arrêtées :**

- Marquage individuel ;
- marquage de zone ;
- marquage mixte (individuel sur un ou deux adversaires et défense de zone pour les autres) ;
- retour des attaquants possédant un bon jeu de tête.

**Formation du bloc-équipe**

- Barrage immédiat par le coéquipier le plus proche du ballon pour éviter tout jeu vertical !
- Couverture(s) par le ou les coéquipiers les plus proches
- Les autres joueurs forment un bloc compact autour de l'axe ballon-but
- Le gardien de but couvre le bloc

**Mouvement collectif du bloc-équipe**

- Barrage immédiat par le coéquipier le plus proche du ballon pour éviter tout jeu vertical !
- Couverture(s) par le ou les coéquipiers les plus proches
- Les autres joueurs forment un bloc compact autour de l'axe ballon-but
- Le gardien de but couvre le bloc.



## Pressing par zones

Le pressing par zone est la première action individuelle qui se met en place dès que l'équipe perd le ballon. Elle lance l'action collective qui consiste en premier lieu à protéger son but et à ralentir la progression adverse puis à récupérer collectivement le ballon.

Le danger, c'est l'interception. Lorsqu'elle se produit, l'équipe qui perd le ballon est encore placée selon un schéma offensif.

Le pressing par zones est une réponse d'urgence à cette situation. Les joueurs placés près de l'adversaire qui s'est emparé du ballon doivent entourer celui-ci pour être en mesure de couper les passes qu'il pourrait faire, en particulier les passes offensives. Le fait d'obliger le porteur du ballon à tergiverser ou à passer en retrait laisse le temps aux défenseurs de se replacer.

### Fondamentaux du pressing par zones

#### Défendre en avançant

La ligne directrice du pressing par zones est de constamment aller chercher le porteur du ballon pour le bloquer (cadrage) et permettre le remplacement de ses coéquipiers en bloc équipe.

L'objectif est d'empêcher ce joueur adverse de jouer vers l'avant et donc de l'obliger à jouer latéralement (ce qui facilite les interceptions) ou en retrait.

#### Phase 1 : cadrage du porteur du ballon

Dès la perte du ballon, le joueur le plus proche du joueur de l'équipe adverse qui a le ballon s'avance vers lui pour le cadrer (sans se jeter). Le cadrage permet également d'orienter cet adversaire vers la touche, par exemple, ou de l'empêcher de se retourner.

#### Phase 2 : couverture et marquage

Les coéquipiers du joueur qui cadre le porteur du ballon se placent en couverture et marquent les joueurs adverses susceptibles de recevoir le ballon dans la même zone.

Resserrer les espaces et fermer les intervalles.

#### Rester en place ou initier un pressing

Selon l'objectif de l'équipe ou la stratégie mise en place, le cadrage peut se transformer en pressing. Le harcèlement est alors plus agressif et l'objectif est clairement de récupérer le ballon, soit par une interception, soit par une erreur de l'adversaire.

#### Responsabilité collective

Plusieurs joueurs doivent se déplacer simultanément, les uns en fonction des autres. L'action d'un seul joueur ou de seulement deux joueurs serait inefficace.

## Pressing

C'est l'arme défensive qui permet de mettre l'équipe adverse sous pression lorsqu'elle a le ballon pour récupérer ce dernier ou la pousser à la faute.

Elle exige des joueurs qu'ils aient de grandes qualités athlétiques et qu'ils fassent preuve de discipline tactique et de beaucoup de détermination dans les duels.

Le pressing est aussi une arme psychologique qui donne confiance à l'équipe qui l'exerce et fait douter l'adversaire :

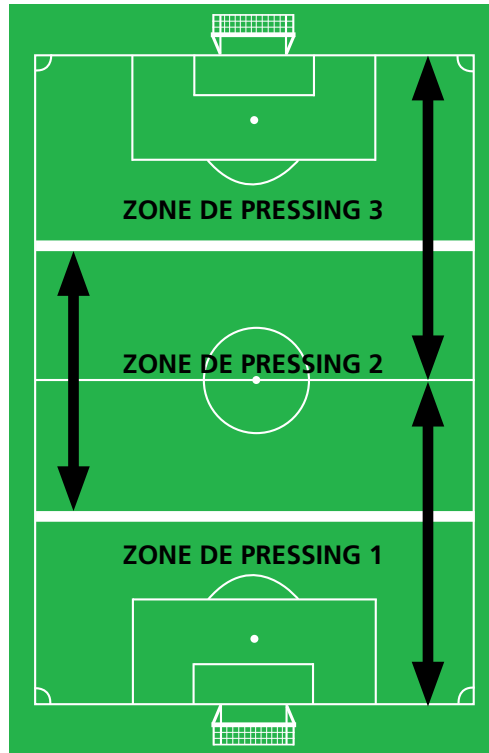
- Presser, harceler, serrer, encercler l'adversaire, le mettre sous pression pour récupérer le ballon ou pour annihiler l'action offensive. Le pressing n'est pas lié à un concept de jeu particulier. Compte tenu des risques et de la grande charge physique exigée, il n'est pas utilisé tout au long du match mais simplement de temps en temps en fonction de la situation de jeu ou à des moments précis, par exemple lorsqu'une équipe est menée au score;
- il impose le rythme du jeu à l'adversaire et, de ce fait, provoque chez lui un sentiment d'insécurité. Il est à la base des contre-attaques déclenchées par une équipe depuis le milieu de terrain ou depuis son propre camp.

**Quelques principes de base pour appliquer le pressing :**

- Maintenir son bloc équipe en zone défensive et en supériorité numérique dans la zone du terrain choisie pour déclencher le pressing;
- s'assurer que le bloc reste compact, serré et en supériorité numérique autour de la zone où se trouve le ballon;
- contenir l'équipe adverse, ralentir le jeu et l'orienter dans une zone préférentielle de pressing (sur un côté, par exemple);
- harceler le joueur qui a le ballon afin de lui ôter toute possibilité de jouer long et en profondeur;
- freiner l'adversaire, le mettre sous pression, le pousser à la faute (dos tourné, sur son mauvais pied, mauvais contrôle, en déséquilibre) et chercher le duel;
- après le déclenchement du pressing par la mise sous pression du porteur du ballon, favoriser la récupération de ce dernier par un marquage d'anticipation actif, engagé et déterminé des autres joueurs susceptibles de le recevoir;
- empêcher ou limiter la passe en retrait, au dernier défenseur ou au gardien de but, qui permet à l'adversaire de sortir de la zone de pressing et de jouer en profondeur.

### Les trois types de pressing

- Pressing de milieu de terrain dans la zone 2
- Pressing d'attaque dans la zone 3
- Pressing de défense dans la zone 1

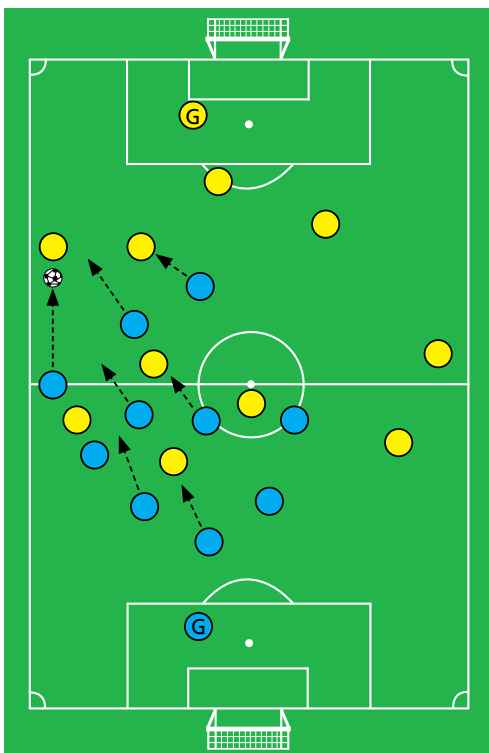


### Pressing de milieu de terrain

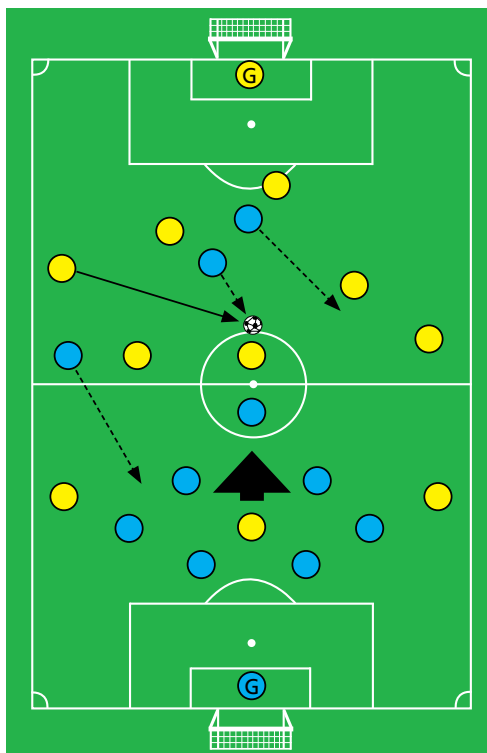
Attaquer l'équipe adverse au milieu du terrain, la pousser sur un côté ou l'obliger à revenir dans l'axe, et ce afin de récupérer le ballon.

Selon la qualité et la zone de la récupération, choix pour le jeu posé ou l'attaque rapide.

#### Pressing sur le côté



#### Pressing dans l'axe



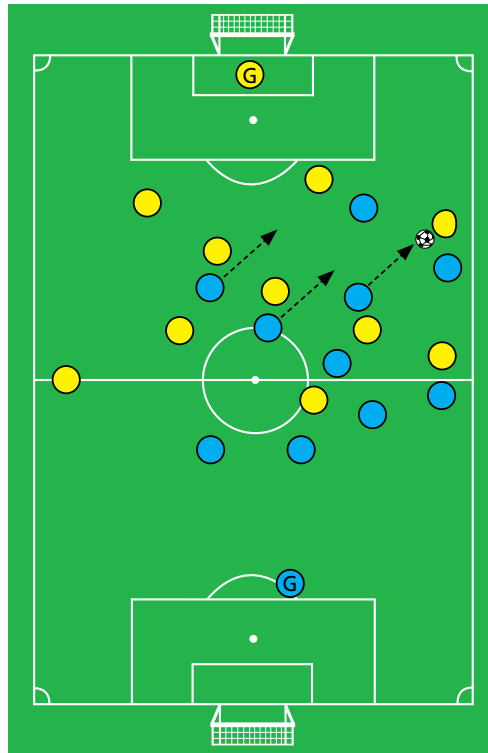
### Pressing d'attaque

Mettre l'adversaire sous forte pression, dans son propre camp. L'équipe harcèle l'équipe adverse pour l'empêcher de développer son jeu, la déstabiliser et la pousser à la faute afin de récupérer le ballon.

Sitôt le ballon perdu dans le camp adverse, les joueurs deviennent tout de suite défenseurs (transition attaque/défense). Ils attaquent le porteur du ballon et le mettent sous pression. Lorsqu'ils récupèrent le ballon ils déclenchent une attaque rapide en cherchant immédiatement la profondeur et le jeu vers l'avant.

En cas d'échec du pressing, la défense peut se trouver en infériorité numérique. Elle doit alors :

- Ralentir le jeu, gagner du temps, pousser l'adversaire dans son camp ;
- réorganiser l'équipe le plus vite possible ;
- éventuellement remettre l'adversaire sous pression.



### Pressing de défense

Faire reculer son bloc-équipe et attendre l'adversaire dans sa propre zone défensive. L'équipe est compacte, en supériorité numérique, et ferme les espaces, surtout dans l'axe.

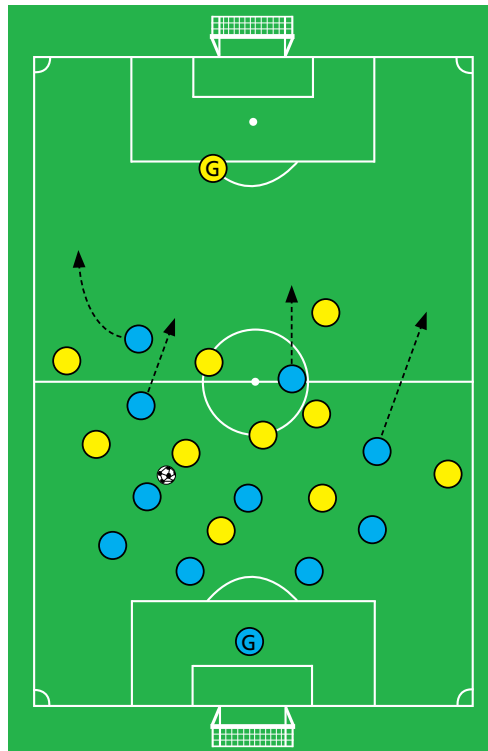
Les joueurs doivent être très attentifs.

Ralentir le jeu adverse, harceler constamment le porteur du ballon, pousser l'adversaire à commettre une erreur (Par exemple : l'adversaire reçoit le ballon dos au but) afin de pouvoir intervenir au bon moment.

En cas de récupération du ballon, on peut déclencher tout de suite une contre-attaque (transition rapide défense-attaque).

En cas de récupération, s'il est impossible de lancer une contre-attaque, on peut, mais sans prendre de risque :

- Sortir le ballon de la défense en le dégageant ou en faisant une première passe de qualité ;
- faire une passe sur un côté, en profondeur ou en retrait au gardien de but pour calmer le jeu.



Ce jeu défensif est en fait une arme offensive qui, en fermant l'axe du terrain, libère les côtés et crée ainsi un espace libre pour la contre-attaque.

## Animation offensive

### Phase de possession du ballon

**Rappel :** l'animation défensive et l'animation offensive sont totalement liées. Il faut donc associer en permanence la défense et l'attaque. En effet, dans la plupart des cas, la position du bloc équipe en situation défensive détermine le type d'attaque.

En outre, l'entraîneur doit en permanence tenir compte d'un autre élément essentiel : Quelle que soit la zone et la hauteur de la récupération du ballon, la largeur est toujours plus ou moins la même. La profondeur sera quant à elle toujours différente (80 m, 60 m, 40 m, 30 m, etc.), car elle dépendra de la zone où le ballon est récupéré.

### Principes directeurs

Les enchaînements de jeu et les déplacements préférentiels d'une équipe en phase d'attaque constituent son animation offensive.

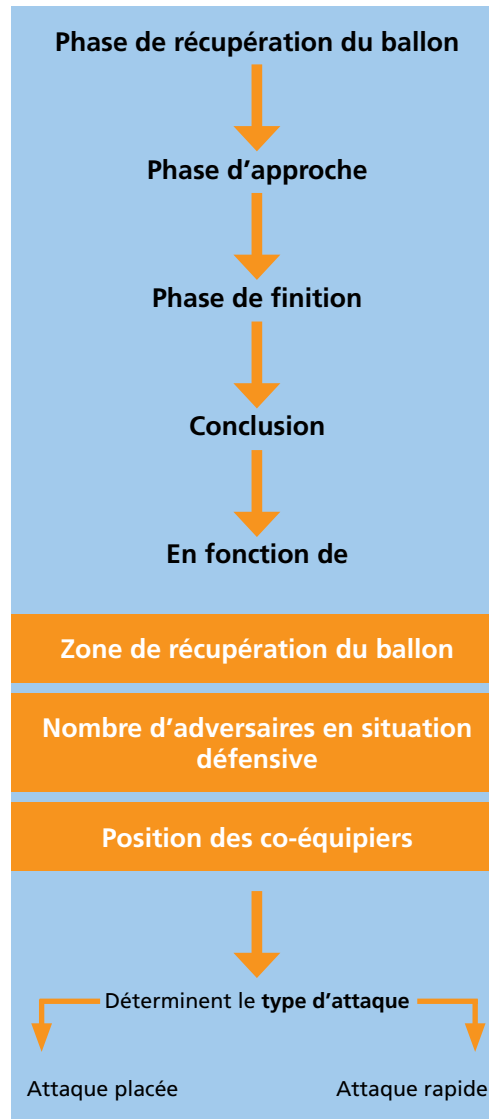
À partir de cette observation, l'entraîneur devra faire des choix et construire avec ses joueurs des automatismes permettant de déséquilibrer l'équipe adverse.

La logique offensive d'une équipe, c'est la façon de pénétrer dans le système défensif de l'équipe adverse en tenant compte de différentes phases.

Selon le type d'attaque (placée ou rapide), l'animation offensive d'une équipe s'appuiera sur des principes tactiques fondamentaux en fonction desquels s'articuleront les comportements individuels et collectifs des joueurs.

Un certain nombre d'éléments permettront au joueur, qu'il ait ou non le ballon, d'adapter et d'ajuster en permanence son comportement :

- Position du ballon ;
- placement de la défense ;
- position des co-équipiers ;
- distance du but à attaquer :
  - sur un fond permanent de mobilité ;
  - en sachant dépasser sa fonction.



En fonction de ces éléments, il choisira un type de jeu en utilisant ce qui suit, selon la situation :

- Largeur ou horizontalité ;
- profondeur ou verticalité ;
- renversement du jeu ;
- changement de rythme ;
- profondeur ;
- intervalles ;
- pénétration ;
- imprévisibilité.

## Principes tactiques fondamentaux en phase d'approche et de finition

### Comportements individuels et collectifs

#### Conservation collective du ballon

Assurer une bonne conservation du ballon et éviter de le perdre rapidement après avoir fait l'effort de le récupérer :

- Élargir l'espace de jeu par les solutions données au porteur ;
- faire circuler sur la largeur ;
- rechercher les intervalles ;
- voir et être vu entre deux adversaires ;
- notion d'appui et de soutien ;
- renverser le jeu, faire des transversales ;
- jouer à une ou deux touches de balle ;
- rythme élevé dans la circulation du ballon.

#### Déséquilibre collectif de l'adversaire

Dès que le ballon est récupéré, il faut chercher à jouer vers l'avant le plus vite possible avant que les adversaires ne commencent leur mouvement de repli et de remplacement défensif ou alors qu'ils commencent tout juste à le faire :

- Enchaînement rapide de deux ou trois passes s'effectuant à partir d'une récupération haute du ballon et permettant de se mettre rapidement en position de tir ;
- création du surnombre offensif : rôle clé de l'appel de balle et des prises de balle en mouvement ;
- exploiter et développer le maximum de son potentiel de vitesse ;
- importance du changement de rythme provoqué par l'accélération dans la transmission du ballon ;
- varier le rythme et l'intensité des déplacements ;
- coordination des déplacements et des appels de balle effectués de l'intérieur vers l'extérieur, de l'arrière vers l'avant ou de l'extérieur vers l'intérieur en fonction de la situation de jeu et de la position des adversaires.

#### Déséquilibre individuel de l'adversaire

Il peut être provoqué à l'aide de courses de déplacement, de passes et d'initiatives individuelles.

L'objectif final est de déstabiliser la défense.

#### Courses de déplacement :

- Changement de rythme dans les appels et les déplacements ;
- plongée et appel dans le dos des défenseurs ;
- déplacements dans les intervalles (« être vu entre deux adversaires ») ;
- déplacements et appels entre les lignes ;
- courses croisées ;
- appels dans la zone opposée au jeu ;
- principe du surnombre offensif.

#### Passes :

- Jouer vers l'avant en première intention ;
- limiter le nombre de touches de balle ;
- recherche du one-deux et du one-deux-trois ;
- passe dans les intervalles (« voir entre deux adversaires ») ;
- jouer entre les lignes ;
- renverser le jeu pour offrir des possibilités de centre ;
- passe dans le dos des défenseurs (recherche de la profondeur).

#### Initiatives individuelles :

- Prises de balle orientées et en mouvement ;
- utilisation des feintes ;
- utilisation du dribble ;
- rechercher le un-contre-un.

#### Finition efficace

On entend par finition l'aboutissement de l'action offensive.

Le jeu de finition implique nécessairement certaines qualités morales (persévérer, ne pas se décourager) qu'il convient de renforcer par des encouragements, tout nécessitant certaines aptitudes :

- Sens du placement ;
- sens du moment juste ;
- sens de l'anticipation ;
- couper les trajectoires ;
- passer devant le défenseur ;
- vitesse d'exécution ;
- volonté permanente de cadrer les tirs.

Près du but, le joueur doit être en permanence à l'affût et guetter la faute.

### Type d'attaque et style de jeu

Si l'on veut être caricatural, il est possible de dire qu'il existe deux sortes d'équipes en fonction de leur façon d'attaquer. La philosophie d'attaque définit donc le style de jeu d'une équipe :

- D'un côté, les équipes qui font de la possession du ballon un élément essentiel de leur jeu, car elles sont meilleures et plus efficaces avec le ballon ;
- de l'autre, celles qui ne conservent pas le ballon, soit parce qu'elles sont plus redoutables sans, soit parce qu'elles n'ont pas vraiment le choix.

Les premières aiment dominer, contrôler le match, produire du jeu, jouer et presser haut, multiplier les passes, créer du mouvement dans la moitié de terrain adverse et s'appuyer sur leur maîtrise technique et collective pour réaliser des attaques placées.

À l'inverse, les secondes, par nature ou parfois par nécessité, préfèrent subir, rester compactes, fermer les espaces, faire jouer l'autre équipe, imposer une logique de duels, récupérer la balle plus bas, contrer en passant des phases défensives aux phases offensives par un jeu direct et fonder ainsi l'essentiel de leur stratégie sur des attaques rapides.

Le paradoxe pour les équipes est qu'il faut bien maîtriser l'approche et les attaques placées tout en sachant que les attaques rapides à deux, trois ou quatre passes sont plus efficaces, même si elles sont moins nombreuses.

Dans la réalité, néanmoins, les choses sont beaucoup moins tranchées et, au haut niveau, les grandes équipes se doivent d'être capables de jouer sur les deux registres, c'est à dire être bonnes non seulement sur les attaques placées mais aussi sur les attaques rapides. Ce sont donc ces deux volets qu'il faudra travailler en période de formation.

### Attaque placée : déstabilisation par la patience

#### Principe de base :

Le bloc-équipe de l'adversaire est en place, d'où la non-nécessité d'une progression rapide. Autrement dit, il faudra faire circuler le ballon jusqu'à ce qu'une faille

apparaisse dans le système défensif adverse :

- Il ne faut pas perdre de vue l'objectif du jeu offensif qui est d'aller vers l'avant pour se créer une occasion de but ;
- l'utilisation d'un jeu de passes pour progresser, avec un grand nombre de passes exécutées vers l'avant, peut être définie comme une possession « positive » du ballon ;
- antagonisme entre la nécessité de ne pas perdre le ballon et la prise de risque pour ouvrir une brèche dans le dispositif adverse.

### Fondamentaux tactiques des attaques placées :

La dynamique offensive basée sur des attaques placées s'appuie sur des considérations tactiques fondamentales en fonction desquelles s'articulent les comportements individuels et collectifs des joueurs :

- L'objectif principal est de mettre en place son jeu de passes ;
- l'attaque placée prend du temps, repose sur la qualité des transmissions et sur une science du placement et des déplacements ;
- tout le collectif est sollicité dans ces situations puisque l'objectif, qui est la déstabilisation d'une défense en place, exige de chaque joueur qu'il soit capable de venir créer le surnombre, parfois en dépassant sa fonction initiale ;
- le joueur qui déclenche l'attaque est celui qui crée l'espace, qui fait la différence en un-contre-un ou qui fait la passe judicieuse.

À partir de cet énoncé, on peut définir un certain nombre de critères essentiels :

- Mobilité ou déplacements des joueurs ;
- largeur ;
- profondeur ou verticalité du jeu ;
- qualité des appels dans les espaces et de la vision des intervalles ;
- changement de rythme ;
- qualité des passes et des contrôles ;
- imprévisibilité.

### Mobilité et déplacements des joueurs

Qui dit football dit mouvement. Les déplacements coordonnés des joueurs sont essentiels pour donner à la circulation du ballon toute son ampleur et son efficacité et déstabiliser ainsi l'équipe adverse. L'objectif est que les soutiens proposent

toujours une solution de passe au porteur du ballon.

Il est clair que sans mouvement, le jeu d'équipe ne peut exister.

Les points fondamentaux sont les suivants :

- Éviter de se placer sur la même ligne que le porteur du ballon afin d'éliminer les passes latérales. En effet, celles-ci sont faciles à intercepter, elles ne font pas avancer le jeu et elles créent une situation dans laquelle il n'y a aucune sécurité défensive en cas de perte du ballon ;
- se positionner en triangle, voire en losange, car cela offre plus de possibilités de jeu au porteur du ballon ;
- se déplacer entre les lignes défensives adverses (milieu/défense) pour offrir la possibilité de verticaliser le jeu et de trouver la profondeur ;
- de la même manière, se positionner entre deux adversaires pour permettre le jeu dans les intervalles ;
- utiliser des courses de déplacements coordonnés de l'intérieur vers l'extérieur ou de l'extérieur vers l'intérieur afin de perturber le marquage de zone ;
- les courses de déplacement de l'extérieur vers l'intérieur du jeu permettent notamment la création d'espaces sur les côtés et la possibilité d'un redoublement par un joueur venant de derrière ;
- utiliser les courses en diagonale pour passer dans le dos des défenseurs ;
- combiner les profondeurs contraires : courses des attaquants axiaux avec un joueur venant en appui pour servir de remiseur et un autre effectuant un appel dans l'espace pour une passe en profondeur ;
- développer les contre-mouvements (appel, contre-appel).

En conclusion, la mobilité des joueurs dépend du projet de jeu, des intentions de jeu qui ont trait autant à l'occupation de l'espace qu'aux relations avec les coéquipiers et à la déstabilisation des adversaires.

Cette mobilité doit se traduire par une circulation « positive » du ballon et la création d'espaces et permettre ainsi à l'équipe d'imposer son jeu d'attaque.

#### Utilisation de la largeur

Elle est fondamentale. La réduction des espaces libres liée au renforcement des

rideaux défensifs conduit les entraîneurs à tenter d'étirer les défenses en portant le jeu sur les côtés.

L'utilisation de la largeur permet d'étirer le bloc adverse et de créer ainsi des décalages sur les côtés pour s'offrir des possibilités de centre, grâce à l'utilisation combinée des joueurs extérieurs, ou des espaces dans l'axe afin de rechercher la profondeur en jouant dans les intervalles.

Les points fondamentaux sont les suivants :

- Exploitation de toute la largeur du terrain ;
- exploitation du jeu à l'opposé du ballon ;
- fixation de la défense d'un côté pour mieux renverser le jeu ;
- participation permanente des joueurs extérieurs (arrières latéraux, milieux excentrés ou ailiers suivant l'organisation de jeu choisie).

De nombreux buts sont construits sur ce modèle : fixation de la défense sur un côté du terrain par un échange de passes courtes, puis renversement du jeu pour un joueur lancé côté opposé (alternance jeu court – jeu long / alternance jeu latéral – jeu dans la diagonale / basculement et changement du jeu à l'aide de transversales).

Il convient également de noter qu'une circulation rapide du ballon d'un côté à l'autre du terrain finit aussi par créer des espaces dans l'axe, ce qui permettra à un moment donné de pouvoir rechercher la profondeur en jouant dans les intervalles.

#### Profondeur ou verticalité du jeu

L'idée générale est d'utiliser, chaque fois que cela est possible, une passe précise vers l'avant pour conquérir l'espace, c'est-à-dire être capable de jouer entre les lignes adverses ou entre deux adversaires.

Il faut donc inculquer aux joueurs que dans l'échelle des priorités, la première chose à faire est de conquérir l'espace devant soi. Une circulation rapide du ballon d'un côté à l'autre du terrain finit aussi par créer des espaces dans l'axe, ce qui permettra à un moment donné de pouvoir rechercher la profondeur en jouant dans les intervalles.

L'objectif fondamental est donc de traverser les lignes adverses par :

- Des passes effectuées entre les lignes défensives adverses (milieu et défense) ;
- des passes effectuées entre deux adversaires ;



- des passes effectuées dans le dos des défenseurs.

La présence d'un attaquant ayant les qualités d'un pivot capable de jouer à la fois en appui dans un rôle de remiseur et en appel comme joueur de profondeur pèse sur les défenses et crée des espaces pour les autres joueurs.

#### **Qualité de passe et changement de rythme**

La capacité à jouer dans de petits espaces occupés par un grand nombre de défenseurs demande à la fois de la qualité dans la transmission et une aptitude à changer de rythme.

Nombre de touches de balle limité, déviations, jeu en triangle, une-deux, multiplication de passes courtes et rapides, pauses suivies d'accélération soudaines, jeu au sol, changement de direction et de rythme, changement de projet au dernier moment en fonction de la situation, tels sont les ingrédients qui permettent de déstabiliser une défense regroupée. Par conséquent, outre « la vitesse du pied », le joueur doit développer une forme de vitesse mentale au travers de jeux en opposition qui lui permettront à la fois de s'adapter à chaque situation et de réaliser le bon choix, d'avoir un temps d'avance dans la prise d'information et un temps d'avance dans la prise de décision.

#### **Imprévisibilité**

C'est un facteur fondamental pour surprendre les adversaires.

Le football efficace est celui qui réussit à tromper l'adversaire en jouant sur l'inattendu et le facteur surprise au lieu de répéter continuellement et de façon monotone le même schéma.

Si l'organisation du jeu collectif d'une équipe résulte d'une bonne coordination entre ses différents éléments à l'intérieur d'un projet de jeu structuré, elle se nourrit aussi de la créativité et des initiatives individuelles :

- Changements de rythme dans les courses et les conduites de balle ;
- utilisation des feintes et du dribble ;
- appels et contre-appels ;
- duels et 1 contre 1 pour déstabiliser et donc créer un déséquilibre dans le placement adverse ;
- aptitude à changer de décision au dernier moment.

#### **Attaque rapide : déstabilisation par la surprise**

Beaucoup d'équipes basent leur jeu sur une organisation défensive méticuleuse et un jeu direct et vertical, avec un nombre de passes limité au milieu du terrain. Ces équipes traquent l'erreur adverse et ont l'art de bien jouer les deuxièmes ballons.

Défendre bas avec des lignes très resserrées, imposer une logique de duels, réduire au maximum les espaces et les intervalles pour contrarier les passes dans la profondeur, jouer en un minimum de touches de balle, avec des dédoublements et des décalages, puis se projeter très vite vers l'avant dès la récupération du ballon avec un jeu ultravertical mais précis et des joueurs capables de remonter rapidement le terrain.

#### **Principe de base**

C'est au moment précis où l'équipe adverse perd le ballon qu'elle est la plus vulnérable. En effet, elle n'est pas replacée défensivement, car son bloc équipe en position offensive n'a pas eu le temps de le faire ou est en train de le faire, et elle semble désorganisée. C'est le moment propice pour le déclenchement d'une attaque rapide.

Dans ce cas, le ballon doit arriver le plus vite possible devant le but adverse, l'objectif étant de créer chez l'adversaire une crise de temps et d'espace :

- Crise de temps en anticipant sur le temps mis par les adversaires pour se replacer ;
- crise d'espace en jouant dans les espaces laissés libres par les adversaires lors de leurs déplacements de soutien en situation offensive.

L'attaque rapide est donc une action offensive conduite dans la profondeur qui vise, de par sa rapidité, à profiter d'un déséquilibre défensif de l'adversaire. Elle peut être déclenchée dans toutes les zones de jeu et plus la récupération du ballon est haute, plus elle a de chances d'être efficace. Elle permet de se projeter rapidement vers l'avant et de se placer en situation de but. Son principe repose sur les appels de balle dans les espaces laissés libres afin de déstabiliser encore davantage l'adversaire. Elle nécessite une vision rapide et lointaine permettant à l'occasion de sauter une ligne à la recherche de joueurs lancés. L'attaque rapide requiert une prise de risque importante.

L'organisation de l'attaque rapide repose surtout sur la première passe qui doit être exécutée rapidement. Si le joueur retarde le moment de l'exécution de cette passe, il limite l'efficacité de l'attaque rapide.

### Fondamentaux tactiques des attaques rapides

On peut tenter de classer les attaques rapides en plusieurs catégories :

- Contre-attaque traditionnelle reposant sur une première passe longue adressée à 1 ou 2 joueurs qui terminent l'action en un minimum de passes et de temps ;
- attaque rapide élaborée à partir d'une phase arrêtée défensive (corner ou coup franc indirect) et d'une interception suivie d'une relance longue et rapide du gardien de but ou d'un joueur en situation défensive entraînant une action offensive, là aussi en un minimum de passes et de temps ;
- attaque rapide élaborée à partir d'une interception effectuée à mi-terrain, suivie d'un contre collectif à 3 ou 4 joueurs qui repose sur un enchaînement de passes rapides vers l'avant avec un minimum de touches de balle ;
- attaque rapide élaborée à partir d'un pressing effectué en zone d'attaque suivi d'une passe immédiate donnée dans la profondeur et dans le dos des défenseurs ;
- attaque rapide élaborée à partir d'une initiative individuelle reposant sur une série de dribbles et de courses explosives.

Beaucoup de buts marqués au cours des grandes compétitions internationales résultent de contres rapides ou de ruptures immédiates, ce qui confirme une fois de plus l'importance de cet aspect du jeu dans le football moderne.

Les attaques rapides réussies sont l'aboutissement de transitions rapides, de jaillissements immédiats vers l'avant, d'une volonté de soutenir une rupture rapide, d'un enchaînement de courses explosives, d'une circulation rapide du ballon, d'un nombre minimum de passes et de touches de balle et d'une finition ultra-rapide.

Face à des défenses bien organisées et à des espaces limités, l'action de rupture ou de transition rapide est devenue un moyen tactique essentiel en matière offensive.

### Principes de jeu régissant les attaques rapides :

- **Jouer vers l'avant / Importance de voir vite et loin :**
  - toutes les passes latérales ou en retrait sont à éviter sauf si elles permettent ensuite de se projeter vers l'avant (avant-centre qui remise pour une passe en profondeur, par exemple). On doit rechercher en priorité les côtés et la profondeur ;
  - la première passe après la récupération est essentielle. Il est donc nécessaire de jouer vers l'avant en première intention ;
- **limiter le nombre de touches de balle :**
  - le jeu en une-deux ou à trois touches de balle au maximum est recherché dans un souci permanent d'accélération ;
  - la touche de balle superflue, la passe de trop, le dribble inutile sont autant d'éléments négatifs pour la réussite de l'attaque rapide ;
  - la vitesse dans la transmission du ballon est donc essentielle ;
  - enfin, le changement de rythme après une interception est primordial et a une énorme valeur ;
- **déplacement des joueurs et disponibilité :**
  - jouer vite vers l'avant ne veut pas dire que tous les joueurs, notamment les attaquants et les milieux excentrés, doivent courir droit au but adverse. Les courses croisées ou en diagonales sont celles qui déstabilisent le plus la défense adverse : importance des courses longues (20 à 40 m) sans ballon ;
  - qui dit football dit mouvement. Les déplacements coordonnés des joueurs sont essentiels pour donner à la circulation du ballon toute son ampleur et son efficacité et déstabiliser ainsi l'équipe adverse ;
  - l'objectif est que les soutiens proposent toujours une ligne de passe en profondeur au joueur qui a le ballon ;
  - la course d'appel vers l'avant doit rechercher l'espace et donc l'intervalle. Les appels dans les intervalles donnent la possibilité de jouer le ballon dans le dos des défenseurs ;
  - il est clair que sans mouvement, les attaques rapides sont vouées à l'échec.
- **soutenir l'action**
  - l'appel de balle doit être associé à la notion de démarquage. Il est la

résultante d'une vigilance permanente pour anticiper l'action de son co-équipier. Devenir milieu ou attaquant en situation d'attaque rapide et à partir de sa position initiale, c'est savoir dépasser sa fonction ou faire preuve de polyvalence tactique et donc contribuer au déséquilibre de l'adversaire ;

- en outre, lors des attaques rapides, les appels de balle à l'opposé du jeu constituent l'un des meilleurs moyens de déstabiliser l'adversaire.
- **remontée du bloc équipe**
  - le bloc équipe explose à la récupération du ballon pour proposer trois ou quatre solutions au joueur en possession du ballon. Lorsque le jeu se déroule rapidement vers l'avant, la défense doit en profiter pour monter rapidement vers la ligne médiane afin de resserrer les lignes ;

- néanmoins, on peut choisir, pour l'animation défensive, de laisser le bloc équipe plus bas afin d'éviter d'offrir à l'équipe adverse des possibilités de contre-attaque si elle parvient à récupérer le ballon.
- **finition des actions et efficacité devant le but**
  - l'action se termine souvent par un ballon donné dans l'intervalle et dans la course de l'attaquant ou par un centre en retrait sur un joueur lancée. La réalisation doit être rapide, mais pas au détriment de l'efficacité ;
  - on pourrait donc définir les principes de jeu régissant les attaques rapides comme la volonté d'aller porter rapidement le danger dans le camp adverse et d'utiliser l'espace dans le dos de la défense.

### À propos de la vitesse

Le joueur est obligé de raccourcir au maximum son temps de réflexion dans tous ses gestes et actions, car l'adversaire lui pose des problèmes extrêmes.

C'est dans cette direction que le football, qui est devenu un sport « super-collectif », évoluera à l'avenir.

La vitesse est acceptable et souhaitable quand elle est alliée à la précision technique.

C'est ce qu'on appelle la technique en mouvement.

Il faut veiller à ce que le souci légitime de vitesse n'entraîne pas de précipitation, ni de maladresses ou d'à peu-près.

À quoi cela sert-il de courir vite si l'on n'a pas la maîtrise du ballon ?

Pourquoi foncer si on ne sait pas dans quelle direction aller ni même comment ? En football, le mot vitesse peut être trompeur.

Il semble préférable de parler d'accélération, qui touche davantage à la vérité du football.

S'assurer la maîtrise du ballon, sembler parfois ronronner dans un jeu collectif d'une extrême précision puis, d'un seul coup, assommer son adversaire par une ou plusieurs accélérations décisives et inattendues qui surprennent parce qu'il y a rupture de rythme et variété.

Il est donc préférable de parler de réflexion mentale rapide, car elle est à l'origine de toutes les autres formes de vitesse.

### La transition

Le football est un jeu qui se compose de deux phases déterminées par la possession ou la non-possession du ballon : la phase offensive (ou d'attaque), pendant laquelle l'équipe a le ballon, et la phase défensive, pendant laquelle elle ne l'a pas et tente de le récupérer. Il y a une alternance de ces deux phases tout au long du match. Le passage d'une phase à l'autre est ce que l'on appelle la transition, qui est une sorte

de phase d'interruption très courte du jeu (3 à 4 secondes) dont peut tirer profit l'équipe qui n'était pas initialement en possession du ballon.

On pourrait aussi comprendre le concept de transition comme le moment où se produit un changement de possession du ballon :

- Transition attaque-défense : situation dans laquelle une équipe perd la

- possession du ballon et doit retrouver au plus vite son équilibre défensif ;
- transition défense-attaque : situation dans laquelle une équipe récupère le ballon et développe le plus vite possible une action offensive.

L'objectif d'une équipe, lors de l'entraînement des phases de transition, sera de réduire au maximum le temps nécessaire au passage à la phase consécutive au changement de possession du ballon et d'essayer de terminer cette transition avant l'équipe adverse (qui sera, elle, en train de réaliser la transition inverse).

Disposer de ce temps de déséquilibre lui donnera l'avantage et donc des possibilités de succès, soit dans ses actions offensives lancées lors de la transition défense-attaque, soit sur le plan défensif lors de la transition attaque-défense.

Toutefois, pour réduire au maximum la durée du déséquilibre, et en tirer avantage, l'équipe doit conserver un minimum d'équilibre afin d'être bien située au moment du changement : organisation des sécurités défensives lorsque l'on attaque ou bloc-équipe resserré pour permettre le pressing et « contrer la contre-attaque » quand on défend

Cette capacité à savoir gérer rapidement et correctement le passage d'une phase à l'autre est déterminante et demande une concentration permanente.

#### Phase de transition défense-attaque

Les espaces, les options offertes par les coéquipiers, la zone du terrain dans laquelle le ballon est récupéré et la disposition des adversaires sur le terrain sont les aspects fondamentaux sur lesquels les joueurs doivent focaliser leur attention et qui leur permettront de faire le choix le plus approprié pour une contre-attaque rapide ou une possession du ballon en attaque placée.

#### Phase de transition attaque-défense

Le fait de reformer rapidement et efficacement le bloc défensif, de savoir ralentir l'action adverse et de mettre de la densité autour du ballon grâce à une occupation correcte des espaces et à une pression exercée sur le porteur du ballon (individuellement ou collectivement) permettra de limiter l'efficacité offensive de l'équipe adverse.

De nos jours, la transition est devenue le moment clé. Elle est d'une importance vitale car il a été constaté, comme précédemment évoqué, que la majorité des buts (marqués ou encaissés) résultent de la capacité ou de l'incapacité d'une équipe à réaliser la meilleure des transitions.

Quelques principes d'entraînement permettent de développer cette dynamique en proposant, au travers de jeux d'entraînement, d'enchaîner plusieurs temps de jeu.

#### Enchaîner deux temps de jeu :

Défense	→	Récupération du ballon	→	Attaque placée
Défense	→	Récupération du ballon	→	Attaque rapide
Attaque	→	Perte du ballon	→	Repli défensif
Attaque	→	Perte du ballon	→	Pressing

#### Enchaîner trois temps de jeu :

Défense	→	Récupération du ballon	→	Attaque placée	→	Repli défensif
Défense	→	Récupération du ballon	→	Attaque placée	→	Pressing
Attaque	→	Repli défensif	→	Récupération du ballon	→	Attaque rapide
Attaque	→	Repli défensif	→	Pressing	→	Attaque placée

## Le travail de la tactique par cycles

En attaque, le registre tactique se compose de principes généraux régissant le jeu comme : le jeu en mouvement, la recherche des espaces libres, le démarquage (appuis, soutien...), la communication entre les joueurs (porteur et coéquipiers) et le jeu plus spécifique au poste.

La tactique défensive s'est notablement étoffée au cours de ces dernières années, influencée par l'évolution du jeu de haut niveau. Aux comportements anciens de permutations, couvertures, recul-frein, etc.,

sont venues s'ajouter de nouvelles actions indispensables aux stratégies de défense haute et pratiquant le pressing.

Travailler la tactique au travers de l'enseignement des principes généraux de jeu nécessite du temps. Tout ne peut pas s'enseigner et s'apprendre en même temps ; en conséquence il est préférable de travailler par cycles, en insistant sur un principe par semaine de travail

### Règles fondamentales du football pour initier un cycle

#### Cycle I

##### Ne pas perdre le ballon en phase offensive :

##### Concerne l'équipe :

- Disposer du maximum de solutions de passes ;
- augmenter les possibilités d'échange (appuis/soutiens) ;
- anticiper pour augmenter les solutions pour le porteur du ballon ;
- utiliser le maximum d'espace sur le terrain ;
- jouer sur la largeur ;
- s'inscrire dans un jeu collectif et chercher à marquer plus de buts que l'adversaire ;
- respecter dans le jeu les règles essentielles du football.

Maîtriser quelques techniques nécessaires à la forme de jeu développée et relative :

- A l'occupation de l'espace ;
- à l'action de tirer et de marquer ;
- au déplacement éventuel avec le ballon ;
- à la liaison destinataire-non-destinataire, porteur-non-porteur lorsqu'elle est nécessaire et possible.

##### Concerne le porteur du ballon :

- Tenir le ballon loin de l'adversaire et près de soi ;
- protéger son ballon (utilisation du corps comme obstacle) ;
- passer rapidement son ballon (avec passe appuyée) en dehors du rayon d'action de l'adversaire de son coéquipier ;
- faire des choix élémentaires permettant d'atteindre les objectifs fixés ;
- jouer seul ou avec un coéquipier ;
- tirer ou passer ;
- jouer court ou jouer long.

##### Concerne les coéquipiers du porteur du ballon :

- Se déplacer à distance de passe et hors de portée du défenseur ;
- rompre l'alignement du porteur, du défenseur et du non-porteur du ballon ;
- se déplacer en changeant de rythme ;
- occuper l'espace.

**Remarques :** en pré-formation, les compétences et connaissances à acquérir dans le cadre d'un jeu à effectif réduit doivent permettre, en coopération avec les coéquipiers, de mettre en difficulté l'équipe adverse et de valoriser un jeu vers le but.

### **Jouer en mouvement**

#### **Pour l'équipe :**

- Multiplier les appels de balle vers le but et autour du porteur ;
- varier les rythmes de déplacements ;
- limiter les touches de balle.

#### **Pour le porteur du ballon :**

- Passer dans la course du coéquipier ;
- jouer en déviation ;
- s'informer avant de recevoir

#### **Pour les coéquipiers du porteur du ballon :**

- Recevoir le ballon en mouvement ;
- se déplacer dans le champ visuel du porteur du ballon.

### **Créer et utiliser des espaces libres**

#### **Pour l'équipe :**

- Fixer la défense dans une zone pour jouer dans l'autre ;
- alterner jeu direct et indirect, jeu court et jeu long ;
- exécuter les tâches nécessaires à la continuité :
  - porteur du ballon : passer, tirer, éventuellement dribbler ;
  - non-porteur du ballon : appui, soutien ou relais ;
  - alterner jeu en profondeur et jeu dans la largeur.

#### **Pour le porteur du ballon :**

- Fixer l'adversaire pour libérer des coéquipiers ;
- renverser le jeu ;
- jouer en appui, jouer dans l'espace libre.

#### **Pour les coéquipiers du porteur du ballon :**

- Se déplacer loin des défenseurs dans les espaces libres, dans les intervalles, dans le dos des défenseurs ;
- utiliser les changements de rythme et de direction ;
- faire des appels dans la largeur pour dégager des espaces et notamment les couloirs.

### **Créer l'incertitude**

#### **Pour l'équipe :**

- Préserver l'alternance jeu direct - jeu indirect ;
- attirer l'adversaire dans une zone pour conclure dans l'autre ;
- changer de rythme ;
- augmenter le nombre de joueurs concernés par l'action ;
- occuper tout l'espace.

#### **Pour le porteur du ballon :**

- Feinter : combiner les changements de rythme, d'espace, d'orientation et de conduite ;
- feinter la passe, le tir, le dribble : s'engager d'un côté pour tirer ou passer de l'autre.

#### **Pour les coéquipiers du porteur du ballon :**

- Feinter : varier les déplacements en combinant les changements de rythme et de direction, et en multipliant les appels de balle.

**En défense :****S'opposer à la progression du ballon en réduisant l'incertitude.****Pour l'équipe :**

- Réduire le nombre de solutions de passes ;
- anticiper les actions adverses ;
- décoder rapidement le système de jeu adverse ;
- déterminer une approche commune au sein de la défense ;
- occuper les rôles nécessaires à la discontinuité du jeu adverse : interception, gêne, contre.

**Pour le joueur :**

- Repérer, jauger et surveiller son adversaire direct ;
- coordonner la défense ;
- gêner la progression du ballon et/ou du porteur en le harcelant, en pesant sur sa conduite ;
- réduire l'espace et le mouvement.

**S'opposer à la progression du ballon en réduisant l'espace et le mouvement.****Pour l'équipe :**

- Modifier rapidement son système de défense : permuter, presser ;
- limiter les espaces libres, alterner défense de zone et défense individuelle ;
- orienter l'attaque vers une zone afin de la maintenir hors de portée du but ;
- définir les rôles de chacun dans le jeu.

**Pour le joueur :**

- Repérer le secteur d'action privilégié de son adversaire direct ;
- réduire son espace de jeu ;
- orienter le porteur du ballon dans un espace réduit et éloigné de la zone de vérité.

**Récupérer le ballon :****Pour l'équipe :**

- Gêner la progression de l'adversaire ;
- marquer tous les joueurs ;
- organiser le pressing.

**Pour le joueur :**

- Rechercher l'interception ;
- harceler le porteur ;
- jouer sur les trajectoires pour isoler le porteur de ses coéquipiers.

**Défendre son but :****Pour l'équipe :**

- Disposer d'un maximum de joueurs entre le ballon et le but ;
- couvrir en permanence l'axe du but ;
- renvoyer l'attaque à la périphérie.

**Pour le joueur :**

- Ne pas se livrer inutilement ;
- couvrir ses coéquipiers ;
- empêcher le tir ;
- se replier rapidement en regardant le ballon.

## Cycle II

**Objectif :**

- Rechercher le gain d'une rencontre par la mise en place d'une attaque fondée sur l'occupation permanente de l'espace de jeu (écartement et étagement) face à une défense organisée pour récupérer la balle et défendre le but en élaborant un projet collectif ;
- l'équipe utilise un espace de jeu offensif maximal afin de surpasser une défense étagée qui, à partir du harcèlement du porteur, cherche à récupérer le ballon. Les joueurs peuvent tenir des rôles définis.

**La défense :**

- Est individualisée et organisée en lignes de défense sur un demi terrain pour :
  - s'entraider pour ralentir, dissuader ;
  - récupérer le ballon par des duels et se replacer pour intercepter ;
  - protéger son but.

**L'attaque :**

- S'organise autour de l'occupation de l'espace de jeu effectif maximum :
  - Utiliser les couloirs et enchaîner les actions sur la base de soutiens offensifs proches et lointains ;
  - déséquilibrer par des duels afin de créer un espace pour l'engagement du tireur ;

- elle enchaîne les actions sur la base des gestes fondamentaux pour :
  - augmenter les possibilités de tir et de trajectoires en utilisant différents types de frappes ;
- s'engager dans un passe-et-va, dans un « passe et suit » ;
- repérer, créer et exploiter un surnombre (fixer-donner, appeler, feinter, s'engager).

### Cycle III

#### Objectif :

- Rechercher le gain d'une rencontre par la mise en œuvre de choix tactiques collectifs fondés sur la vitesse d'exécution, l'utilisation de l'espace lointain et aérien et impliquant au moins deux coéquipiers. La défense réduit son espace de jeu ;
- l'équipe aide le porteur du ballon qui cherche à libérer des espaces face à une défense qui réduit son espace de jeu pour récupérer le ballon ;
- par rapport au cycle précédent, l'approche est plus complexe : les joueurs s'organisent autour de la possibilité de tenir des rôles définis tant en attaque qu'en défense et à pouvoir tenir différents rôles suivant le contexte.

#### Principes généraux :

- Mettre en œuvre des actions individuelles et collectives adaptées aux réactions de l'adversaire :
  - exploiter à bon escient le jeu direct (action vers le but) ou le jeu indirect (action à la périphérie) ;
  - occuper l'espace de jeu de façon équilibrée en attaque et en défense ;
  - se repérer et se situer pour agir en fonction du but, des coéquipiers et des adversaires ;
  - identifier dans l'action et exploiter les indices permettant la poursuite du jeu rapide ou le passage à un jeu placé ;
  - enchaîner selon le cas les actions de reconquête du ballon ou de remplacement défensif.
- Maîtriser les solutions nécessaires pour :
  - utiliser des espaces permettant d'agir en attaque et en défense ;
  - agir sur le déplacement du ballon en en attaque et en défense.

#### La défense :

- L'équipe se constitue en bloc en plusieurs lignes pour :
  - faire reculer l'adversaire ;
  - interdire l'accès au but et protéger le secteur central ;
  - récupérer le ballon en exerçant une pression ( gêner, ralentir, dissuader, intercepter) et jouer la contre-attaque (seul ou à plusieurs).

#### L'attaque :

- Elle augmente son potentiel d'action :
  - par la recherche de la fixation collective pour transmettre à un joueur seul ou pour renverser ;
  - par la recherche de la vitesse d'exécution ;
  - par l'utilisation des actions pour et par les coéquipiers.
- Les joueurs peuvent à partir de leur propre lecture du jeu : déborder, centrer, changer d'aile, jouer court et long, jouer lent et/ou vite.

**Remarques :** à l'issue des différents cycles proposés et une fois les compétences acquises, les joueurs sont capables de mener les différentes formes d'attaque. Ils doivent être capables de mettre en œuvre les alternatives inhérentes à ces types de jeu.



## Les systèmes de jeu

La mise en place d'un système de jeu concerne la répartition générale des tâches des joueurs sur le terrain. On parle donc d'organisation de base. Mais ce sont le mouvement et les déplacements des joueurs à l'intérieur de l'organisation de base – sorte de « squelette » de l'équipe – qui vont permettre au collectif de s'exprimer. C'est ce que l'on appelle l'animation. Mais pour pouvoir bouger, ce squelette a besoin d'un système musculaire (mouvement et déplacements des joueurs) et d'un système nerveux qui lui donne des ordres. (intelligence des déplacements et sens tactique des joueurs).

### Flexibilité du système

En match, en fonction des situations de jeu, offensives ou défensives, l'organisation de base change. Ainsi, une équipe dont le système de base est le 4-3-3 peut passer en 4-4-2 ou en 4-5-1 en situation défensive ou en 4-2-4 ou en 3-4-3 voire en 3-3-4 en situation offensive. Un 4-4-2 de base deviendra un 4-5-1 en situation défensive ou un 4-3-3 voire même un 4-2-4

en situation offensive. Ce sont donc les animations offensives et défensives qui font la différence entre les équipes.

Cependant, ces deux types d'animation sont totalement liés, et il faut donc associer en permanence la défense et l'attaque. En effet, la position du bloc équipe en situation défensive détermine généralement le type d'attaque.

Le 4-3-3 sera abordé comme priorité en période de pré-formation car il permet non seulement un grand nombre de combinaisons collectives, une occupation rationnelle du terrain mais plus encore il prépare le jeune joueur à travers l'animation du système au passage sans aucune difficulté à d'autres systèmes plus sophistiqués.

En période de formation, on insistera sur la flexibilité tactique, d'un match à l'autre voire en cours de match, et sur la pratique de différents systèmes pour préparer le jeune joueur aux exigences du haut niveau.

### Le 4-3-3

En période de pré-formation, il est donc préférable de commencer à utiliser un système en 4-3-3 souple comme organisation de base car ce système permet une occupation rationnelle du terrain et un équilibre permanent de l'équipe en plus d'offrir, sur le plan offensif, un grand nombre de « triangles de jeu ».

Son animation – à travers le mouvement des joueurs, la participation des défenseurs aux phases offensives et les replacements des attaquants en phase défensive – facilite l'apprentissage tactique des joueurs. Le jeu à trois lignes est donc maîtrisé peu à peu et les joueurs apprennent à agir et à réagir en fonction des circonstances, l'objectif étant de parvenir à un juste équilibre entre les mouvements défensifs et offensifs et d'acquérir une certaine forme de culture tactique.

Le 4-3-3 (quatre défenseurs, trois milieux de terrain et trois attaquants) possède une défense qui évolue souvent en ligne comme pour le 4-4-2, mais le milieu de terrain change de fonction. Il est souvent

à vocation plus défensive, et doit faire parvenir la balle rapidement à l'attaque, composée d'un attaquant de pointe et de deux ailiers.

Le profil des joueurs la composant serait le suivant : une défense classique avec de préférence des latéraux offensifs, trois milieux de terrains (deux relayeurs et un récupérateur qui fonctionnent comme dans un 4-4-2 losange) avec un important volume de jeu (pour pallier l'absence du quatrième élément), deux ailiers rapides et bons frappeurs, et un attaquant de pointe de préférence athlétique et doté d'un bon jeu de tête.

À noter que le 4-1-4-1 que privilégient certains entraîneurs, n'est autre qu'une version défensive du 4-3-3. Dans un 4-1-4-1, il y a toujours un récupérateur et deux relayeurs, et deux ailiers qui sont des milieux offensifs ayant une charge défensive plus importante.

### Généralisation de la défense à quatre et de la zone

De nos jours, un nombre croissant d'équipes s'appuient sur une défense en zone reposant sur une ligne de quatre joueurs qui se couvrent mutuellement et se déplacent en fonction de la position du ballon.

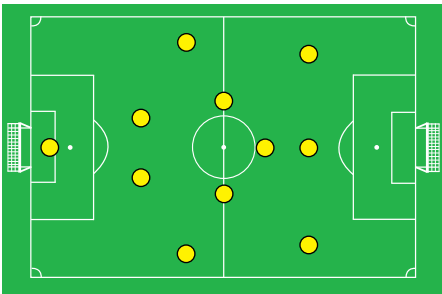
La culture du jeu en zone est donc prédominante, et c'est uniquement au niveau de l'organisation du milieu de terrain que les équipes diffèrent.

### Milieu à géométrie variable

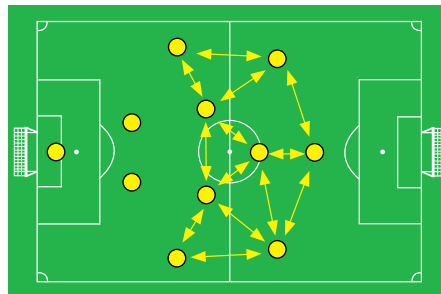
Cette différence d'organisation de base du milieu de terrain et dans la répartition des tâches fait qu'il peut y avoir trois, quatre ou cinq joueurs qui occupent le milieu, avec une conséquence logique : du nombre de joueurs affectés dans les faits au travail du milieu de terrain, dépend le nombre de joueurs évoluant en attaque.

### Système du 4-3-3

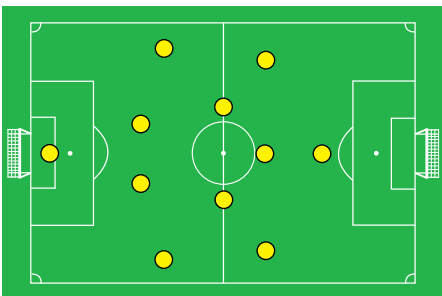
#### 4-3-3 : occupation rationnelle du terrain



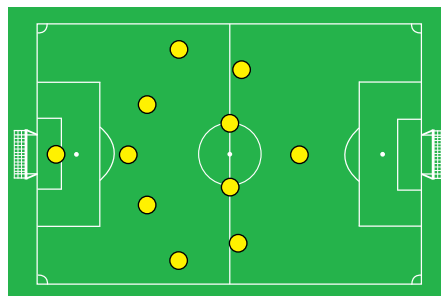
#### 4-3-3 : nombreux triangles de jeu



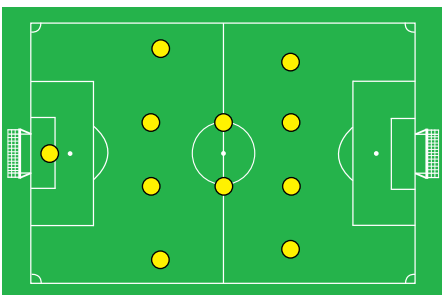
#### 4-3-3 : animation défensive... vers le 4-5-1



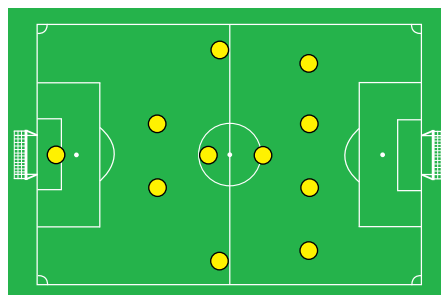
#### 4-3-3 : animation défensive... vers le 5-4-1



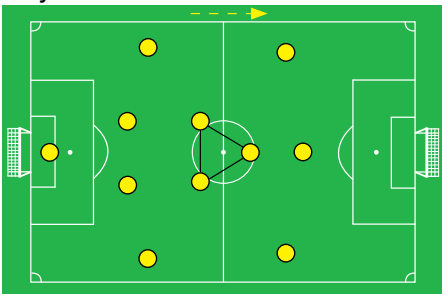
#### 4-3-3 : animation offensive... vers le 4-2-4



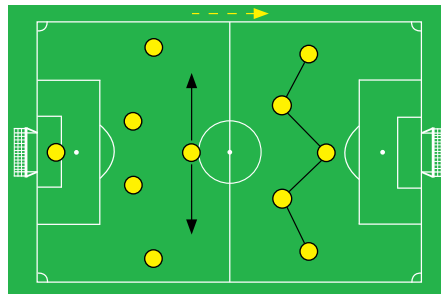
#### 4-3-3 : animation offensive... vers le 2-3-1-4



#### 4-3-3 avec un meneur de jeu et deux relayeurs



#### 4-3-3 avec un « libéro du milieu de terrain » et un W offensif

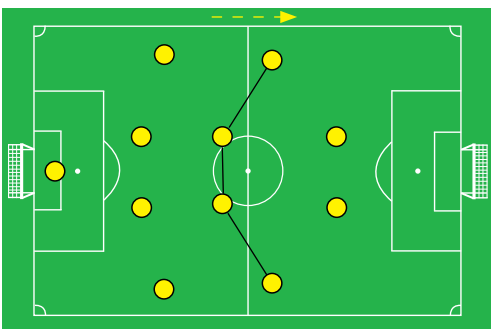


## Le 4-4-2

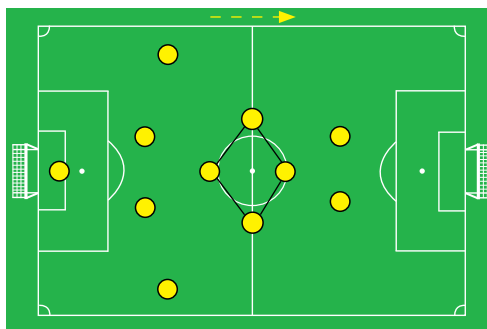
Le 4-4-2 (quatre défenseurs, quatre milieux de terrain, deux attaquants) est l'un des schémas classiques du football actuel. Il existe sous deux formes : le 4-4-2 classique, à plat (à gauche), et le 4-4-2 en losange ou – selon l'appellation anglaise – en diamant (à droite). Au niveau de la défense et de l'attaque ces deux formes sont identiques (deux arrières centraux, deux arrières latéraux, et deux avants). C'est au milieu de terrain que la différence est notable :

- Dans le 4-4-2 classique, le milieu de terrain est composé de deux milieux défensifs : généralement un relayeur et un récupérateur. Il y a également deux milieux offensifs excentrés, un à gauche et un à droite, qui sont chargés de construire le jeu et de combiner avec les autres joueurs offensifs, sur leur aile comme dans l'axe. Les deux milieux excentrés peuvent tout à fait être des ailiers. Seulement, ils auront des consignes défensives à respecter ;
- Dans le 4-4-2 losange (qui se rapprochera d'un 4-3-1-2 ou d'un 4-1-3-2 selon le profil des joueurs utilisés) qui se joue soit avec un milieu défensif flanqué de deux milieux relayeurs et un milieu offensif axial, soit avec trois milieux défensifs et un milieu offensif axial (un « meneur de jeu », même si cette appellation indique un rôle, et non un placement sur le terrain) qui sera le métronome de son équipe et devra se montrer particulièrement décisif dans ses passes pour les deux attaquants afin de compenser l'absence de véritables milieux de débordement. Dans ce schéma, les milieux défensifs seront en général un milieu récupérateur en position axiale et deux milieux relayeurs occupant les couloirs, mais avec un profil beaucoup plus défensif que les milieux excentrés du 4-4-2.

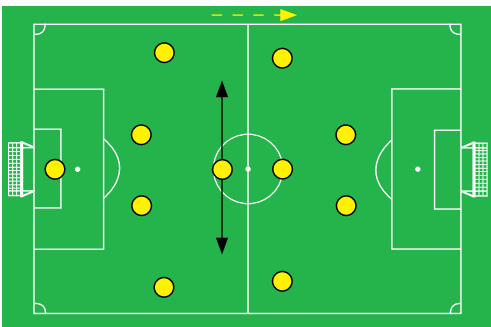
**4-4-2 classique avec 2 milieux axiaux et 2 milieux excentrés**



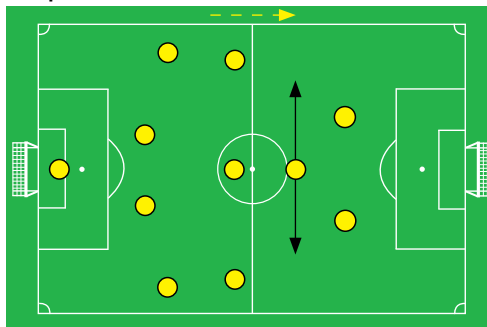
**4-4-2 en losange**



**4-4-2 avec un milieu défensif et trois soutiens offensifs**



**4-4-2 avec un milieu offensif et 3 milieux récupérateurs**



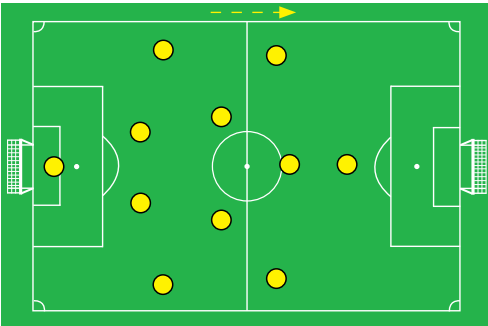
## Le 4-2-3-1 et ses évolutions

Le 4-2-3-1 (4 défenseurs, 5 milieux, 1 attaquant) est un système qui vise, comme le 4-3-3, à étouffer son adversaire au milieu de terrain par l'utilisation de deux milieux défensifs, généralement un relayeur doté d'une bonne relance et un récupérateur (qui, par son activité, récupère un grand nombre de ballon). Le milieu est celui d'un 4-4-2 carré auquel on ajoute un milieu offensif axial, chargé d'animer le jeu et d'avoir la vision du jeu et la

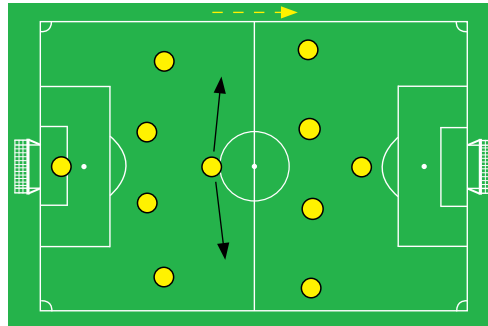
technique nécessaires pour créer à lui seul des occasions de but. L'attaque n'est plus animée que par un seul buteur, néanmoins épaulé par trois milieux offensifs. C'est une formation qui met en valeur les capacités d'un meneur de jeu.

Dans ce système, le milieu offensif axial a une grosse activité verticale. C'est aussi l'un des dispositifs les plus utilisés par des entraîneurs.

**4-5-1 / 4-2-3-1 avec deux milieux défensifs et trois joueurs en soutien d'un attaquant**



**4-5-1 / 4-1-4-1 avec un « libéro du milieu de terrain » et quatre soutiens offensifs**



### Organisation à trois défenseurs centraux

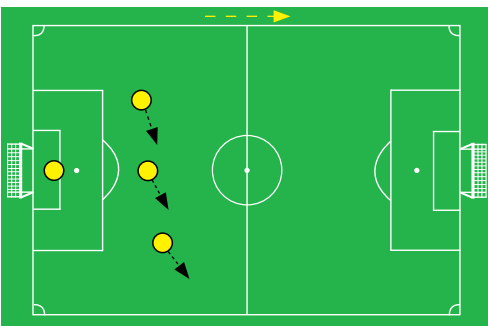
Quelques équipes utilisent encore, soit ponctuellement pour un match, soit comme système de base, une défense reposant sur trois défenseurs centraux évoluant :

- Soit en zone avec couverture mutuelle ;
- Soit avec deux joueurs au marquage et un libéro en couverture.

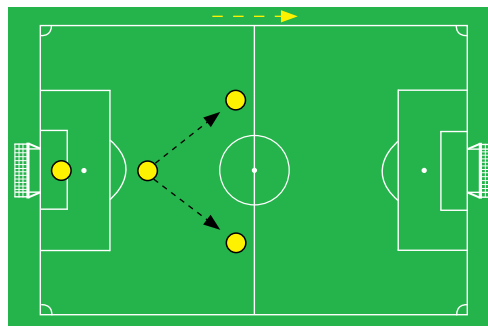
Dans ce type de système, les intentions de jeu de l'équipe ont une influence sur :

- Le système de base (défense à cinq ou à trois) ;
- La position des joueurs de couloirs (ou « pistons »), plutôt défenseurs ou plutôt milieux ;
- La disposition et le nombre de joueurs au milieu du terrain).

**3 défenseurs centraux en zone avec couverture mutuelle**



**3 défenseurs centraux avec deux défenseurs au marquage et un joueur en couverture**

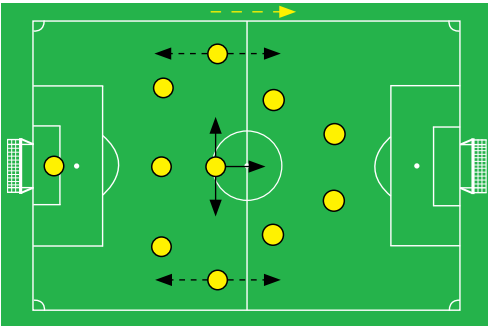


## Le 3-5-2 et ses évolutions

Le 3-5-2 peut aisément devenir un 5-3-2 à vocation défensive, où les joueurs de couloir se positionneront davantage au niveau des trois centraux. Cette formation est très comparable au 3-5-2 mais elle utilise des latéraux plus défensifs. Au contraire du 3-5-2, elle est en général utilisée par des équipes inférieures à leur adversaire et outrancièrement prudentes.

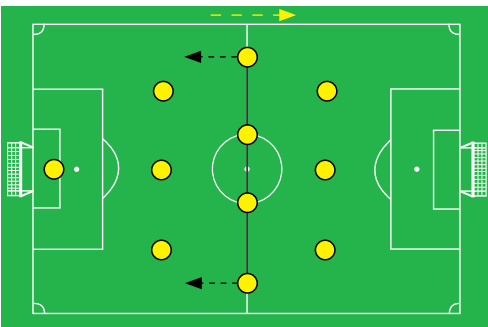
Le 3-5-2 offre plusieurs options au milieu : la version offensive, avec deux milieux défensifs évoluant devant la défense et un trio d'animation en soutien des deux attaquants, et la version défensive, constituée d'une ligne de quatre récupérateurs devant la défense et d'un

**3-5-2 / 3-3-2 avec trois milieux récupérateurs et deux soutiens offensifs. Rôle tactique essentiel des milieux défensifs**



Quasi-identique au 5-4-1 dans le placement des joueurs, mais en plus offensif dans le comportement, cette formation en 3-4-3 comprend une ligne de trois défenseurs axiaux, une ligne au centre de deux milieux récupérateurs/relayers et deux arrières latéraux capables de dédoubler et lancer en profondeurs les deux ailiers en attaques qui suppléent l'avant-centre. Bien qu'elle puisse offrir une grande polyvalence et

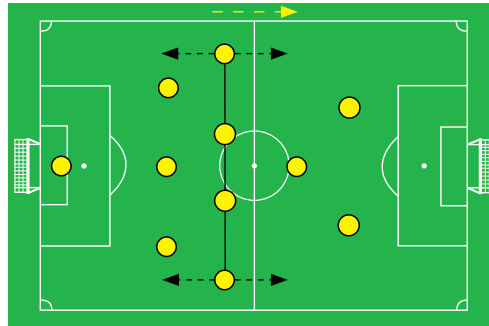
**3-4-3 avec quatre milieux récupérateurs et trois attaquants. Rôle tactique essentiel des milieux défensifs**



seul meneur axial derrière deux attaquants. Ces formations sont principalement utilisées par des équipes sud-américaines.

Le 3-5-2 est légèrement plus offensif que le 5-3-2. Au lieu de renforcer la défense par deux joueurs qui viennent soutenir le milieu de terrain, on essaye de créer le surnombre au milieu de terrain avec deux joueurs à vocation plus offensive.

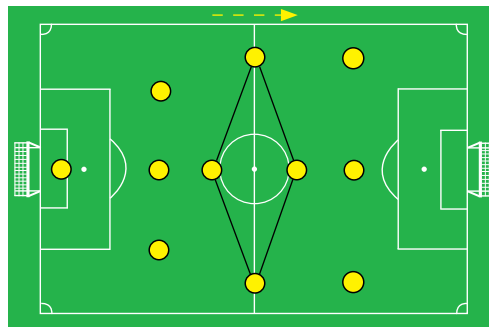
**3-5-2 / 3-4-1-2 avec 4 milieux récupérateurs et 1 milieu offensif. Rôle tactique essentiel des « arrières/milieux »**



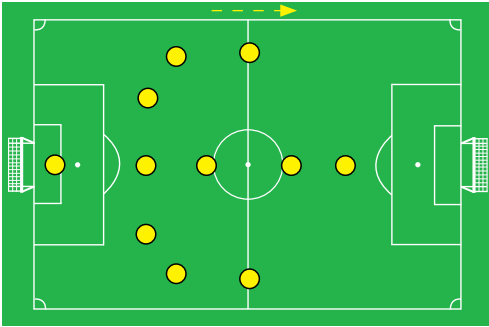
permettre un surnombre lors de phases de possession, cette tactique mise avant tout sur les contres et les percées par les ailes. Le milieu peut aussi être disposé en losange.

Les arrières très offensifs envoient les ailiers dans la profondeur ou parfois quand les ailiers sont sur le côté du pied faible (un gaucher jouant ailier droit) dédoubler.

**3-4-3 avec quatre milieux en losange et trois attaquants**

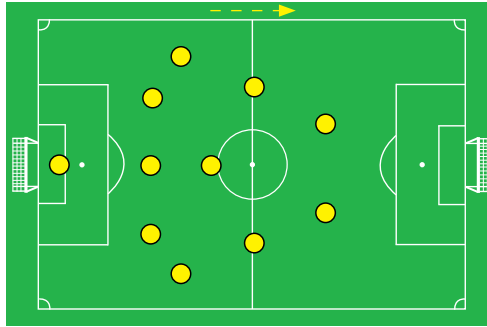


**5-4-1, c'est-à-dire cinq défenseurs, quatre milieux, un attaquant**



Cette formation absolument défensive est généralement développée durant le cours du match par des équipes ayant déjà marqué suffisamment de buts, ou voulant à tout prix éviter la défaite et opérant en contre-attaque. Dans le cas du 5-4-1, on

**5-3-2, c'est-à-dire cinq défenseurs, trois milieux, deux attaquants**



retrouve souvent une défense à quatre avec en plus un libéro chargé de bloquer les espaces et intercepter d'éventuels ballons en profondeur. Le milieu est lui disposé comme celui d'un 4-4-2 à plat.

## Bloc-équipe

La qualité et l'efficacité des gestes techniques sont la base de l'action tactique dès la récupération du ballon.

Une bonne prise de balle enchaînée avec une bonne première passe sont déterminantes pour l'action offensive et le changement de rythme.

Toutefois, le comportement tactique des joueurs repose, à la base, sur les qualités cognitives (perception, anticipation), sur la concentration, sur la confiance en soi et sur la communication dans le jeu.

La qualité de l'action tactique dépend également de l'expérience que les joueurs ont acquise à l'entraînement et en compétition, et de leur sens du jeu, aussi appelé « culture tactique ».

L'intelligence et une bonne compréhension du jeu favorisent l'inspiration, l'improvisation et la prise de risques, qui

permettent de faire la différence et de faire basculer un match.

L'application des principes de jeu est indépendante du système de jeu et de son organisation. Une équipe qui évolue en 3-5-2 ou en 3-4-3 peut très bien attaquer en posant et construisant le jeu ou bien par des attaques rapides.

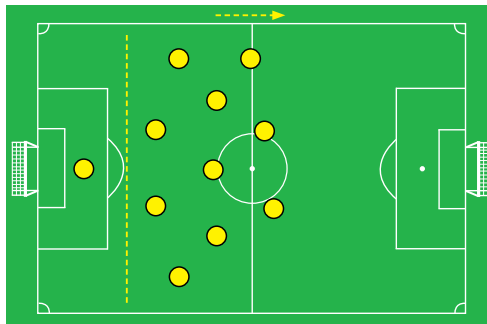
Le choix de l'attaque dépend de la situation de jeu, de la zone où le ballon est récupéré, du nombre de joueurs disponibles pour l'action offensive, de l'éventuel déséquilibre de l'équipe adverse et surtout de la position du bloc équipe sur le terrain en situation défensive.

La zone préférentielle de récupération du ballon induit donc obligatoirement le type d'attaque et, par là même, le style de jeu de l'équipe.

**Bloc défensif bas**

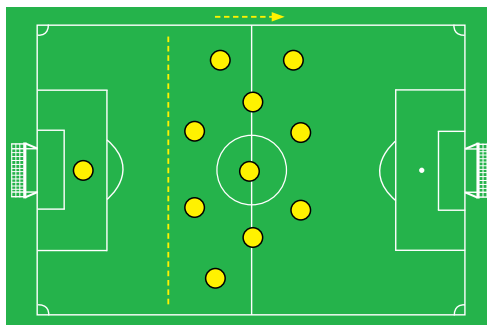
Un bloc défensif positionné bas réduit considérablement les espaces et empêche surtout le jeu en profondeur.

Mais en cas de récupération du ballon, il oblige l'équipe à jouer long et en contre-attaque.

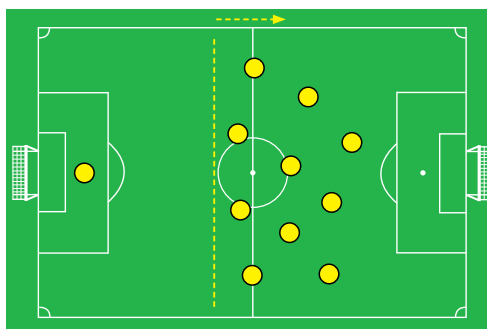
**Bloc défensif à mi-terrain**

Un bloc défensif positionné à mi-terrain permet de maintenir la densité défensive.

Certes, il laisse de l'espace et de la profondeur dans le dos des défenseurs, mais en cas de récupération du ballon, il offre toutes les possibilités : attaques placées, attaques rapides collectives ou même contre-attaques. C'est la position la plus couramment utilisée.

**Bloc défensif haut**

Un bloc défensif positionné très haut sur le terrain implique la mise en place d'un pressing permanent qui permet, dès la récupération du ballon, de jouer rapidement vers l'avant. Il demande cependant une très grande dépense physique et présente l'inconvénient de laisser beaucoup d'espace dans le dos des défenseurs.

**Conclusion**

La tendance actuelle est d'avoir un bloc défensif à mi-terrain, excluant un pressing trop haut pour ne pas offrir trop d'espace dans le dos des défenseurs et conservant une zone de 30 à 35 m en zone offensive, propice à tous les types d'attaques (rapides ou placées).

## Comment créer un système de jeu cohérent en pré-formation à partir du 4-3-3

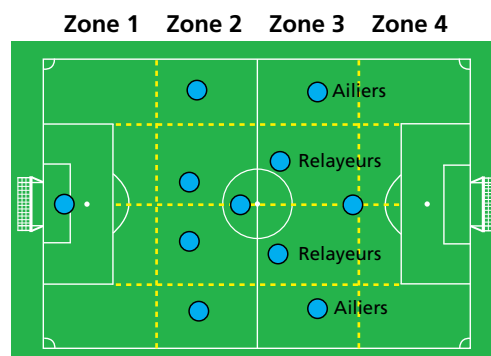
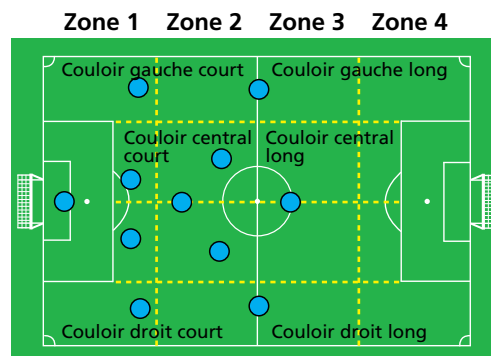
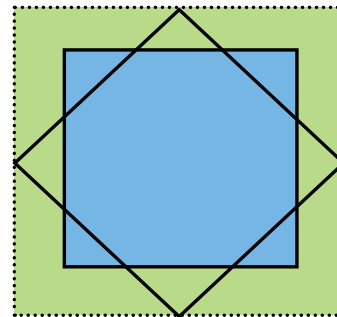
Le but est de mettre en place un système de jeu avec une progression cohérente dans sa construction.

### Pourquoi en losange ?

La surface virtuelle (en vert), couverte par quatre joueurs placés en losange et gardant la même distance entre eux, est plus grande que la surface du carré (en bleu). Les joueurs dépensent donc moins d'énergie pour couvrir ou occuper l'espace jouable. D'où l'intérêt de placer les joueurs en losange

De plus, l'organisation en losange permet d'appliquer les principes tactiques de base : appui, appel et soutien en attaque, et cadrage-couverture en défense.

- **Le terrain est divisé en quatre couloirs :**
  - 2 couloirs latéraux ;
  - 2 couloirs centraux ;
  - 4 zones transversales.
- **Les quatre défenseurs sont placés dans la zone 1 :**
  - Les latéraux sont placés dans les couloirs courts et les deux défenseurs centraux dans les couloirs centraux courts.
- **Les trois milieux sont positionnés dans la zone 2 dans les couloirs centraux courts**
- **Les trois attaquants sont placés :**
  - L'avant-centre dans le couloir central long ;
  - Les deux ailiers dans les couloirs latéraux courts



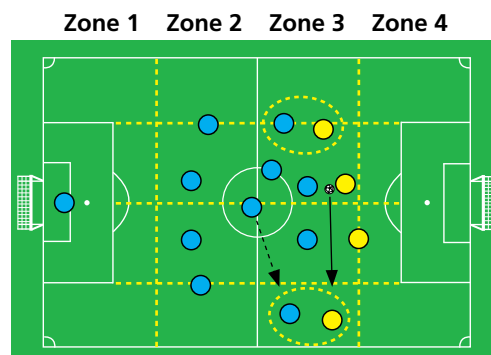
### Placement en position haute

Le déplacement en 4-3-3 doit gérer la phase de non-possession selon les principes de zone.

La position des milieux peut être inversée avec deux milieux défensifs et un milieu offensif.

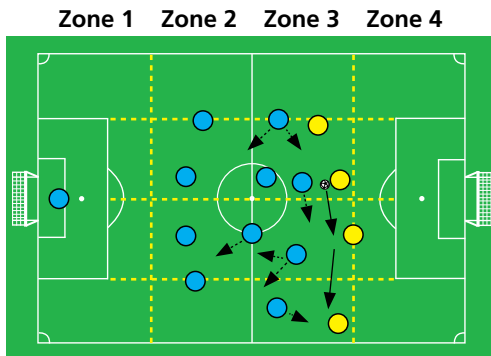
En position haute, la phase défensive est très agressive en réponse à la manœuvre adverse : l'avant-centre vient neutraliser le défenseur central droit, de sorte qu'une passe directe vers le défenseur central gauche le mettra sous la pression du milieu droit.

Les ailiers attendent en zone les arrières latéraux adverses ; leur positionnement est important pour empêcher un jeu facile et fluide de l'adversaire.





Si la sortie du ballon se fait par le couloir gauche adverse, l'ailier droit va au pressing, assisté par son milieu latéral en couverture. L'avant-centre va en « duel indirect » sur le défenseur central gauche pour le neutraliser, tandis que l'ailier sur le côté faible (gauche), décide en fonction du contexte tactique soit de serrer vers la zone de pression, soit d'assumer une position plus attentiste et prudente.



Dans la zone du milieu de terrain, les trois milieux doivent se répartir les espaces, aidés en cela par au moins un des deux ailiers. L'important est de rester toujours compact et équilibré, en appliquant les actions retardatrices et de temporisation, sans pour autant devoir tout de suite chercher à reconquérir la balle.

Le pressing doit se déclencher lorsque les fondements techniques et tactiques sont en place. Appliquée sans intelligence, il devient coûteux sur le plan physique et aussi risqué.

La stratégie caractéristique de positionnement très haut des ailiers empêche la relance et la solution de passe sur un des deux arrières latéraux. Le 4-3-3, s'il est joué avec esprit de collaboration de tous les joueurs de l'équipe, permet d'obtenir une bonne occupation des espaces et notamment du milieu de terrain.

Les ailiers doivent comprendre et bien assimiler le mécanisme de la couverture nécessaire sur le côté faible de l'action offensive, et ce dans le but de pouvoir reconstituer ce « 3+1 » face à la possession de balle adverse. C'est un mécanisme général de bon sens, que nous retrouvons aussi dans l'interprétation d'autres systèmes de jeu tel le 3-4-3 ou le 4-4-2.

# Stratégie sur balles arrêtées

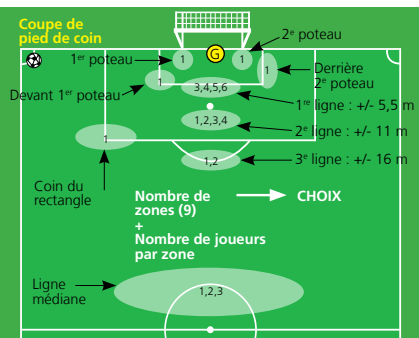
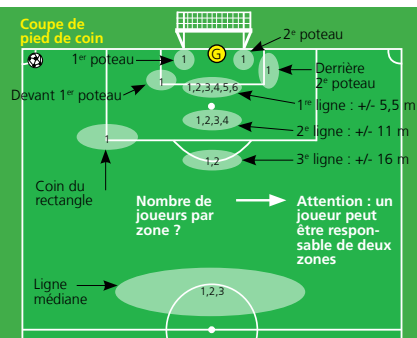
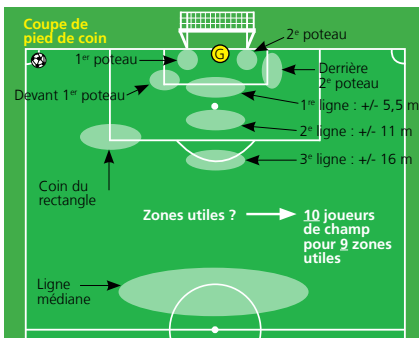
## Marquage individuel ou défense en zone sur coup de pied de coin ?

### Nombreuses questions :

- Où se positionner ?
- Qui prendre au marquage ?
- Comment défendre ?
- Regarder l'adversaire ?
- Regarder le ballon ?

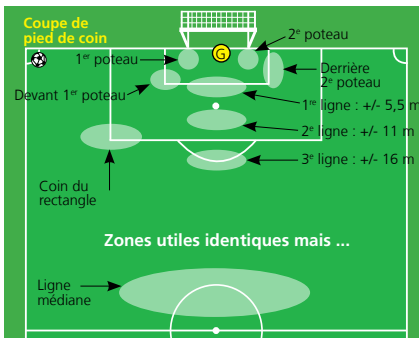
### Exemples :

- 1<sup>er</sup> poteau : 1 joueur
- +/- 5,5 m : 4 joueurs
- +/- 11 m : 2 joueurs
- Corner court : 1 joueur



## Marquage mixte

(Marquage individuel + défense en zone)



## Marquage mixte

- Regarder l'adversaire ?
- Regarder le ballon ?
- Suivre l'adversaire ?

## Exemples

- 5 marquages individuels + 5 joueurs en zone
- 7 marquages individuels + 3 joueurs en zone
- 5 marquages individuels + 4 joueurs en zone
- 4 marquages individuels + 3 joueurs en zone
- 4 marquages individuels + 4 joueurs en zone

## Récapitulatif

		Zone	Marquage individuel
<b>Phase 1</b>	Ballon à l'arrêt	– Prendre sa position	– Marquer son adversaire direct
<b>Phase 2</b>	Le porteur du ballon se prépare	– Regarder tous les adversaires – Se mettre en mouvement	– Regarder son adversaire direct
<b>Phase 3</b>	Moment de la frappe	– Regarder le ballon – Être en mouvement	– Regarder son adversaire direct – Suivre son adversaire direct
<b>Phase 4</b>	Ballon devant le but	– Être le premier sur le ballon dans sa zone d'action	– Gagner le duel
<b>Phase 5</b>	Le ballon est dégagé	– Sortir en bloc en restant dans sa zone	– Sortir individuellement et rechercher sa position
<b>Phase 6</b>	Équipe en possession du ballon	– Dispositif vite repositionné – Porteur : jeu en profondeur – Joueurs offensifs : sprint vers l'avant	– Dispositif plus difficile à repositionner – Porteur : jeu en profondeur – Joueurs offensifs : sprinter vers l'avant

**Zone ou marquage mixte ? : Choix personnel du coach pour une efficacité maximale**

Choix personnel : après analyse des avantages et des inconvénients des deux méthodes défensives

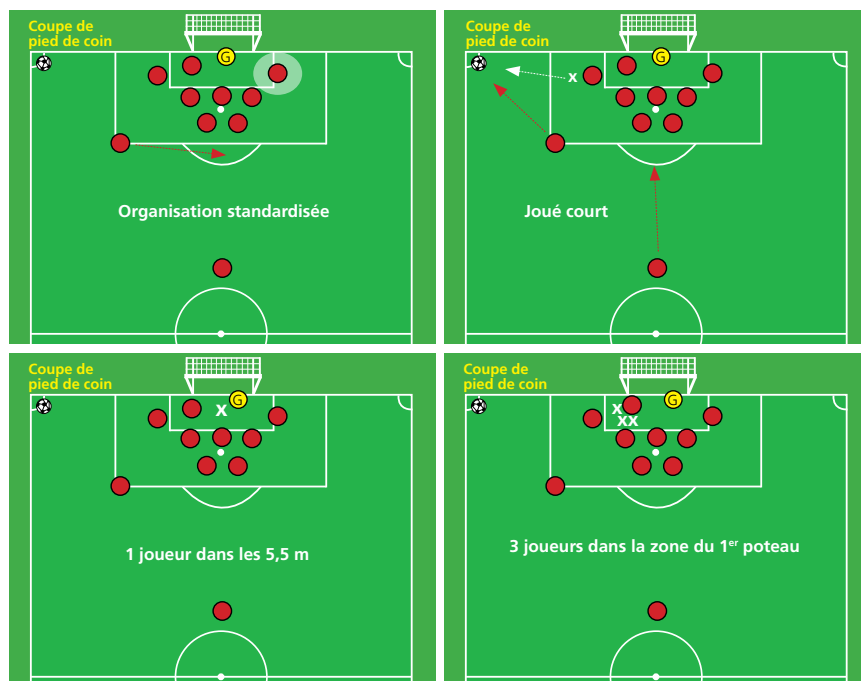
**Quel genre de zone ? Quel marquage ?**

- Qualités propres ?
- Qualités des adversaires ?
- Contexte du match ?



**Exemples**

Organisation standardisée

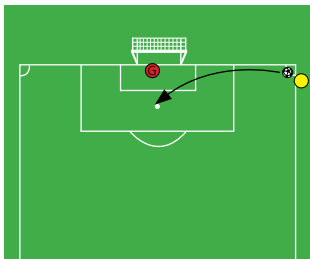
- Que faire en cas de coup de pied de coin court ?
- Si se trouve un adversaire dans les 5,5 m ?
- Que faire si trois adversaires sont dans la zone du 1<sup>er</sup> poteau ?



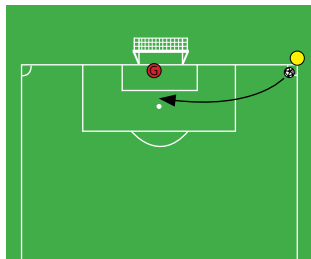
## Avantages et inconvénients du marquage individuel et en zone

		
<b>Marquage individuel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– L'entraîneur peut donner des directives précises (qui prend qui) : pour le joueur la tâche est bien définie</li> <li>– On peut former des couples de joueurs ayant les mêmes qualités (bon jeu de tête, vitesse)</li> <li>– Responsabilité individuelle par rapport à son adversaire direct</li> <li>– Possibilité de bloquer des lignes de courses connues</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– L'organisation doit toujours être adaptée à l'adversaire du jour</li> <li>– En cas de blocage ou de feinte, l'adversaire peut se libérer</li> <li>– Grâce aux mouvements, un espace peut être créé dans la zone de vérité devant le but</li> <li>– Des duels au corps à corps proches du but peuvent donner lieu à un penalty</li> <li>– Confusion possible en cas de situation inattendue : l'adversaire désigné ne joue pas, d'où changement dans sa propre équipe ou dans l'équipe adverse (un bon joueur de tête est remplacé par un joueur peu performant de la tête)</li> <li>– Si le corner est repoussé, la mise en place de l'organisation de base prend trop de temps</li> <li>– Vision très difficile en cas de mouvement dans le dos</li> <li>– Le joueur réagit toujours avec un temps de retard par rapport au mouvement de l'adversaire</li> <li>– L'utilisation de la défense en zone tend à faire disparaître le marquage individuel</li> <li>– Vulnérabilité en cas de mouvement de l'adversaire destiné à la réalisation d'un corner court car il y a création d'un espace libre</li> </ul>
<b>Marquage en zone</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Organisation à déterminer à l'avance, indépendamment de l'adversaire (peu ou pas d'influence des remplacements, organisation fixe même sur corner court, avec trois joueurs dans la surface de but)</li> <li>– Meilleurs joueurs de tête dans les zones les plus dangereuses devant le but</li> <li>– Les mouvements et les manœuvres spécifiques ne désorganisent pas l'équipe</li> <li>– Possibilité de remplacement rapide : <ul style="list-style-type: none"> <li>• En cas de corner repoussé, les joueurs sont rapidement de retour à leur position</li> <li>• En cas de corner repoussé, les positions sont éventuellement reprises plus rapidement par d'autres joueurs</li> </ul> </li> <li>– Meilleure vision du jeu et du terrain, plus globale</li> <li>– Le joueur agit au lieu de réagir</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Qui va sur le ballon lorsque celui-ci se trouve entre deux zones : le sentiment de responsabilité quant à sa propre zone n'est pas toujours clair pour le joueur</li> <li>– Situation d'infériorité numérique dans une certaine zone si plusieurs adversaires ayant un bon jeu de tête courent vers cette zone et que le ballon arrive dans celle-ci</li> <li>– La détente maximale ne peut pas être obtenue en étant statique</li> <li>– Sur les centres après un corner court, des espaces libres apparaissent à cause du mauvais positionnement</li> <li>– Le ballon peut être transmis au joueur de tête dominant qui plonge dans la zone du défenseur qui a le moins bon jeu de tête</li> </ul>

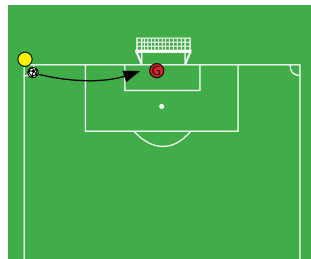
### Situations offensives sur coup de pied de coin



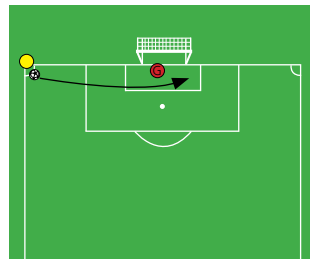
1. Frappe directe corner sortant (de la droite du pied droit et inversement de l'autre côté).



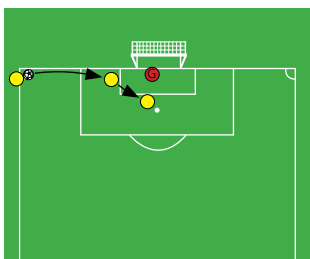
2. Frappe directe corner rentrant (de la droite du pied gauche et inversement de l'autre côté).



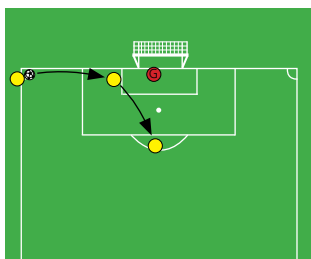
3. Frappe directe au premier poteau.



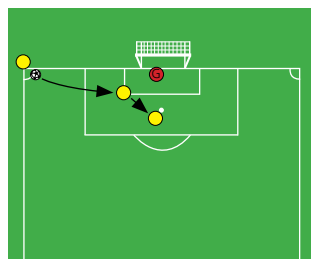
4. Frappe directe au deuxième poteau.



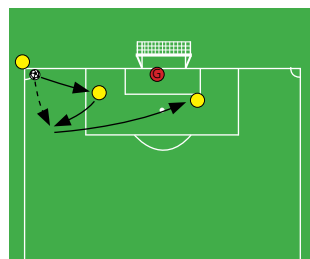
5. Frappe au premier poteau pour un joueur qui dévie de la tête derrière lui.



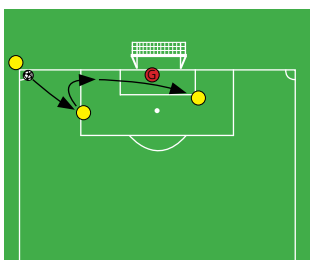
6. Frappe au premier poteau pour un joueur qui dévie dans l'axe du but.



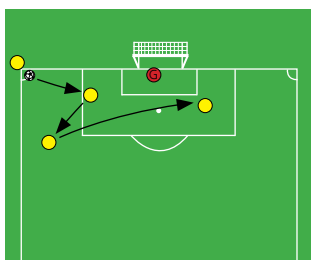
7. Frappe directe au sol pour un joueur qui laisse passer le ballon entre ses jambes au profit d'un second.



8. Frappe à 2 : le receveur redonne au passeur qui centre.

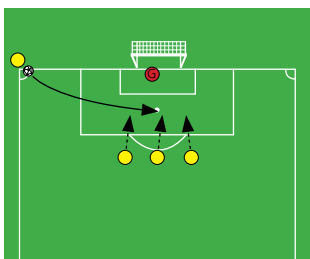


9. Frappe à 2 : le receveur feinte la passe, déborde et centre.

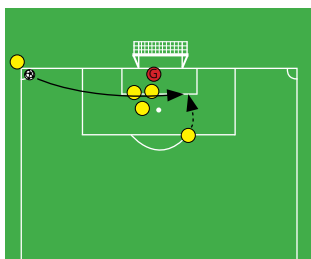


10. Frappe à 3 : le receveur passe sur l'arrière latéral qui centre.

### Variantes

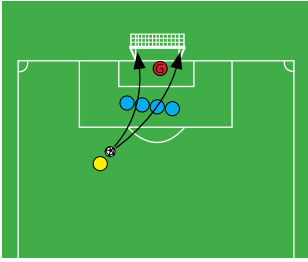


a) Les attaquants attaquent le ballon en face d'eux.

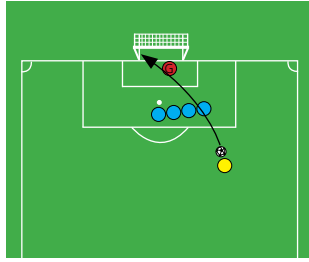


b) Les attaquants croisent les courses.

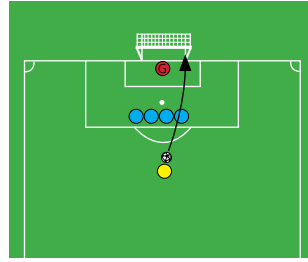
## Situations sur coup-franc offensif



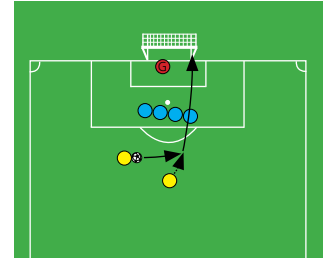
1. Frappe enroulée pied droit de la gauche et pied gauche de la droite( 1er ou 2è poteau).



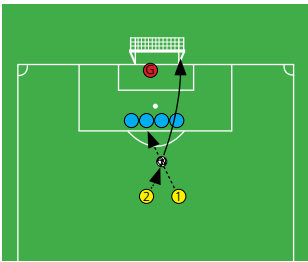
2. Frappe enroulée de la droite du pied droit et de la gauche du pied gauche en recherchant la lucarne opposée.



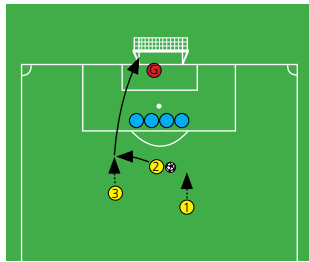
3. Frappe directe du coude-pied ou frappe de l'extérieur.



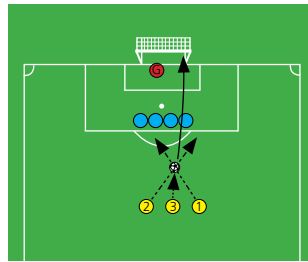
4. Frappe à 2 : passe sur le joueur lancé.



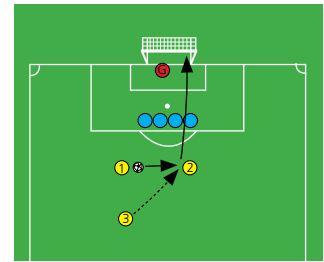
5. Frappe à 2 : 1 s'élançe pour frapper, passe au-dessus du ballon et 2 frappe.



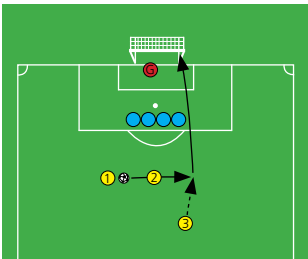
6. Frappe à 3 : 1 s'élançe pour frapper devant le passeur (2) qui talonne sur 3 derrière lui qui frappe.



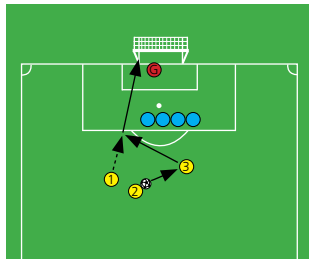
7. Frappe à 3 : 1 et 2 passent au-dessus du ballon (1 de la droite, 2 de la gauche, 3 frappe).



8. Frappe à 3 : 1 passe, 2 met le pied sur le ballon, 3 frappe.



9. Frappe à 3 : 1 passe, 2 laisse passer entre ses jambes pour 3 qui frappe.



10. Frappe à 3 : 1 feinte la frappe, va à l'extérieur du mur, 2 passe à 3 qui passe à 1 qui contourne et frappe.

# 6

## La préparation physique chez les jeunes

- 121 La condition physique dans le football d'aujourd'hui
- 124 Les exigences physiques du football d'aujourd'hui
- 127 L'entraînement des capacités de coordination
- 130 Entraînement de l'endurance
- 142 La force dans le football
- 149 La vitesse en football
- 155 La récupération et la régénération
- 159 Les tests physiques chez les jeunes







## 6 – LA PRÉPARATION PHYSIQUE CHEZ LES JEUNES

La condition physique a pris une place prédominante dans les performances des footballeurs d'aujourd'hui. Ce constat n'est pas seulement avéré au niveau du football professionnel, il l'est également au niveau du football des jeunes : principalement au niveau international mais aussi national dans certains pays. On remarque aussi qu'il y a de plus en plus de jeunes joueurs de 18 à 20 ans qui évoluent déjà en équipe première des meilleures équipes professionnelles.

Cette réalité se repose évidemment sur la qualité de la formation des jeunes depuis plusieurs années déjà mais également sur un développement beaucoup plus précoce des capacités physiques des jeunes joueurs, un développement qui s'appuie sur des méthodes scientifiques et méthodologiques adaptées au niveau des étapes de la croissance des jeunes.

## La condition physique dans le football d'aujourd'hui

Il est reconnu que la période préférentielle de l'entraînement des qualités techniques et technico-tactiques, sans oublier les capacités de coordination et cognitives, se situe entre le premier et le deuxième pic de croissance (entre 9-10 et 13-14 ans), c'est-à-dire à l'âge d'or de l'apprentissage.

C'est l'époque de la fin du football de l'enfant et du début de la préformation. Cet âge propice au développement des facultés psychomotrices est aussi la période des premières sollicitations sur les capacités physiques du jeune, notamment au niveau de la souplesse, de la vitesse réactive et du métabolisme d'endurance-aérobie.

Toutefois la méthodologie d'entraînement à ce niveau de formation doit mettre un accent important sur la relation joueur-ballon et sur les différentes formes jouées et les matches. À cet âge l'entraînement intégré est très important.

C'est déjà à partir de la deuxième phase de puberté que les premiers fondements physiques sont développés, notamment au niveau de la vitesse, de l'endurance et même de la force musculaire, le tout s'effectuant spécifiquement par un travail de renforcement et de stabilisation du haut du corps et de vitesse réactive.

La condition physique à cette période de préformation est essentiellement axée sur l'éducation de l'entraînement des capacités physiques, c'est-à-dire la prise de conscience des jeunes de la nécessité de cet entraînement afin de comprendre que chaque action de jeu tant offensive et défensive dépend aussi des qualités physiques. C'est également l'âge du début de l'entraînement des attitudes mentales, notamment liées à la condition physique, telles que : la volonté, la persévérance, le courage, la confiance en soi, la concentration, etc.

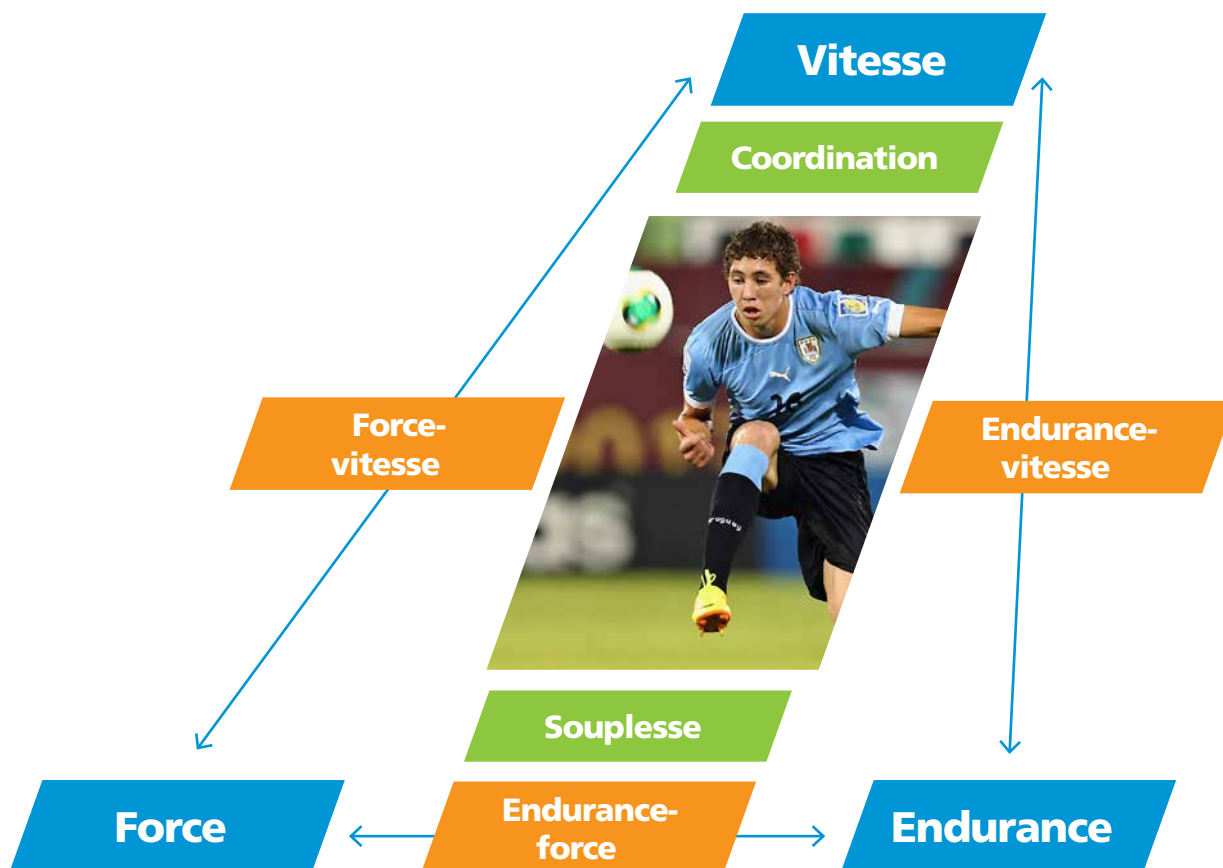
C'est toutefois dès la fin de la deuxième phase de puberté, au début de l'adolescence (15-16 ans), et jusqu'à la fin de celle-ci (18-19 ans selon les joueurs) que commence la véritable construction athlétique et physique des jeunes par un entraînement général puis spécifique des facteurs de condition physique.

Dans cette phase d'entraînement, dite « de la performance », il est fondamental de ne pas mettre tous les joueurs au même niveau lors des séances à dominante physique, mais au contraire de respecter le propre développement de chaque joueur. Tant au niveau de l'appareil locomoteur (os, cartilages, tendons, ligaments et muscles) qu'au niveau du métabolisme cardio-vasculaire et respiratoire (les filières d'énergies) de la coordination et qu'au niveau de l'aspect mental, il est souvent possible de constater de grandes différences entre les joueurs de même âge.

La planification et la programmation d'entraînement prennent dès cette étape toute leur importance comme processus méthodologique du dosage d'entraînement :  
durée – intensité – récupération.

Les méthodes et formes d'entraînement spécifiques doivent donc être adaptées à ces différents niveaux d'apprentissage. Si, en phase de formation, un équilibre doit être respecté pour l'entraînement physique entre la forme d'entraînement séparé et la forme intégrée, un grand travail à cet âge peut également être effectué par des formes combinées et complexes avec les aspects techniques et tactiques. Toutefois, les contenus d'entraînement – tout comme les méthodes – doivent nécessairement être adaptés à l'âge des joueurs et à leur niveau personnel.

## Les capacités physiques du jeune joueur à développer



**Coordination** : qualité essentielle de la maîtrise corporelle qui met en évidence l'interaction du système nerveux et de la musculature durant l'exécution du mouvement. Une bonne coordination favorise l'apprentissage psychomoteur plus rapidement et avec une meilleure efficacité.

La coordination est à la base de la gestualité technique. Elle se travaille dès le plus jeune âge et de manière plus optimale entre 8 et 13 ans. L'entraînement de coordination est aussi très recommandé à des fins de rééquilibrage corporel chez les jeunes adolescents lors d'une croissance rapide.

**Vitesse** : capacité préférentielle du football moderne, reliée le plus souvent à des caractéristiques génétiques en relation avec le système nerveux et les fibres musculaires. Elle doit se travailler très vite chez les jeunes quand le système nerveux est modulable. Le premier moment reconnu d'entraînement de la vitesse sera

aux alentours de 7-9 ans, et le second, vers l'âge de la pré-formation, entre 13 et 15-16 ans chez les garçons (N.B. : chez les jeunes filles, l'âge préférentiel d'un entraînement de vitesse se situe entre 13 et 14 ans. Il est important de trouver dans chaque entraînement pour jeunes joueurs des éléments de la vitesse ou de la vitesse-force.

**Force** : l'entraînement de la force est devenu une authentique réalité dans le football moderne, mais avec des spécificités de force adaptée à la réalité du football. Même chez les jeunes en formation, les sollicitations musculaires sont partie intégrante de l'entraînement, notamment à des fins d'un développement physique équilibré. L'âge recommandé pour une vraie formation spécifique de la force se situe environ 12 à 20 mois après le sommet de la croissance (c'est-à-dire vers 15-16 ans chez les garçons et 13-14 ans chez les filles, soit à peu près au début des menstruations)



## Les exigences physiques du football d'aujourd'hui

### Dans le jeu :

- Jeu très offensif (+ de 2,5 buts par match) dans les grandes compétitions de certains pays ;
- Actions de jeu sur petites surfaces et avec beaucoup de duels ;
- Augmentation des courses avec et sans ballon ;
- Équipes organisées, disciplinées, rigoureuses dans le système de jeu et l'animation en mouvement ;
- Transition rapide : défense-attaque et attaque-défense ;
- Remplacement rapide du bloc-équipe en défense ;
- Pressing dans différentes situations souvent dès la perte du ballon ;
- Les meilleures équipes alternent la conservation du ballon et le jeu en contre-attaque ;
- Près de 25% des buts sont encore marqués dans le dernier quart d'heure.

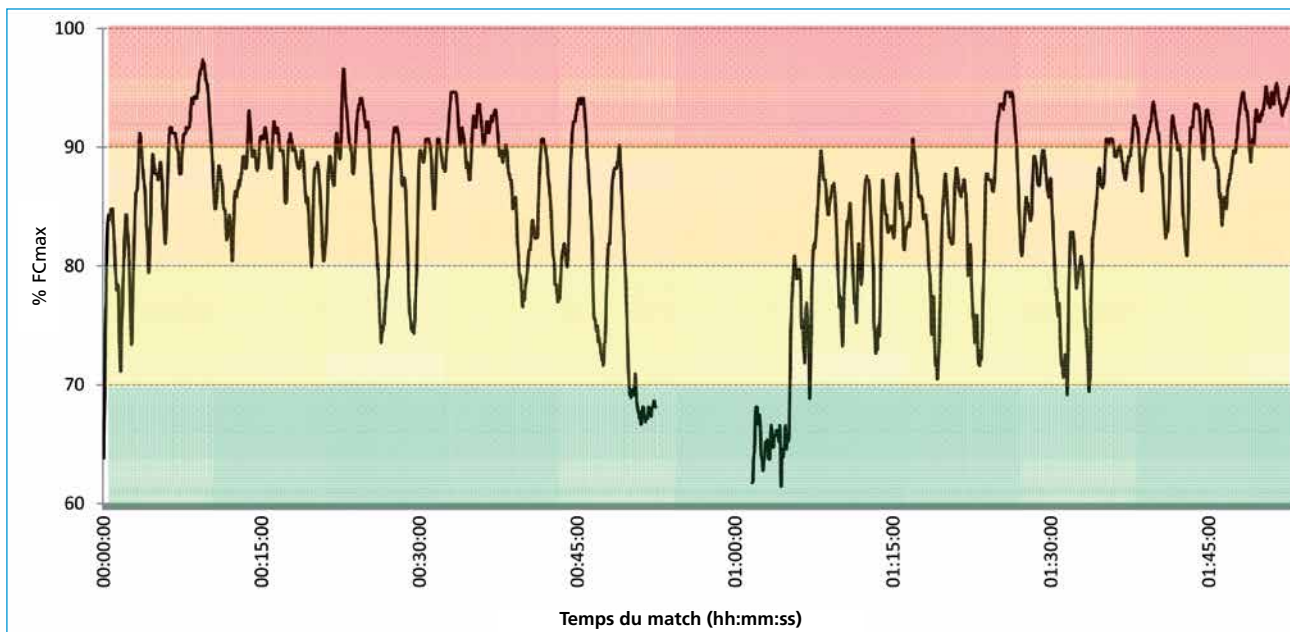
### Ce que cela implique :

- De 30 à 100 touches de balle par match, selon le poste ;
  - Distances totales de courses et déplacement en moyenne par équipe et par match :
    - de 10-11 à 14 km au total ;
    - de 3 à 4,5 km avec ballon et de 3,6 à 4,5 km sans ballon ;
    - de 500 à 800 m de course à haute intensité (21 à 24 km/h) ;
  - Distances totales de courses et déplacement en moyenne selon le poste :
    - milieux de terrain : 11 à 14 km ;
    - milieux excentrés : 11 à 12 km ;
    - arrières centraux : 9,5 à 11 km ;
    - arrières latéraux : 10,5 à 12 km ;
    - attaquants : 10,5 à 12 km ;
  - Distances de sprints (+ de 30% depuis 1994) :
    - de 200 à 350 m de sprint (+ de 25 km/h), soit 10 à 20 sprints par joueur (selon poste) ;
    - de 40 à 150 m avec ballon et de 90 à 150 m sans ballon ;
    - de 280 à 350 m pour les défenseurs latéraux et milieux excentrés ;
    - de 230 à 300 m les attaquants, soit 120 à 180 m avec ballon et 80 à 120 m sans ballon ;
    - distance moyenne de sprint : 15 à 23 m (total : 10 à 40 m).
- > **Moyenne de la récupération entre les efforts en général : 30 à 45", et entre les sprints : 1' à 4' (selon poste)**

### Distances moyennes parcourues en match par une équipe nationale U-18

	Vitesse	Distance
Marche	0 à 6 km/h	3,1 km
Trot	6 à 10 km/h	3,5 km
Course lente	11 à 14 km/h	1,5 km
Course moyenne	14 à 16 km/h	1,2 km
Course rapide	16 à 20 km/h	0,4 km
Course intense	21 à 24 km/h	0,2 km
Sprint (100%)	30 à 31 km/h	0,250 km
Course arrière		0,8 km
Course balle au pied	(rythme varié)	1,9 km
<b>Distance totale</b>	<b>7.850 km + 3,1 km</b>	<b>10.950 km</b>

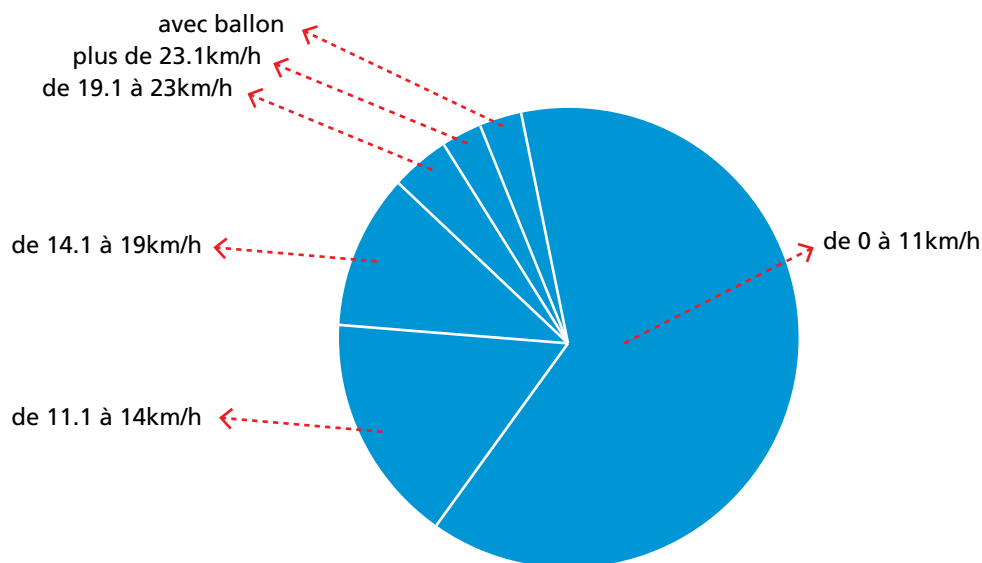
### Variation de la fréquence cardiaque (FC) lors d'un match U-18



### Durée des diverses intensités (fréquence cardiaque) enregistrées en match

- 28 à 30 min d'effort à 85-90% de la FCmax
- 18 à 20 min d'effort à 90-95% de la FCmax
- 8 à 12 min d'effort à 95-100% de la FCmax
- Pendant 60 à 70 minutes, les joueurs sont ainsi à plus de 85% de leur FCmax (175-180 en moyenne)

### Proportions des distances parcourues en match en fonction des vitesses de courses



Le football est donc un sport intermittent qui sollicite continuellement toutes les dominantes du jeu, tant physiques, tactiques, techniques que mentales. Les charges en match et surtout les courses variées avec et sans ballon ont considérablement augmenté ces dernières années et même chez les jeunes. C'est surtout au niveau des courses intensives (de 19 à 23 km/h) et des sprints (plus de 24-25km/h) que la progression physique est la plus marquée, permettant ainsi un jeu plus rapide et plus dynamique. On constate aussi depuis quelques années dans le football de haut niveau que ce sont les équipes en possession du ballon qui courent le plus durant un match.

La puissance (force-vitesse) et la vitesse sont incontestablement les capacités physiques prééminentes et même décisives du football d'aujourd'hui. Néanmoins, pour répéter régulièrement durant un match toutes ces variétés de déplacements et de changements de rythme, les capacités d'endurance aérobie-anaérobie apparaissent toujours comme un facteur essentiel de la performance, comme va l'être également la qualité de la force musculaire à la base de cette vitesse et de cette puissance.

Toutefois, par les analyses en match, il est possible d'observer que les efforts physiques sont très variables d'un joueur à l'autre selon le poste des joueurs. Ce constat renforce l'orientation de l'individualisation de l'entraînement, c'est-à-dire l'entraînement selon le potentiel et les qualités individuelles du joueur. Ici, la notion de l'entraînement individuel spécifique devient indispensable au développement physique optimal des jeunes joueurs.

En outre, dans l'entraînement d'aujourd'hui, la préparation physique doit, à l'instar des aspects technico-tactiques, se rapprocher le plus de la réalité du jeu, de son animation et de toutes les composantes de la performance en match.

Au regard de ces constats, l'entraînement de la condition physique chez les joueurs durant les différentes étapes de la formation apparaît indispensable afin de leur assurer un développement leur permettant d'être prêt pour le haut niveau. Une bonne formation physique à cet âge est aussi l'assurance d'une bonne santé et d'un renforcement du système immunitaire.

## L'entraînement des capacités de coordination

La coordination relève des aptitudes psychomotrices et permet à des sportifs d'effectuer avec précision des actions prévisibles (automatiques) ou imprévisibles (adaptation), de les exécuter de façon économique et, le cas échéant, d'apprendre le plus rapidement possible les mouvements.

**La coordination est à la base de la technique**

### Objectifs de l'entraînement de coordination

**Favoriser le processus de contrôle et de régulation**

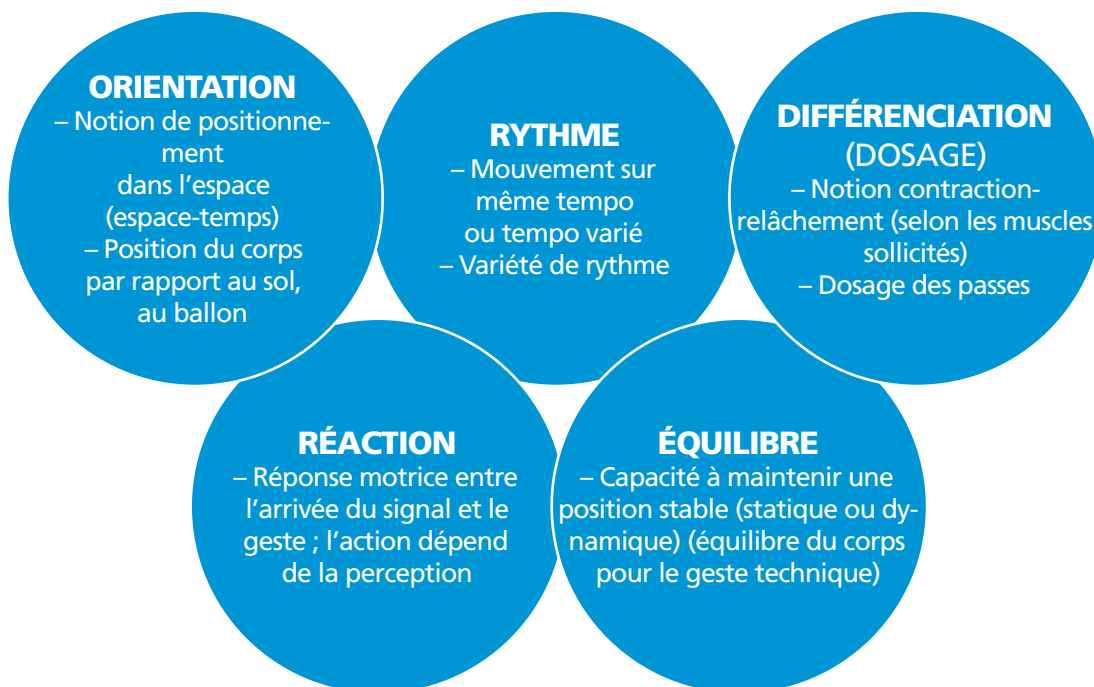
- Guidage d'un mouvement
- Adaptation à des situations changeantes
- Élaboration et affinement des possibilités de résolution (apprentissage)

**Enrichir le répertoire moteur et la variation des mouvements**

**S'adapter rapidement à d'autres situations imprévisibles**

Développer le maximum de mouvements variés liés à la coordination en augmentant progressivement la notion de vitesse d'exécution

**Les capacités de coordination (O.R.D.R.E.)**





## Exemples d'exercices de coordination intégrés

Objectifs	Exercices
<b>Orientation/Différenciation Équilibre</b>	Dos au but, contrôle orienté et frappe dans petit filet (précision)
<b>Orientation/Différenciation Équilibre/Réaction</b>	Frappe cadrée (préciser 1er ou 2nd poteau) après roulade et contrôle orienté
<b>Orientation/Différenciation Rythme/Équilibre</b>	Enchaînement de sauts (pied droit/gauche) dans cerceaux avec prise de balle à la sortie, slalom entre cônes et longue passe précise (ou centre)
<b>Différenciation (dosage)</b>	Jongles avec diverses balles (football, tennis, volleyball, etc.). Alterner jongles hauts et bas
<b>Différenciation/Orientation</b>	Jongles individuels ou à deux, avec déplacement, ½ tour, etc.
<b>Rythme/Équilibre</b>	Conduite de balle en slalom (+cônes), intérieur-extérieur du pied, double-contact, triple contact
<b>Orientation/Différenciation Réaction/Équilibre</b>	Finition sur des reprises directes ou indirectes. Lancés par un appui, à vitesse maximale, trajectoires + distances variées (4-5 répétitions)
<b>Orientation/Équilibre</b>	Chercher à conclure en étant gêné par un adversaire (duel)

## Méthodologie d'entraînement de la coordination

Période	Forme	Organisation
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Très tôt chez les jeunes pour l'apprentissage des mouvements (8-12ans)</li> <li>- En phase de croissance (adolescence) pour équilibrage corporel, neuromusculaire et mental (16-18ans)</li> <li>- Au niveau élite + haut niveau (18-21ans) pour maintien, ajustement, recherche d'économie d'énergie et travail individualisé : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coordination intra- et intermusculaire</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Forme séparée par stations, mais rapidement avec la forme intégrée (avec ballon)</li> <li>- Forme intégrée <ul style="list-style-type: none"> <li>• enchaînement de mouvements avec ballon</li> </ul> </li> <li>- Forme jouée + jeu <ul style="list-style-type: none"> <li>• avec accent sur les qualités de coordination (ORDRE)</li> </ul> </li> <li>- Polysportivité (autres sports)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stations de coordination + ballon (séparée et intégrée)</li> <li>- Parcours en circuit (endurance) avec ballon et sans ballon</li> <li>- Maîtrise corporelle (sur appuis et au sol) <ul style="list-style-type: none"> <li>• roulade, se relever et contrôle du ballon + enchaînement</li> </ul> </li> <li>- École de course, multi-sauts <ul style="list-style-type: none"> <li>• accent sur la position du corps, des appuis, de la fréquences des foulées (corde à sauter, cerceaux)</li> </ul> </li> <li>- Stations techniques avec accent sur les capacités de coordination <ul style="list-style-type: none"> <li>• orientation et équilibre sur un contrôle du ballon et tir au but</li> </ul> </li> <li>- Travail de proprioception <ul style="list-style-type: none"> <li>• équilibre (renforcement des chevilles, des genoux)</li> </ul> </li> <li>- Toutes les formes jouée (surface réduite)</li> </ul>
<p>À chaque entraînement séance spécifique chez les enfants ou lors de l'échauffement</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Durée 10 à 15' ou 2x 7-8' <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2-3x semaine en pré-formation</li> <li>• 1-2x semaine en formation</li> <li>• + 1x spécifique individuel</li> </ul> </li> </ul> <p>Au niveau formation, la coordination se travaille en relation avec l'entraînement technique ou alors lors de l'échauffement</p>	<p>Répétitions des mouvements, des gestes, des enchaînements</p> <p>Méthode analytique du geste + globale et séquentielle (enchaînement de gestes)</p> <p>Recherche de la vitesse d'exécution</p>	<p>Utilisation de ballons , de petites balles ou autre matériel de coordination</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- échelles de coordination, corde à sauter, chapeau mexicain, etc.</li> </ul>

## Entraînement de l'endurance

L'endurance est un facteur physique essentiel au sportif et à la bonne santé de l'individu en général. Une très bonne endurance assure des performances optimales durant toute la saison de compétition et permet de mieux gérer les efforts – que ce soit en compétition ou à l'entraînement, et qu'ils soient physiques, mentaux, sensoriels ou émotionnels – et de mieux récupérer également.

### Les composantes de l'endurance sont :

#### Endurance de base (extensive)

Capacité aérobie fondamentale et foncière de base (CA) de la performance qui utilise la filière aérobie pendant une période de durée prolongée et à intensité modérée. Ce système aérobie utilise surtout l'oxygène pour fractionner les glucides et les transformer en énergie durable. Cette capacité aérobie est à la base du développement de l'endurance générale et de tout le système cardio-vasculaire et respiratoire et, en plus chez les enfants, de la croissance du cœur.

#### Endurance spécifique (intensive)

Faculté de l'organisme à résister à la fatigue lorsqu'il est soumis aux efforts spécifiques intensifs du football. Cette endurance comprend aussi bien les filières aérobies et anaérobies pour permettre des efforts dynamiques et intenses pendant des durées prolongées. Ces efforts qui durent souvent de 2 à 10 minutes font appel à la puissance-aérobie (PA) et/ou à la puissance maximale aérobie (PMA) ou selon l'intensité de l'effort.

#### Endurance vitesse

Capacité spécifique du football à fournir des efforts à des vitesses presque maximales (80 à 95% de la vitesse maximale) le plus longtemps possible. Une très bonne endurance (capacité et puissance aérobie) va permettre de répéter plusieurs fois ce type d'effort pendant un match.

#### Endurance locale

Cette capacité qui sollicite moins de 1-6% de la masse musculaire totale permet de résister à la fatigue. Un travail de ce type pour favoriser l'oxygénation des muscles implique aussi les systèmes cardio-vasculaire et respiratoire.

### Objectif général de l'entraînement de l'endurance

L'objectif général de l'endurance dans le football est de maintenir des efforts intensifs jusqu'à la fin du match, et un bon travail sur les qualités d'aérobie et d'anaérobie facilite le développement des qualités physiques qui touchent les deux critères suivants :

1. **Construire le réservoir d'oxygène du joueur (comburant) :**
  - Endurance fondamentale et foncière ;
  - endurance sous forme de capacité (CA).
2. **Développer le cylindre et le turbo du joueur :**
  - Endurance spécifique – endurance intensive ;
  - endurance sous forme de puissance aérobie (PA) et puissance aérobie maximale (PMA).



- Développer le  $VO_2$  max (consommation maximale d'oxygène) ou puissance aérobie avec une capacité oxydative.

Volume maximal d'oxygène qui peut être consommé lors d'un effort continu et progressif intense en utilisant essentiellement les processus aérobies. Il se calcule en ml/kg/min. à partir de tests spécifiques de laboratoire et de terrain. La masse corporelle peut aussi influencer le  $VO_2$  max de l'athlète.

En termes simples, on appelle souvent cette composante le « réservoir de l'athlète » développé et amélioré par un travail sollicitant les filières énergétiques aérobie et anaérobie.

Plus ce réservoir est grand et plus le joueur est capable d'utiliser son contenu, meilleures seront ses performances en match et tout au long de la saison.

Les athlètes d'endurance (marathon, 10 000 m, cyclisme, ski de fond) peuvent avoir des  $VO_2$  max de plus de 80ml/kg/min. En football, les meilleurs joueurs obtiennent des  $VO_2$  max de 65 à 70 ml/kg/min, selon l'âge, le niveau de performance individuelle et selon le poste dans l'équipe. Un  $VO_2$  max de 60-62 ml/kg/min est déjà considéré comme bon réservoir du footballeur et déjà même pour des joueurs de 16-17 ans.

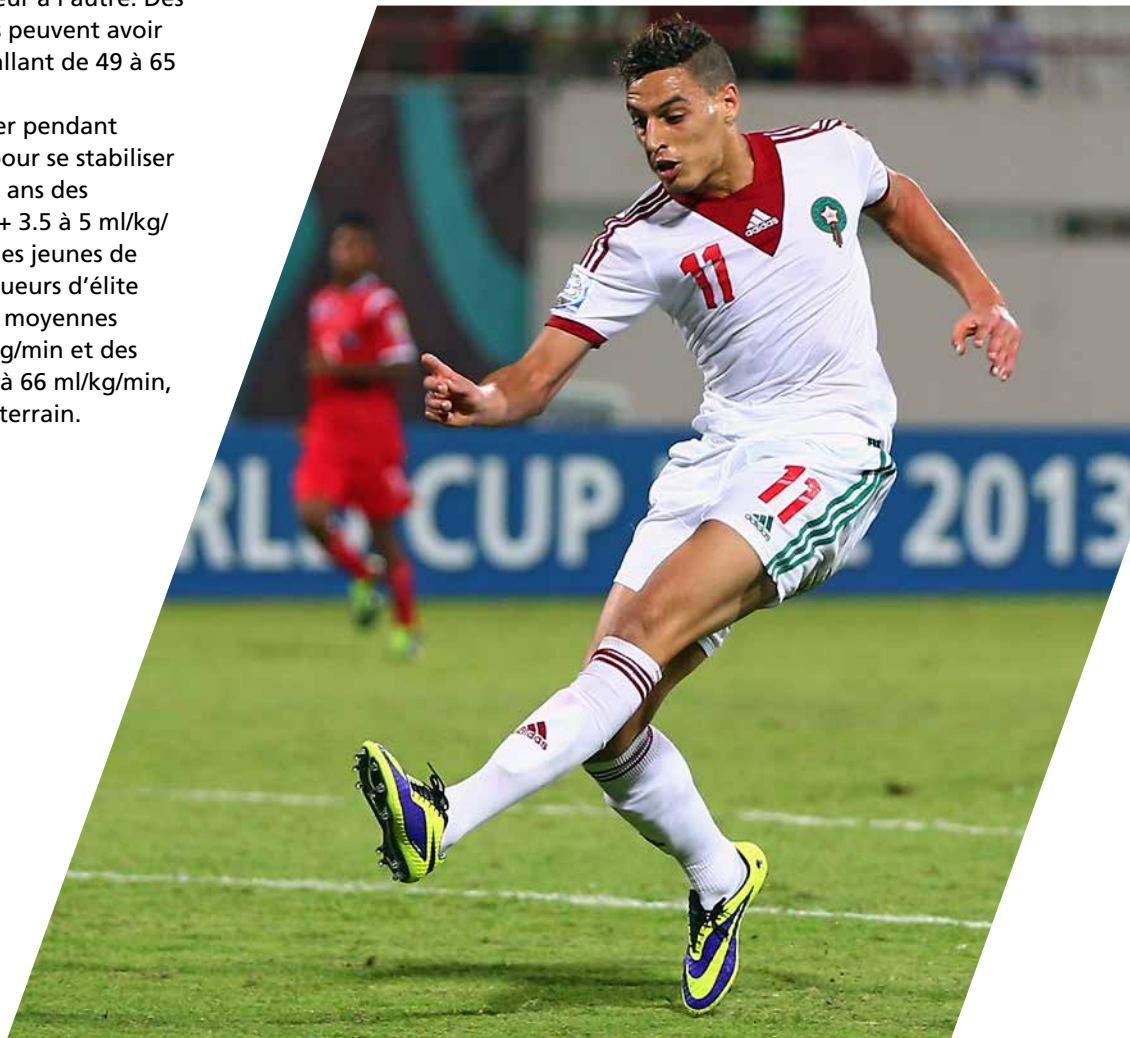
L'âge est un facteur important du  $VO_2$  max, qui varie donc durant la croissance et peut être très différent d'un joueur à l'autre. Des jeunes joueurs de 13-14 ans peuvent avoir des variations de  $VO_2$  max allant de 49 à 65 ml/kg/min.

Ces mesures vont augmenter pendant l'enfance et l'adolescence pour se stabiliser après 20 ans. Entre 13 et 16 ans des augmentations moyennes (+ 3.5 à 5 ml/kg/min) sont constatées chez des jeunes de centre de formation. Des joueurs d'élite U-15 obtiennent même des moyennes de  $VO_2$  max de 58 à 62 ml/kg/min et des joueurs U-18 atteignent 60 à 66 ml/kg/min, notamment des milieux de terrain.

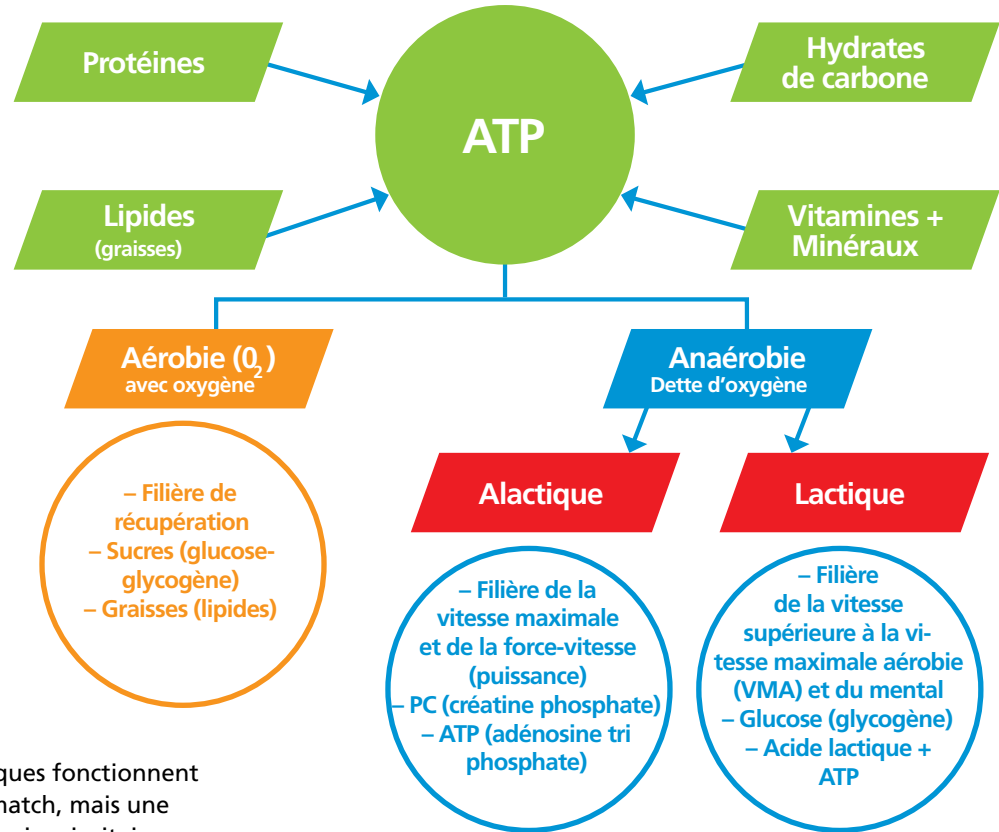
### Les propriétés de l'endurance :

Avoir de l'endurance :

- Est bénéfique pour la performance en compétition (endurance générale et spécifique) et pour la tolérance de charge pendant l'entraînement ;
- Permet de renouveler rapidement l'énergie vitale et fondamentale du métabolisme général, l'ATP (adénosine-triphosphate) ;
- Permet de maintenir les charges et changements de rythme du match et aussi ceux de l'entraînement ;
- Permet d'éliminer plus rapidement les éléments toxiques provenant de la fatigue ;
- Permet de retarder l'apparition des lactates (acide lactique) et favorise sa tolérance ;
- Permet de garder alerte le système neuromusculaire et notamment les vitesses de perception, d'anticipation et de décision ;
- Permet de réduire les erreurs techniques et tactiques due à la fatigue, notamment en fin de match
- Favorise la lucidité mentale ;
- Limite les risques de blessures et améliore les défenses immunitaires.



**Les filières d'énergies aérobie-anaérobie**



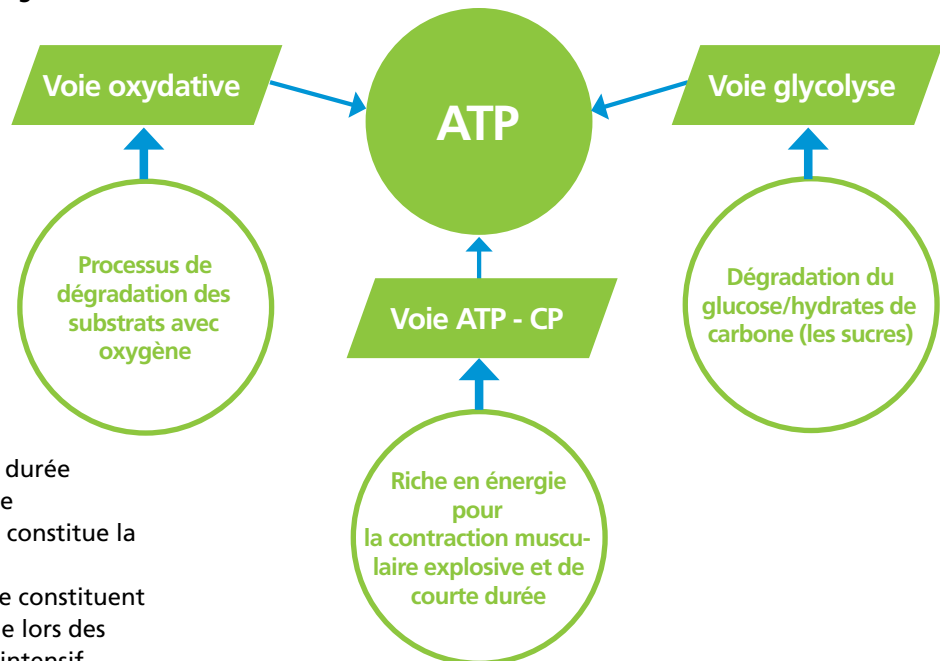
Ces trois filières énergétiques fonctionnent simultanément dans un match, mais une filière peut toutefois devenir prioritaire selon les efforts effectués.

**Les voies énergétiques pour la capacité d'endurance**

Le fonctionnement musculaire s'effectue par l'apport de substrats énergétiques provenant de sources d'énergie alimentaires et d'un carburant naturel,

l'oxygène (O<sub>2</sub>), pour produire le carburant du métabolisme corporel nécessaire : **L'adénosine triphosphate (ATP)**

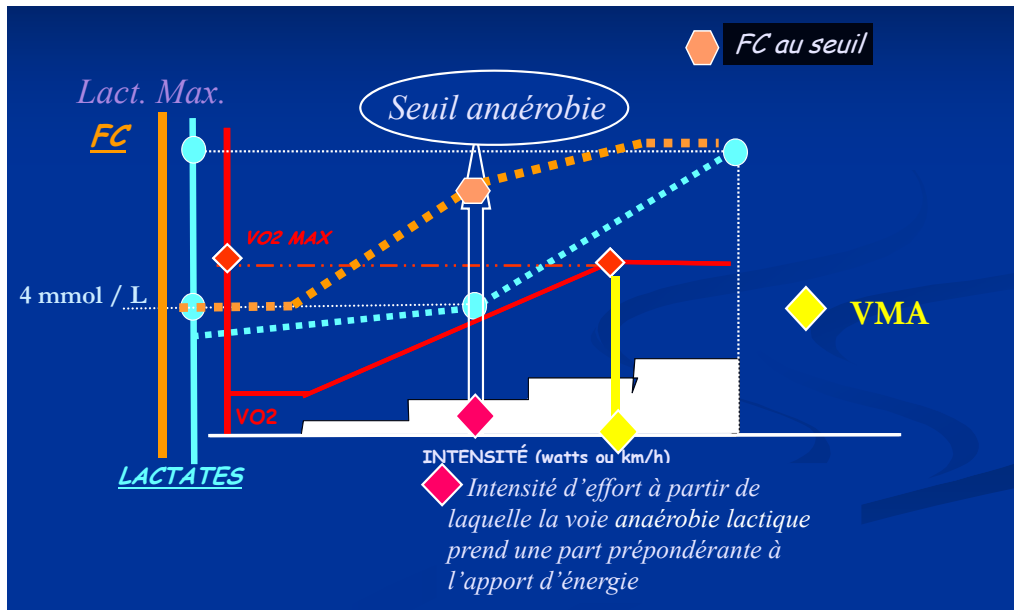
L'ATP est synthétisée/fabriquée grâce à trois voies énergétiques :



Pour les efforts de plus longue durée nécessitant un apport d'énergie considérable, la voie oxydative constitue la source essentielle d'énergie. Les voies ATP-CP et glycolytique constituent les principales sources d'énergie lors des premières minutes d'un effort intensif.

## Paramètres influents pour l'entraînement de l'endurance aérobie-anaérobie

Fréquence cardiaque maximale et au seuil / Seuil anaérobie / Vitesse maximale aérobie (VMA) / Taux de lactate / Qualité musculaire



La connaissance du seuil anaérobie et la vitesse maximale aérobie (VMA) donne des indications de références significatives pour la qualité d'un entraînement d'endurance.

### Fréquence cardiaque :

La connaissance de la fréquence cardiaque maximale (FC max), comme celle du seuil anaérobie ou celle de repos vont permettre de mieux connaître la fréquence cardiaque d'entraînement (FCE) dans laquelle le joueur va devoir s'entraîner.

Ces fréquences cardiaques peuvent être connues par des tests spécifiques de laboratoire et même de terrain, notamment la FC max qui va être une mesure essentielle pour l'intensité et la qualité de l'entraînement d'endurance. Valeur individuelle et parfois très différenciée, elle indique également la limite de concentration de lactate (acide lactique) qui se trouve dans le sang pour une certaine intensité d'effort. Jusqu'à une concentration d'acide lactique de 4mmol/l dans le sang, l'énergie est produite essentiellement en aérobie avec la présence d'oxygène. Au-dessus de ce seuil, les processus anaérobies lactiques interviennent. On rentre alors dans une zone critique de résistance anaérobie, appelées «zone rouge».

Malgré certaines remises en question depuis quelques années, l'entraînement au seuil anaérobie, qui met en relation des

valeurs de lactate, de fréquence cardiaque ou de vitesse, est une méthode encore très utilisée dans le sport et notamment en football. Cette notion de seuil permet de déterminer des intensités d'entraînement évitant la production de lactate. La vitesse au seuil anaérobie est aussi un paramètre permettant un travail individuel de course contrôlée. Toutefois pour connaître cette vitesse, il est nécessaire de passer par des tests spécifiques.

### La vitesse maximale aérobie (VMA) :

C'est la vitesse qui correspond à la consommation maximale d'oxygène (VO<sub>2</sub> max). Elle est utilisée depuis quelques années pour le dosage d'intensité spécialement dans les courses par intervalles (fractionné).

Cette valeur qui nécessite un test spécifique de laboratoire mais aussi de terrain, va privilégier un entraînement d'une meilleure qualité, avec plus de précision et notamment dans l'individualisation pour le développement de la capacité d'endurance aérobie-anaérobie.

Grâce à la connaissance de cette vitesse de référence, l'entraînement va s'optimiser par un travail de groupes en fonction des

mesures de VMA individuelles, tant par le travail continu que fractionné.

Une VMA optimale reconnue dans le football se situe entre 17 et 19km/h. Des jeunes joueurs en centre de formation de 13-15 ans obtiennent déjà des VMA de 16 à 17km/h et, entre 16 et 18 ans, des VMA de 17 à 18km/h.

Différents tests servent à discerner la VMA : yoyo, Vameval, Gacon, sur tapis roulant ou vélo....

Calcul VMA avec le test de Cooper : distance parcourue divisée par deux. 3 350 m donne une VMA estimée à 16.7 km/h ou 17 km/h.

### **L'acide lactique ou lactate**

Ce produit (valeur exprimée en mmol/l connue à partir d'un test sanguin) est la conséquence de la dégradation du glycogène et celle du glucose en glycolyse. C'est donc une hyper-acidification du sang au niveau musculaire lorsque les efforts sont faits à de très hautes intensités et qu'ils sollicitent seulement la filière anaérobie. Bien que le lactate puisse se produire en petite quantité dès un effort intensif, c'est après 15" à 20" (selon les joueurs) que la filière anaérobie-lactique s'activera pour pallier les réserves d'énergies ATP-PC. Toutefois cette filière énergétique du lactate peut être utilisée comme substrat pour la production d'énergie mais de courte durée (1 à 2 min selon joueur).

Même si le taux d'acide lactique n'est pas très élevé lors d'un match, nous savons aujourd'hui que le lactate n'est pas à proprement parlé un ennemi de l'organisme, ni la cause des crampes ou des courbatures, mais qu'il participe au contraire au renouvellement de l'énergie glycolyse par les transformations d'origine anaérobie-lactique. C'est donc une énergie de réserve utile à laquelle beaucoup de sportifs font appel, spécialement lors d'efforts très intenses ou alors en fin d'épreuve.

La norme du taux de lactate reconnue en physiologie est de 4 mmol/l et peut atteindre en match jusqu'à 8-10 mmol/l, mais elle redescend à sa valeur de base – et même moins que 4 mmol/l – en moins de deux heures. Des athlètes très entraînés éliminent ce lactate déjà après 45min.

En football, il est donc possible d'entraîner périodiquement cette filière anaérobie-lactique non seulement à des fins de tolérance au lactate, mais également pour

habituer l'organisme à en produire et à le transformer en énergie.

### **Les fibres musculaires (ST / FT)**

La proportion des fibres musculaires rouges lentes (ST slow twitch) et blanches rapides (FT fast twitch) influence aussi la qualité et l'entraînement des capacités d'endurance. Un entraînement approprié peut transformer les fibres FT en fibre ST; le contraire n'étant en revanche possible que dans une mesure très restreinte (selon des études récentes).

Dans l'entraînement de l'endurance, notamment de base (endurance fondamentale et capacité aérobie) où les fibres rapides (FT) non sollicitées peuvent « s'endormir », il est donc parfois recommandé d'intégrer en fin de séance des exercices de réactivité, de rapidité ou autres de coordination.

À des fins qualitatives, mais également de prévention des blessures, il est très important d'effectuer un travail d'adaptation avant de passer à une phase de jeu, notamment sur petites surfaces avec des sollicitations brusques, des changements de direction, des freinages et des sprints. Il est donc recommandé, à l'entraînement, de « réveiller » les fibres musculaires rapides avant un nouveau type d'effort, de solliciter les qualités de coordination intermusculaire et la mobilité articulaire-musculaire.

Un travail en puissance aérobie par intervalle ou intermittence, en course et même par le jeu, sollicite les fibres musculaires rapides – tant les fibres IIa que les fibres IIb – selon l'intensité de la charge.

## Comment entraîner l'endurance de base et spécifique

### **Endurance de base = Capacité aérobie**

La capacité aérobie représente la quantité totale d'énergie potentielle fournie par la voie oxydative dépendant des réserves totales du carburant de l'organisme. L'entraînement de la capacité aérobie est le plus souvent appelée l'endurance de base. En terme de niveau d'intensité d'entraînement, il est proposé un travail en :

- Zone d'intensité 1 et 2 (60-80 à 85% FC max)

### **Endurance spécifique = Puissance aérobie (PA) + puissance maximale aérobie (PMA)**

L'entraînement de puissance-aérobie représente la quantité maximale d'oxygène qu'un organisme peut utiliser par unité de temps dans un effort intense sollicitant autant les composantes aérobies périphériques (cardio-vasculaire) que les composantes centrales musculaires (sollicitations de la force musculaire / sur les fibres rapides du muscle).

La PMA est la puissance atteinte au  $VO_2$  max et est égale à la VMA (vitesse maximale aérobie)

La variante proposée ici entre PA et PMA est une différence d'intensité dans le développement du réservoir d'endurance du joueur. L'effort en PA se rapproche le plus de l'intensité moyenne d'un match (FC 175-178). Cette intensité d'entraînement aérobie sous-maximal va optimiser la construction de l'endurance spécifique du joueur avec des charges de 85-90% de la FC max.

Au contraire, un entraînement de PMA va demander une intensité maximale de travail égale au  $VO_2$  max avec des fréquences cardiaques plus élevées (90-96% à presque 100% de la FC max) qui va permettre d'augmenter encore le potentiel de réservoir du joueur, de repousser son seuil anaérobie et de mieux tolérer et utiliser le lactate. Cette charge de travail va donc développer le « turbo » du joueur afin d'augmenter les changements de rythmes en match avec une plus grande intensité et d'optimiser aussi son  $VO_2$  max et sa VMA. En terme d'intensité d'entraînement, il est proposé un travail en :

- Zone d'intensité 3 mais surtout 4 avec (85-97% FC Max)



## Dosage des systèmes du métabolisme d'endurance

### Système aérobie (utilise l'oxygène)

Permet de produire et transporter l'énergie à partir de l'oxygène pour permettre des actions cardio-vasculaires de longue durée (tenir les 90 minutes' du match et le potentiel temps supplémentaire).

Cette endurance influence la performance d'une durée d'effort longue, à partir de 5 minutes, et permet notamment de maintenir l'intensité le plus longtemps possible.

Entraînement de l'endurance de base et capacité aérobie par des efforts modérés et rapides de longues durées par intervalles longs (séries de 10' à 20') :

- Durée de 30' à 60'  
endurance fondamentale (60-70% FC max) ;
- durée de 20' à 45 '  
endurance capacité (70-85% FC max) ;
- récupération partielle.

Pour atteindre le volume maximal d'oxygène ( $VO_2$  max) qu'un joueur peut consommer, l'effort doit correspondre à l'endurance aérobie maximale (PMA) et doit être maintenu à une intensité élevée (VMA).

Entraînement de l'endurance spécifique, puissance aérobie (PA + PMA) par des efforts intenses moyens et courts :

- Durée de 3' à 4'-6'  
puissance aérobie (PA) (85-90% FC max)  
(3 à 5 répétitions);
- durée de 1' à 3'-4'  
puissance maximale aérobie (90-95% FC max)  
(3 à 4 répétitions / 1-3séries) ;
- récupération 2-4' selon effort.

La filière aérobie, filière d'oxygénation s'active à partir d'efforts lents à modérés d'une durée de 3-4' chez les enfants et de 5 à 8' lors de la croissance d'où l'importance de l'échauffement progressif.

### Système anaérobie (absence d'oxygène)

Permet une production élevée d'énergie sans utiliser l'oxygène pour des efforts courts et très intenses.

Exemples : sprints, sauts, un-contre-un, jeu à deux contre deux, etc.

Ce système se divise donc en deux filières énergétiques :

- 1, Filière alactique ;
- 2, Filière lactique.

L'anaérobie alactique permet de faire des efforts très intenses (100% voire 110% de vitesse maximale de sprint) de très courte durée. C'est la filière d'énergie de la vitesse, de la réactivité et de la puissance musculaire :

- Durée de 2"-3" à 10"-12" (6 à 10 répétitions) ;
- récupération totale.

L'anaérobie lactique permet des efforts intenses (90-100%) de l'intensité maximale de courte durée. Filière d'énergie avec production de lactates (acide lactique) comme énergie :

- Durée de 20" à 2'-3' (3-4 à 6 répétitions) ;
- récupération totale ou partielle.

Pour favoriser la répétition d'efforts intenses avec ce système anaérobie, il est indispensable d'avoir une grande capacité d'endurance et une très bonne puissance aérobie (réservoir ou  $VO_2$  max).

## Méthodes d'entraînement pour le développement d'endurance aérobie-anaérobie

### Méthode continue :

- Course variée dans la nature ou sur terrain ;
- 30-60' en maintenant la même intensité sans interruptions ;
- peu utilisée dans le football actuel ou alors dans certains entraînements en période de préparation mais le plus souvent par intervalles longs (faible intensité / 60-75% de la FC max / 60-70% de la VMA) ;
- ce travail sollicite essentiellement les fibres musculaires lentes (ST).

### Méthode fartleck

(Méthode suédoise = jeu de vitesse) :

- Course qui alterne des changements de rythmes (CRV) lents, modérés et rapides, mais souvent d'une façon intuitive ;
- durée de 12' à 20' avec changement de rythme (2-3' course modérée avec 30" à 1' accélération); intensités de 70 à 85% de la FC max / (60-70% à 80-90% de VMA) ;
- utilisée dans le football régulièrement en période de préparation, alternativement avec la méthode continue.

### Méthode par intervalle

(fractionné)  
intensité faible/moyenne SLD / intensité élevée HIT

Alternance de temps d'effort et de temps de récupération descendant toujours au niveau de 120-140 batt/min entre les efforts :

- Très utilisée dans le sport et notamment en football ;
- course, exercices techniques ou technico-tactique avec répétitions et séries;
- durée et intensité selon objectifs d'endurance ;
- course d'endurance fondamentale à 70% de la FC max (150-160) de 3x 15' ;
- récupération de 1'-2'.

(30" travail – 1' en récupération active. Récupération entre séries 3' et progressivement de 2' à 1'30

Une forme jouée de conservation 5:5 + 2 jokers, durée 3x4' (50x40m) est aussi considérée comme un travail par intervalle moyen

Par la méthode d'intervalle il est possible de travailler avec la forme d'entraînement séparée comme intégrée

### Les différents types d'intervalles

(en fonction des objectifs recherchés) :

- Intervalle long avec efforts de 10'-15'-20' par séries (1-3 selon durée et intensité / Récupération courte ;
- intervalle moyen avec efforts de 3' à 8-10' (3-5 séries)  
Récupération partielle active ou passive ;
- intervalle court avec efforts de 30" à 2-3' (3-5 répétitions-2-3 séries).  
Récupération partielle passive ou active.

Les intervalles moyens et courts sont utilisés pour l'entraînement de puissance maximale aérobie (niveau intensité 4)

L'entraînement par répétitions est aussi une méthode par intervalles mais plus spécifiquement adaptée pour l'entraînement de la vitesse avec des temps de récupération totale (FC 120-100)

### Forme jouée

(forme intégrée ou complexe- TE-TA-CO + Mental)

Alternance de jeu avec récupération partielle ou totale.

Durée selon objectif physique recherché :

- 5 contre 5 (45x40m) = 5-6' (2 à 4 séries) ;
- 3 contre 3 (30x25m) = 3-4' (3 à 5 séries) ;
- 9 contre 9 (16m-16m) = 8-12' (2 à 4 séries).

Il est possible d'utiliser différentes formes et méthodes d'entraînement afin de surprendre l'organisme et de développer un niveau supérieur d'adaptation, et ce même pour un même objectif. C'est aussi un moyen pour élever le niveau de motivation et baisser la monotonie chez les joueurs, source de fatigue mentale.

**Entraînement à dominante (PA+PMA), puissance et puissance maximale aérobie (zone d'intensité 3-4)**

Volume total de travail : 30' :

- Intermittent  
>7'  
10"-20" / Récupération 3';
- forme jouée  
>6'  
6 contre 6 + 4 appuis interchangeable / Récupération 3';
- course fartleck  
>6'  
conduite de balle 1' modéré et 30" rapide avec changements directions / Récupérations 3';
- jeu de conclusion  
>6'  
3x2' 3 contre 3 + gardiens / Récupération 2'.

Au niveau des formes jouées, la structure de la surface de jeu va être très importante, non seulement pour les aspects technico-tactiques mais aussi et surtout pour le travail d'endurance.

Cette forme entre dans l'entraînement moderne avec variations de situations de jeu et de charges dans le même entraînement. Cette orientation est notamment vivement recommandée au niveau de la formation des jeunes avec l'application de l'entraînement intégré.

**Méthode par intermittence (VMA)**

L'intermittent est une méthode récente d'entraînement d'endurance puissance permettant des efforts adaptés à la réalité du match avec ses changements de rythmes. Elle est recommandée surtout pour le travail de PA et de PMA.

C'est une succession continue de temps d'efforts élevés à intenses (85 à 90% de la FC max et de VMA 80-100-120%), des temps de récupération active ou passive (75-80% de la FC max et de VMA 50-60%) qui dépendra de la durée et de l'intensité de la charge demandée.

Par cette méthode, la FC monte pendant l'effort mais redescend très peu pendant le temps de récupération courte ; elle va se stabiliser en plateau avec au maximum des baisses de 10 à 15 batt/min entre l'effort et la récupération. Celle-ci peut être active ou passive, selon la charge demandée, la durée et l'intensité de VMA.

De plus, par une intensité de l'effort supérieure à 90% de la VMA, les fibres rapides sont aussi sollicitées.

Pour l'efficacité de cette méthode, la récupération partielle entre les efforts intensifs ne doit pas faire descendre la fréquence cardiaque en dessous de 160-150 : elle est donc différente de la méthode par intervalle qui en général descend à 140-130 voire 120.

Avec cette méthode séparée ou mixte (séparée + intégrée) la connaissance de la vitesse maximale aérobie VMA est nécessaire pour la justesse de l'entraînement.

La durée totale des efforts varie de 4-5' à 8-10' selon l'intensité de la VMA avec des temps de travail courts.

Le nombre de séries varie de deux à quatre séries selon la charge et la période d'entraînement.

Les intensités reconnues dans le football : 30"-30" / 15"-15" / 10"-20" / 5"-20" / 5"-25" ou 5"-30" (chez les plus jeunes)

**Exemple d'intermittent :**

- Durée 3 x 8' ;
  - 10" de course à 110% de la VMA et 20" de récupération ;
  - course lente ou travail technique : jonglage ;
- ou
- 5" de course à 140-160% de la VMA et 25" à 30" de récupération ;
  - course légère ou technique à 4 joueurs (passes ou jongles) - durée 4 x 4' ;
  - l'entraînement avec charge 5"-25" ou 5"-30" favorise le travail de vitesse-endurance ;
  - dans un même entraînement il est possible d'utiliser 2 à 3 types d'intermittent.

L'intermittent-force est une alternative intéressante en football pour le développement de l'endurance avec un travail musculaire réactif et ce même chez les jeunes en préformation.

**Exemple d'intermittent :**

- Durée 4 x 5' selon le niveau;
- 5-30" ou 20" / 3-4 sauts réactifs à 100% représentent 5" et ensuite course 90% de la VMA ;
- récupération course lente (50% VMA) ou technique de groupes de 30" en préformation et 20" en formation.

Pour diminuer les charges de sauts, notamment chez les plus jeunes, il est recommandé d'alterner entre un effort maximal et un autre avec 5" en sauts et 5" en sprint.

Ce travail demande toutefois préalablement une bonne qualité de

coordination au niveau des sauts et de la réactivité des appuis.

Dans la progression des charges, les jeunes de 17-18 ans avec une bonne base de force peuvent effectuer cet entraînement avec des sauts plus explosifs en cherchant la hauteur dans un intermittent 10-20". Cette alternance des exercices (VMA + technique ou sprint + course lente + technique) avec sollicitations musculaires dynamiques (travail sur les fibres rapides) sur une base de répétitions est une excellente forme adaptée dans la formation des jeunes.

Bien que la forme jouée soit prioritaire chez les enfants, la méthode intermittente peut facilement être aussi adaptée dès 13-14 ans. L'intermittent court (5-30") notamment permet de travailler sur le système aérobie et sur les fibres musculaires rapides important à ce niveau de croissance.

**Zones d'intensités d'entraînement aérobie pour développer le réservoir du joueur (VO<sub>2</sub>max)**

<b>ZONE D'INTENSITÉ 5</b> <b>Zone rouge</b> Travail en dette d'oxygène avec production de lactate > Tolérance au lactate	Filière anaérobie- lactique Travail de « résistance-volume » Tolérance aux lactates (Volonté, être fort dans sa tête)	Entraînement au-dessus du seuil anaérobie Travail en dette d'O <sub>2</sub> Intensité maximale à sur-maximale Travail des fibres rapides	Intensité anaérobie élevée FC 95-100% (VMA 105-140%) > 11-16 mmol/l 7-8' en match
<b>ZONE D'INTENSITÉ 4</b> Développement au seuil travail de courte durée > Développement du turbo	Filières aérobie+anaérobie Endurance aéro-puissance max (PMA) Endurance spécifique intensive	Entraînement au seuil anaérobie Travail pour déplacer le seuil Intensité élevée à très élevée Rythme intensif du match Sollicitations des fibres rapides	Intensité aérobie/anaérobie élevée FC 90-97% (VMA 100-120%) > 9-12 mmol/l 19-20' en match
<b>ZONE D'INTENSITÉ 3</b> Zone de développement de travail de durée prolongée > Développement du cylindre	Filière aérobie +(anaérobie) Endurance aérobie-puissance (PA) Endurance spécifique générale	Entraînement en-dessous et limite du seuil/ intensité Recrutement des fibres rapides Moyenne de rythme du match (FC 173-180)	Intensité aérobie élevée FC 80-90% (VMA 85-100%) > 5-8/9 mmol/l 28-30' en match
<b>ZONE D'INTENSITÉ 2</b> Zone foncière de base > Construction du réservoir	Filière aérobie pure Endurance aérobie-capacité (CA) Endurance foncière générale	Entraînement aérobie pure Intensité modérée Rythme d'entraînement pour travail TE-TA de base	Intensité aérobie modérée FC 70-80/85% (VMA 70-80%) > 3-4 mmol/l 40-42' en match
<b>ZONE D'INTENSITÉ 1</b> Zone d'endurance fondamentale > Stimulation des conduits cardiovasculaires	Filière aérobie d'oxygénation Endurance aérobie fondamentale Travail des capillaires	Entraînement de récupération et de remise en forme Intensité faible à modérée Rythme du travail TA (Blocs)	Intensité aérobie basse FC 60-70% (VMA 50-70%) Lactate > 1-3 mmol/l

## Conseils d'entraînement pour optimiser l'entraînement d'endurance chez les jeunes

L'entraînement des capacités d'endurance commence très tôt chez les jeunes ; à partir de 12-13 ans, ce facteur peut être sollicité à tout entraînement technique ou technico-tactique, notamment par les formes jouées. C'est donc surtout au niveau des formes d'entraînement et des contenus que la différence est constatée entre des jeunes en pré-formation et des jeunes formation :

- Au niveau pré-formation on préconise donc la forme jouée et particulièrement sur surface réduite, avec le travail du ballon mais en recherchant le plus possible une approche ludique dans l'entraînement. Ainsi la forme intégrée va être prioritaire à cet âge, notamment au niveau de la pré-formation. Toutefois il n'est pas déconseillé pour autant d'amener progressivement la forme séparée en fartleack ou par l'intermittent pour augmenter la charge d'entraînement. Cette forme séparée peut très bien se faire aussi avec un ballon (maîtrise de balle, conduite ou même technique de passe à deux ou trois en mouvement ;
- à partir de la fin du deuxième pic de croissance (13-14ans), avec l'augmentation des charges, la forme d'entraînement séparé va prendre une place plus importante pour le développement des capacités d'entraînement et principalement pour l'endurance de puissance maximale aérobie (PMA) – zone d'intensité 4 à 5 – par l'intermittent (VMA de 100 à 120%) ou par intervalle. La forme par jeux à effectifs réduits est bien entendu maintenue pour ce type de travail et spécialement en période de compétition. L'entraîneur devra trouver un juste équilibre entre les formes et les méthodes ;
- partant du fait que la capacité d'endurance varie d'un joueur à l'autre, les mesures de la fréquence cardiaque seront donc différentes, comme le sera aussi la vitesse maximale aérobie (VMA), et il est donc important que le développement de cette capacité soit individualisé. Il est faux et même dangereux – surtout au niveau du développement et de l'amélioration de l'endurance – de faire suivre à tous les joueurs le rythme donné par le(s) joueur(s) dotés du meilleur potentiel du fait d'une croissance plus rapide ;

Il faut donc laisser courir les joueurs à leur rythme et en fonction des données obtenues par des tests spécifiques d'endurance aérobie ;

Dans les courses lentes à modérées (zone d'intensité 1), le joueur doit pouvoir parler pendant son effort. Il sera également important d'observer sa course, la position du corps, le relâchement des foulées, les appuis et encore la respiration du joueur, sans oublier le contrôle de la fréquence cardiaque ;

L'explication de la notion de fréquence cardiaque – et l'apprentissage de sa mesure durant l'entraînement – est une chose fondamentale chez des jeunes en formation.

L'entraînement d'endurance doit donc être orienté dans un premier temps sur l'amélioration de cette capacité aérobie avec des charges modérés 70-85% de la FC max. L'accent doit être mis sur le volume de travail au détriment encore de l'intensité. Les jeunes qui jouent régulièrement au football et qui pratiquent d'autres activités sportives la développe facilement. Tous les exercices continus avec ballon, les actions de jeu par intervalle et les formes jouées y concourent efficacement :

- L'endurance puissance-aérobie (PA) peut se travailler déjà spécifiquement dès l'âge de la puberté (14-15 ans) avec des intensité plus élevées de 85-90% de la FC max pour augmenter le potentiel de cette puissance-aérobie et construire le « cylindre » du joueur. Les formes jouées à effectifs réduits sur des surfaces restreintes sont reconnues pour ce développement de la PA, tout en mettant un accent d'entraînement aussi sur les habiletés technico-tactiques et cognitives. L'entraînement par fartleack avec changement de rythme et par intermittent sur la base de la VMA sont des alternatives intéressantes pour ce type de travail ;
- le travail de la puissance-maximale aérobie avec des charges élevées et intenses, va devenir une priorité importante d'entraînement pour développer le « turbo » du joueur. si la forme intégrée par la forme jouée avec des intensité allant de 90-100% de la FC max) avec des jeux sur surfaces

- réduites (1 contre 1 / 2 contre 2 / 5 contre 3), la méthode d'intermittent (VMA 100-130%) ou par courses en intervalles ou fartleck sont aussi conseillées pour atteindre l'intensité maximale planifiée ;
- toutefois cet entraînement intensif ne pourra se faire qu'en respectant le développement individuel des joueurs. Dans cette période de croissance où les jeunes subissent différentes transformations de taille, de poids, de capacité aérobie et anaérobie et même de masse musculaire, l'on observe de grandes différences d'un joueur à l'autre, certains ayant atteint leur développement optimal, d'autres pas encore.

Ce constat implique donc qu'il faudra appliquer, même à cet âge, ce type d'entraînement de façon prudente et limitée en fonction des joueurs, en variant les formes, mais surtout les charges. C'est seulement à la fin de l'adolescence (18-19 ans) sur les bases du potentiel de performance acquis qu'il sera possible d'augmenter l'intensité des charges et le volume, ce qui se rapproche là de plus en plus de l'entraînement des adultes.



## La force dans le football

La force représente un facteur d'importance dans le football et est aussi souvent déterminante dans certaines circonstances. Les muscles ou groupes de muscles exercent une tension pour lutter contre des charges qui deviennent de plus en plus conséquentes dans le football actuel.

Ainsi, la force est très impliquée dans un processus global de développement qui comprend différentes phases :

- Construire une base musculaire athlétique et solide.  
(Avec l'avantage de la prévention des blessures)
- Construire un potentiel de performance dynamique et explosif pour une base fonctionnelle.  
(Avec un travail sur la coordination intra et intermusculaire)
- Acquérir un meilleur rendement musculaire.  
(Avec régulation de l'adaptation énergétique selon les besoins)
- Adaptation fonctionnelle et neuronale.
- Construire un potentiel de performance dynamique et explosif
- Facilite l'acquisition d'un meilleur mental.

Cette implication spécifique du développement de la force chez le footballeur va se percevoir d'une façon qualitative et les atouts des joueurs se

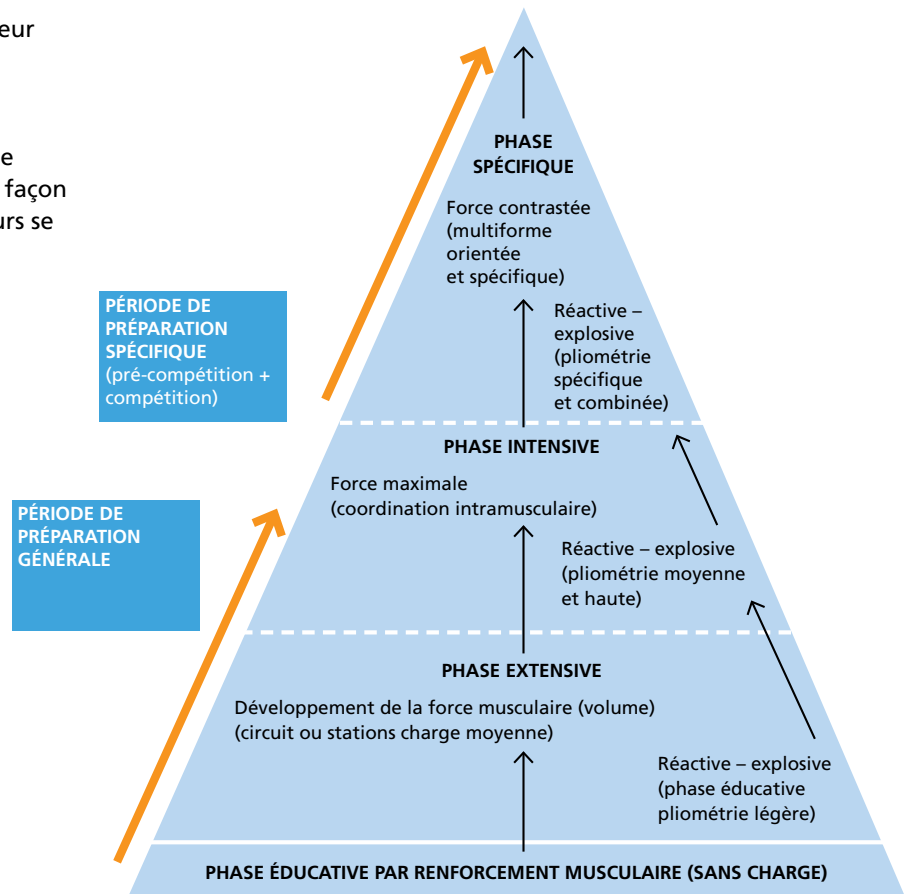
développeront dans le sens où toutes les actions de jeu seront améliorées.

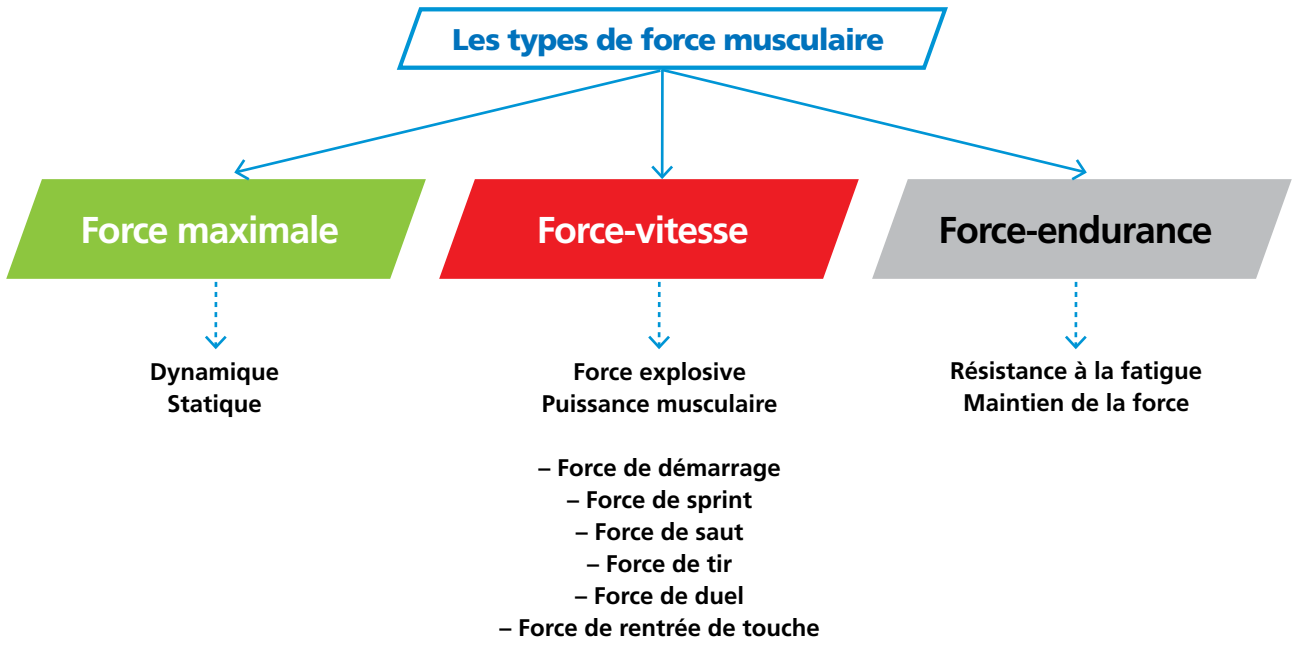
Un sentiment de bien-être est perceptible au niveau de la sensation du joueur qui se sentira rapide et explosif, avec de la force au démarrage et de la puissance lors de frappes ou de duels.

Le rythme d'actions lors des matches a nettement progressé : 37% depuis 1990. Plus spécifiquement et pour la position des joueurs sur le terrain certaines répétitions dans le domaine de la vitesse se sont accrues et ainsi la sollicitation en force nettement augmentée.

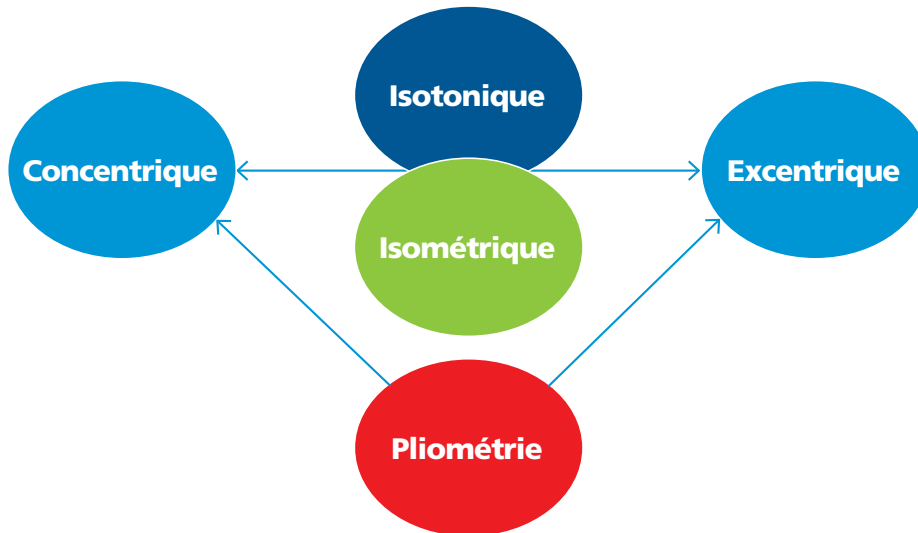
Défenseurs :	130 à 150 sprints (10 à 30m)
Milieux terrain :	100 à 120 sprints (10 à 40m)
Attaquants :	140 à 170 sprints (10 à 25m)

### La construction de la force dans le temps





Les contractions musculaires sont différentes





### Les muscles principaux du footballeur

Membre supérieur	Torse / Tronc	Jambes
Grand pectoral – Abaisseur de l'épaule – Adduction de l'épaule	Trapèze – Élévation et adduction de l'omoplate – Stabilisation de la nuque et de la tête	Fessiers – Extenseur de la cuisse (Grand fessier) – Abducteur de la cuisse (Moyen fessier)
Grand dorsal – Adduction et rotation interne de l'épaule – Adduction de l'épaule	Abdominaux – Stabilisation du tronc – Flexion du tronc (Grand droit) – Rotation du tronc (obliques et transverses)	Adducteurs – Adduction de la hanche Psoas – Flexion de la hanche
Deltoïde – Abduction de l'épaule – Élévation du bras	Dorsaux – Stabilisation du tronc – Extension de la colonne vertébrale (nuque, dos, lombaires)	Quadriceps – Extension du genou – Flexion de la hanche
Biceps – Flexion de l'épaule – Flexion du bras		Ischio-jambiers – Extension de la hanche – Flexion et rotation du genou
Triceps – Extension du coude – Extension de l'épaule		Jumeaux + soléaire (mollet) – Flexion plantaire du pied – Stabilisation du genou
		Jambier antérieur – Extension (ou flexion dorsale) du pied

Lorsque nous exécutons un mouvement, nous contractons un ou plusieurs muscles agonistes et nous relâchons les muscles antagonistes (muscles opposés). Ainsi, pour fléchir la jambe, nous contractons l'ischio jambiers de la cuisse et nous décontractons le quadriceps.

À l'entraînement, nous devons toujours avoir à l'esprit de proposer des exercices qui sollicitent les muscles agonistes sans oublier d'autres exercices pour les antagonistes du même groupe musculaire.

#### Différentes phases pour le développement de la force :

- Chez un footballeur, le développement de la force passe par une bonne musculation générale basée sur le renforcement des muscles agonistes et antagonistes afin d'assurer un parfait équilibre musculaire. Cette règle est surtout importante chez les jeunes footballeurs en pré-formation;
- en phase extensive: on cherche avant tout un développement général de la musculature agissant sur l'appareil locomoteur passif et garantissant un bon équilibre général pour le développement plus spécifique des aptitudes propres au football. Cette étape du renforcement foncier est idéale pour la mise en place d'un renforcement spécifique lié

au développement des capacités de coordination, en particulier l'orientation, la différenciation et l'équilibre. C'est notamment la phase éducative et de base de la musculation :

- travail de renforcement musculaire avec son propre poids du corps (gainage musculaire), puis progressivement avec des charges légères de 30 à 70% de la force maximale (Fmax.).

Voici quelques recommandations pour l'élaboration du programme d'entraînement :

- Cet entraînement pourra être organisé sous forme de circuit (15-30" / 2-3 séries par exercice), ou de travail par station (3 séries de 10 avec 50 à 70% de Fmax.) Puis vient le travail dans la zone de force maximale (coordination intramusculaire) qui doit garantir une sécurité parfaite afin d'éviter toute surcharge. Si ce travail ne comporte pas de danger pour le haut du corps, il convient d'être plus attentif pour celui des jambes (squats notamment) dont la charge ne devrait pas excéder 80% de Fmax. (env. 8 répétitions maximales = RM). Seule l'utilisation d'une presse à jambes permet des sollicitations maximales ;
- Il est important de choisir des exercices agonistes et antagonistes au niveau de chaque fonction anatomique afin d'éviter tout déséquilibre musculaire. Les exercices choisis couvriront toutes les parties du corps (membres inférieurs, supérieurs et tronc). Dans cette phase extensive, il nous paraît nécessaire de programmer deux entraînements de musculation par semaine (par exemple lundi-jeudi ou mardi-vendredi) en phase de préparation ou lors de la construction musculaire de base des jeunes ;
- En phase intensive (formation) : il s'agira simplement d'augmenter progressivement les charges tout en diminuant le volume d'entraînement. Les temps effort/récupération passeront, pour les circuit-training par exemple, à 20"-40", et, pour l'entraînement par stations, le nombre de répétitions sera compris entre cinq et dix. L'entraînement de la détente ou force réactive (pliométrie) sera également introduit dans les microcycles des phases extensives et intensives. Il sera très varié et évoluera progressivement d'un travail pieds nus au sol ou sur un tapis

mou (bondissements) avec des formes plus sollicitantes (avec obstacles), vers des surfaces moins molles (terrain de football). Ce type de travail sera réalisé au moins une fois par semaine, soit sous forme isolée soit combiné avec un travail intermittent ;

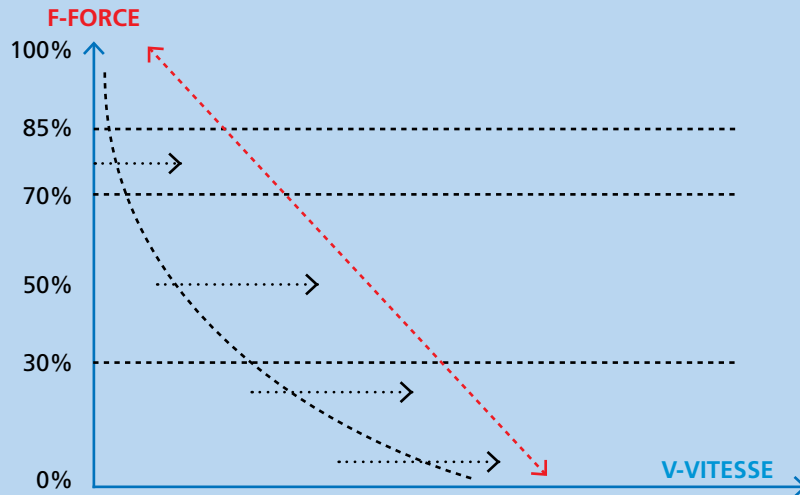
- En phase spécifique (post-formation) : la musculation doit absolument être maintenue au moins une fois par semaine (début de la semaine) pour conserver une bonne tonicité durant la longue période de compétition. Elle pourra prendre les formes suivantes :
  - en stations, alternance de charges lourdes et légères (méthode contrastée) dans les fonctions spécifiques aux footballeurs ;
  - en circuits (15"-30"), également alternance de charges lourdes et légères ;
  - en combinant un circuit-force (20'-40") pour le haut du corps et le tronc, avec un travail de pliométrie (diverses formes de bondissements) pour les jambes (insister sur une exécution très dynamique).

Durant cette période et dans le but de développer une certaine résistance-vitesse, l'entraînement intermittent mixte sera privilégié (5"-15" ou 10"-20", par exemple en trois efforts de 6' et 3'-6' de pause).

## Les méthodes d'entraînement de force

## Les méthodes d'entraînement de force

La courbe de force avec le rapport  
Force-Vitesse → Puissance



Force max (85-100% de Fmax)	> 1 à 5x / 3 à 4 séries / Récup 3 à 5'
Force /volume muscle (70-85% de Fmax)	> 8 à 12x / 3 à 4 séries / Récup 3 à 4'
Force-vitesse /puissance (30-60% de Fmax)	> 6 à 10x / 3 à 5 séries / Récup 2'
Force-endurance (30-50% de Fmax) 1 <sup>ère</sup> phase d'entraînement de la force chez les jeunes	> 15 à 30x / 3 à 4 séries / Récup 1 à 2'
Vitesse-force / Force réactive -Méthode pliométrique	> 5 à 10 sauts / 5" à 10"max / 3 à 4 séries / Récup 45" à 2'
- coordination réactive / école course + de sauts - pliométrie basse, moyenne, haute (travail réactif à explosif)	
Force contrastée (lourd-léger) – Méthode multiforme Entraînement proche du football et à faire sur le terrain	> Force statique /isométrie 15:30" ou avec charge 30 à 60% de Fmax ou force dynamique 30 à 50% Fmax + 5 à 8 sauts et sprint 6 à 10m
- travail de transformation- Multiforme orientée	> Idem : Force-sauts-sprint et geste technique
Force isométrique (chez les jeunes ou en réhabilitation)	> Maintenir la position 15 à 20 à 30"(selon âge) / 2 à 3 séries
Renforcement musculaire /Gainage / Stabilisation	> 15:15" / 20:20" / 30:30" ou 10 à 20 répét / 2 à 3 séries
- Force de base chez les enfants et adolescents	

## La pliométrie

Méthode très efficace dans l'optique du développement de la vitesse et de la puissance. Sa particularité est basée sur un pré-étirement avant une contraction rapide du muscle.

### Pliométrie légère :

- Par bonds (école de bondissements) ;
- corde à sauter, foulées bondissantes, sauts sur un seul pied, et croisés, sauts de cheville, saut latéral sur un pied ;
- volume : de 150 à 250 sauts par séance (selon âge) ;
- 6 à 7 exercices de 6 à 12 répétitions selon niveau et âge ;
- 2 à 4 séries ;
- 45 " à 1' de repos entre les répétitions ;
- 2 à 3 ' de repos entre les séries ;
- pour les jeunes, travail pieds nus sur tapis.

### Pliométrie moyenne :

(obstacles de 30 à 50 cm)

- Par multi-sauts ;
- volume : de 60 à 120 sauts par séance (selon âge) ;
- 3 à 5 exercices de 4 à 6 sauts selon niveau et âge (6 à 10 pour sauts latéraux) ;
- 3 à 5 répétitions par exercice
- 1'15" à 1'30" de repos entre les répétitions ;
- 3 à 5 ' de repos entre les séries ;
- l'idéal est d'effectuer 16 à 20 répétitions de 4 à 5 sauts.

### Pliométrie haute :

- Par sauts profonds, obstacles élevés (caissons, escaliers) ;
- volume : de 40 à 70 sauts /séance (selon âge/ niveau) ;
- 2 à 3 exercices de 4 à 6 sauts selon niveau et âge ;
- 2 à 4 répétitions par exercice ;
- 2' à 3' de repos entre les répétitions ;
- 5 à 7 ' de repos entre les séries ;
- attention cette méthode n'est pas conseillée dans le football car extrêmement traumatisante.

Exemple pour la force des jambes avec une méthode contrastée lourd-léger :

- Squats (6x 40% de la Fmax) ;
- suivi de 5 sauts de haies puis d'un tir au but ou d'un sprint de 12m ;
- 3 à 5 exercices ;
- 2 à 5 répétitions par exercices ;
- 2 à 3' de repos entre répétitions ;
- 3 à 5' de repos entre séries.

Exemple pour la force des jambes lors d'une course en montée :

- Méthode de sprint avec résistance complémentaire pour mettre l'accent sur la force de démarrage et d'action ;
- durée: 2 à 3" ;
- 3 à 5 répétitions ;
- 2 à 4 séries ;
- 1' de repos entre les répétitions (20 fois temps de travail) ;
- 4 à 5' de pause entre séries.

Variante : sprint en escalier

## Le développement de la force chez les jeunes

La période de pré-puberté (12 à 14 ans) est favorable à un développement de la force généralisée (construction harmonieuse). Les exercices pour les muscles de maintien (haut du corps) sont indispensables chez les enfants et déjà depuis 9-10 ans (isométrie). On recommande la méthode de renforcement musculaire (gainage-stabilisation) pour cette première phase, comme éducation à l'entraînement de la force avec une priorité au début sur la forme isométrique.

Progressivement, vers 15-16 ans selon les joueurs, on introduit un travail avec charges légères (50-60% du poids du corps), en prenant les précautions nécessaires (exécution correcte du mouvement, respect des charges conseillées, surveillance accrue de l'entraînement).

Le développement de la force chez les jeunes avec des appareils peut se faire avec des jeunes ayant suivi un travail de force endurance (renforcement avec poids du corps) depuis au moins deux années et par circuit training mixte force et vitesse-force).

Le travail en force va commencer progressivement avec des charges légères (coordination intermusculaire) en force extensive avant de travailler pour l'augmentation du volume musculaire (masse musculaire).

Déjà à ce niveau, l'individualisation de l'entraînement devient une règle essentielle en respectant le développement du joueur et travailler à partir de la force maximale (Fmax).

Tout entraînement avec appareil doit être suivi par l'entraîneur.

L'entraînement par bondissements, par sauts (vitesse réactive) et par multi-sauts (pliométrie basse) peut être introduit, mais progressivement, dès 14-15 ans.

- Vu la fragilité articulaire-musculaire et ligamentaire des jeunes (genoux, chevilles, adducteurs), des précautions doivent être prises.

L'entraînement avec pliométrie moyenne (circuit de pliométrie), recommandée en phase de compétition, pourra se faire avec des jeunes de 16-17 ans une fois acquise la maîtrise des mouvements en pliométrie basse et la fixation ferme du bassin pour maintenir le corps droit lors des sauts.

La méthode multi-forme orientée (lourd léger) est possible dès l'âge de 15 ans si le joueur a une bonne coordination de sa course et de pliométrie basse, et le travail de force avant les sauts se fera en isométrie.

Ainsi, cette phase de travail doit toujours être précédée d'un échauffement optimal de la musculature (coordination) et d'un travail de tonification des muscles de maintien du tronc (abdominaux, dorsaux).

À la fin de la séance, il faut insister sur un travail de souplesse, d'étirement léger et progressif et de décharge de la colonne vertébrale (assouplissement + mobilité).

La base de coordination par l'école de course (skips) doit être introduite dès 11-12 ans.

## La vitesse en football

La vitesse est principalement définie par la capacité à parcourir une distance donnée le plus rapidement possible avec un effort maximal (100%) et aussi par la rapidité maximale à laquelle un mouvement ou une série de mouvements sont exécutés. Cette qualité primordiale en football est une capacité de performance du système neuromusculaire.

En effet, le grand joueur se démarque aujourd'hui des autres par un sens technico tactique au-dessus de la moyenne et pouvant s'appuyer sur un degré de vitesse lui permettant de mettre en valeur ses autres qualités.

Ainsi différents types de vitesse permettent d'évaluer un joueur sur ce facteur de condition physique :

### Vitesse de réaction :

- Capacité à réagir le plus rapidement possible à un signal donné :
  - en football ce signal est le plus souvent visuel : action de jeu, situation complexe, comportement de joueurs, etc.
- souvent influencée par la vitesse d'intervention (perception, anticipation, décision).

### Vitesse de démarrage :

- Cette capacité souvent décisive en football se base sur la réaction mais fait appel à la force-vitesse (puissance musculaire) et aux attitudes mentales (concentration + agressivité).

### Vitesse d'accélération :

- Capacité qui demande une augmentation de la vitesse dans le temps ;
- est influencée par la puissance musculaire (force concentrique et excentrique).

### Vitesse d'action (ou d'exécution) :

- Capacité à exécuter des mouvements cycliques et acycliques à grande et très grande vitesse :
  - course pure, course variée, course combinée à des actions de jeu ;
- plus l'intensité est élevée et la durée est longue, plus cette vitesse est influencée par la qualité de la force.

### Composantes et formes d'entraînement de vitesse

#### Vitesse cyclique :

- Vitesse soumise au même cycle de mouvement, de déplacement et de fréquence de mouvement (fréquence des appuis, des foulées) ;
- vitesse de base pure.

#### Vitesse acyclique :

- Vitesse qui n'est pas soumise au même cycle durant l'effort, la course, l'action ;
- vitesse à action motrice simple (sauts, tir au but).

#### Vitesse séparée :

- Travail purement athlétique (démarrage, course sans ballon) ;
- entraînement spécifique à l'étude course, du travail des foulées et de la recherche de la vitesse pure maximale.

#### Vitesse intégrée :

- Entraînement des différents types de vitesse ou action de jeu mais avec ballon :
  - sprint et contrôle du ballon + enchaînement, duel un-contre-un sur 20-30m, action de contre-attaque ;
  - sprint avec ballon, combinaison de jeu à 3 contre 1 avec conclusion en 7-10" max.

#### Vitesse dans les formes jouées :

- Transformation de la vitesse athlétique en vitesse en jeu (« vitesse optimale ») ;
- le jeu favorise la réalité du match avec ses différents types de vitesse et notamment la vitesse d'intervention et gestuelle ;
- toutefois le contrôle de la charge de vitesse est difficile par le jeu.

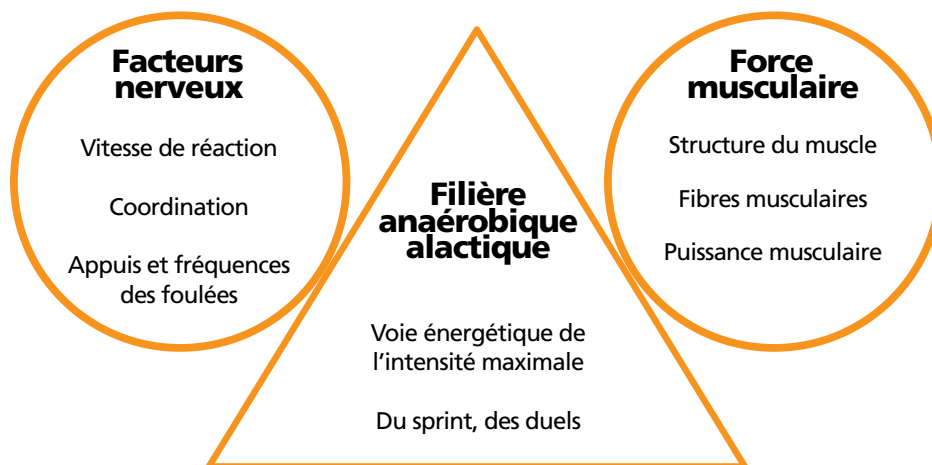
#### Vitesse maximale :

- Vitesse de sprint pure avec la plus grande intensité (100%) qui ne s'atteint pas avant 40 m chez les jeunes et se travaille sans ballon.

#### Vitesse optimale :

- Vitesse du footballeur ;
- vitesse de sprint ou d'exécution.

## Les bases anatomiques et physiologiques qui influencent la vitesse



La nature de la majeure partie des différentes fibres est héritée génétiquement mais un entraînement spécifique de la vitesse peut développer le diamètre des fibres rapides – sans négliger l'élasticité musculaire essentielle à la bonne coordination.

Le développement de la force améliore la vitesse, et la technique d'impulsion est décisive.

Ainsi, la relation des muscles agonistes et antagonistes est fondamentale, et les facteurs de coordination tels que le rythme ou l'équilibre seront indispensables pour

espérer augmenter la faible marge de progression dans le domaine de la vitesse. Bien entendu, la source d'énergie en créatine phosphate (CP) reste la source du mouvement.

L'énergie en adénosine triphosphate (ATP) pour l'entraînement de la vitesse pure spécifique au football provient de la filière anaérobie alactique.

Il est à noter aussi que la vitesse de sprint augmente de manière conséquente avec la puberté grâce au développement des facteurs musculaires.

## Méthode de répétitions par intervalle selon les genres de vitesse

Méthode préférentielle pour entraîner et développer la vitesse maximale et optimale (celle du footballeur) avec toutes les autres composantes de la vitesse et le système anaérobie-alactique (ATP-CP)

Les sprints doivent toujours être exécutés à 100% avec des durées de 3 à 5 sec jusqu'à 8 à 10 sec maximum.

Pour travailler et atteindre la vitesse maximale (travail de fréquences), il faut environ un effort de 6 sec au moins (45-55/60 m).

Pour travailler la vitesse spécifique du footballeur, il faut des sprints de 20 à 40 m.

La vitesse courte de réaction (de 2-3 à 10 m) par méthode de répétitions permet un nombre de répétitions plus élevé que la vitesse d'accélération et d'action.

La récupération entre chaque sprint est toujours complète (1:10 / 1:15 à 1:20 du temps d'effort) selon la distance effectuée.

Pour une série de vitesse maximale (50-60 m) on demande une récupération totale qui peut aller de 2 à 3 min.

La récupération entre les répétitions est en général semi-active (marche) à passive.

Entre les séries, qui peuvent être de 3 à 6-7 min selon le volume de sprints, la récupération est en général semi-active (marche, course légère, jongles à 4-5 joueurs ou même travail musculaire du haut du corps de type gainage-stabilisation, voire de la souplesse dynamique) :

- Pas d'étirements entre les séries de vitesse.

Pour un entraînement de vitesse sur le système anaérobie-lactique le temps d'effort est de 10 à 15sec, jusqu'à 30sec maximum.

Chez les jeunes, il est préconisé des séries avec moins de répétitions (2-4) mais

avec plus de séries (3-5) selon le volume demandé.

Volume de vitesse recommandé dans un entraînement chez des jeunes :

- En pré-formation : de 200 à 250 m ;
- En formation : de 280 à 400 m maximum.

Pour la séance de vitesse réactive-explosive la veille du match avec des distances de 10 à 20 m :

- Volume de 100 à 180 m (selon âge).

### **Autres méthodes pour le développement de la vitesse :**

#### **Agility :**

- Vitesse maximale mais avec des changements de direction à 90° ou à 180°

Exemple :

- sprint 10 m aller-retour, enchaîné avec sprint 20 m aller-retour, etc. ;
- sprint appel et contre-appel, course sans et avec ballon ;
- la vitesse ne doit pas s'entraîner uniquement sur des distances droites, mais doit aussi se travailler sur des courses variées (changement de direction, course arrondie, course avec accélération, freinage et réaccélération).

#### **Course en montée :**

- pente modérée avec des distances de 10-20 m maximum, retour en marche; récupération 1:15 /1:20. Idem avec retour direct en sprint ;
- course avec traineau tracté, charge attelée (puissance musculaire) ;
- corde à sauter rapide (20-30 fois) suivi de sprint sur 15-20 m ;
- course navette (relais) sous forme de duel par équipe aussi avec ballon (passe à la main ou aux pieds).

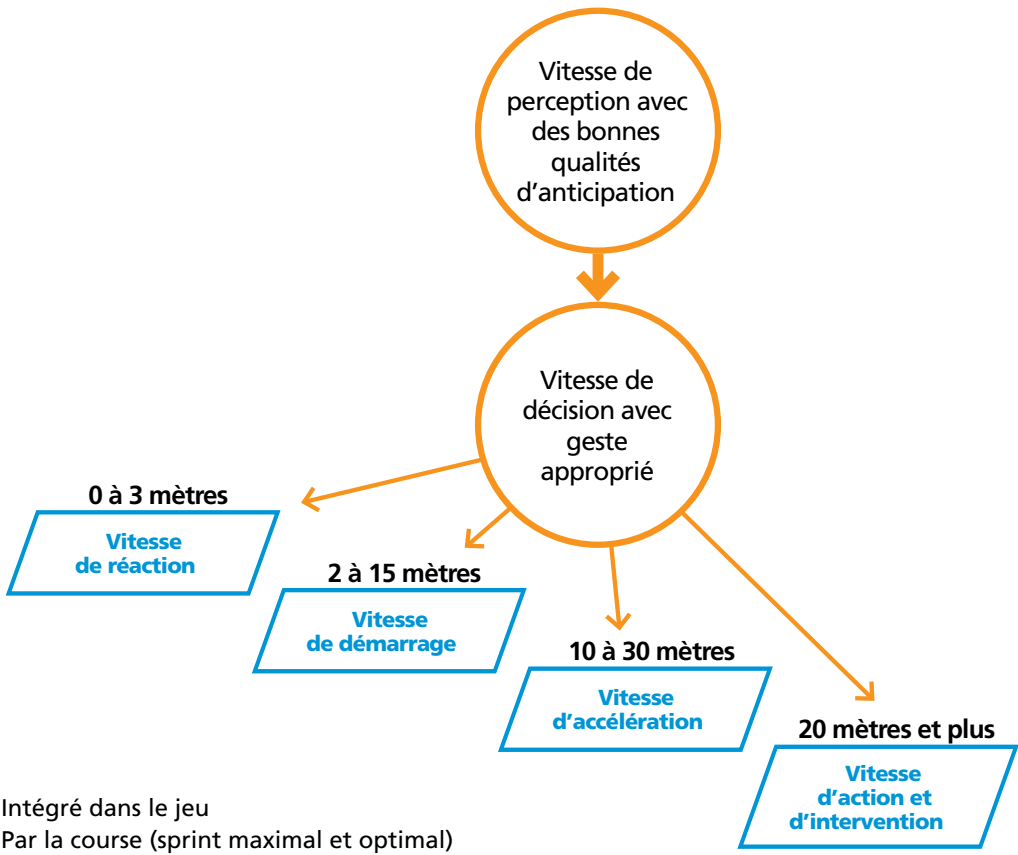
#### **Entraînement spécifique par poste :**

- Entraînement adapté aux charges en fonction des postes (distance, type de course et vitesse) ;
- entraînement par stations (exemple).

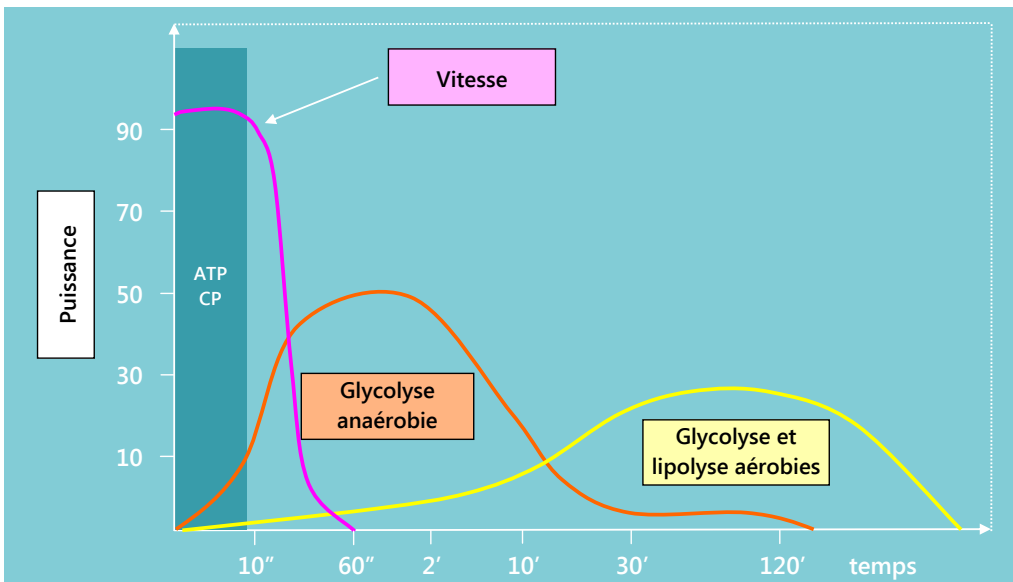




Évolution de la vitesse/puissance avec ses filières énergétiques



Filières énergétiques de la vitesse et puissance



## Comment structurer et doser une séance de vitesse

Définir le type de vitesse et la forme d'entraînement :

- Vitesse cyclique ou acyclique ;
- forme intégrée ou séparée.

Définir le volume adapté au niveau :

- Varie selon l'âge et le jour de la séance 120 à 350 mètres ;
- évaluer globalement les distances des formes intégrées et séparées.

Diviser le volume en séries et répétitions :

- Par exemple, 5 à 8 répétitions pour une distance de 10 mètres puis une autre série sous une autre forme.

Durée de récupération entre les répétitions avec des rapports de 10 jusqu'à 20 fois le temps de travail :

- Par exemple, pour une course de 5 sec, on peut récupérer jusqu'à vingt fois le temps soit 1'40" et entre les séries de 4' à 8' selon la charge des séries.

Forme de récupération :

- Semi-active à passive entre les répétitions surtout par la marche;
- passive + active entre les séries et la technique avec mouvement est souvent conseillée.

Choix du contenu d'entraînement suite à la séance vitesse :

- Dépend du jour d'entraînement, mais souvent avec des séquences basées sur le technico-tactique.

Dans un entraînement à dominante vitesse ou vitesse-force, il est nécessaire de tenir compte de ces effets physiologiques pour adapter le contenu d'entraînement qui va compléter la séance.

Pour un travail purement de football technico-tactique avec sollicitation de la filière d'endurance aérobie, alors la charge de la partie vitesse pourra être plus intensive.

Au contraire, si la dominante vitesse est encore adaptée au contenu qui suit ce travail de vitesse, il faudra nécessairement une adaptation de la charge prévue. Ainsi le travail offensif d'une action technique en vitesse devra alors être calculée dans la somme du volume de vitesse afin d'éviter une surcharge d'entraînement neuromusculaire et musculaire.

De bonnes expériences, notamment chez les jeunes en formation, ont été faites : elles ont démontré les avantages d'une double séance journalière avec l'entraînement du matin se concentrant sur l'aspect vitesse et celui de fin d'après-midi proposant une transformation de la vitesse dans le football par le travail technico-tactique et le jeu.

### Dosage de l'entraînement de la vitesse

Qualités	Intensité	Dosage			Récupération		
		Durée	Répétitions	Séries	Nature	Répétitions	Séries
Vitesse réaction	Vitesse max 100% de sa vitesse max	1-4" 6-8m)(0-2/	5-6 x	2-3	Passive	20"-45" (1:10)	3-4' active
Vitesse démarrage	Vitesse max 95-100% de sa vitesse max	2-4" (10-20 m)	4-5 x	2-3	Passive Semi-active	30"-45" (1:10)	3-4' active
Vitesse d'accélération et d'action	Vitesse élevée 90-100%	3-6" (30-50m) 6-8-10" (40-80 m)	4-6 x 3-4 x	2-3 1-2	Active	1'-2' (1:15/1:20)	4-6' active
Coordination-réactive / École de course	Rapide-réactif 80-100%	3-5"	2-4 x = 1 série	3-4	Passive (marche)	45"-1'30" (1:15/1:20)	4-5' active

## Les principes méthodologiques d'entraînement de la vitesse

### Toujours bien s'échauffer :

- Élever la température du corps et des muscles en activant le cardio-vasculaire :
  - le travail de renforcement du tronc (abdominaux, dorsaux) favorise la tonification des muscles de maintien et d'une bonne position stable du bassin ;
  - la souplesse et la mobilité sont aussi des facteurs à mobiliser durant l'échauffement.

### Toujours la vitesse en début de l'entraînement

### Toujours à vitesse maximale et optimale (vitesse adaptée au football)

### Toujours accompagné d'une récupération complète

### Transfert de la vitesse athlétique aux vitesses du football

### Méthode de vitesse-endurance

(anaérobie-lactique) :

Entraînement d'adaptation de la vitesse maximale à la vitesse répétitive d'un match  
Travail de vitesse maximale sur des durées d'efforts plus longs (9-10 à 15sec) qui sollicite la filière d'énergie anaérobie-lactique.

S'approche de l'entraînement plus individualisé ou de poste :

- Attaquant pour le jeu de contre-attaque ;
- joueurs extérieur (milieu / défenseur) lors des appels de balle en profondeur, avec souvent même un remplacement défensif à vitesse optimale.

Dans ce travail, la récupération entre les répétitions est souvent active (course lente) Cet entraînement permet d'augmenter les réserves de phosphagène, d'être protégé contre l'acidification lactique et de mieux récupérer avant une nouvelle action, un nouveau sprint.

Les courses-navettes aller-retour (4-6 x 10 m) permettent cette sollicitation, voire des courses réelles de match comme les joueurs de couloirs (sprint : 50 m et retour pour le remplacement défensif de 30-40 m)

Comme ce travail peut accumuler de l'acide lactique et d'autres déchets métaboliques (selon le volume de travail), le délai de récupération complet peut prendre jusqu'à 72h.

Cet entraînement favorise la tolérance à l'acide lactique et sa transformation en énergie toutefois de courte durée.

### Vitesse de réaction :

- Entraînement spécifique au démarrage :
  - départ simple : réponse motrice stéréotypée ;
  - départ complexe : situation comportant un choix (signal acoustique, tactile ou optique).

### Varier les différents types de messages

Il faut varier les positions de démarrage comme les types de signaux en se rapprochant de la réalité du match.

Le départ ne doit pas toujours être donné par l'entraîneur, mais aussi par un joueur qui démarre, l'autre devant réagir.

Varier les directions de démarrage et même les distances dans une même série.

Et l'entraînement on peut passer de la vitesse séparée à la vitesse intégrée en terminant le démarrage par un contrôle de balle avec un enchaînement conduite-passe, ou par un tir au but.

## La récupération et la régénération

Tout effort physique nécessite un temps de récupération, de repos ou de décompression, afin de régénérer et de reconstituer les substrats énergétiques tant biologiques que mentaux de l'organisme et de retrouver des forces. En football comme dans tous les sports d'ailleurs, cette régénération d'énergie doit se faire le plus rapidement possible, que ce soit après les efforts d'un match ou entre les entraînements, afin de pouvoir répéter rapidement les charges demandées chaque jour par l'entraîneur.

La récupération fait donc partie intégrante du processus de l'entraînement.

Dans la planification de chaque séance d'entraînement et de chaque cycle d'entraînement (microcycle, méso-cycle, macrocycle), des périodes de repos, d'élimination des toxines et surtout de récupération spécifique doivent donc être prévues au même titre que les contenus d'entraînement technique, tactique et physique.

Bien programmé dans l'entraînement, le processus récupération-régénération permettra au joueur de retrouver rapidement ses aptitudes à produire de nouveaux efforts de performance. Un bon dosage d'entraînement et de récupération est celui qui maintiendra un état physique et psychique optimal permettant de supporter les charges d'entraînement (attention au « surentraînement ») et de prévenir les blessures.

Chez les jeunes en formation, le respect de ce processus est encore plus important.

Les joueurs en période de formation ne sont pas seulement sollicités par des efforts sportifs mais encore souvent par du travail scolaire, des études ou un apprentissage.

La récupération spécifique a pour buts principaux de :

- Prévenir et éliminer les fatigues physiques et mentales après l'effort ;
- éviter la surcharge d'entraînement ;
- favoriser la recharge des énergies dépensées selon les efforts ;
- faire diminuer le stress ;
- diminuer les risques de blessures.

Après un effort intensif, de type match, il faut au moins 48 heures pour reconstituer les réserves du glycogène et autres énergies.

Il est possible d'abaisser ce temps de 24 à 30 heures par un entraînement d'oxygénation et de récupération spécifique, à base de travail physique adapté et de soins, et par un régime alimentaire équilibré mais riche en glucides/hydrates de carbone. (pâtes, riz, pomme de terre, manioc, légumes, fruits, boissons, etc.)

Ainsi, la capacité de rendement augmentera en partie lors de la régénération des tissus pendant la phase de récupération.

### Durée de récupération pour les différentes capacités physiques

Endurance de base – Capacité aérobie (CA)	24 à 30 h
Endurance spécifique – Puissance aérobie (PA/PMA)	40 à 48 h
Vitesse anaérobie alactique	24 à 30 h
Vitesse anaérobie lactique	48 à 72 h
Force musculaire maximale	40 à 48 h
Force-vitesse (puissance/explosivité)	24 à 36 h

Ces durées de récupération tiennent compte du processus biologique et physiologique naturel interne du joueur, mais avec l'apport de substrats naturels provenant du régime alimentaire approprié, des temps de repos et sommeil

nécessaires et d'une vie équilibrée.

Ces temps de récupération sont aussi optimisés par un entraînement spécifique de récupération.

## Les différents types de récupération

### La régulation de l'entraînement et de la récupération :

- Elle dépend des périodes d'entraînement et de compétition, de l'état de performance de l'équipe, mais aussi et surtout des joueurs pris individuellement ;
- à quel moment l'entraîneur doit alléger les entraînements, diminuer les volumes ou l'intensité et même accorder des jours de repos ?

### Type de récupération active ou passive :

- Choix de l'entraîneur durant l'entraînement de programmer ce type de récupération, entre une récupération active (course lente ou maîtrise de balle individuelle / de groupe) et la récupération passive (marche ou sur place) ;
- la récupération active favorise le travail vasculaire et capillaire favorisant le drainage sanguin et l'élimination des toxines provenant des efforts fournis.

### Récupération entre les entraînements :

- Alléger les entraînements en fonction des charges précédentes, planifier des séances spécifiques de récupération ou même accorder un jour de repos passif permettant aux joueurs non seulement une décharge physique, mais aussi de retrouver une certaine fraîcheur mentale très importante surtout chez les jeunes en formation. Certains entraîneurs accordent même parfois deux jours de repos complet pour optimiser ce regain de fraîcheur qui fait souvent défaut lors des matches.

### La séance type de récupération :

- Elle doit être planifiée dans le microcycle d'entraînement en fonction des charges de la semaine entre les entraînements et les matches.  
Elle est d'abord reconnue comme séance de « déchargement » le lendemain du match ou même comme retour au calme directement après le match.  
Durant la semaine d'entraînement, notamment chez les jeunes qui jouent en général un match par semaine, elle est planifiée après un bloc de charge de trois, quatre voire cinq entraînements (3-4 jours). Chez les plus jeunes, en pré-formation, on peut placer cette récupération le lendemain d'une séance

intense ayant sollicité au maximum le métabolisme aérobie-anaérobie ou de force-vitesse. Cette récupération est souvent programmée avec des moyens médico-sportifs (bains, massages voire étirements), mais selon l'état physique et mental de l'équipe ou même de certains joueurs.

La base physiologique de la séance de récupération entre les entraînements et même après le match est le travail aérobie, la filière de l'oxygénation qui intervient prioritairement dans le processus de récupération.

## Formes et moyens actifs de récupération

### 1) Aspects physiques et psychiques

Métabolisme (à intensité 1 à 2) :

- Cardio-vasculaire – oxygénation + capillarisation :
  - marche et course en nature (intensité 1 à 2) ;
  - vélo-cardio (peu de Watts) ;
  - course sur tapis roulant ;
- cardio-vasculaire tout en pouvant parler :
  - marche dans l'eau, aquagym, aquajogging ;
  - poly sportivité (autres sports) ;
  - tennis-ballon ou autre jeu (sans essoufflement) ;
- force musculaire et souplesse :
  - renforcement / force :
    - force gainage dynamique (2-3 séries 20-30x) ;
    - force endurance avec charge de 30-40% Fmax (2-4 séries 15-30x / selon niveau du joueur)  
Travail important et recommandé pour l'oxygénation musculaire locale ;
- assouplissent / étirement :
  - souplesse dynamique / mouvement balistique  
rythme lent à modéré (2 séries 12-20x) ;
  - étirement (2-3 séries 20-30" / 10-20"  
– jeunes en préformation ;
- psychique / mental :
  - sortir du contexte sportif ;
  - autre activité sportive, d'autres jeux ;
  - travail de relaxation / respiration ;
  - yoga, sophrologie.

**2) Moyens médico-sportifs**

Immédiat après effort (match/entraînement intensif) :

- Douche (chaud / froid) ;
- bain chaud / hydrothérapie : favorise la décontraction musculaire ;
- bain froid / cryothérapie : ne sert pas seulement à refroidir le corps de sa transpiration; il a surtout un effet positif sur le dynamisme cardio-vasculaire et oblige l'organisme par sa propre énergie calorifique à éliminer les toxines dues aux efforts. Le bain froid n'est pas conseillé en cas de contracture musculaire.

Alterner avec l'eau chaude qui dilate les vaisseaux sanguins et l'eau froide qui les contracte, l'alternance chaud-froid est une forme très reconnue pour favoriser la récupération ;

- linge chaud / froid : peut avoir le même effet d'alternance chaud-froid mais seulement sur des parties musculaires (jambes) ;
- massage.

**En récupération spécifique :**

- Natation, sauna, hammam ;
- massage.

**Régénération (recharge d'énergie) :**

- Boisson (eau) : immédiatement après l'effort pour réhydratation ;
- boissons énergétiques : immédiatement après l'effort ;
- nutrition/alimentation  
Régime alimentaire adapté dès la fin du match ou de l'entraînement pour favoriser la reconstitution des stocks énergétiques, notamment le glycogène (hydrates de carbone).

**SOMMEIL – REPOS – VIE SAIN****Modèle d'entraînement de récupération**

Durée 70 à 80' avec une intensité faible (70 à 80 % FC max)

**Phase d'oxygénation (30 à 35')**

- Sur terrain ou sortir du cadre football; nature, forêt, bord de mer)
- Marche en groupe 5-6'
- Course légère à modérée avec chaussure de course – 10 à 12' (les joueurs peuvent parler) (FC. max 140 à 160) (VMA 6 à 7km/h)
- Autre forme cardio comme le vélo
- Souplesse dynamique légère – colonne vertébrale, bras – 4 à 5'
- Reprise de la course ou par conduite de balle ou passes de handball dans l'équipe – 10 à 12' (FC. max 150-165)(VMA 8 à 10km/h)
- Cette forme peut-être remplacé par un jeu. Ex : handball (40 x 30 m) en marchant (but de la tête)

**Coordination + activité ludique (15 à 20')**

- Tennis-ballon (3 contre 3 ou 4 contre 4) / «Toro» 6 contre 2
- Course en foulées progressives de 70-80m / 4 à 5 x à 60 à 80% de sa vitesse de course.
- Récupération 45" à 1' – jongles individuels
- Stimulation de motricité de la course du joueur et activation des fibres musculaires

**Oxygénation musculaire (15 à 20')**

- Force-endurance
- Travail sur les appareils de force – 5 à 6 exercices en circuit / 30 à 50% de Fmax selon joueur (3 séries 20 x ou 30")
- Pour les jeunes en préformation – force de renforcement / gainage / haut du corps (5-6 exercices, 2 séries 20")
- Travail individuel selon joueur

**Souplesse musculaire (10 à 12')**

- Si les conditions le permettent travail au sol sur herbe ou sur tapis
- Relâchement et assouplissement de la colonne vertébrale
- Étirement avec accent sur les jambes (2 à 3 séries de 20 à 30")
- Pour les plus jeunes (2 à 3 séries de 10 à 15")

**Forme complémentaire**

- Bains, sauna, soins, massages

### Conseils pédagogiques chez les jeunes en formation

Chez les jeunes sportifs et notamment avant la fin de la croissance de l'organisme, la récupération entre les efforts est souvent plus rapide que chez les adultes. Toutefois il est bon de respecter dans un premier temps le dosage volume-intensité des charges et les durées de récupération demandées.

Tenant compte aussi que les charges d'entraînement et de matches diffèrent selon les âges, et de plus les structures de formation des clubs ne bénéficient pas de tous les moyens nécessaires à la récupération, il est tout de même important de donner une éducation aux jeunes sur l'importance de bien récupérer. Il faut donc insister surtout en premier lieu sur :

- Le retour au calme après les efforts ;
- toujours prendre une douche chaude et froide après les entraînements et les matches. Si les installations du club

n'offrent pas ces moyens, prendre la douche ou le bain chaud/froid à la maison ;

- bien se nourrir par une alimentation saine ;
- respecter les heures de sommeil nécessaire ;
- avoir une vie saine ;
- se donner des temps de loisirs et de détente.

Les moyens physiques comme les étirements et même un jogging dans la nature lors des jours de congé, ou encore la relaxation, la respiration, sont des moyens à transmettre progressivement aux jeunes durant leur formation.

L'entraînement « invisible », c'est-à-dire tout ce que fait le joueur pour améliorer ses performances mais en dehors de l'entraînement de son équipe, est en effet très important pour le corps, surtout avec des matches fréquents.



## Les tests physiques chez les jeunes

Un test physique est une épreuve spécifique (énergétique, musculaire, articulaire-musculaire, psychologique.) et standardisée mesurant une capacité particulière. En football, les capacités physiques spécifiques suivantes sont mesurées : l'endurance aérobie, la vitesse, la force explosive, la force maximale, la souplesse, la coordination, etc.

On trouve les tests de laboratoire plus scientifiques qui permettent des mesures plus précises et des tests de terrain reconnus fiables, adaptés à une organisation plus facile et moins coûteuse.

Au niveau de la formation, les tests doivent être :

- Facilement réalisables ;
- utilisé pour sa fonction uniquement ;

- conformes à un protocole à respecter scrupuleusement ;
- fiables
- répétés dans la saison.

Pourquoi effectuer des tests ?

- Mesurer et évaluer des capacités de performance individuelle ;
- mesurer les facteurs spécifiques de la CO ;
- contrôler le développement et la progression physique des joueurs ;
- favoriser la qualité et la justesse des programmes d'entraînements ;
- comparer des résultats entre joueurs ;
- motiver les joueurs pour l'entraînement et le progrès.

### Tests conseillés au niveau de la formation

#### Tests biométriques :

- Taille et poids. Masse grasseuse ;
- âge osseux; ce test vaut surtout sur des joueurs en fin de puberté et en croissance lente ;
- test d'indice de masse corporelle -IMC =  
Exemple :  $70\text{kg} : 176 \times 176 = 70\text{kg} : 3.09 = \text{IMC } 22.6$   
(IMC barème - de 20 = Maigreur / 20 à 25 = Normal / + de 25 en Surpoids).

#### Tests d'endurance :

- $\text{VO}_2 \text{ max}$  / Vitesse maximale aérobie (VMA) / contrôle fréquence cardiaque maximale et de récupération ;
- par: test yoyo endurance / Test de Cooper\* 12' / Test demi-Cooper 6' / Vameval / Léger- Boucher / Test de Gacon / 12' ;
- test de Probst / Test de 1000m / Test de Mognoni (qui donne la vitesse au seuil), ou autres selon le club.

Sans être aussi précis que les autres tests, les deux tests de Cooper présentent l'avantage de la réalité où le joueur est seul dans l'effort et où son mental va être très influant sur le résultat. Les joueurs sont laissés au choix de l'intensité de course. Pour les autres tests, l'intensité est donnée par le test lui-même. (paliers, bip, sifflet)

#### Tests de vitesse

Par sprint : cellules photo-électrique ou contrôle manuel par chronomètre (moins précis mais donne une valeur justifiable et comparable entre les joueurs) :

- Vitesse de réaction + démarrage -5m -10m / Vitesse action 20m, 30m, 40m et / ou 50m;
- agilité : - 20 m avec changement de direction chaque 5 m (chronométrage manuel) ;
- vitesse-endurance - 4 x 10m avec changements de direction (aller-retour) ;
- vitesse-endurance + coordination -TIPS-FB avec habiletés football (HF) et chronométrage manuel.

Pour ce test voir : *Jeux réduits et préparation physique intégrée*, FIFA 2013

#### Force musculaire et explosivité :

- Force explosive - détente test de Sargent ;
- force horizontale - test saut en longueur pieds joints / test des cinq enjambées / ou test de Bosco et Myotest (ces deux derniers tests avec appareil de mesure spécifique).



**Table des mesures du  $VO_2$  max**  
(ml/kg/min) à partir du test Cooper de 12'  
(J. Litwin, F. Gonzalo)

Distance parcourue (en mètre)	$VO_2$ max estimée	VMA (en km/h)
2 800	52,1	14
2 900	53,3	14,5
3 000	55,5	15
3 100	58,0	15,5
<b>3 150</b>	<b>59,1</b>	<b>15,7</b>
3 200	60,2	16
<b>3 250</b>	<b>61,4</b>	16,2
3 300	62,3	16,5
3 350	63,6	16,7
3 400	64,7	17
3 450	65,8	17,2
3 500	66,9	17,5
3 600	69,1	18
3 700	71,4	18,5

En rouge les distances de référence pour des joueurs en âge de formation et en bleu pour des joueurs en préformation.

**Table des mesures de la VMA**  
à partir du test Cooper de 6'

Distance parcourue (en mètre)	VMA (en km/h)
1 300	13
1 350	13,5
1 400	14
1 450	14,5
1 500	15
1 550	15,5
1 575	15,7
<b>1 600</b>	<b>16</b>
1 625	16,2
<b>1 650</b>	<b>16,5</b>
1 725	16,7
1 700	17
1 725	17,2
1 750	17,5
1 800	18
1 900	18,5

Test essentiellement pour connaître spécialement la VMA et la FC. À partir des résultats, il sera possible de former des groupes de niveau, pour les courses en intervalles longs et intermittents. En rouge VMA de référence pour des joueurs en formation et en bleu pour la préformation.

#### Force musculaire :

- Test abdominaux sur 1' (force de maintien) ;
- test de force maximale dynamique direct (charge progressive jusqu'à la force maximale = 1 à 2 répétitions).

#### Souplesse /mobilité :

- Test de colonne vertébrale ;
- test de souplesse des ischio-jambiers et du psoas (ilio-psoas).

#### Quand effectuer les tests :

- Quelques jours après la reprise des entraînements (3 à 4 jours, mais après un jour de récupération) ;
- En fin de période de préparation (après 6-7 semaines) ;

- Pour certains tests, au deux tiers de la première moitié du championnat (endurance –  $VO_2$  max ou VMA / Vitesse / force explosive) ;
- Idem à la fin des matches aller afin d'améliorer les capacités individuelles et collectives défaillantes ;
- Une à deux semaines avant la fin des matches retour, fin de la saison régulière.

Il est conseillé d'effectuer les tests lors d'une semaine « légère » ou lors de la semaine qui suit un micro-cycle de régénération ou après 48 heures de récupération.

## Principes d'organisation

- Adapter à l'âge et au niveau de la formation des joueurs ;
- tests connus, mesurables et répétitifs (barèmes comparatifs et personnels) ;
- explications claires concernant le déroulement du test, être certain que le joueur a compris le test ;
- les joueurs doivent connaître l'objectif du test pour optimiser la motivation ;
- répétition des mêmes tests et protocoles :
  - effectuer les tests toujours dans les mêmes conditions ;
- connaissance du test et s'entraîner une ou deux fois avant pour s'habituer à l'effort ;
- communication des résultats :
  - explication à l'équipe de l'ensemble des résultats (moyenne de l'équipe par épreuve) ;
  - évaluation et discussion individuelle avec les joueurs (progression / régression / entraînement).

Il va de soi que la responsabilité des tests et du choix des épreuves dépend des habitudes du club, du formateur et bien entendu des structures et des moyens du club. Un club avec une tradition et une expérience de la formation va préconiser des tests plus scientifiques de laboratoire (avec prise de sang, contrôle d'urine, masse graisseuse, masse musculaire, etc.).



# 7

## Les aspects mentaux et éducatifs de la formation

- 165 Le potentiel éducatif du football
- 166 L'entraînement de la force mentale





## 7 – LES ASPECTS MENTAUX ET ÉDUCATIFS DE LA FORMATION

Les tendances du football d'aujourd'hui nous ont montré que la force mentale est devenue une capacité clé du footballeur de haut niveau et une nécessité pour sa formation.

Mais la formation du jeune joueur va plus loin. Le football doit être une école de vie, au sens large du terme, non seulement pour former des joueurs professionnels et leurs capacités propres à la performance, mais aussi pour aider ces jeunes à s'épanouir sur le plan de leur personnalité. Apprendre aux jeunes à se construire par eux-mêmes, aider les talents cachés en leur permettant de faire ce qu'ils aiment avec leurs qualités propres, telle est la tâche noble et éducative des formateurs.

## Le potentiel éducatif du football

Le football et sa formation sont souvent liés avec des objectifs éducatifs (ponctualité, connaître et dominer son propre corps, nouer des contacts amicaux, l'esprit d'équipe, l'intégration, l'indépendance et un comportement social responsable), objectifs qui sont régulièrement utilisés pour vanter la valeur de ce sport. Pour un raisonnement logique, nous avons besoin d'une analyse plus précise. On doit se demander où se trouve le potentiel réel pour une éducation spécifique dans et par le football. La question est de savoir ce que peuvent gagner des jeunes gens pour leur développement par ce jeu fantastique, en se laissant guider par des éducateurs spécialisés, régulièrement et durant une longue période. Cette position nous oblige à ne jamais perdre de vue la fascination primordiale et la force d'attraction de ce jeu sensationnel.

Le football plaît aux joueurs pour des motifs différents, mais le plaisir de jouer vient toujours en premier. Si nous attendons donc des résultats d'une éducation par le football, sans détruire cette force pure du jeu, en l'instrumentalisant ou en manipulant les jeunes, alors nous devons détourner les buts éducatifs propres à ce sport. Dans ce sens, le vrai potentiel éducatif de ce jeu phénoménal est l'éducation au fair-play et à la performance. Le formateur, qui est conscient de sa responsabilité éducative et qui apporte un soutien et du feedback en connaissance de cause, contribue grandement, avec ces objectifs, au développement de la personnalité des jeunes.

### L'éducation du fair-play (respect)

Le football favorise un contact corporel intensif, avec ou contre l'autre, et les joueurs, dans le feu de l'action, vont se rencontrer avec ou sans respect. L'éducation du fair-play dépend de ces situations émotionnelles qui demandent un grand contrôle de soi. Ces moments intenses sont certainement porteurs d'un impressionnant potentiel éducatif. Le formateur doit reconnaître ces situations potentiellement éducatives et il porte la responsabilité d'amener le respect pas à pas, par son influence éducative. Ceci exige une parfaite connaissance des Lois du Jeu

et de conduite mais aussi une capacité à se mettre dans le rôle des joueurs.

### L'éducation de la performance (confiance en soi)

Le deuxième point important de la formation est l'éducation de la performance. Le but principal de cet enseignement n'est, au point de vue pédagogique, aucunement la capacité de performance, ni même de gagner, mais la confiance en soi du joueur. Celui qui sait et réussit quelque chose prendra confiance. De telles situations pédagogiques existent à l'infini dans le football. De la confiance en soi, c'est ce que nous souhaitons tous à nos jeunes, pas seulement comme joueurs. On n'obtient rien sans effort en football. Engagement et volonté font partie de la prestation, pas dans le sens des résultats, mais dans le sens de l'effort et de l'engagement pour un beau jeu. Mais, là aussi, on ne doit pas chercher longtemps l'antidote : c'est le complexe d'infériorité et c'est la base de nombreux échecs. Ce sentiment d'infériorité est renforcé par les réactions négatives des formateurs et des coéquipiers. L'éducation de la performance est un moyen qui permet de donner confiance en soi. Le formateur a, par conséquent, une lourde tâche pédagogique et il doit faire preuve d'une grande sensibilité. C'est seulement de cette manière qu'on peut montrer aux joueurs que chacun des plus petits succès, basé sur leur effort et leur engagement, amène à une action de jeu réussie. Ainsi on peut donc les encourager à faire toujours mieux et à prendre toujours plus de confiance.

### Les effets réels de l'éducation par le football

Le processus d'éducation par le football est toujours un acte délicat. Le formateur, même en se donnant énormément de peine, n'a jamais la certitude que son enseignement produise l'effet escompté. Intentions et effets ne se complètent pas toujours, malgré la meilleure des volontés. C'est pour cette raison que l'éducation comporte bien évidemment toujours un risque d'échec. Cela arrive plus souvent qu'on le souhaite et nous devons voir la réalité en face : le football peut aussi dans bien des cas marquer la personnalité

du joueur d'une manière négative, malheureusement. La formation des jeunes joueurs comporte le risque de devenir une école de l'antijeu.

Les attentes d'effets automatiques positifs dans le football de jeunes ne sont malheureusement pas comblées, ou pas toujours.

### **L'éducation par le football – une chance trop peu utilisée**

De nombreux garçons et filles s'enthousiasment de plus en plus pour le football. Il fait plus que jamais partie de la vie de nos jeunes et leur motivation est grande. L'augmentation continue du nombre d'enfants et de jeunes licenciés dans les clubs prouve la popularité de ce sport. L'orientation unilatérale vers les épreuves sportives et les compétitions de football de haut niveau comporte certains dangers, tels que l'extériorisation, l'agression sans ménagement de l'adversaire, le dopage, la manipulation de matches et la corruption. Ceci doit donc requérir toute notre attention. Cela

signifie que notre jeunesse peut apprendre à connaître et à aimer ce sport mais devrait développer un œil critique et à ne pas simplement considérer le football comme ce spectacle attractif que nous décrivent les médias. Le football peut contribuer au développement de la personnalité des jeunes. Il doit aussi aborder les problématiques actuelles du monde du football.

Grâce à la force de ce jeu, les possibilités pédagogiques pour les formateurs sont excellentes, car ils jouissent d'une grande estime dans les clubs et auprès des jeunes joueurs. Les jeunes prennent leurs formateurs pour modèles et leur confieraient même leurs problèmes privés. Ce sont de bonnes conditions pour une éducation efficace.

## **La force mentale**

Avoir de la détermination, prendre des risques, montrer de l'agressivité, être solidaire dans le jeu ou, au contraire, baisser les bras après chaque duel perdu, manquer de volonté, douter de soi-même, avoir peur de tirer au but, manquer de concentration, etc. sont des attitudes mentales que l'on constate chez les joueurs tant durant le match que durant l'entraînement. Les attitudes mentales

négatives ont pour conséquences de diminuer la performance et de ralentir l'apprentissage et la progression des joueurs. Les grands joueurs se différencient des joueurs moyens par une meilleure gestion de leur mental. La force mentale, avec ses différents facteurs, est une pièce maîtresse de leur talent et de leur performance.

## Les facteurs de la force mentale

### CONCENTRATION, ATTENTION, RIGUEUR

- L'art de traiter la bonne information au bon moment
- Focaliser son attention et la maintenir
- Pouvoir rester concentré longtemps
- Ne pas faire de fautes techniques grossières

### LE CONTRÔLE DE SOI

- Résistance aux provocations
- Maîtrise personnelle dans les moments difficiles
- Capacité à réagir en fonction de l'évolution du score
- Solidité psychique

### CONFIANCE EN SOI

- Se sentir capable de « déplacer une montagne »
- Lucidité
- Conscience de sa propre valeur
- Bonne estime de soi

### RÉSISTANCE AU STRESS

- S'adapter aux circonstances
- Jouer à son meilleur niveau lors de match à gros enjeu
- Maîtriser les peurs, gérer les émotions

### AGRESSIVITÉ

- Aptitude au duel, virilité
- Volonté de s'imposer physiquement, engagement physique
- Esprit de compétition
- Cran, courage

### PRISE DE RISQUES

- Imagination, créativité, spontanéité
- Capacité à débloquer des situations difficiles
- Oser tenter des « choses »

### ENDURANCE PSYCHOLOGIQUE

- Capacité à répéter des efforts, constance dans l'effort
- Détermination, obstination, volonté
- Persévérance malgré les échecs
- Résistance à la fatigue
- Dépassement de soi

### COMPÉTITIVITÉ

- Capacité de surpassement, combativité
- Volonté de prendre le dessus sur son adversaire direct
- Volonté de gagner
- Passion de la compétition
- Goût du combat

### JOUER POUR L'ÉQUIPE

- Refus des attitudes individualistes
- Sens de l'abnégation
- Primauté permanente du collectif
- Coopération, solidarité
- Communication

### MOTIVATION ÉLEVÉE, ACCOMPLISSEMENT PERSONNEL

- Volonté de réussir, de faire des sacrifices
- Passion du football
- Accord entre ses possibilités et ses performances

### CHERCHER À PROGRESSER

- Vouloir apprendre
- Se remettre en question
- Travailler ses points faibles
- Ne pas se satisfaire de l'acquis
- Aller au bout de ses possibilités



## L'entraînement de la force mentale

On constate chez les jeunes talents, et même chez les futurs professionnels, que les lacunes se situent souvent au niveau du mental. Par un travail régulier et répété à l'entraînement, on peut espérer progresser sur ce plan comme dans les autres domaines, mais dans des proportions qui restent cependant à définir. En effet, certaines lacunes mentales (manque d'agressivité par exemple) semblent parfois inhérentes à la personnalité de l'individu et ne peuvent guère être améliorées dans le contexte habituel du coaching. On sollicite alors l'aide d'un psychologue du sport. À l'entraînement, selon le cycle et le type de séance, l'entraîneur peut donner la priorité aux attitudes mentales, associer un objectif mental aux autres objectifs d'entraînement tout en conservant les exercices habituels.

### Exemple :

- a) Jeu de démarquage en 5 contre 5 avec deux jokers. On précise l'objectif mental (concentration, communication) et on apporte des consignes particulières pour augmenter le niveau de concentration, de lucidité et pour améliorer la communication entre les joueurs.
- b) Jeu 9 contre 9 sur deux buts avec deux gardiens. Durée 30'. À dix minutes de la fin, le résultat est de 3-2 pour l'équipe bleue. On peut provoquer le mental de l'équipe jaune (compétitivité, contrôle de soi, solidarité) qui joue à 10 contre 8 et qui cherche à tout prix à remonter au score. L'équipe bleue résistera au stress, gèrera la pression, jouera encore plus en équipe pour conserver son avantage.
- c) Les exercices de condition physique intensif comportent souvent un aspect mental évident : volonté, agressivité, résistance à la fatigue, dépassement de soi (endurance psychologique), etc.

### Autres associations d'objectifs :

- Travail technique et : concentration, lucidité, confiance en soi ;
- travail tactique et : vouloir apprendre, jouer pour l'équipe, rigueur dans les consignes ;
- duel un-contre-un et : agressivité, goût du combat, volonté ;

- formes jouées pour la concentration et : prise de risque, détermination, contrôle de soi, créativité ;
- etc.

Ce ne sont donc pas les jeux ou les exercices qui sont les plus importants, mais les consignes de l'entraîneur, qui va sentir le bon moment pour identifier l'origine « mentale » à la base de la non-réussite de l'activité ou de la baisse de motivation.

### Exemple :

- Manque d'engagement et de combativité dans une forme jouée :
  - donner des consignes pour favoriser les duels, pour augmenter le rythme de jeu ;
  - valoriser les buts marqués.
- Baisse d'attention :
  - augmenter la difficulté de la tâche ou au contraire la diminuer pour favoriser la réussite ;
  - changer d'exercice ou d'activité.

### Les techniques d'entraînement mental

Pour optimiser son intervention, l'entraîneur pourra aussi s'appuyer sur des techniques d'entraînement mental direct, comme des mots-clés forts, des choix d'objectifs plus réalistes et plus concrets. Ou alors d'autres moyens, comme la relaxation, la visualisation créatrice, l'évaluation des performances, etc.

### Les mots-clés

Mots possédant de fortes charges émotionnelles (plus efficaces qu'un discours).

**Exemple :** agressif, dynamique, percussion, risque, calme, contrôle, discipline.

### L'imagerie mentale

Technique d'entraînement virtuel. S'inspirer des techniques de visualisation créatrice. On développe la capacité à générer des images précises, claires et contrôlables.

Image mentale :

- Image d'une panthère pour un joueur qui veut développer sa vivacité et sa souplesse ;
- image du geste technique d'un grand joueur que l'on veut imiter.

**La fixation d'objectifs**

Les objectifs, pour être efficaces, doivent être clairs, précis, réalistes, évaluables.

La clarté dans les objectifs favorise la réussite de toutes les activités d'apprentissage et d'entraînement.

- Objectifs fixés par l'entraîneur, mais négociés avec le joueur.

**Exemple :** marquer quinze buts durant la saison / Jouer dix matches avec l'équipe première.

**Les affirmations positives**

Le cerveau peut mémoriser des expériences sensorielles et motrices. La négation ne fait que renforcer la probabilité d'apparition du comportement que l'on veut éviter.

**Exemple :**

- Il ne faut pas perdre ce soir ;
- il faut gagner ce soir !

**L'évaluation des performances**

Il est important de savoir analyser ses performances pour mettre en relief les aptitudes bien maîtrisées et les situations ou événements continuant à poser problème :

- Évaluation par feed-back externe (par l'entraîneur) ;
- évaluation par feed-back interne (par auto-évaluation).

**Exemple :** Analyser par vidéo la performance du dernier match pour en tirer les enseignements avec l'entraîneur.

**La mission**

Rôle que l'entraîneur confie au joueur pour optimiser le collectif :

- Mission sur le terrain mais aussi à l'extérieur ;
- engager les joueurs, les responsabiliser.

**Exemple :** en cas de contre-performance collective, l'entraîneur mandate le capitaine et les leaders de l'équipe pour organiser une réunion avec les joueurs dans le but de permettre à chacun de s'exprimer librement.

**Les techniques de relaxation et d'énergisation**

Elles permettent de moduler le niveau d'intensité :

- La relaxation :
  - diminue le niveau d'intensité ;
  - facilite la récupération physique et mentale ;
  - favorise le calme, la visualisation, l'attention.
- L'énergisation :
  - augmente le niveau d'intensité ;
  - est très utile à l'entraînement.

L'entraînement autogène, la sophrologie et le yoga sont des méthodes de relaxation très connues dans le sport de haut niveau et conseillées à titre individuel.

**En conclusion**

Le développement et l'amélioration des attitudes mentales peuvent déjà commencer avec les jeunes en âge de préformation. Par des règles et des consignes aux joueurs lors des entraînements, on peut solliciter le développement du mental. On sait que le problème mental est souvent une affaire personnelle, c'est pourquoi la progression ne peut se faire que grâce à un travail spécifique que individuel à long-terme.

L'éducation par le football et le développement de la force mentale, sur le terrain et en dehors, ne se font pas pour ainsi dire automatiquement, et le formateur doit être conscient que ni l'un ni l'autre n'est le résultat de quelques séances de théorie ou d'entraînement. Comme le sens tactique et la préparation technique et physique pour la compétition de haut niveau, les attitudes mentales et les aspects de la personnalité doivent aussi faire obligatoirement partie intégrante de la planification, de l'organisation et du déroulement de la formation pendant des années, en premier lieu d'une façon

intégrée, c'est-à-dire à l'entraînement sur le terrain mais aussi par un travail spécifique. Un formateur doit être prêt à soutenir sciemment le développement des jeunes dans des situations concrètes et s'en tenir, dans ses activités, à ses visions de buts et de valeurs et aussi en prendre la responsabilité. Le formateur doit ici être éducateur et se comporter comme tel. Durant les étapes de formation, l'éducation doit avoir sa place, surtout en pré-formation, mais le développement de la force mentale se fera plutôt en formation et post-formation.



## Entraînement mental : exercices pour améliorer les attitudes mentales

### 1. Exercice technique et concentration

#### Organisation :

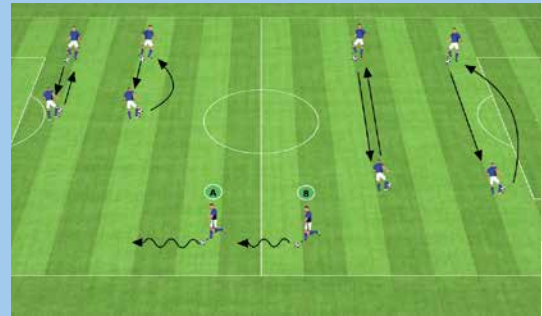
- Groupes de 2 joueurs.
- 2 ballons par paire.
- Travail par station.

#### Déroulement :

- 2 joueurs face à face : passes à 2.
- Les ballons ne doivent pas se toucher :
  - jeu à terre
  - un ballon à terre, un ballon en l'air
  - augmenter la distance
  - avec ou sans contrôles
  - déplacement latéral; etc.

#### Variante :

- Le joueur B suit A en utilisant les mêmes surfaces de contact.
- Limiter le temps à ne pas faire de fautes techniques (Ex. : 1').



### 2. Exercice technique et concentration

#### Organisation :

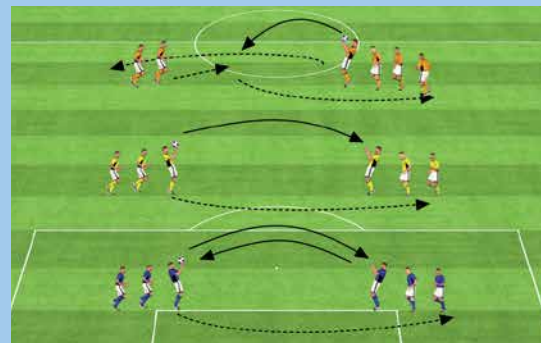
- Groupes de 6 joueurs, disposés en colonnes.
- 1 ballon par groupe.

#### Déroulement :

- 2 groupes de joueurs de même équipe face à face.
- Passes avec la tête d'un groupe à l'autre.
- Après la passe, aller dans le groupe opposé.

#### Variante :

- La première équipe qui arrive à 60 passes. Réussir le plus grand nombre de passes en 1'.
- Aussi passes directes en volée ou à 2 touches.



### 3. Exercice technique, concentration et prise de repères dans l'espace

#### Organisation :

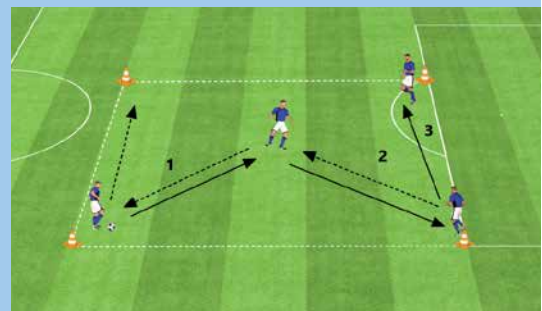
- Groupes de 4 joueurs.
- Surface délimitée + cônes ou piquets.
- 1 ballon par groupe / travail par station.

#### Déroulement :

- Jouer le ballon à un co-équipier, et course à un poste libre.
- variation de la vitesse
- variation de l'espace
- jeu libre, puis à 2 touches, à 1 touche

#### Variante :

- Dans le même dispositif, conservation du ballon à 3 contre 1, 1 touche ou 2 touches obligatoires.



### 4. Exercice technique pour maintenir la concentration

#### Organisation :

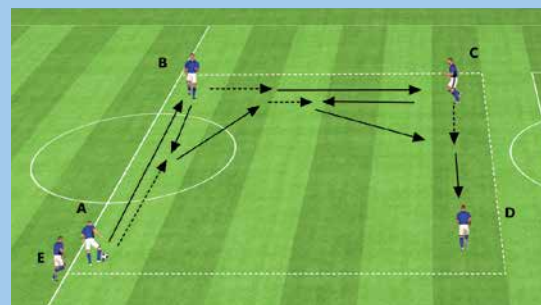
- Groupes de 5 joueurs; surface délimitée.
- 1 ballon par groupe; travail par station.

#### Déroulement :

- En carré, passe-et-suit avec une-deux.
- A donne à B qui lui remet; A donne le ballon dans la course de B.
- B donne à C qui lui remet; B donne le ballon dans la course de C.
- Etc.
- Toujours garder le ballon au sol (1 et 2 touches).
- Augmenter la vitesse des passes.
- Changer le sens des passes.

#### Variante :

- Travail chronométré sur 1', en essayant de ne pas faire de faute.
- Si un joueur commet une faute technique, tout le groupe doit effectuer 2 tours de la surface de jeu en course intense.



## Entraînement mental : formes jouées pour améliorer les attitudes mentales

### 1. Forme jouée devant le but en situation de fatigue, adaptation

#### Organisation :

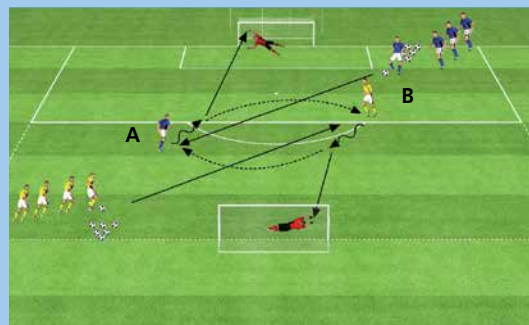
- Groupe de 10 à 12 joueurs + 2 gardiens; surface délimitée avec 2 grands buts à 30 à 35m de distance.
- Ballons en suffisance.

#### Déroulement :

- Le joueur **A** reçoit le ballon de **B**, le contrôle et tire au but.
- Fait demi-tour, contrôle un deuxième ballon et tire au but.
- 4 passages par joueur. Compter le nombre de buts par joueur.

#### Variante :

- Introduction d'un attaquant supplémentaire, d'un défenseur.
- Les joueurs supplémentaires (attaquants ou défenseurs) portent chacun un numéro, ils sont appelés par l'entraîneur.
- Augmenter le nombre de passages (selon objectif).



### 2. Forme jouée pour la mise en confiance (conservation du ballon)

#### Organisation :

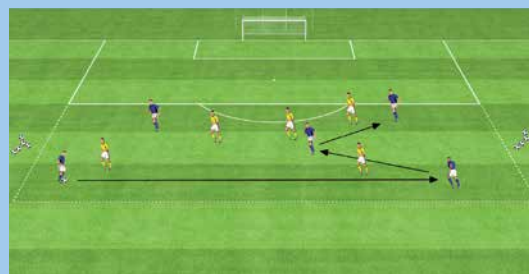
- 2 équipes de 5 (ou 6 joueurs); surface délimitée. Échauffement possible d'avant match.

#### Déroulement :

- Jeu 5 contre 5.
- Conserver le ballon dans un espace restreint sans opposition (on laisse l'adversaire jouer).
- Augmenter l'opposition (semi-active et active).
- Varier le nombre de touches.
- Après 1'-2', le ballon est joué par l'autre équipe.

#### Variante :

- Consignes techniques (Ex. : 2 touches obligatoires).
- Aussi échange de ballon avec la tête.



### 3. Forme jouée pour la concentration sous stress (éviter les fautes techniques)

#### Organisation :

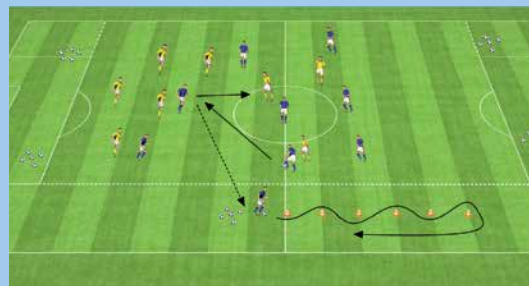
- 2 équipes de 8 (ou 9 joueurs).
- Jeu 8 contre 8 sans gardien (ou gardiens intégrés dans le jeu).
- Jeu de conservation.

#### Déroulement :

- Jeu libre ou à touches limitées pour un jeu posé.
- Le joueur qui fait une faute technique grossière s'exclut lui-même du terrain. Il réalise un parcours technique (slalom avec ballon) ou fait un tour de terrain. Son équipe joue pendant ce temps en infériorité numérique avec des consignes précises (pressing, harcèlement).

#### Variante :

- L'entraîneur exclut le joueur qui fait une faute technique.
- Droit à un joker. Compter le nombre de fautes techniques.



### 4. Forme jouée pour le contrôle et la confiance en soi, l'agressivité

#### Organisation :

- 1 équipe bleu à 11 joueurs et une jaune à 7 ou 8 joueurs + gardien.
- Terrain normal ou délimité; jeu en infériorité 7 contre 11 ou 8 contre 11.

#### Déroulement :

- Jeu normal (esprit de match). Tenir un score de 1-0 pendant 5' pour l'équipe qui défend en infériorité. - Revenir au score et gagner le match pour l'équipe en supériorité. - L'entraîneur met les ballons en jeu pour éviter tout arrêt de jeu.

#### Variante :

- On perd un joueur quand on encaisse un but.
- Le gardien de l'équipe qui doit revenir au score vient comme attaquant sur coup de coin.
- Le jeu se déroule seulement dans le camp de l'équipe qui défend.





# 8

## Les jeux d'entraînement

- 177 Les avantages des jeux réduits
- 179 Les exemples de jeu







## 8 – LES JEUX D'ENTRAÎNEMENT

Le jeu permet de rendre l'entraînement plus attrayant, plus ludique, plus dynamique et plus intense. Lors des séances d'entraînement organisées autour de jeux, la motivation des joueurs est bien plus grande, et la mentalité nécessaire à la compétition est renforcée. S'entraîner en jouant est possible, mais cela nécessite une bonne maîtrise et une bonne connaissance du football de la part de l'entraîneur. Les jeux d'entraînement constituent une large base de travail offrant au formateur les éléments essentiels et nécessaires pour les

objectifs qu'il se fixe à lui-même ou qu'il fixe à son équipe. Ils peuvent répondre à différents objectifs et tenir compte, par exemple :

- Des capacités des joueurs ;
- de leurs aspirations ;
- des aspects psychologiques : motivation, ambiance, récupération, etc. ;
- des qualités ou des lacunes techniques, athlétiques ou tactiques ;
- des objectifs de formation ;
- des infrastructures.

## Les avantages des jeux réduits

Ils sont vivants :

- Le renouvellement/changement des joueurs maintient le rythme ;
- les joueurs touchent souvent le ballon dans les zones de vérité ;
- une variété illimitée de thèmes est offerte.

**Les jeux plaisent aux joueurs et contiennent tous les éléments techniques, tactiques et athlétiques que nécessite l'apprentissage du football.**

Jeux qui répondent aux exigences du football moderne, à savoir :

- Densité ;
- peu d'espace ;
- vitesse ;
- peu de temps ;
- duels fréquents ;
- pression.

### Thème, dominante et support

Tout en tenant compte des différents paramètres, le formateur peut organiser son entraînement en fonction des objectifs recherchés à travers :

- Le thème choisi ;
- la dominante ;
- le support.

L'essentiel pour l'entraîneur est de se concentrer sur les objectifs visés, c'est-à-dire la dominante de la séance, et de ne pas essayer de tout régler en même temps.

**Exemple :**

Thème :	Jeu 4 contre 4 sur petits buts et surface réduite
Dominante tactique :	Conservation collective et circulation du ballon
Support athlétique :	Aérobic

**Mais il peut aussi, de la même façon, organiser sa séance d'entraînement comme suit :**

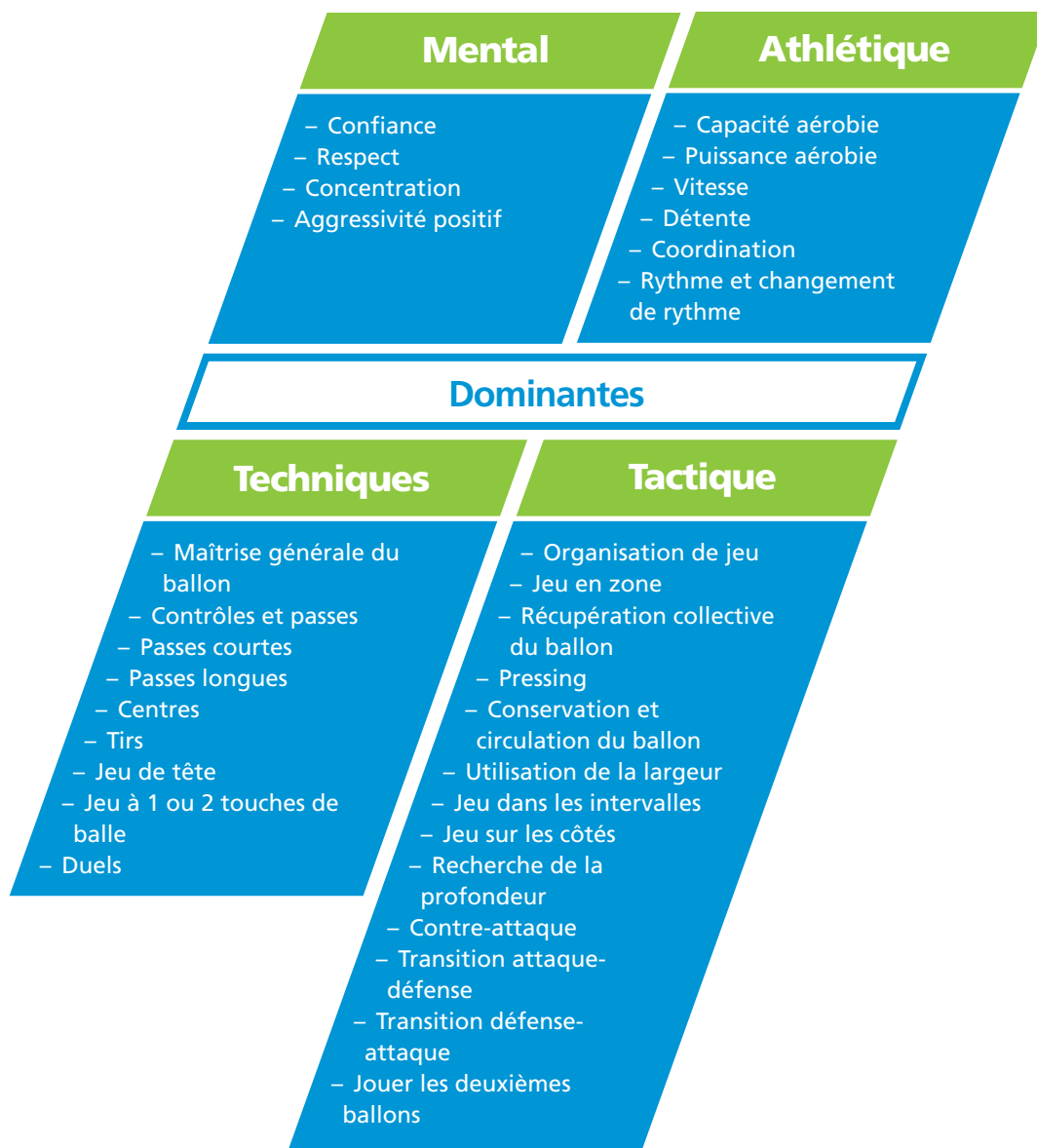
Thème :	Jeu 4 contre 4 sur petits buts et surface réduite avec des joueurs en appui
Dominante athlétique :	Puissance aérobie (2 min de travail, 2 min de récupération active)
Support technico-tactique :	Conservation collective et circulation du ballon

*On peut tout travailler par le jeu et dans le jeu.*

**Remarques**

Les jeux avec des buts (grands ou petits) augmentent la motivation des joueurs parce qu'ils s'apparentent à la compétition. On distingue plusieurs types de jeu :

- Jeu libre (liberté d'expression, spontanéité, créativité) ;
- jeu dirigé (arrêts pour la mise en évidence d'erreurs, pour la correction) ;
- jeu à thème (exploitation d'un thème lié aux lacunes constatées lors des matches).



## Les exemples de jeu

### Jeu 1

**Description :**

- Jeu à 5 contre 5 + 1 gardien de but ou 6 contre 6 + 1 gardien de but
- Terrain : double de la surface de réparation
- Source de ballons : près des buts

**Objectif technique :** tir

**Consignes :** tir après un contrôle ou sans contrôle



### Jeu 2

**Description :**

- Jeu à 7 contre 7 ou 8 contre 8 + 1 gardien de but
- Surface : largeur du terrain et longueur limitée (1 but sur la ligne des 16,50 mètres)

**Objectif technique :** transition rapide de la zone défensive à la zone offensive

**Consignes :**

- Chacune des deux équipes joue avec 1 gardien, 3 défenseurs, 2 ou 3 milieux et 2 attaquants

Les joueurs n'ont pas le droit de sortir de leur zone sauf :

- quand un défenseur passe le ballon à un milieu
- quand un milieu passe le ballon à un attaquant. Dans ce cas, le passeur peut pénétrer dans la zone où il a envoyé le ballon et créer ainsi le surnombre (3 contre 2).



### Jeu 3

**Description :**

- Jeu à 6 contre 6 + 1 gardien de but
- Demi-terrain en longueur
- 2 couloirs latéraux

**Objectif technique :** amélioration des centres et tir au but

**Consignes :** les deux équipes disposent chacune de deux couloirs latéraux protégés qui peuvent permettre à un joueur de centrer sans être attaqué. Les joueurs ne peuvent ni pénétrer balle au pied ni attendre le ballon dans ces couloir. Ils doivent pénétrer dans le couloir pour demander le ballon (appel) et le recevoir dans la course.



### Jeu 4

**Description :**

- Les joueurs d'une même équipe jouent entre eux et avec les appuis de même couleur
- Durée du jeu : 3 min
- Durée de la récupération : 3 min
- Nature de la récupération : active (trotter ou sautiller)
- Répétitions : 4
- Les appuis sont en récupération
- 4 séquences

**Objectif athlétique :** Puissance aérobie

**Consignes :**

- 18 joueurs
- Longueur du terrain : double de la surface de réparation (33 m)
- Largeur du terrain : longueur de la surface de réparation
- Jeu à 4 contre 4 + gardien de but + appuis dans chaque couloir et de chaque côté du but
- Ballons en réserve autour du terrain et dans le but



## Jeu 5

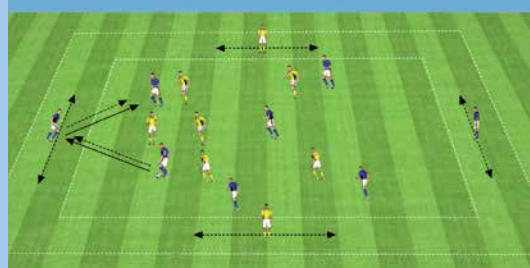
**Description** : 2 équipes de 8 joueurs tentent de conserver le ballon, de réaliser 10 passes et de marquer ainsi 1 point. Les appuis sont placés sur 2 axes différents et entrent dans le jeu à chaque contact avec le ballon. Un autre joueur de l'équipe vient alors occuper la zone d'appui. Une équipe joue dans la largeur du terrain et l'autre dans la longueur. Changer régulièrement les axes de jeu.

**Objectif athlétique** : capacité aérobie

- Déplacements dans des espaces courts et contrôles orientés pour sortir d'une zone difficile, éliminer un adversaire sur le premier contact ou protéger le ballon.

**Consignes** :

- Thème : conservation du ballon
- Forme : forme jouée
- Buts : améliorer la maîtrise collective dans le jeu court et au sol ou pression
- Le joueur sera capable d'adapter ses choix au stress provoqué par les conditions de jeu.



## Jeu 6

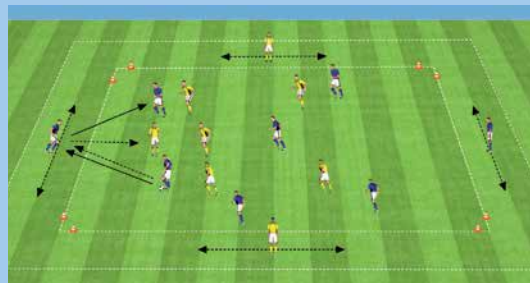
**Thème** : conservation du ballon et jeu dans les espaces réduits

**Description** : 2 équipes de 7 joueurs. L'équipe qui a le ballon cherche à marquer dans les buts situés dans les coins (espaces réduits).

Pour pouvoir marquer, il faut que le ballon ait fait un aller-retour, mais pas forcément entre les deux mêmes joueurs. Une fois que 3 nouvelles passes ont été réalisées, il est possible de marquer à nouveau dans le même but ou dans un autre but.

**Objectif** : améliorer la conservation du ballon et le jeu dans des espaces réduits. Le joueur sera capable d'adapter ses choix aux zones et aux consignes et d'offrir des solutions adaptées aux zones de jeu.

**Variante** : possibilité d'ajouter une troisième équipe afin de jouer à 2 équipes contre 1 ou simplement des jokers pour créer artificiellement une supériorité



## Jeu 7

**Thème** : jeu dans l'intervalle (jouer dans l'intervalle au bon moment)

**Description** : 2 équipes de 3 joueurs sont réparties autour d'un rectangle (dimension adaptée à la qualité des joueurs). Les joueurs restent près de la ligne et se passent le ballon latéralement en 1 ou 2 touches de balle. Ils recherchent la passe dans l'intervalle pour le joker qui se trouve à l'intérieur du carré. Par la communication, le joker décide de l'orientation du jeu (passe dédoublée ou prise de balle et jeu à l'opposé). Le joker cherche à jouer en 1 ou 2 touches de balle et prend des informations pour choisir sa position et prendre sa décision. Les défenseurs cherchent à récupérer le ballon mais ne peuvent pas effectuer de marquage individuel sur le joker.

**Objectives** : améliorer la maîtrise du jeu

**Méthodologie** : rechercher la qualité en travaillant sur des périodes brèves. Changer régulièrement le joker et les défenseurs (rotation des équipes)



## Jeu 8

**Thème** : attaque en supériorité numérique

**Description** : l'équipe qui a le ballon attaque

à 5 contre 3. L'équipe qui défend perd 2 joueurs (0) qui sortent du terrain.

À la récupération du ballon ou à la fin de l'action, les 2 joueurs de l'équipe qui jouait à 3 reviennent sur le terrain et l'autre équipe perd 2 joueurs (0) à son tour.

**Objectif** : transition



## Jeu 9

**Thème :** jeu à 5 contre 5 sur 3 zones et avec 2 jokers

**Description :** le terrain est divisé en 3 zones et 2 couloirs. Les joueurs jouent dans les zones comme indiqué sur le dessin ci-contre. En phase d'attaque, un seul joueur peut changer de zone pour venir soutenir son attaquant. Les appuis jouent avec leur équipe sur toute la longueur du terrain et doivent respecter un nombre de touches de balle déterminé.

**Objectif :** possession du ballon, jeu par les ailes, centres, tir au but

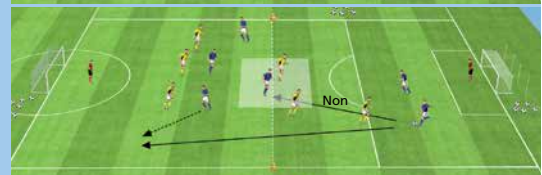
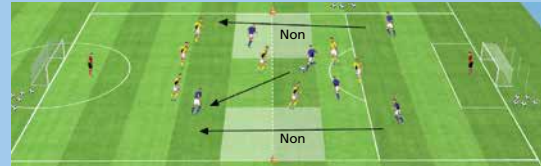


## Jeu 10

**Thème :** zones interdites

**Description :** les joueurs peuvent se déplacer à l'intérieur des zones grisées, mais le ballon y est interdit. Dans un deuxième temps, on peut autoriser les passes par-dessus les zones grisées. Ce jeu permet de forcer les joueurs soit à jouer dans l'axe, soit à jouer par les côtés, puis à changer le jeu ou à mettre le ballon dans l'espace.

**Objectif :** possession du ballon, jeu par les ailes, centres, tir au but



## Jeu 11

**Thème :** jeu à 7 contre 7 + 2 gardiens + 3 jokers

**Description :** sur les 3 jokers, 2 sont engagés dans une action. Le troisième récupère. Le jeu crée ainsi des situations de 9 contre 7. Les jokers ne changent de camp que lorsque le ballon est maîtrisé par l'équipe qui défend.

**Objectif :** transition



## Jeu 12

**Thème :** jeu à 8 contre 8 / 6 contre 6 avec gardiens

**Organisation :**

- 2 équipes de 8 joueurs
- Surface délimitée (à l'aide de cônes, plots, etc.)
- 2 gardiens neutres jouent derrière la ligne de jeu

**Déroulement :**

- Jeu de conservation et d'occupation du terrain
- Jeu à 3 touches de balle maximum
- Pour marquer 1 point, il faut faire 5 passes puis une passe aérienne dans les mains du gardien qui se trouve dans le camp opposé

**Variante :**

- Jeu à 2 touches de balle, idem avec 2 buts
- Après 5 passes, il est possible de marquer dans n'importe lequel des deux buts



## Jeu 13

**Jeu à 4 contre 4 / 8 contre 8 + 2 jokers**

**Organisation :**

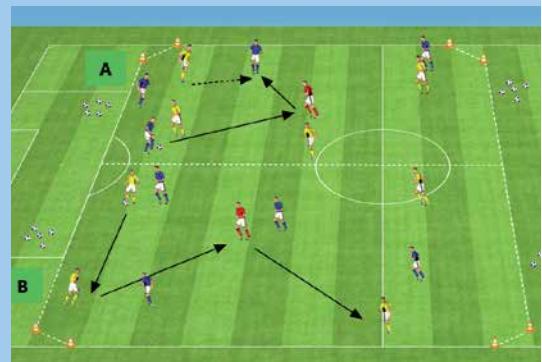
- 2 équipes de 8 joueurs + 2 jokers neutres (gardiens)
- Surface divisée en 2 zones délimitées (A et B) et 4 petits buts aux angles

**Déroulement :**

- Jeu à 4 contre 4 dans chaque zone (1 ou 2 touches de balle). Le joker neutre joue à 1 touche de balle
- Une équipe marque 1 point chaque fois que ses joueurs se font 6 passes consécutives (sans compter les remises du joker)
- Ensuite, jeu à 8 contre 8 sur toute la surface ; les jokers neutres restent chacun dans une zone
- 1 point après 10 passes

**Variante :**

- Jeu avec petits buts
- Après 6 passes, on peut marquer dans l'un des 4 petits buts
- Une équipe défend 2 buts et attaque les deux autres



## Jeu 14

Jeu à 4 contre 4 / 3 contre 3 + gardiens

### Organisation :

- 2 équipes de 4 joueurs + 2 gardiens ; 4 appuis par équipe
- Surface délimitée
- 2 buts

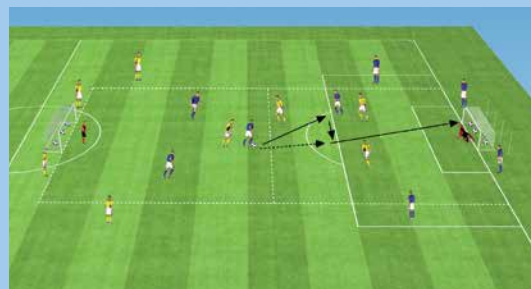
### Déroulement :

- Jeu libre
- Les appuis jouent à 1 touche de balle (ou 2) et ne peuvent pas jouer entre eux
- Changement de joueurs

### Variante :

- But sur frappe directe dans la zone d'attaque
- But sur frappe directe après remise d'un appui
- But sur frappe depuis son camp

**Objectif :** Jeu par les ailes, centres, tir au but



## Jeu 15

Jeu à 5 contre 5 / 6 contre 6 + gardiens

### Organisation :

- 2 équipes de 5 + 2 appuis sur les côtés neutres et 2 gardiens
- Surface délimitée + 2 zones de couloir neutres + 2 buts

### Déroulement :

- Jeu libre ; chercher à marquer après un centre
- Buts : sur centre = 2 points ; reprise directe sur centre = 3 points ; but normal = 1 point
- Obligation de faire 4 passes avant de centrer

### Variante :

- 5 contre 5 avec 3 touches de balle maximum
- Sans appuis fixes. On joue sur les côtés en faisant des appels de balle

**Objectif :** Jeu par les ailes, centres, tir au but



## Jeu 16

Jeu à 4 contre 4 / 5 contre 5 + gardiens

### Organisation :

- 2 équipes de 5 joueurs + 2 gardiens
- Surface divisée en 3 zones délimitées
- 2 buts

### Déroulement :

- Jeu libre dans la zone centrale
- On cherche à franchir la ligne de la défense adverse balle au pied pour aller marquer un but
- 1 point lorsqu'on franchit la ligne ; 2 points si on marque le but
- 1 point pour le gardien s'il arrête le tir

### Variante :

- Un défenseur peut suivre l'attaquant dans la zone de but lorsqu'il va affronter le gardien

**Objectif :** Solo, tir au but



## Jeu 17

Jeu à 7 contre 7 + gardiens

### Organisation :

- Surface divisée en 3 zones délimitées
- Jeu à 2 contre 2 et à 3 contre 3 dans les zones

### Déroulement :

- Le jeu part du gardien qui dégage au milieu du terrain
- Jeu à 2 contre 2
- L'équipe bleu cherche à jouer avec un attaquant bleu qui se démarque
- Si elle y parvient, un milieu peut aller dans la zone d'attaque (3 contre 3)

### Variante :

- Deux milieux peuvent aller dans la zone d'attaque
- Un ou deux défenseurs peuvent monter au milieu

**Objectif :** Jeu vertical, tir au but



## Jeu 18

Jeu à 3 contre 3 contre 3 (4 contre 4 contre 4) + 2 gardiens

### Organisation :

- 3 équipes de 3 (ou 4) joueurs + 2 gardiens
- Surface délimitée + 2 grands buts

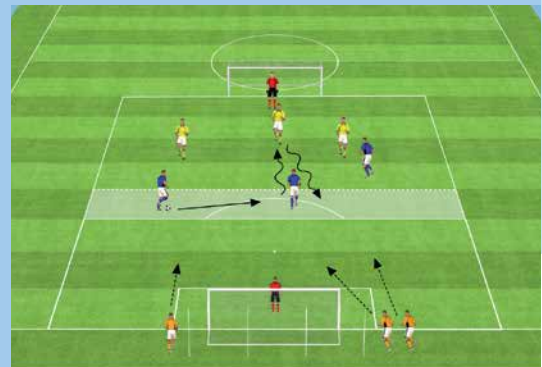
### Déroulement :

- L'équipe bleue tente de marquer. Si elle perd le ballon, l'équipe jaune attaque l'autre but défendu par l'équipe orange. L'équipe bleue sort du jeu. L'équipe qui marque garde le ballon et reste en jeu pour attaquer l'autre but

### Variante :

- Dans la zone d'attaque, si les attaquants perdent le ballon, ils peuvent le récupérer en faisant le pressing et marquer

**Objectif :** Possession du ballon, préparation du tir au but, tir au but



## Jeu 19

Jeu à 5 contre 5 / 6 contre 6 + gardiens

### Organisation :

- 2 équipes de 6 joueurs + 2 gardiens
- Surface délimitée + 2 grands buts

### Déroulement :

- Jeu libre. On joue à 4 contre 4 + 2 appuis par équipe sur les côtés
- Lorsqu'un appui reçoit le ballon, il peut jouer à 2 touches de balle ou entrer dans le jeu balle au pied
- Le joueur qui a joué avec l'appui prend sa place

### Variante :

- Nombre de touches de balle limité dans le jeu
- But sur centre d'un appui = 2 points

**Objectif :** Préparation du tir au but, tir au but



## Jeu 20

Jeu à 3 contre 3 contre 3 : conclusion

### Organisation :

- 3 équipes de 3 joueurs (3 couleurs différentes) + 3 gardiens
- Surface de jeu délimitée
- 3 grands buts (aussi possible avec des piquets)

### Déroulement :

- Chaque équipe joue contre les deux autres
- On cherche à marquer dans les buts des deux autres équipes adverses
- Jeu libre
- Faire le bon choix

### Variante :

- Jeu sans gardien de but
- Ajout d'un joker qui joue avec les 3 équipes
- Varier la surface de jeu et le nombre de joueuses par équipe

**Objectif :** Choix de la meilleure décision, transition



## Jeu 21

Jeu à 4 contre 4 : puissance maximale aérobie

### Organisation :

- 2 équipes de 8 joueurs + 2 gardiens
- Surface de jeu délimitée + 2 grands buts
- Ballons à la disposition des gardiens
- Durée : 15 à 20 min
- Séries : 4 ou 5 séries de 3 ou 4 min
- Pause : 3 ou 4 min
- Intensité : FC 170 à 190

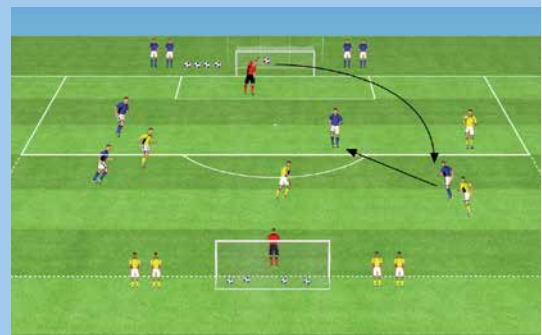
### Déroulement :

- Jeu libre à 4 contre 4 ; le gardien joue à 1 touche de balle
- Lorsque le ballon sort du terrain, y compris en corner, le gardien de l'équipe qui avait le ballon remet en jeu rapidement
- Après chaque série (3 ou 4 min), l'entraîneur procède au changement de joueurs

### Variante :

- Jeu à 4 c. 4 avec des appuis qui jouent avec leur équipe (à 1 touche de balle)

**Objectif :** Possession du ballon, tir au but





# 9

## Le gardien de but

- 187 Le jeune gardien (6 à 12 ans) – apprentissage
- 188 Le jeune gardien (13 à 15 ans) – pré-formation
- 202 Le jeune gardien (16 à 18 ans) – formation





## 9 – LE GARDIEN DE BUT

L'individualisation de la formation, par niveau et par poste, est devenue plus importante pour tous les joueurs en formation. La formation des jeunes gardiens le demande encore plus que pour les autres postes. L'analyse des grands championnats de ces dernières années a montré l'extrême importance du gardien de but et le changement de son rôle opéré ces vingt dernières années. Il n'est plus suffisant de maîtriser la surface de réparation. La compréhension et la communication avec les autres joueurs, le jeu des deux pieds, le placement derrière la défense et la relance immédiate sont devenus indispensables. Si, dans la pratique, le gardien de but participe à des entraînements avec l'ensemble de l'équipe afin de pouvoir être confronté à des situations de match, la spécificité de ses tâches rend indispensable l'organisation de séances d'entraînement spécifiques. L'apprentissage de techniques spécifiques, de même que le travail tactique, la préparation physique et le développement des traits de personnalité – comme la confiance en soi, le caractère et la détermination – sont des facteurs prépondérants dans la carrière d'un gardien de but. Le football a besoin de gardiens de but qui soient des personnalités fortes et des leaders. Ce rôle n'est pas encore entièrement reconnu et respecté pour la formation et l'entraînement des gardiens. Il est donc important de préparer les gardiens dès leur plus jeune âge.

Dans chaque pays, il y a différentes conditions de travail et différents regards sur la technique du gardien, mais l'on peut cependant décomposer le développement du jeune gardien en trois étapes :

- **6 à 12 ans (apprentissage) :**  
apprentissage des bases techniques (l'acquisition et le perfectionnement des gestes)
- **13 à 15 ans (pré-formation) :**  
perfectionnement des acquis techniques
- **16 à 18 ans (formation) :**  
préparation à la compétition de haut niveau (renforcement permanent des acquis)

Ce chapitre du manuel en donne une piste pour le développement des programmes spécifiques dans les associations membres.

## L'apprentissage du jeune gardien (6 à 12 ans)

De nos jours, il est nécessaire de changer de regard sur le début de l'entraînement du jeune gardien. Plus tôt, il apprendra les bases, mieux il pourra les développer pendant l'entraînement avec l'équipe.

Un apprentissage correct au début peut permettre d'éviter de mauvaises habitudes qui sont difficile, plus tard, à rectifier. En aucun cas, l'entraînement spécifique des gardiens ne doit se faire au détriment de l'entraînement avec l'équipe. Le jeune gardien doit se développer de la même manière qu'un joueur de champ car maîtriser le ballon avec les pieds dans le football d'aujourd'hui est aussi important que de le maîtriser avec les mains.

Le gardien fait partie intégrante du collectif. Pour ces raisons, l'entraîneur doit trouver le temps pour l'apprentissage des gestes en dehors de la séance avec l'équipe. Il est primordial d'adapter le contenu et la méthodologie. Aujourd'hui encore, beaucoup trop d'entraîneurs utilisent les mêmes exercices pour des débutants, pour des adolescents et pour des adultes. Durant cette période d'apprentissage, il n'est pas nécessaire de passer du temps sur la préparation physique. Le temps pour le travail spécifique reste consacré uniquement à la préparation technique (l'apprentissage des gestes du gardien). Les qualités physiques sont développées naturellement par les activités physiques du jeune gardien. Il faut juste consacrer du temps au développement de la technique et aux capacités de coordination.

Il est très important de distinguer deux phases de travail avec un gardien débutant :

### – L'acquisition des gestes

L'acquisition des gestes doit s'effectuer par étapes, qui sont liées et se suivent. Si l'apprentissage de chaque geste nécessite une durée différente, ils ont chacun une importance égale pour le gardien. Une « étape » se définit ici par une durée variable pendant laquelle un geste spécifique au gardien est le thème principal de la séance.

Pour quelle raison procéder de cette façon ?

- La répartition permet de mieux comprendre le geste expliqué et le jeune gardien n'est pas envahi par

de nombreuses informations sur différents sujets ;

- La concentration sur un geste unique permet beaucoup de répétitions.

### Les étapes :

– étape 1 :

Position de base, maîtrise du ballon, déplacement sans et avec ballon et arrêts debout (prise de balle de face, prise de balle « dans la niche », prise de balle avec jambes fléchies, prise de balle sur un ballon aérien) ;

– étape 2 :

Les plongeons (ballon au sol, ballon à mi-hauteur, ballon avec rebond) ;

– étape 3 :

Le jeu au pied et le premier geste de la relance accompagnent les deux étapes précédentes.

### – Le perfectionnement des gestes

Le gardien poursuit le perfectionnement des gestes techniques jusqu'à la fin de sa carrière : seule la difficulté des exercices change. Si notre jeune gardien est prêt à affronter des exercices complexes, son évolution peut se poursuivre. En plus de développer ses capacités motrices, l'objectif du petit parcours (cerceaux, petites haies, cônes, etc.) inclus dans ces exercices est de mettre le gardien en difficulté avant qu'il ne réalise son geste spécifique pour arrêter ou repousser le ballon. Si le gardien possède de bonnes bases, il est possible d'inventer une multitude d'exercices basés sur les mêmes mouvements de base.



Exercice avec 3 parties



Relance



Déplacement



Plongeon

## Le jeune gardien en pré-formation (13 à 15 ans)

C'est, dans la majorité des pays du monde, vers 13-15 ans que les enfants passent au jeu sur le grand terrain et abordent le football à 11. Nous ne parlons plus d'un gardien débutant, mais d'un gardien qui possède une base solide sur laquelle nous pouvons construire. La difficulté des

entraînements augmente progressivement. Le jeune gardien multiplie les interventions complexes, il progresse dans tous les domaines et supporte la charge d'entraînement. Alors sur quoi devons-nous travailler ?

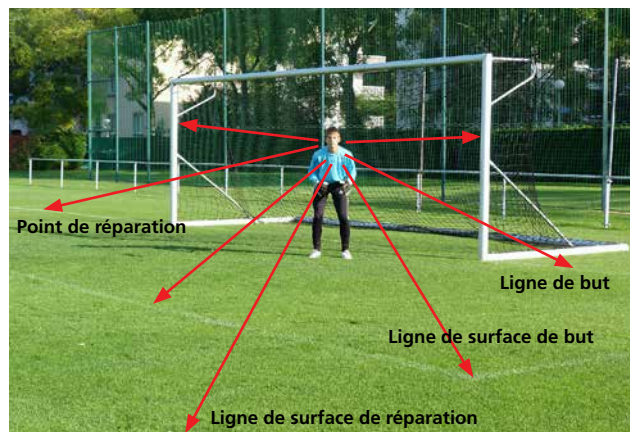
### La préparation technique et technico-tactique

Le gardien continue à améliorer des gestes acquis lors de la période précédente avec des exercices de plus en plus compliqués. En même temps, il apprend de nouveaux gestes liés au passage sur le grand terrain. La recherche de la qualité du travail est primordiale.

#### Stellungsspiel im grossen Tor, Lesen der Flugbahn des Balls, Spielübersicht, Strafraumbeherrschung



Orientation par rapport au ballon, aux lignes, au point de réparation, au but adverse, etc.



Il est primordial de veiller à ce que le gardien ne soit pas placé sur la ligne de but mais devant, ce qui lui permet de réduire l'angle de tir. Le gardien doit fermer les deux côtés du but sans pour autant donner la possibilité à l'adversaire de le lobber.

#### La lecture de trajectoire, la gestion d'espace

Quand le ballon est dans le camp adverse, le rôle du gardien change car il devient responsable de l'espace qui se crée naturellement entre lui et sa défense (on parle de la gestion de la profondeur). Son placement dans sa surface de réparation

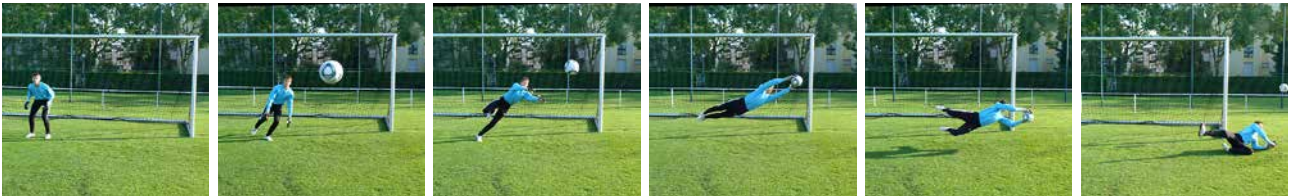
dépend de la position du ballon. Pour avoir le maximum de possibilités d'intercepter le ballon dans cet espace, il doit se trouver dans une position où il est prêt à démarrer et à sprinter.

## Plongeon sur le ballon haut

Le gardien a appris à plonger sur les ballons au sol, à mi-hauteur et avec les rebonds, des plongeurs que nous pouvons continuer à améliorer à l'échauffement avec des ballons lancés à la main. Dans la partie

principale de l'entraînement, ce sont des frappes de différentes distances, angles et trajectoires qui prennent le relais. Au fur à mesure, le gardien doit apprendre à plonger sur les ballons hauts et dans le dos.

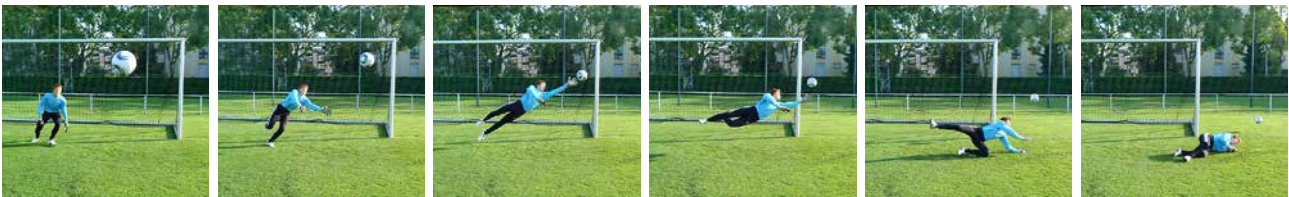
### Ballon capté



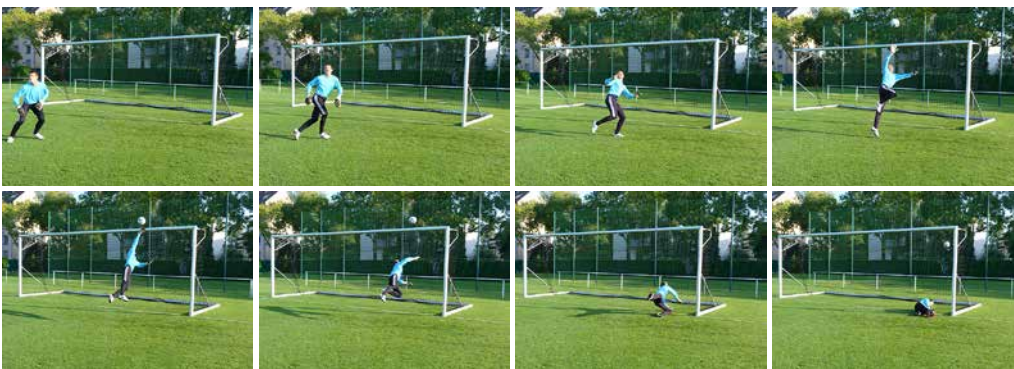
### Ballon dévié avec la main opposée



### Ballon dévié avec la main naturelle



### Ballon dans le dos (lob)



Au moment de l'apprentissage, il est primordial de penser à la sécurité du gardien. Il est préférable de plonger au milieu du but que de plonger sur le côté où le poteau peut causer une crainte supplémentaire pour le gardien. Attention aussi aux filets qui ne sont pas suffisamment tendues et au support inférieur des buts.



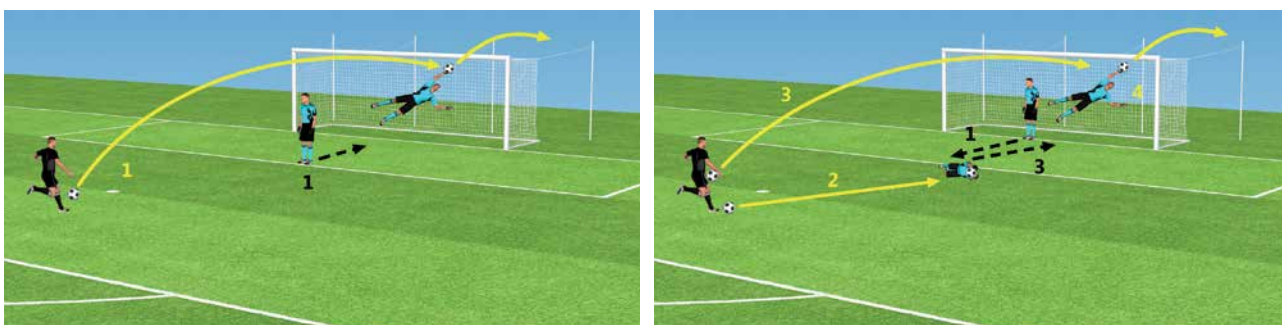
Un exemple de travail à l'entraînement (plongeon sur un ballon dans le dos) :

1. décomposition de ce geste complexe en plusieurs gestes de base
2. apprentissage des gestes partiels
3. recombinaison et travail de l'arrêt complet

**Déplacement, plongeon, arrêt complet**



**Progression dans le travail**



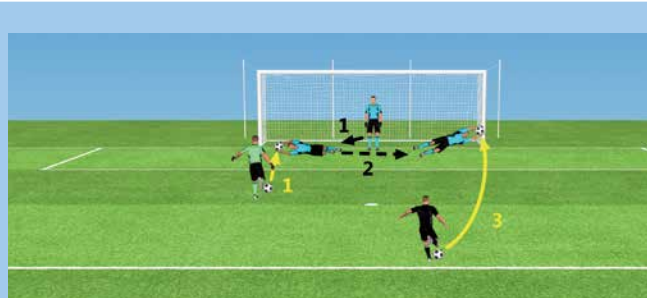
**Les exercices de plongeon**

**Exercice 1**

1. Plongeon (ballon au sol)
2. Déplacement
3. Plongeon (ballon à mi-hauteur)

Changement de gardien

4 ballons de chaque côté

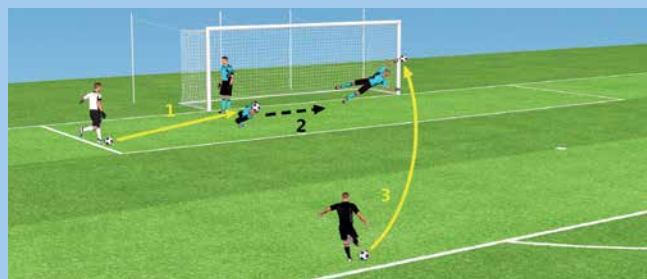


**Exercice 2**

1. Plongeon (ballon à mi-hauteur)
2. Déplacement
3. Plongeon (ballon haut)

Changement de gardien

4 ballons de chaque côté



## Un-contre-un

La capacité du gardien à prendre de bonnes décisions lui permet de savoir à quel moment sortir ou ne pas sortir, plonger dans les pieds des attaquants ou attendre et se saisir du ballon d'une autre manière. Une intervention du gardien dans ces situations de jeu est toujours caractérisée par ces quatre actions : analyse de la situation, prise de décision, sprint, geste approprié.

Le gardien doit résoudre des situations :

- dans sa surface de réparation
  - intervention sans plongeon
  - intervention avec plongeon dans les pieds (dribble ou frappe de l'adversaire : au moment du dribble, le gardien ne doit pas être en mouvement).
- hors de sa surface de réparation (un placement haut et une anticipation de la situation permettent une intervention efficace)



Position de base.



Au moment du dribble, le gardien ne doit pas être en mouvement.

### Le plongeon dans les pieds sous forme de glissade au sol



### Le plongeon dans les pieds sous forme de détente vers le ballon



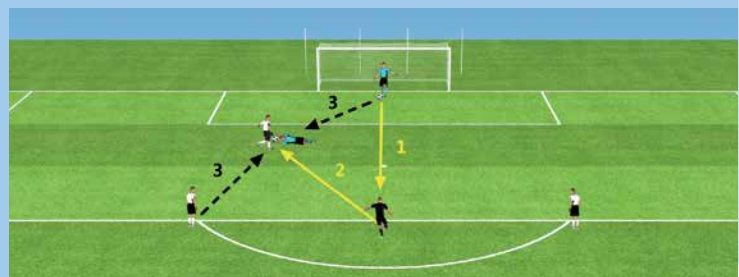
## Les exercices de un-contre-un

### Exercice 1

1. Passe au sol
2. Déviation (à gauche ou à droite)
3. Un-contre-un

Changement de gardien

6 ballons par gardien

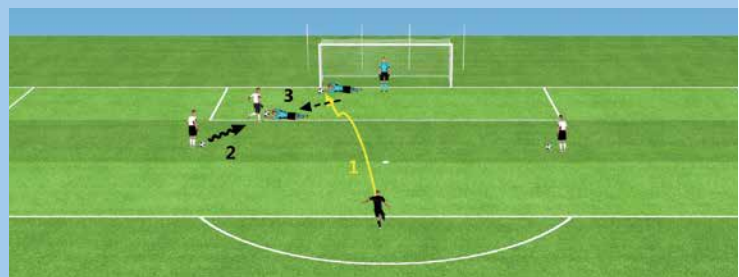


### Exercice 2

1. Frappe avec rebond
2. L'attaquant pousse son ballon volontairement trop loin
3. Un-contre-un

Retour en marchant

3 ballons et changement de gardien



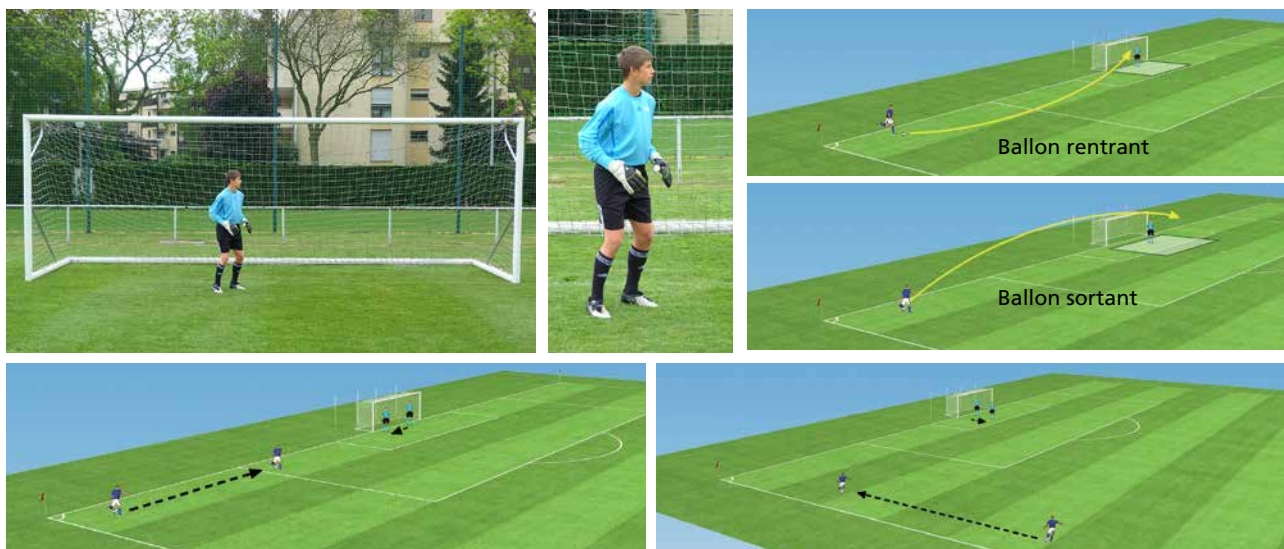


## Ballons aériens

Avec le passage sur le grand terrain, débute un travail régulier sur les ballons aériens (orientation dans la surface de réparation à l'aide des lignes).

### Placement du gardien

Pour le ballon aérien, la position du corps et des pieds est déterminante. Le corps doit être droit et permettre au gardien de voir le ballon et également la plus grande surface de terrain possible. Les pieds doivent être ouverts avec un pied légèrement en avant pour pouvoir faire, si besoin, un mouvement vers l'avant ou vers l'arrière.



Le gardien se déplace en fonction du mouvement de l'attaquant. Plus le centreur :

- Se rapproche du but, plus le gardien doit s'avancer vers le premier poteau;
- s'éloigne du but, plus le gardien doit s'avancer sans laisser la possibilité d'être lobé.

### L'intervention du gardien :

#### 1. Le déplacement du gardien en direction du ballon



1. Sprint – ballon au premier poteau
2. Pas chassés ou pas croisés
3. Déplacement de trois-quarts (sous forme de pas chassés et/ou pas croisés) – ballon au deuxième poteau

Chaque gardien a un pied d'appel plus fort que l'autre. Avec un travail qui commence suffisamment tôt, il est possible d'éliminer

cette différence. Cela permet au gardien plus tard d'utiliser plus tard les deux pieds de la même manière.

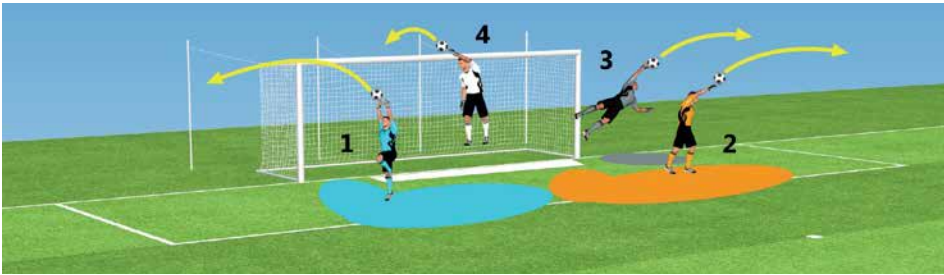
#### 2a. L'arrêt du gardien

##### Le ballon capté



## 2b. L'arrêt du gardien

### Le ballon dévié ou boxé



1. Dégagement des deux poings
2. Dégagement d'un poing
3. Le ballon prolongé avec une main
4. Le ballon dévié au-dessus du but

### Le dégagement des deux poings



### Le dégagement du poing



Nous devons apprendre ces gestes au gardien progressivement, en prenant en compte le côté technique et l'aspect de coordination. Nous commençons sans ballon (juste le mouvement), ensuite avec un ballon dans les mains de l'entraîneur et enfin avec un ballon en mouvement lancé à la main. De cette manière-là, l'entraîneur maîtrise mieux la vitesse du ballon,

contrairement au ballon frappé au pied où on ne maîtrise pas à 100% la précision, ce qui peut causer une baisse du nombre de répétitions possibles durant la séance. L'entraîneur effectuera des centres au pied au moment où il sent que le gardien maîtrise le geste, évitant ainsi les risques de blessures inutiles.

## Les exercices de centres

### Exercice 1

Ballon aérien (capté ou boxé)

Retour en marchant

6 ballons de chaque côté



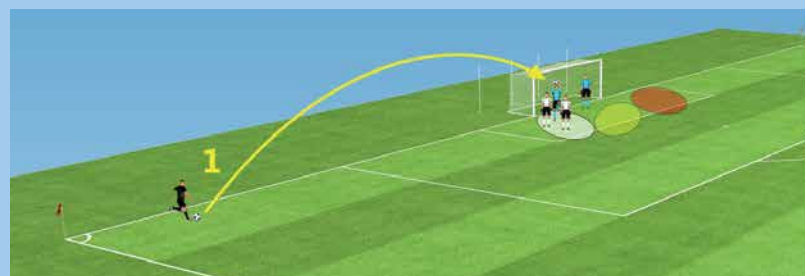
### Exercice 2

Ballon aérien avec opposition

4 ballons et changement de gardien

Idem de l'autre côté

Changement de zone



## Relance du gardien

Le gardien est déjà capable de dégager de certaine manière. Son rôle de premier joueur offensif demande une relance parfaite. Le jeu sur le grand terrain donne beaucoup de possibilité au gardien dans ce domaine. La distance de dégagement n'est pas le seul critère, le plus important reste la précision. Le travail des deux pieds

à l'entraînement prépare le gardien pour différentes situations rencontrées au cours d'un match. Le gardien doit découvrir toutes la panoplie des relances (volée, volée couchée...) et trouver celle qui lui convient au mieux tout en maîtrisant également les autres.

### Les dégagements au pied

Au sol



De volée



En demi-volée



### La relance à la main

En match, le gardien utilise la plupart du temps sa main forte mais à l'entraînement

il est bon de travailler les deux, ce qui est important au niveau de la coordination motrice.

### La relance en bras roulé



### La relance rapide à hauteur de hanche



### La relance au sol



Le meilleur moyen de progresser est de rester après l'entraînement et de faire des séries de dégagements. S'il y a assez de ballon, il faut

travailler dans la direction du terrain, sinon en face du but, en utilisant les deux pieds.



## La passe en retrait

Le gardien fait partie intégrante de l'équipe et ses partenaires s'appuient sur lui de plus en plus souvent. C'est la raison pour laquelle il est important de consacrer suffisamment de temps à ce poste et à son rôle. Il est nécessaire d'intégrer, dans l'entraînement spécifique, les exercices consacrés à la passe en retrait comme il est aussi important de travailler durant l'entraînement collectif la cohésion avec les partenaires, notamment avec les défenseurs, et de créer des exercices proches des situations de match. On ne doit pratiquement pas voir de différence entre le pied droit et le pied gauche. Le gardien doit se sentir à l'aise sur tous les types de ballons qui lui sont donnés (au sol, en l'air et avec rebond).



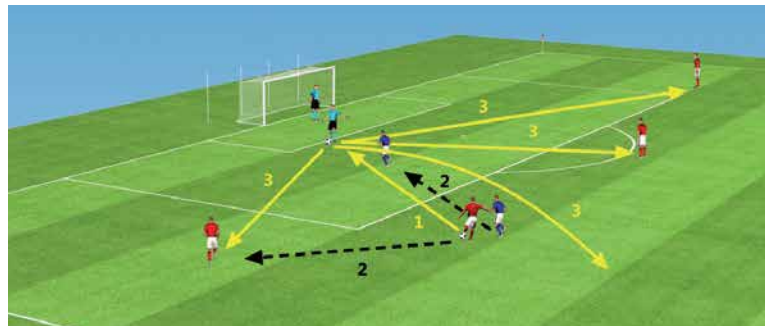
Cette situation de jeu nécessite une bonne relation avec ses partenaires.

### – Le gardien doit :

- Demander le ballon (par la voix, un geste ou un déplacement) ;
- choisir la relance adaptée.

### – Le joueur doit :

- Toujours mettre le ballon à l'endroit où le gardien le demande (et si possible uniquement s'il le demande) ;
- proposer une solution après avoir passé le ballon au gardien (notamment en cas de pressing de l'adversaire).



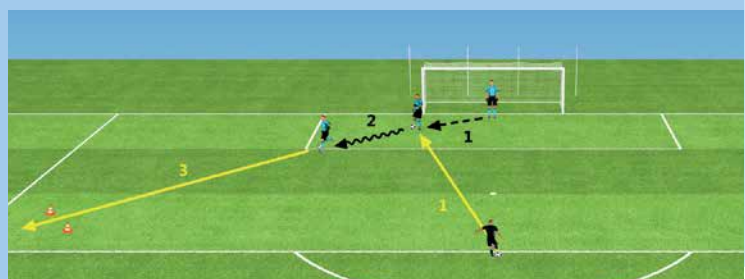
## Les exercices de passes en retrait

### Exercice 1

1. Le gardien demande la balle
2. Passe en retrait
3. Passe au sol

Changement de gardien

5 ballons de chaque côté

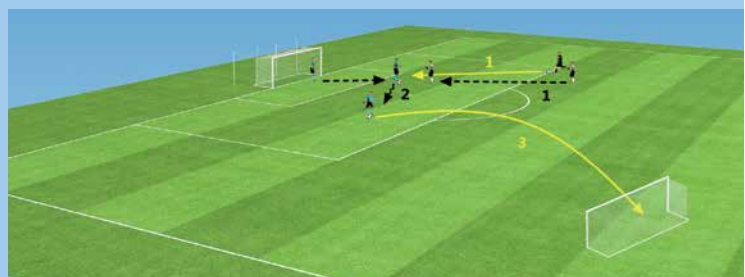


### Exercice 2

1. Passe en retrait avec la pression de l'attaquant
2. Contrôle orienté
3. Passe longue

Changement de gardien

4 ballons de chaque côté



## La préparation tactique

Le passage sur le grand terrain ouvre également un vaste chantier pour le travail tactique du gardien. Il doit parfaitement comprendre son rôle tactique et commencer de l'exercer en pratique sur le terrain. C'est la raison pour laquelle le gardien doit participer aux séances tactiques avec toute l'équipe. L'entraîneur des gardiens peut l'accompagner dans ce travail surtout au début et apporter les corrections nécessaires directement sur le terrain. De temps en temps, on peut aussi travailler l'aspect tactique durant l'entraînement individuel en utilisant différents matériels qui remplacent les joueurs. L'observation et l'analyse de séquences vidéo peuvent être aussi très utiles.

Le niveau de culture tactique de chaque gardien influence son comportement sur le terrain. Plus il sera élevé et complet, plus il pourra mettre en avant ses qualités physiques et techniques.

Cette culture tactique se décompose en trois éléments :

### Comportement tactique lié au poste :

- Il se caractérise par une succession de choix qu'il devra adapter constamment à la situation pour pouvoir effectuer le geste technique qui s'impose :
  - Le gardien se place par rapport à une situation de jeu, selon la trajectoire

du ballon il choisit l'intervention et ensuite peut-être la relance en fonction du placement de ses partenaires ;

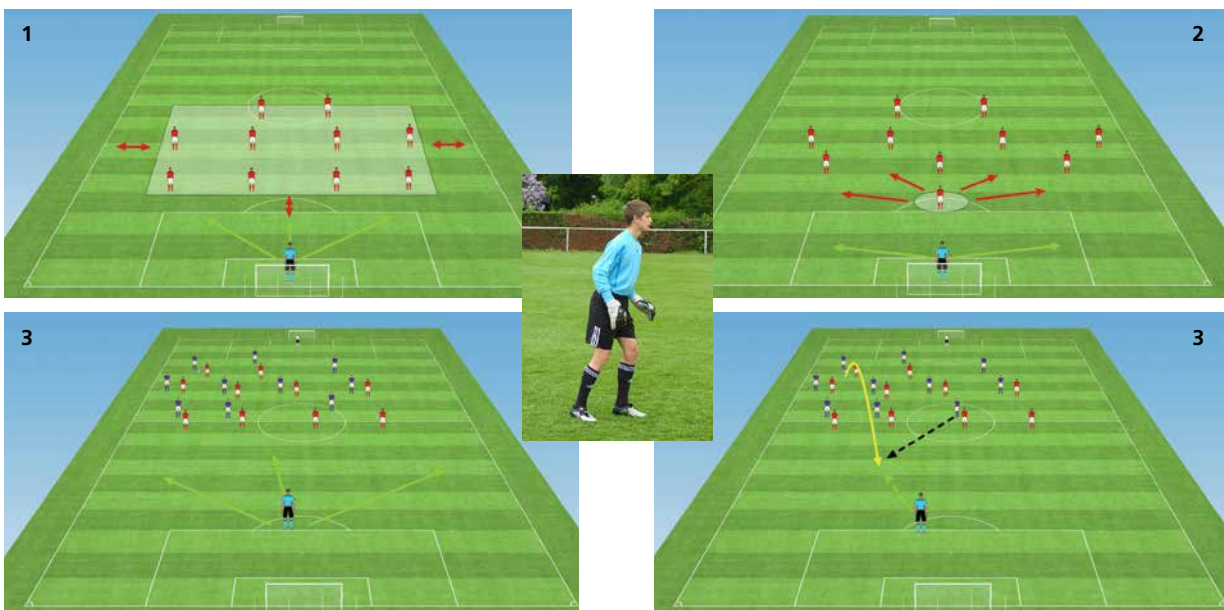
- il peut être amélioré naturellement à travers la répétition de situations à l'entraînement et les expériences emmagasinées au cours de matches, mais aussi en tenant compte des remarques de l'entraîneur.

### Comportement tactique avec ses partenaires :

- Sur les coups de pied arrêtés :
  - Son comportement sera lié aux choix tactiques définis sur ces phases de jeu ;
  - il doit connaître l'option tactique prise (zone, marquage individuel, mixte) ainsi que le placement et le rôle de chacun de ses partenaires ;
  - il doit savoir comment se placer et intervenir, et comment et quand communiquer ;
- sur la passe en retrait et aussi dans les autres situations de jeu où il est obligé de diriger ses partenaires.

### Comportement tactique dans une organisation de jeu et dans le match :

- Le choix de l'organisation de jeu (défense à plat (1), défense avec un libéro (2)) et de l'option tactique (bloc bas (1,2) ou bloc haut (3)) demanderont un comportement (placement et rôle) adapté de la part du gardien.



Pendant l'entraînement tactique avec l'équipe, l'entraîneur des gardiens doit aussi être présent. Avec ses conseils, il peut expliquer au gardien, directement sur le terrain, comment il doit se comporter dans différentes situations de jeu, à quoi il doit faire attention et comment communiquer avec ses partenaires (4).

Pour l'avenir, il est plus intéressant qu'un gardien apprenne à jouer très haut même s'il s'expose à certains risques (5). S'il apprend cela dès son plus jeune âge, il s'adaptera plus facilement plus tard par rapport à la qualité de l'adversaire. À l'inverse, s'il joue trop bas, il aura beaucoup de mal à jouer plus haut par la suite (6).



– L'attaque rapide (7), l'attaque placée (8) et le jeu direct (9) demanderont également au gardien d'adapter son type de relance.



## La communication sur le terrain

Un des rôles du gardien consiste à diriger ses coéquipiers grâce à sa position face au jeu. Il peut anticiper et réagir rapidement en fonction des situations qui se présentent et avoir de l'influence sur le jeu. Dans cette tâche, deux manières de communiquer s'offrent à lui : la le geste et la parole.

### Communication verbale

Le gardien réagit verbalement selon les situations suivantes :

- Il dirige ses coéquipiers pendant le jeu et avertit ses partenaires durant ses interventions. Exemples :
  - Il les avertit de la présence de joueurs adverses libres ;
  - il peut les indiquer « SEUL ! », « ÇA VIENT ! », « DÉGAGE ! » à ses coéquipiers ;
  - il peut communiquer avec eux sur les passes en retrait « (JOUÉ) AVEC MOI » ;
  - il annonce sa sortie « J'AI ! », « LAISSE ! » ;

– Il dirige la défense lors des coups de pied arrêtés. Exemples :

- Il donne des consignes et place sa défense ;
- il annonce sa sortie « J'AI ! », « LAISSE ! » ;
- s'il ne sort pas, il continue de diriger ses coéquipiers « DÉGAGE ! », « MONTEZ ! ».

Chaque intervention verbale du gardien doit être courte, précise et puissante. De leur côté, les joueurs doivent avertir le gardien de la présence d'un adversaire lors d'une intervention.

### Communication gestuelle

Dans certaines situations il est nécessaire d'utiliser des gestes :

- Placement du mur sur coup de pied arrêté ;
- indication de l'endroit où il veut recevoir le ballon sur une passe en retrait ;
- faire remonter la défense.



## La préparation physique

Toutes les qualités physiques du jeune gardien se développent naturellement durant l'entraînement spécifique et collectif. Il n'est pas nécessaire de consacrer du temps supplémentaire à les développer par un l'entraînement spécifique, il est préférable d'utiliser ce temps au travail technique et tactique.

### Endurance :

- L'entraînement collectif :
  - La course, les différents jeux, le circuit technique ;
- l'entraînement spécifique :
  - L'élargissement du répertoire des gestes spécifiques permet de travailler l'enchaînement des exercices simples et leur regroupement ce qui développe l'endurance spécifique du gardien.

### Force :

- Dans les différents exercices on peut trouver quelques sauts (travail avec le poids du corps) qui servent plus dans un domaine de coordination que dans le renforcement musculaire ;
- corde à sauter ;
- petit renforcement des abdominaux et gainage à la fin de l'entraînement.

L'initialisation à ce travail se met progressivement en place. La position correcte du corps, la manière d'effectuer l'exercice et la respiration sont les facteurs que le gardien doit absolument intégrer.

Le gainage est l'action de renforcement de la musculature destinée à la stabilisation du tronc, à l'équilibre du bassin et au maintien de la posture.

### Nous renforçons :

- La chaîne antérieure ;
- la chaîne latérale ;
- la chaîne postérieure

### Vitesse :

Les facteurs élémentaires de la vitesse se développent à travers divers exercices :

- La vitesse de course ;
- la technique de la course ;
- la fréquence maximale dans les exercices de courses et sprint (skipping et dribbling) ;
- la locomotion avec changements de directions.

Pour le développement de la capacité de réaction, nous utilisons des exercices ludiques qui peuvent être déclinés à l'infini par la modification des conditions environnantes :

- La variation de l'exécution du mouvement (départ assis, changement de direction, etc.) ;
- la variation des signaux de départ (appel, coup de sifflet, etc.) ;
- la variation des participants (jeu individuel, courses collectives, etc.).

### L'entraînement spécifique :

- Contrairement à la période précédente, au fur et à mesure, nous demandons au gardien d'exécuter les gestes plus vite ;
- les exercices plus complexes nécessitent des déplacements à la vitesse adaptée ;
- les exercices associés à un geste spécifique du gardien peuvent être exécutés devant le but ;
- nous réalisons un travail parallèle de coordination qui est très important.



### Coordination

Pendant la période pubertaire (qui peut commencer dans cette phase de préformation), les changements de taille et de poids modifient et perturbent la coordination ; il faut donc chercher à conserver les acquis précédents. Le rôle d'un éducateur ou d'un entraîneur de gardiens est d'avoir beaucoup de patience et de trouver les mots justes pour l'encourager durant cette période.

S'il n'y a pas suffisamment d'exercices de coordination dans l'entraînement collectif, l'entraîneur des gardiens doit les inclure dans son programme spécifique. Il existe deux formes générales d'apprentissage et de développement de la capacité de coordination des jeunes gardiens lors de l'entraînement spécifique.

### Les exercices sans ballon

- Travailler les appuis au moyen de parcours conçus avec ou sans petit matériel (haies, cerceaux, plots, etc.) ;
- la corde à sauter avec ses multiples variantes d'utilisation (seul, à deux, sur place, avec déplacement, etc.) ;
- la gymnastique (roulades, roues, etc.).

### Les exercices avec ballon

- Travail de maîtrise du ballon (échauffement) ;
- parcours faits avec le petit matériel (haies, cerceaux, plots, etc.) qui se terminent par un geste spécifique (prise de balle ou plongeon) ;
- en fin de séance, petits jeux (en fin de séance) d'adresse et de précision (toucher la barre transversale, faire s'arrêter le ballon sur une ligne).



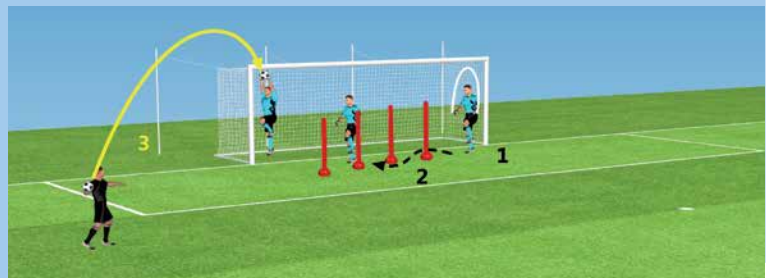
## Les exercices de coordination

### Exercice 1

1. Corde à sauter (10 répétitions)
2. Slalom
3. Ballon aérien

Changement de gardien

3 ballons de chaque côté

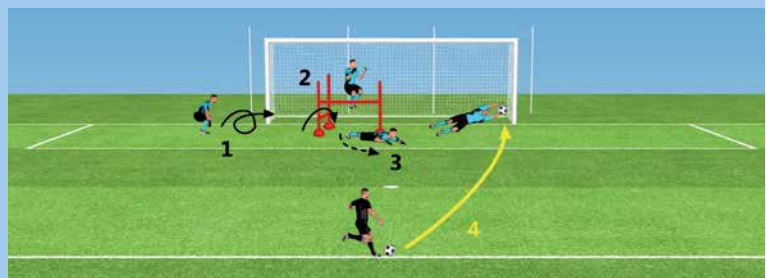


### Exercice 2

1. Roulade
2. Saut
3. Passage en dessous de la haie
4. Plongeon (mi-hauteur)

Changement de gardien

3 ballons de chaque côté



### Souplesse

Une pratique quotidienne encadrée par des personnes initiées s'accompagnera de résultats bénéfiques, notamment dans la période de croissance qui est aussi une période de déséquilibre physiologique.



## La préparation psychologique

La préparation psychologique du jeune gardien est basée sur la relation avec l'entraîneur principal et l'entraîneur des gardiens. Cette période a les mêmes caractéristiques que la période précédente (6-12 ans) où le gardien doit avoir beaucoup de plaisir dans le jeu mais aussi dans sa propre progression. En match, dans cette catégorie, on peut encore changer les gardiens et ne pas avoir de « numéro 1 » comme chez les adultes. Ceci permet de donner du temps de jeu à chaque gardien, ce qui évite plus tard la frustration de ne pas jouer. L'arrivée de la puberté est

différente pour chaque gardien ; elle nécessite une approche individuelle et particulière. Le jeune gardien est en train de chercher son identité, et l'entraîneur des gardiens doit trouver une manière délicate de traiter les problèmes. Le changement profond dans le corps du gardien provoque aussi des pertes temporaires de certaines qualités physiques surtout au niveau de la coordination et de la souplesse. C'est à ce moment que l'entraîneur des gardiens doit lui fournir des explications et l'encourager dans son travail (cf. chapitre 6).



## La planification

Une bonne connaissance des besoins du gardien dans cette période facilite la planification qui est primordiale. L'acquisition de bonnes habitudes facilite l'adaptation pour le jeu sur le grand terrain. L'entraîneur peut utiliser le temps, non seulement sur le terrain, mais également en dehors, pour fournir beaucoup d'informations au gardien sous forme de discussion et d'analyse vidéo.

L'avantage, durant cette période, est que l'entraîneur dispose de suffisamment de temps pour le développement du jeune gardien. L'entraîneur peut intégrer l'apprentissage de nouveaux gestes dans son programme hebdomadaire ou travailler sous forme de cycles spécifique à un geste. La différence entre les deux approches varie en fonction de la quantité d'information et surtout sur le nombre de répétitions.

**Exemples de planification d'une semaine de travail en pré-formation :**

	Planification de 1 semaine de travail					
	Exemple 1 : organisation générale			Exemple 2 : travail en cycle (ballon aérien)		
	Entraînement 1	Entraînement 2	Entraînement 3	Entraînement 1	Entraînement 2	Entraînement 3
<b>Echauffement</b>	Général	Général	Général	Ballon aérien	Ballon aérien	Ballon aérien et relance
<b>Partie principale</b>						
Exercice 1	Plongeon	Plongeon	Plongeon	Ballon aérien (Ballon capté)	Ballon aérien (Ballon capté)	Ballon aérien et relance
Exercice 2	Plongeon	1 contre 1	Ballon aérien (Ballon boxé)			
Exercice 3	Ballon aérien (Ballon capté)	1 contre 1	Relance			
Exercice 4	Relance	Arrêt réflexe	Passé en retrait			
<b>Retour au calme</b>						

La planification sous forme de cycles apporte des avantages et c'est la raison pour laquelle elle est conseillée dans les catégories de jeunes. Les cycles peuvent durer une ou deux semaines (pas plus). L'objectif est de se focaliser sur un seul geste et d'apporter au gardien le maximum d'informations possibles. Ensuite, il peut répéter sans être pressé par le temps, ce qui peut éviter dans la précipitation de transformer la séance en un travail physique inadapté à cette catégorie d'âge. Dès l'échauffement et surtout dans la partie principale, le jeune gardien peut sentir sa progression. Cela ne veut néanmoins pas dire que, si l'objectif est le travail des ballons aériens, le gardien ne peut pas plonger. Si, après l'entraînement spécifique, il doit ensuite intégrer la séance de frappes avec l'équipe, il faut le préparer pour cette tâche. Le challenge pour

l'entraîneur est donc de trouver comment concevoir des exercices qui correspondent au thème choisi (ballon aérien par exemple) et qui sont en mesure de le mettre en condition pour être performant lors des frappes au but.

Exemple d'organisation de travail en différents cycles :

- Cycle 1 : Prises de balle avec et sans plongeon sur différents ballons (au sol, avec rebond, à mi-hauteur)
- Cycle 2 : Ballons aériens (relances)
- Cycle 3 : Un-contre-un (arrêts réflexes)
- Cycle 4 : Technique individuelle au pied, passe en retrait, relance.

## Le jeune gardien en formation (16 à 18 ans)

À cet âge, le gardien maîtrise, en principe, tous les gestes techniques liés au poste. À partir de ce moment et jusqu'à la fin de sa carrière, il va les améliorer grâce aux entraînements et aux matches, et se forger sa propre expérience. Avec l'âge et aussi le niveau de performance, la vitesse de jeu augmente, le gardien dispose de moins de temps pour analyser les situations et les adversaires ont plus d'expériences et sont

plus malins. Les impacts dans les duels avec l'adversaire sont aussi plus violents. Vers 17 ans, certains ont leur première expérience au sein d'une équipe d'adultes, ce qui montre qu'ils doivent être prêts dans tous les domaines technique, tactique, physique et mental. Ceci est aussi une indication de ce que l'on peut travailler avec eux de la même manière qu'avec les adultes. Le passage vers ce travail d'adulte se fera de manière progressive.

### La préparation technique et tactique

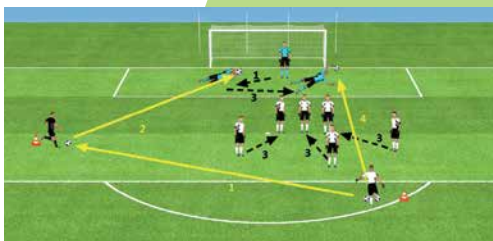
Avec ses décisions offensives et défensives, le gardien influence de plus en plus le jeu de l'équipe, il est un des principaux garants du respect des choix tactiques de l'entraîneur. Il a la responsabilité de gérer les coups de pieds arrêtés défensifs, et avec sa communication il peut aider les joueurs de champs dans des situations compliquées ou anticiper de futurs dangers. L'observation des matches et les séances théoriques sont aussi importantes que le travail sur le terrain à l'entraînement.

L'entraîneur utilise de plus en plus d'exercices qui ressemblent aux situations de jeu. Pendant l'entraînement spécifique, il utilise d'autres gardiens ou du matériel (mannequins), ou il peut demander la participation d'un petit groupe de joueurs. Comme évoqué précédemment, il est profitable de trouver des exercices qui soient bénéfiques à la progression des joueurs mais aussi du gardien.

#### Entraînement spécifique

(Exemple de préparation d'exercice)

Situation de match (passe pour un attaquant, frappe, déviation du ballon par le gardien, deuxième frappe et l'arrêt réflexe du gardien où il est gêné par la présence d'autres joueurs)



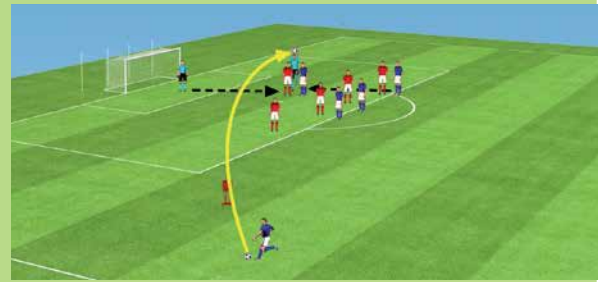
- 1 – Passe et sprint
- 2 – Frappe et arrêt
- 3 – Déplacements des gardiens
- 4 – Frappe et arrêt réflexe

Changement de gardien

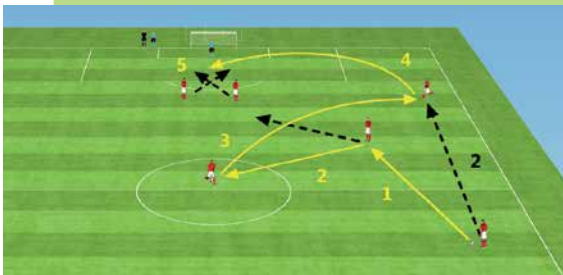
Quatre répétitions de chaque côté

**Entraînement spécifique**

avec un groupe de joueurs  
(travail de ballon aérien)

**Entraînement collectif**

Exemple d'un exercice collectif d'évolution permettant aussi (en collaboration avec l'entraîneur principal de l'équipe) en exercice de perfectionnement de la relance du gardien.

**Association de différents gestes de gardien**  
(exemple sur la relance du gardien)

Le choix de la relance en match dépend de la décision du gardien, de la disponibilité du coéquipier ou du choix tactique de l'entraîneur. À l'entraînement, nous développons la relance du gardien après différents arrêts (centre, frappe, duel).

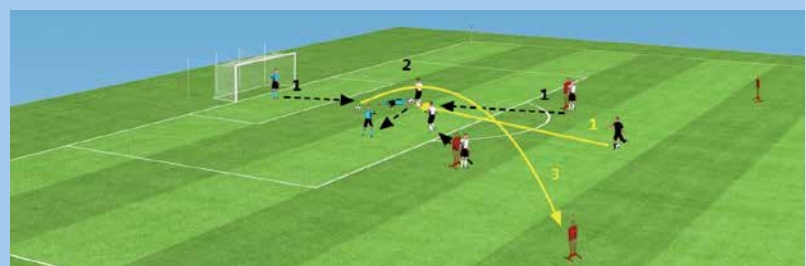
La précision de la relance est primordiale et peut être travaillée sur des cibles fixes (mannequins), des cibles en mouvement (utilisation des autres gardiens à l'entraînement spécifique). L'amélioration des deux pieds est essentielle pour le gardien.

**Les exercices de relances****Exercice 1**

1. Passe au sol
2. Un-contre-un
3. Relance à la main

Retour en marchant

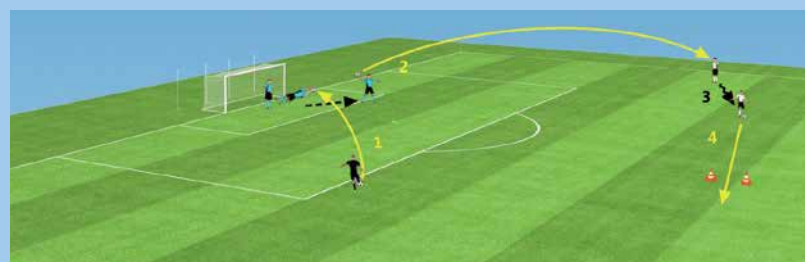
Trois ballons par gardien (deux séries)

**Exercice 2**

1. Frappe
2. Relance à la main
3. Contrôle orienté
4. Passe au sol

Retour en marchant

Quatre ballons de chaque côté



## La préparation physique

La préparation physique prend progressivement l'allure de la préparation physique d'un gardien adulte (16 ans est considéré comme un âge de transition). La préparation physique d'avant-saison permet de supporter la charge de travail pendant l'année. La connaissance du poste et de ses spécificités permet à l'entraîneur des gardiens de bien cibler le travail physique utile pour la progression du gardien en éliminant les exercices inadaptés (800m, course de 3 minutes, etc.).

Dans la période de compétition, il convient de développer toutes les qualités physiques du gardien de manière planifiée. L'utilisation de différents modes de travail et le recours aux tests appropriés sont la base du travail individuel qui assure la progression du jeune gardien. Le travail doit débiter progressivement en prenant en compte le profil de chaque gardien.

### L'endurance :

- Sans ballon avec l'équipe (longue durée);
- avec ballon - travail collectif avec l'équipe :
  - Comme joueur de champ – conservation sur grand terrain ;
  - comme gardien – jeu réduit, séance intense de frappes avec l'équipe ;
- avec ballon – travail spécifique :
  - Sous forme de fartlek du gardien ;
  - les exercices intermittents avec ballon ;
  - développement de la vitesse endurance (séries de ballons).

### Sous forme de fartlek du gardien

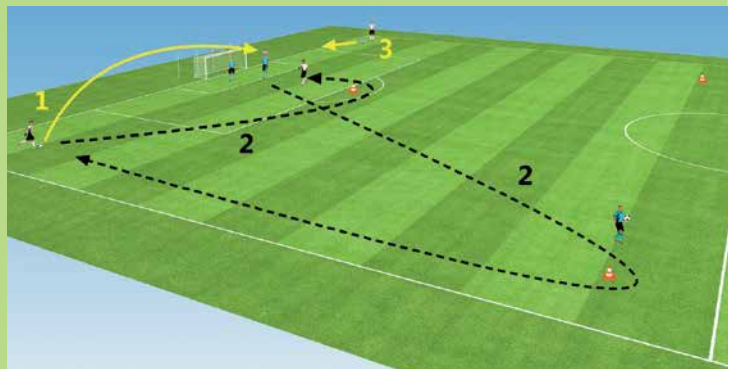
La course avec des ballons aériens :

1. Centre
2. Changement de position
3. Centre et changement de position (l'autre côté)

Durée : 20 minutes

Période de préparation – entraînement complet

- Séries: trois (variation de l'exercice)
- Cinq minutes entre les séries
- FC : 150 à 160 b/min



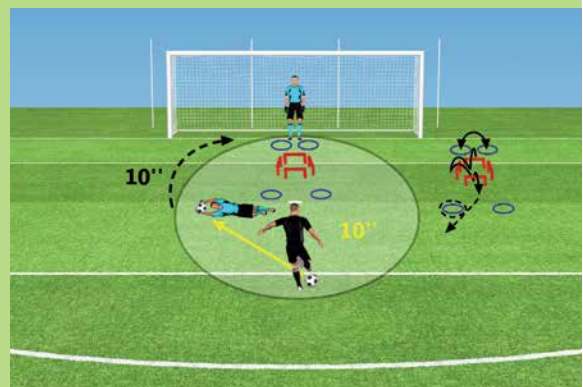
### Les exercices intermittents avec ballon

Intervalles: 10" travail et 10" de récupération

1. Le gardien doit effectuer le parcours dans le temps déterminé: 10" (pas de sprint)
  2. Retour : marche
- Durée : 4 minutes

Période de préparation - entraînement complet

- Bonne échauffement et préparation
- Les exercices intermittents avec ballon
  - Durée de l'exercice: 4 à 8 minutes
  - Récupération: 5 minutes entre les séries
  - Séries: 2 à 3 (variation de l'exercice)
  - Intensité : 80 à 90% FC max
- Travail technique (sans effort)
- Retour au calme



## Développement de la vitesse endurance

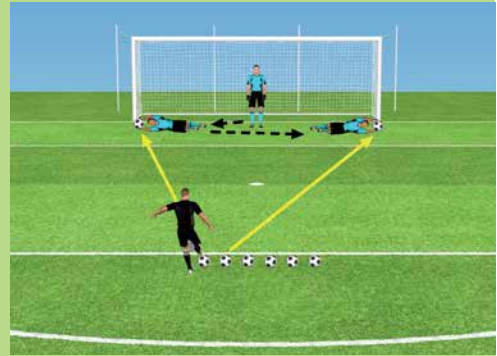
(séries de ballons)

Séries de 6 ballons (pour 3 gardiens) :

- 1 série de 6 ballons (Gardien A)
- Changement de gardien
- Récupération : travail des autres gardiens et préparation de ballons

Période de préparation – entraînement complet :

- Bonne échauffement et préparation
- Six séries (10 séries pour adulte professionnel)
- Travail technique (sans effort)
- Retour au calme



## Force

Nous pouvons commencer progressivement le développement de la force sur le terrain ou dans la salle de musculation. Ce travail débute par l'apprentissage d'une posture correcte du corps de façon à avoir une bonne respiration pendant l'exercice, et par le respect des consignes de sécurité pour éviter les blessures inutiles. Les tests sont nécessaires pour la préparation

d'un programme individuel pour chaque gardien. Un bon moyen pour développer l'endurance-force sont les circuits de renforcement, lesquels peuvent être mis en place sur le terrain ou dans la salle de musculation. Pour améliorer la détente, l'entraîneur utilise différents exercices pliométriques.

## La force-endurance générale

Nombre d'ateliers : 12

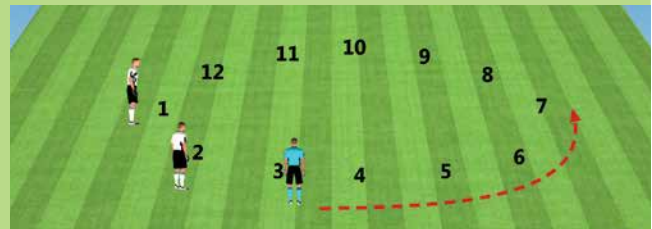
Durées de charge : 30"

Temps de récupération 1:1

(changement d'atelier compris) – 30"

Nombre de séries : 3

Entre les séries : 3'



## L'exercices de la force

### Exercice 1

1. Cinq sauts sur le step (détente - une jambe)
2. Plongeon (ballon au sol)
3. Déplacement
4. Cinq sauts sur le step (l'autre jambe)
5. Plongeon (ballon au sol)

Changement de gardien

Deux séries par gardien



## Vitesse

La vitesse se développe au travers de tous les exercices de l'entraînement spécifique des gardiens. Dans notre planification, nous pouvons également intégrer des cycles de développement de la vitesse en utilisant différentes méthodes et du matériel différent.

Avant ce travail-ci, le gardien doit être bien échauffé et, à l'apparition du moindre signe de blessure, il faut immédiatement arrêter la séance pour ce gardien.

L'entraîneur doit surtout respecter le temps de travail et le temps de récupération (un temps de travail = 15 à 20 temps de récupération).

### Les exercices de la vitesse

#### Exercice 1

1. Signal de l'entraîneur
2. Plongeon sur un ballon arrêté

Changement de gardien

Quatre répétitions

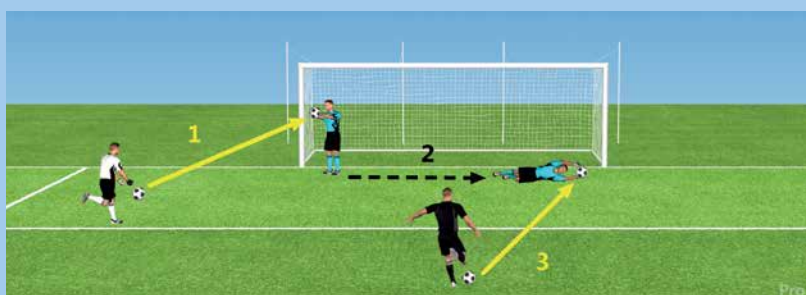


#### Exercice 2

1. Frappe fort (arrêt réflexe)
2. Sprint
3. Plongeon (ballon au sol)

Changement de gardien

Trois répétitions de chaque côté

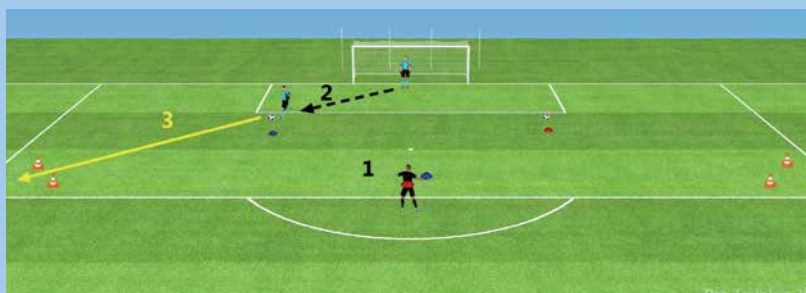


#### Exercice 3

1. Signal de l'entraîneur (visuel)
2. Sprint
3. Passe au sol

Changement de gardien

Quatre répétitions



## Coordination

Une part de la capacité de coordination se trouve dans tous ce que le gardien est en train de faire sur le terrain. Un travail d'acrobatie et de gymnastique dans une salle bien équipée (ou sur le terrain) peut apporter beaucoup au gardien.

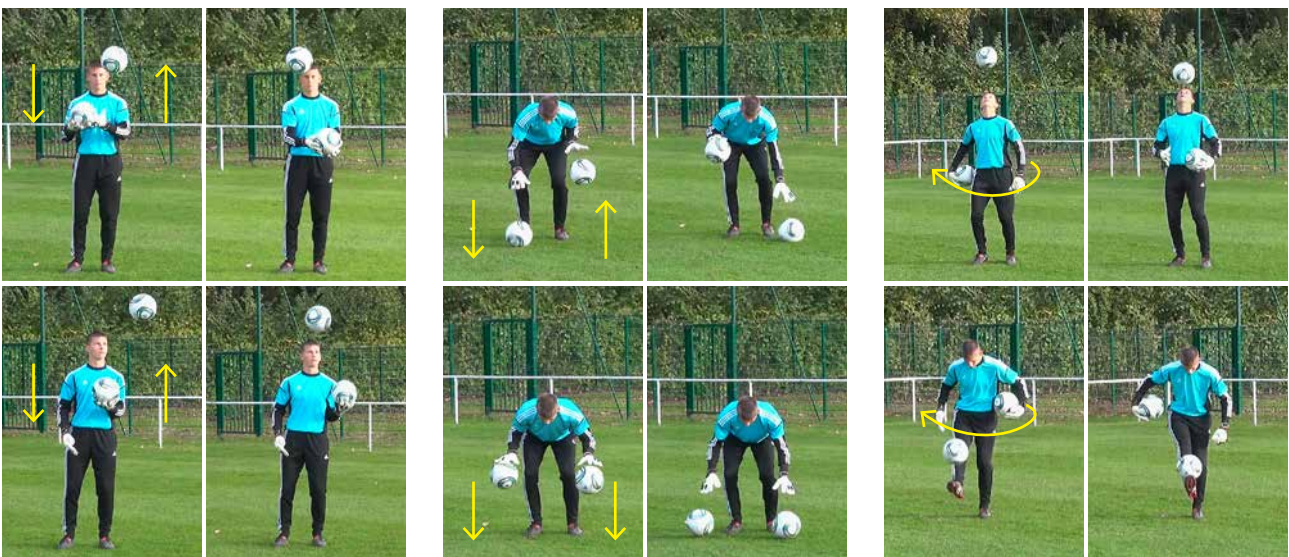
Le travail de proprioception est également très intéressant pour le gardien ; après la maîtrise générale, nous pouvons introduire également le ballon.

### Exemple d'exercices sans et avec ballon



Les exercices de maîtrise du ballon tels que les jongles de différentes manières avec deux ballons (voir les images) peuvent être

utilisés à l'échauffement. Pour le gardien, cet exercice permet à la fois de se distraire et de bien développer la coordination.



## Souplesse

Les opinions sur la souplesse et les étirements divergent beaucoup surtout concernant le moment de les faire. Selon le profil du gardien, il faut trouver des

exercices et une fréquence d'exécution qui convient au mieux pour sa progression.



## La préparation psychologique

Avec l'âge et surtout avec le niveau de performance, le gardien revêt un rôle de plus en plus important, et les exigences augmentent en conséquence. La préparation psychologique aide le gardien à mieux gérer la pression psychologique liée à ce poste, à résister aux influences des facteurs extérieurs présents en permanence mais aussi à être en harmonie avec sa propre personnalité et son caractère.

Les spécificités du poste de gardien sont :

- Une seule place pour plusieurs gardiens ;
- une grande responsabilité dans les résultats ;
- il est livré à lui-même dans les situations difficiles ;
- la pression subie.

Il existe beaucoup de signes positifs qui influencent le développement de la performance du gardien (famille, bon entraîneur, bon agent, etc.), mais malheureusement ce dernier est constamment exposé aux facteurs qui peuvent avoir des effets négatifs sur lui.

### La personnalité et le caractère du gardien

La personnalité et le caractère du gardien peuvent avoir un impact direct sur son mental et sur sa performance. Les traits de caractère prééminants sont :

- La capacité à se motiver ;
- l'estime de soi ;
- la capacité à gérer ses émotions.

Nous considérons que la préparation psychologique est permanente sous forme :

- Naturelle : le gardien analyse, trie, mémorise et transforme en expériences le flot d'informations et d'événements du quotidien ;
- organisée : l'entraîneur ou une autre personne exerce une influence directe et positive sur le gardien ;

La performance du gardien en match est conditionnée par son état mental et sa capacité à utiliser à bon escient ses traits de personnalité.

Dans le travail au quotidien, nous pouvons assembler des informations à l'aide :

- De l'observation empirique du gardien : ses habitudes et réactions à l'entraînement et en match ;
- d'analyses simples de sa personnalité ;
- de la discussion avec lui ;
- de l'observation de l'influence de l'environnement et d'autres facteurs extérieurs.

Cela nous permet de trouver les moyens pour faciliter le travail du gardien et nous montre, quand et comment réagir avec le gardien concerné. Il est primordial d'avoir une approche individuelle avec chaque gardien. Un bon entraîneur doit savoir et sentir à quel moment il faut critiquer, encourager, hausser la voix ou fermer les yeux. Le visage du gardien, ses réactions et ses performances sont souvent évocatrices. Chaque gardien se prépare différemment pour l'entraînement et pour le match, alors il faut choisir attentivement le moyen approprié pour l'accompagner. Il peut bénéficier de notre soutien avant le match et à la mi-temps, sachant que pendant le match, il ne pourra s'en remettre qu'à lui-même et à sa préparation.

Les problèmes psychologiques susceptible de faire obstacle à la performance du gardien peuvent être abordés avec un spécialiste. C'est l'entraîneur des gardiens qui doit détecter ces problèmes, c'est pourquoi une bonne relation entre l'entraîneur et le gardien est importante car elle permet au gardien de se confier à son entraîneur.

Cette complicité est le résultat d'un travail sur la durée et non pas une action ponctuelle et unique. Dans les grands clubs, un travail systématique de préparation psychologique est établi pour optimiser la performance des joueurs et évidemment des gardiens.

## La planification

Le niveau de performance détermine la planification du travail. Pour le gardien qui s'entraîne une à deux fois par semaine tout au plus, il faut privilégier le développement technique et tactique, par cycles.

Dans les clubs bien structurés, dans les meilleurs centres de formation, il y a plus de temps à consacrer aux entraînements spécifiques, ce qui permet aussi d'intégrer le développement physique. L'individualisation du travail grâce aux tests et à l'élaboration de programmes de développement, permet un travail de qualité. Pour ne pas surcharger le gardien, l'entraîneur des gardiens devra connaître le programme de l'équipe.

La planification dépend de la présence de l'entraîneur (plein-temps ou temps partiel). L'entraîneur peut regrouper certaines catégories. Quatre à six gardiens dans une bonne organisation permettent de créer des situations de match. Pour éviter l'inactivité, tous les gardiens doivent être intégrés, que ce soit comme gardiens ou comme joueurs de champ (développement de la technique individuelle).

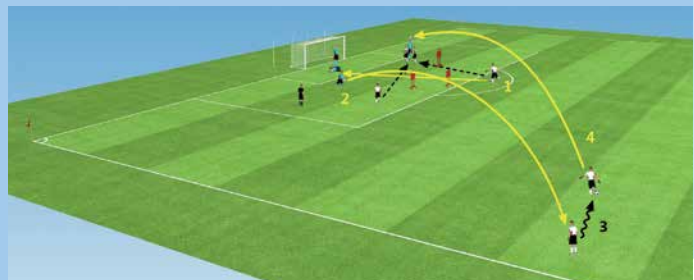
### Les exemples des exercices

#### Exercice 1

1. Frappe
2. Dégagement au pied
3. Contrôle orienté
4. Centre avec opposition

Retour en marchant

3 répétitions de chaque côté

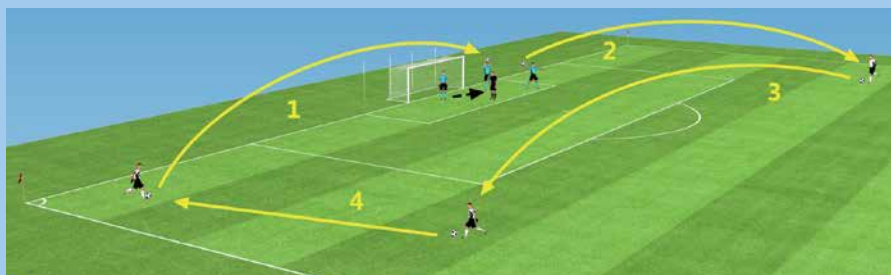


#### Exercice 2

1. Centre avec opposition
2. Relance longue à la main
3. Contrôle et passe longue
4. Contrôle et passe courte

Retour en marchant

4 répétitions de chaque côté

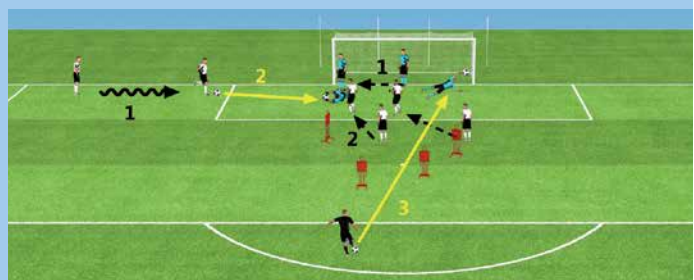


#### Exercice 3

1. Conduite de balle
2. Centre au sol
3. Frappe fort

Retour en marchant

3 répétitions de chaque côté



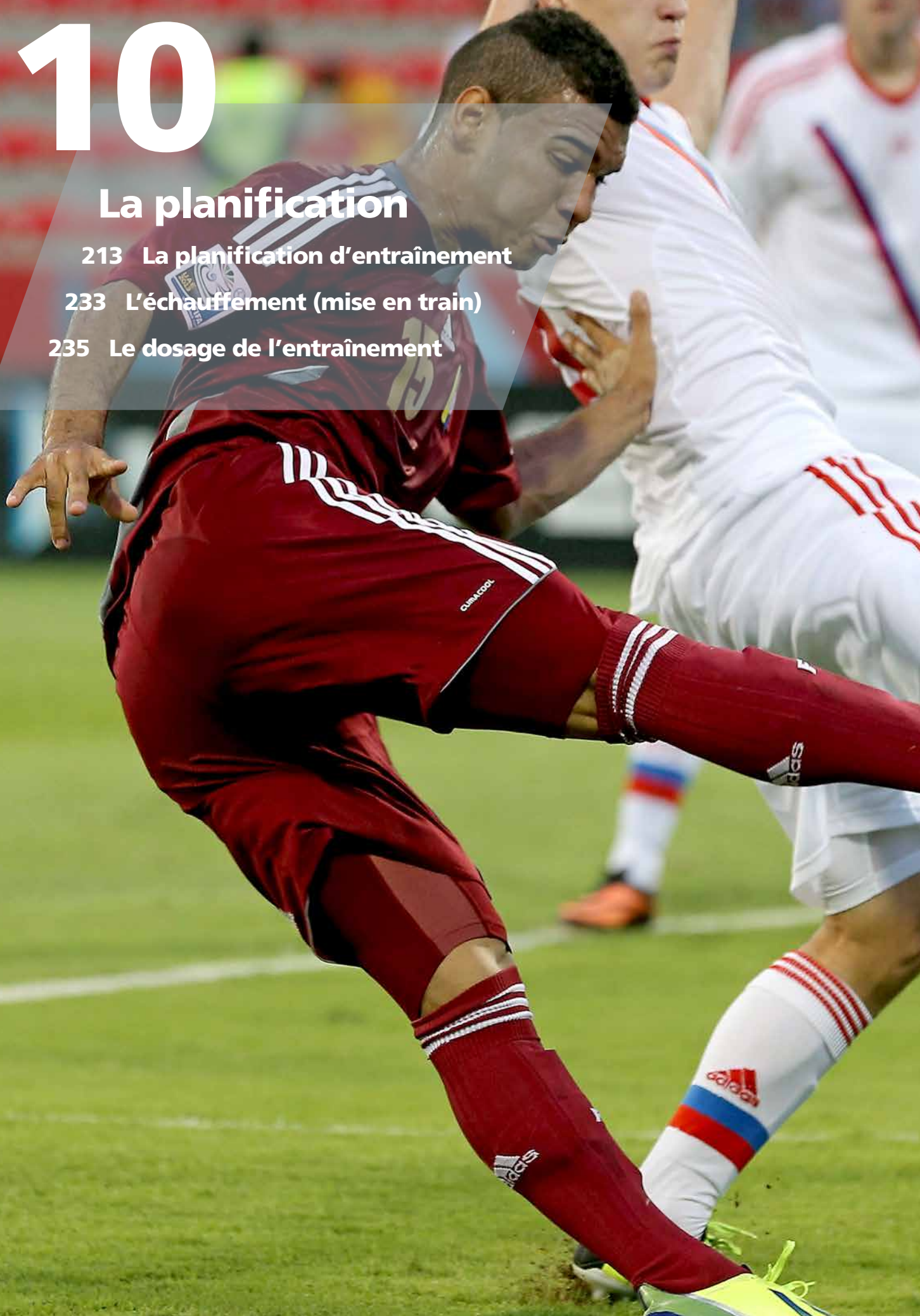
# 10

## La planification

213 La planification d'entraînement

233 L'échauffement (mise en train)

235 Le dosage de l'entraînement





## 10 – LA PLANIFICATION

La planification implique de gérer le temps et incite à baliser le chemin à parcourir afin d'assurer une progression par un travail structuré et avec des contrôles intermédiaires.

De nombreux facteurs influencent une planification. Selon les objectifs à atteindre et les moyens à disposition, différentes planifications sont réalisables.

L'âge et le niveau des joueurs, les infrastructures, le calendrier des compétitions – et les diverses autres manifestations à gérer pour une bonne progression – sont les principales données à intégrer pour optimiser l'efficacité d'une planification.

Les périodes de compétition vont conditionner toutes les phases de préparation et de transition.

On pourra aussi considérer que la préparation d'un jeune joueur se fera dans une période longue, c'est-à-dire qu'une planification à long terme sera l'élément stabilisateur pour la progression du jeune.

Ce concept est ancré dans une philosophie de développement personnalisée, selon les objectifs et les moyens à disposition.

Les données et les connaissances des buts restent à la base de la structuration d'un programme équilibré et harmonieux.

L'effet du hasard sera ainsi très limité, même si l'intuition et l'expérience vont aussi contribuer à la progression du travail. Ainsi, un programme bien organisé et bien planifié permettra un contrôle plus efficace du contenu et aidera à fixer le nombre de répétitions pour favoriser une évolution surtout dans le long terme.

Une bonne périodisation annuelle de l'entraînement assurera des performances stables et une progression de la qualité.

Souvent, la quantité et l'intensité de l'entraînement seront décisives et la récupération de l'effort facilitera la répétition de la performance.

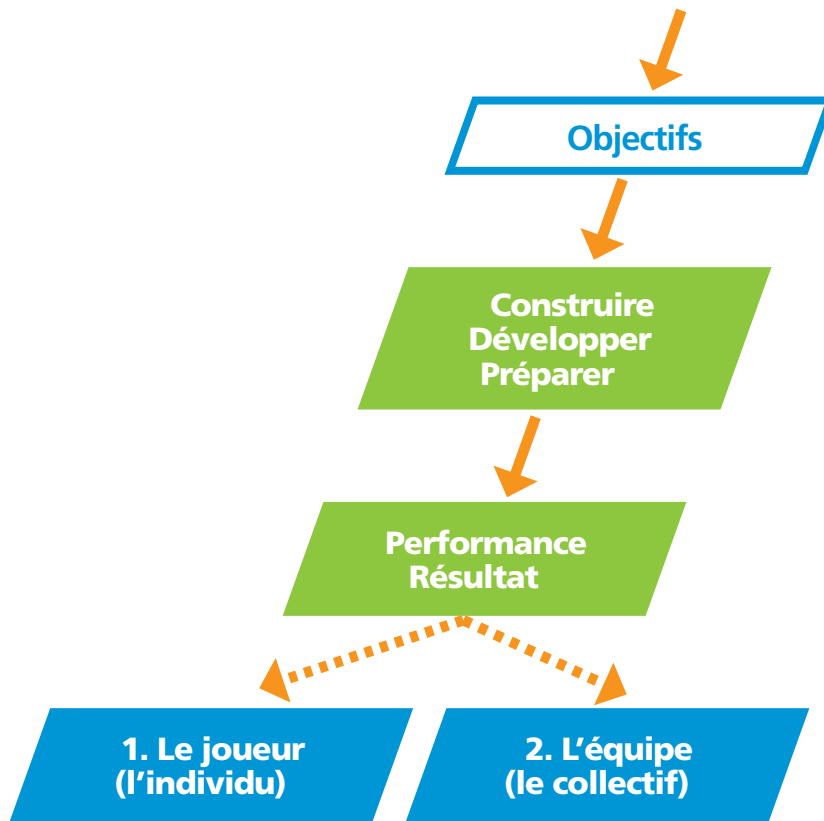
La planification fait partie intégrante du processus d'entraînement. Pour préparer un athlète et plus spécifiquement un jeune joueur à se développer pour aider une équipe à obtenir des résultats, et ce à tous les niveaux de formation, le respect des étapes d'apprentissage, du développement et du niveau des joueurs est une des

conditions essentielles de réussite.

Les principales composantes de la planification sont :

- Un calendrier avec les différents cycles ;
- un programme d'entraînement avec les méthodes et principes d'entraînement, l'organisation et les structures nécessaires ainsi que les contenus (exercices, formes jouées, jeux, etc.) ;
- un dosage d'entraînement qui respecte l'âge et le niveau des joueurs, les cycles et les charges de travail.

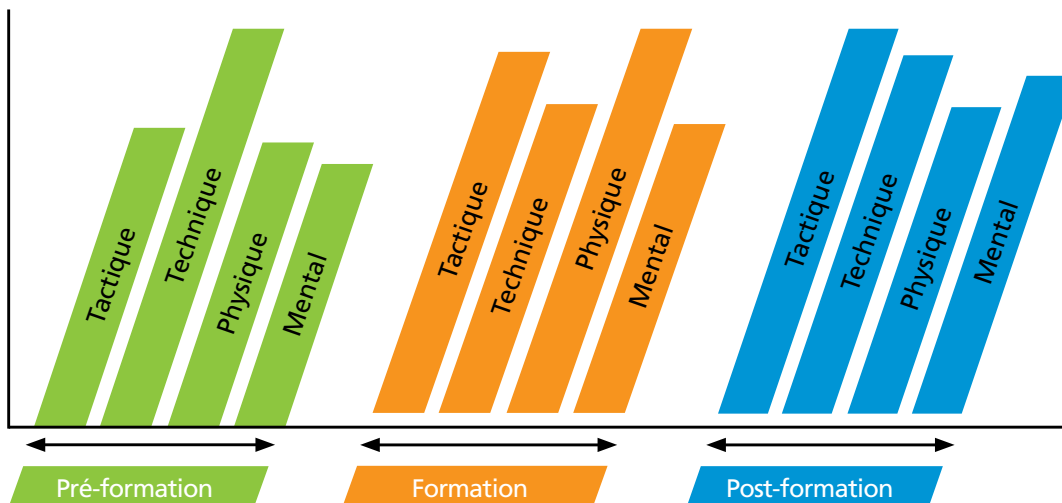
# La planification d'entraînement pour la formation



Dans la formation des jeunes joueurs, la planification et la programmation d'entraînement ne sont pas conçues uniquement à partir des performances de l'équipe.

Le développement individuel du joueur et les acquisitions des aspects techniques, technico-tactiques, physiques et mentaux reste prioritaire dans la planification d'entraînement.

## La planification annuelle des composantes du football selon un processus de développement



## Principes de la planification d'entraînement

La planification repose sur des lois biologiques, physiologiques et bioénergétiques, ainsi que sur des principes d'entraînement et sur trois grands axes :



## Périodisation et cycles annuels de la planification

La planification annuelle est la base de toute la programmation d'entraînement basée sur l'année de compétition. Elle est divisée en trois périodes bien distinctes :

1. Période de préparation d'avant-saison
2. Période de compétition
3. Période de transition ou de trêve

La planification annuelle est elle-même divisée en différentes cycles.

### Macrocycle d'entraînement

Grand cycle annuel de la planification divisé en trois périodes différentes.

Dans certains pays, pour des raisons climatiques, le macrocycle se subdivise en une double périodisation avec une trêve hivernale de un à deux mois. On planifie donc deux macrocycles.

### Mésocycle d'entraînement

Cycle mensuel de 2 à 5 microcycles.

La période de préparation d'avant saison est un grand mésocycle de 4 à 8 (ou parfois même 10) semaines, souvent divisé en 2 ou 3 mésocycles. Cette durée variable dépend souvent du calendrier des matches, de l'âge et du niveau des joueurs et même parfois de l'entraîneur.

La période de compétition peut aussi être planifiée en différents mésocycles de 2 à 4 ou 6 semaines, notamment avec des cycles spécifiques de condition physique adaptés à l'âge.

Exemple : mésocycle physique de 4 semaines avec accent sur le développement force-vitesse.

### Microcycle d'entraînement

Planification hebdomadaire de 3 à 8 entraînements par semaine, selon âge des joueurs, niveau de jeu et période de préparation ou de compétition.

Dans un mésocycle de compétition, notamment en formation avec 4 microcycles de 6 entraînements, un microcycle de 1 à 2 jours de repos est conseillé à des fins de récupération et de recharge d'énergie, tant physique que mentale.

### La séance d'entraînement

Unité d'entraînement journalier qui peut être collective, spécifique de groupe, de poste, ou encore spécifique individuel.

Selon le type de séance, selon le jour de la semaine ou selon les objectifs d'entraînement, la durée peut varier de 45' à 120' et même 150' en période de compétition. En général on travaille souvent de 80' à 100' (échauffement y compris). Avec deux séances par jour, la durée totale d'entraînement quotidien conseillé varie en général de 120 à 150' par jour maximum chez des jeunes en formation.

Cette durée est aussi en fonction du climat, de la culture du pays, du club ou encore de l'entraîneur.

## Critères pour l'élaboration d'une planification annuelle

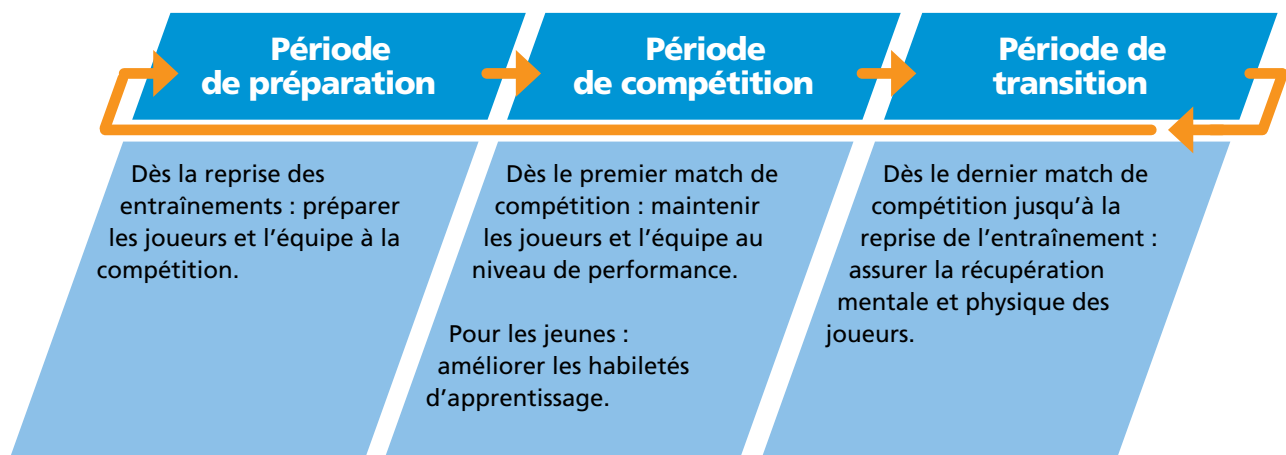
- Niveau de jeu, âge, phase de développement ;
- effectif des joueurs à disposition ;
- calendrier de compétition (durée et début du championnat) ;
- objectifs de performance sportive de la saison (de l'équipe, des joueurs) ;
- jours et heures d'entraînement ;
- infrastructures à disposition, matériel, conditions d'entraînement, état climatique ;
- encadrement technique à disposition ;
- analyse et évaluation des performances antérieures de l'équipe et des joueurs ;
- critères complémentaires :
  - Tests médico-sportifs ;
  - moyens de récupération ;
  - environnement des joueurs (famille, lieu d'habitation, études, travail, loisirs, habitudes de vie).

### Planification annuelle de la saison

Une planification méthodique construite sur des principes physiologiques et physiques en fonction de l'âge, du niveau de croissance des joueurs et des catégories de jeu est une des conditions essentielle pour espérer le développement et la progression des joueurs et de l'équipe.

Cette planification varie bien entendu d'un pays à l'autre, premièrement pour des raisons climatiques, culturelles et économiques, mais aussi en fonction du calendrier de compétitions.

### Les périodes d'une saison



### La période de préparation :

- Période fondamentale de mise en condition individuelle et collective ;
- de 4 à 10 semaines (selon le niveau des joueurs et selon la compétition), en fonction des bases physiologiques ;
- d'expérience, les premiers effets positifs de l'entraînement apparaissent au bout de 6 à 10 semaines ;
- 6 à 8 semaines semblent être une durée fréquemment retenue par les clubs ;
- elle est divisée en deux phases :
  - 1<sup>re</sup> phase : entraînement foncier visant à donner une base physique aux joueurs ;

- 2<sup>e</sup> phase : phase de développement physique spécifique avec intégration des composantes technico-tactiques et mentales ; c'est la phase précompétition. Réduction de la charge d'entraînement ; la qualité peut être associée à l'intensité, mais, dans l'esprit de beaucoup, la qualité est souvent synonyme de quantité et d'intensité.

Cette période de préparation peut être divisée, selon sa durée, en deux à trois mésocycles de deux à cinq microcycles.



### Bases méthodologiques d'entraînement en période de préparation

La période de préparation d'avant saison, notamment chez des jeunes de 13-15ans peut durer de quatre à cinq semaines selon le pays, le club et l'entraîneur. Cette période doit permettre aux joueurs d'être prêts pour le début de saison et non pour maintenir le potentiel de performance toute l'année. La notion de développement physique se conçoit à long terme et dans la durée avec un travail spécifique physique réparti par cycle sur toute la saison.

En âge de formation, on trouve des périodes plus longues de cinq à sept semaines voire huit dans certains pays. Comme la préparation chez les jeunes se déroule souvent pendant les vacances scolaires, il est possible de planifier deux séances par jour mais en respectant la répartition et le dosage des charges d'entraînement. À ce niveau, la préparation physique, notamment avec des jeunes de 17-18 ans, commence à se rapprocher de celle des adultes, même si le développement des facteurs physiques va se poursuivre par cycles durant toute la saison.

L'entraînement commence toujours par l'endurance de base, la capacité aérobie (fondamentale et foncière) à raison de quatre à six séances (selon le niveau du  $VO_2$  max des joueurs) et par des courses en intervalles, en fartleck (CRV) ou en circuit technique. Dans la conception moderne de l'entraînement, cette endurance s'entraîne déjà avec le ballon et en formes jouées.

Très rapidement on enchaîne avec l'endurance spécifique (puissance aérobie / PA) dès la 2<sup>ème</sup> semaine ou au plus tard la 3<sup>ème</sup> semaine, ceci en fonction du niveau d'endurance des joueurs et de la période de vacances préalables. Si les courses facilitent le développement de la PA, on programme toujours plus dans ce type de séance une alternance course par intervalle ou intermittent VMA et jeux sur surfaces réduites se rapprochant de la réalité du match. Plus on approche de la compétition (phase de pré-compétition) l'accent va être porté sur la PMA avec des jeux ou autres formes séparées avec des augmentations d'intensités au détriment du volume de travail.

Dès la première semaine d'entraînement de ce premier cycle de préparation, est programmé un travail de renforcement musculaire par gainage chez les plus jeunes, et de force-endurance avec charges légères chez ceux étant en fin de puberté.

Travaillant sur les fibres musculaires lentes avec des intensités d'endurance de base pour stimuler les fibres rapides et le travail neuromusculaire, la coordination et la vitesse réactive apportent un équilibre intéressant. Par un travail spécifique de bondissements et de démarrages courts ou par des formes jouées sur surfaces réduites avec des temps de jeu très courts, il est possible de tonifier la musculature afin d'apporter vivacité et réactivité plus rapidement dans la préparation. Progressivement et dès la troisième semaine, l'accent de l'entraînement de force du joueur en pré-formation sera porté sur la vitesse-force, surtout par un travail acyclique de puissance de démarrage, d'école de sauts (pliométrie basse) et de frappes au but.

En âge de formation l'accent sera mis sur la force-vitesse (puissance) par un travail avec charge (30-50% Fmax) en exécution rapide et par pliométrie basse ou moyenne (selon croissance du joueur) avec deux séances par semaine.

Alterné avec des jeux à effectif réduit (3 contre 3 / 2 contre 2 / 1 contre 1) pour le travail de PA et PMA, la force sera donc aussi intégrée dans ces formes.

La vitesse est également très vite programmée dans la préparation : dans un premier temps à des fins de stimulation des fibres musculaires et de vivacité (école de course, de bondissement, jeux de réaction), puis dans un deuxième temps, dès la troisième semaine, par un entraînement de vitesse plus spécifique axé sur la vitesse d'accélération avec changement de rythme, puis sur la vitesse d'exécution.

En pré-formation, après un travail athlétique (technique de course) et de sprint maximal en duel, le ballon sera intégré, notamment avec des exercices de démarrage et frappe au but, de sprint et conduite de balle ou d'action offensive technico-tactique avec durée limitée.

En âge de formation, avec des séances athlétiques séparées et technico-tactiques intégrées, ce travail neuromusculaire va se programmer aussi en parallèle avec la force-vitesse par des exercices acycliques (sauts-sprint) et un entraînement

multiforme. Le travail permettant de convertir la vitesse maximale en vitesse optimale – c'est-à-dire celle du match – sera programmé dans les formes jouées (à effectif réduit) avec accent sur la vitesse.

Durant les semaines de la préparation physique générale (PPG), l'entraînement des capacités physiques est planifié en volume de travail, tandis qu'il sera axé sur l'intensité durant la préparation physique spécifique (PPS). Ces cycles d'entraînement à grandes charges de travail doivent être planifiés en respectant le principe du dosage effort-récupération. Il est donc indispensable de programmer

des microcycles de récupération afin de récupérer l'énergie dépensée tant physiquement que mentalement. Dans ces semaines de « décharge », la fréquence et la durée des entraînements sont diminuées, entraînant donc une baisse de la durée des efforts mais pas de leur intensité ; cette semaine peut comprendre aussi deux à trois jours de repos, selon les charges de la semaine précédant le cycle de récupération.

Dans la formation des jeunes il est fondamental de respecter les phases de récupération et d'expliquer aux joueurs leur importance et les moyens à disposition pour faciliter la régénération.

### Structure de base d'une planification de préparation en âge de pré-formation (13 à 15ans)

SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4	SEMAINE 5
PPG I Ajustement	PPS I Charge-Impact	Décharge Récupération	PPS II Activation	PPS Affûtage
Préparation physique générale I  Préparation foncière	Préparation physique spécifique I	Semaine de décharge CO	Préparation physique spécifique  Précompétitive Préparation match	Affûtage physique précompétitif  Semaine de reprise de la compétition
<b>Volume modéré</b> 4 à 6 séances de 90 à 100'  + 1 match de préparation	<b>Volume élevé</b> 5 à 7 séances de 90 à 110' (1 à 2 jours à double séances éventuelles avec un volume journalier maximale de 130 à 140')  + 1 ou 2 matches de préparation	<b>Volume réduit</b> 2-3 séances d'équipe de 80 à 90' + éventuel 1-2 séances individuelles (coordination + technique)  + 1 match de préparation	<b>Volume dégressif</b> 4 à 6 séances de 90 à 100' (volume élevé en début semaine et faible en fin)  + 1 ou 2 matches de préparation	<b>Volume réduit et dégressif</b> 4 à 5 séances de 80 à 90'  + éventuel 1 match de préparation
Semaine quantitative à intensité modérée + Tests physiques	Semaine quantitative à intensité modérée-élevée	Semaine à quantité faible  Prévoir 2 jours de récupération en début semaine	Semaine à intensité élevée  Prévoir 2 à 3 jours de repos en début semaine	Semaine à intensité modérée + Tests physiques – répétition éventuelle

## Modèle hebdomadaire d'une période de préparation en âge de pré-formation 13 à 15 ans (PPG et PPS)

OBJECTIFS	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>SEMAINE 1</b> Endurance (70 à 80% FCm) Coordination Force de base	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	CONGE
TE-TA	Séance 1 à 90' > Accueil – Aérobic TE + course (3 x 7') – Coordination-TE – Jeu 8:8 (60 x 40)	Séance 2 à 100' – Stations TE, gestes de base – Jeu 9:9 (60 x 50, 40 x 60) – Force de base	Séance 3 à 100' – Aérobic (2 x 8'), parcours TE – Ecole de course – TE-TA 1:1 / 2:1 – Jeu 5:5 (40 x 40)	Séance 4 à 80' – TE-TA spécifique, défense zone, attaque-tirs – TA 11:1 / 11:5 – Force de base	Séance 5 à 90' – Jeu cognitif – Vitesse réaction, TE-TA, 5:3 / 5:5 – Jeu 6:6, par côtés – Tirs de pénaltys	Match de préparation 1	
<b>SEMAINE 2</b> Endurance (80 à 90% FCm) Coordination Force de base	REPOS	REPOS	Séance 3 à 80' – TE spécifique, défense de zone, attaque, tirs – Force de base	REPOS (jour de congé aussi possible)	Séance 5 à 50' – Ecole de course – TE individuelle, maîtrise balle – Force de base	REPOS	CONGE
Vitesse TE-TA	Séance 1 à 100' > Vitesse + VO <sup>2</sup> max / VMA – Station TE – Jeu 6:3 / 6:6 – Force de base	Séance 2 à 110' – École de sauts – TE, passe – Jeu 7:5 / 7:7 (50 x 40) – Jeu libre	Séance 4 à 80' – Aérobic (2x 6'), intermit 10:20 (VMA 90 à 100%) – TE-TA 2:1/2:2 – Jeu 4:4 (40 x 30)	Séance 5 à 60' Recuperation > TH, le jeu (DVD) – Souplesse – Tennis-Ballon	Séance 8 à 80' – Aérobic (3 x 3'), intermit 5:30 (VMA) – TE-TA 6:4/7:6 – Jeu 7:7, par côtés – Ballons arrêtées	Match de préparation 2	
<b>SEMAINE 3</b> Cycle décharge Endurance (70 à 85% FCm) Coordination Force de base	CONGE	REPOS	Séance à 50' – Spécifique individuelle, attaquants	Séance à 50' – Spécifique individuelle, défenseurs	REPOS	REPOS	CONGE
Vitesse TE-TA		Séance 1 à 80' – TE de base – Vitesse (15 à 30m) (3 à 4 séries, 3 à 4x) – TE-TA, 3:1 / 3:2 – Jeu libre	Séance 2 à 70' – TE-TA, 6:4 / 7:5, transition – Jeu 11:11 (4 x 10'), tout terrain, demi-terrain	Séance 3 à 60' Recuperation – Force de base – Tennis-Ballon > TH, alimentation	Séance 4 à 90' – Jeu cognitif – Vitesse démarrage (séparé-intégré) – TE-TA 4:3 / 4:4 – Jeu 5:5 (40 x 35)	Match de préparation 3	

OBJECTIFS	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>SEMAINE 4</b> Endurance (85 à 100% FCm) Coordination Force de base	REPOS	Séance 2 à 60' – Coordination-TE – Force de base – Souplesse	REPOS	REPOS ou CONGE	REPOS	REPOS	CONGÉ
TE-TA	Séance 1 à 90' – Aérobic (2 x 8'), parcours TE – TE offensive – Jeu zone 5:5 et 10:10	Séance 3 à 80' – Vitesse-force, multi-sauts bas – TE-TA 1:1 à 3:3 – Jeu libre	Séance 4 à 100' – Jeu 3:3 (30x25m) – TE de base, jeu 11:11 (3x 10'), demi-terrain / tout terrain	Séance 5 à 60' Recuperation + > TH – Comment préparer les matches	Séance 6 à 90' – Jeu cognitif – Vitesse action (séparé / intégré) – Jeu 6:6- par côtés – Force de base	Match de préparation 4	CONGE
<b>SEMAINE 5</b> Endurance (80 à 90% FCm) Coordination Force de base	REPOS	REPOS	REPOS	CONGE	Séance 3 à 50' – Spécifique poste – Force de base	REPOS	CONGE
Schnelligkeit TE-TA	Séance 1 à 90' – TE de base – Vitesse réaction (séparé / intégré) – TE-TA 7:5 / 8:6, offensif-défensif – Jeu 5:5 (40 x 30)	Match de préparation 5	Séance 2 à 60' Recuperation – TE 6:2 / 7:3 – Tennis-Ballon TA, bloc team, correction TA 11:1 / 11:6 + soins		Séance 4 à 80' – Vitesse (15 à 20m) (séparé / intégré) – TE-TA 5:5 / 7:7 – Jeu 11:11 (3 x 10') – Ballons arrêtées	Séance 5 à 80' – Jeu cognitif – Vitesse réaction – TE-conclusion – Jeu libre – Tirs pénaltys	Match de championnat 1

Ce projet de période de préparation doit toutefois faire une différence de charges entre les U-13, U-14 et U-15, notamment au niveau des fréquences hebdomadaires et des volumes d'entraînement.

En U-13 et U-14, une séance par jour est conseillée. Si deux séances sont programmées, la deuxième est souvent programmée avec des activités ludiques et faisant appel à d'autres sports.

**Structure de base d'une planification d'avant saison en âge de formation (16 à 18 ans)**

SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4	SEMAINE 5	SEMAINE 6
PPC	PPG	PPS	Décharge	PPS Affûtage	PPC Affûtage
Préparation physique générale I Préparation fondamentale et foncière	Préparation physique générale II Préparation foncière	Préparation physique spécifique I Charges de match	Semaine de décharge CO Spécifique II Préparation match	Préparation physique spécifique III Précompétitive Préparation match	Affûtage physique précompétitif Semaine de reprise compétition
<b>Volume progressif</b> 5 à 6 séances de 80 à 110' Possible dans cette semaine de programmer 1 à 2 jours avec 2 séances journalières de 70 à 80'	<b>Volume progressif</b> 6 à 8 séances de 80 à 100' (2-3 jours à double séances éventuelles) + 1 match préparation	<b>Volume progressif</b> 5 à 7 séances de 70 à 100' (2 jours à double séances de 70 à 90') + 1 à 2 matches préparation (durée maximale par jour 120 à 130')	<b>Volume réduit</b> <b>Cycle de décharge</b> 3 à 4 séances d'équipe de 70 à 90' + éventuel 1 à 2 séances individuelles (force) + 2 matches préparation	<b>Volume dégressif</b> 4 à 5 séances de 80 à 90' +1 à 2 matches de préparation	<b>Volume réduit</b> 4 à 5 séances de 70 à 80' + éventuel 1 match préparation Travail sur la fraîcheur physique et mentale
Semaine quantitative à faible intensité	Semaine quantitative à intensité moyenne	Semaine à intensité forte et quantitative moyenne	Semaine à quantité faible prévoir 2 à 3 jours de repos en début semaine	Semaine à intensité forte mais peu de volume d'entraînement	Semaine à intensité moyenne et avec peu de volume
Tests physiques				Tests physiques – répétition	



## Modèle d'une période de préparation d'avant-saison pour joueurs en formation (16 à 18 ans) de base

OBJECTIFS	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>SEMAINE 1</b> Endurance (70 à 80% FCm) Coordination Force générale	Séance 1 à 80' > Accueil – Aérobic (3 x 10'), footing – Souplesse – Jeu 9:9 (60 x 50)	Séance 2 à 70' – Aérobic (3 x 12), footing + conduite balle – Coordination – Circuit force	Séance 4 à 90' – Coordination, réactive – TE individuelle, Jeu 8:8 (50 x 40), jeu des porte	<b>REPOS</b>	Séance 5 à 80' – Coordination, réactive – Stations TE – Jeu 9:9 (70 x 60), jeu des portes	Séance 7 à 110' – Circuit force – Coordination + TE  Match interne (2 x 20')	<b>CONGE</b>
TE-TA	<b>REPOS</b>	Séance 3 à 70' – Stations TE, gestes bases – Jeu 9:9 (60 x 50 / 40 x 60)	<b>REPOS</b>	<b>REPOS</b>	Séance 6 à 70' – Circuit force aérobic (2 x 8'), intermit 15-15 (VMA 90 %)	Séance 8 à 80' – Aérobic (2 séries 6 x 100m à 80 %) – TA 11:1 / 11:6 – Jeu 5:5 s/ buts	<b>REPOS</b>
<b>SEMAINE 2</b> Endurance (75 à 85% FCm) Force générale Coordination	Séance 1 à 70' – Aérobic (5 x 4'), intervalle course + TE – Circuit force	Séance 3 à 60' – Aérobic (3 x 8'), intervalle long Fartleck (1'-1') – Souplesse – Jeu 6:2 / 5:2	<b>REPOS</b>	<b>REPOS</b>	Séance 7 à 70' – Circuit force aérobic (2 x 8'), intermit 15-15 (VMA 90 %)	Séance 9 à 80' – Aérobic (2 séries 6 x 100m à 80 %) – TA 11:1 / 11:6 – Jeu 5:5 s/ buts	<b>REPOS</b>
Vitesse-réaction TE-TA	Séance 2 à 90' – Aérobic (5 x 4'), intervalle course + TE – Circuit force	Séance 4 à 90' – Aérobic (3 x 8'), intervalle long Fartleck (1'-1') – Souplesse – Jeu 6:2 / 5:2	Séance 5 à 110' – Circuit force – Coordination + TE – Jeu TA 8:8 / 9:9	Séance 6 à 80' – Vitesse réaction – TE-feintetir – Jeu TA 7:5 / 8:6	Séance 8 à 90' – TE-TA postes – Jeu de zones – Jeu 6:6 s/ buts	<b>REPOS</b>	<b>Match de préparation 1</b>
<b>SEMAINE 3</b> Endurance (PA) (85 à 90% FCm)	<b>CONGE</b>	Séance 1 à 60' – TE, passe à 4 – Ecole de sauts – TE -duel 1:1 / 2:2	Séance 3 à 60' – TA défensezone – TE sortie zone – Force (h / corps)	<b>REPOS</b>	<b>ERHOLUNG</b>  (ou séance Théorie, tactique, autres thèmes)	Éventuel réveil musculaire	<b>CONGE</b>
Coordination Force réactive Vitesse-réaction TE-TA		Séance 2 à 80' – Aérobic (PA), course (3 x 4'-3') (VMA 90 et 60 %) Jeu 5:5 (30 x 40)	Séance 4 à 90' – TA 5:3 / 6:4, pressing – Jeu de zone – Jeu 9:9 s/4 buts	Séance 5 à 100' – Aérobic (PA), course (4 x 4'-3') (VMA 90 et 60 %) – Jeu 6:6 (45 x 40), jeu posé + s/buts	Séance 6 à 80' – Vitesse réaction TE, conclusion TA, bloc team – Jeu 4:4 s/buts (séries de 2'max)	<b>Match de préparation 2</b>	

## Structure de base d'une planification d'avant saison en âge de formation (16 à 18 ans)

OBJECTIFS	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>SEMAINE 4</b> Cycle de décharge Endurance (70-85% FCm) Force-vitesse	CONGE	Séance 1 à 70' – Aérobic (2 x 10'), Footing forêt, réc: souplesse – Force (h/corps) – Jeu 5:2 / 6:1	Séance 3 à 90' – Vitesse-force, pliométrie – TA-Att-Défense – Jeu 4:4 (30 x 40, séries de 2'30)	REPOS	Séance spécifique – Rattrapage individuel	REPOS	Eventuel réveil musculaire
Vitesse-démarrage TE-TA		Séance 2 à 60' – TE de poste, Déf / Off / Mil – Jeu 7:5 / 8:6 – Jeu TA 11:11	REPOS	Match de préparation 3	Récupération – Théorie TA + Bains / Soins	Séance 4 à 70' – Vitesse-démarrage – TE, offensive – Jeu 6:6- s/ buts – Balles arrêtées	Match de préparation 4
<b>SEMAINE 5</b> Endurance (PA/PMA) (90 à 100% FCm)	CONGE	Séance 1 à 60' – Aérobic (3 x 7') – Vitesseforce, pliométrie >Test vitesse	Séance 3 à 80' – Aérobic (PMA), Intermit (2 x 6') 10-20/ VMA110% – Jeu 3:3 (40 x 20)	Séance spécifique – Force (h/corps)	Séance spécifique – Rattrapage individuel	REPOS	Eventuel réveil musculaire
Force-vitesse Vitesse-accélération TE-TA		Séance 2 à 80' – Jeu 8:6 / 7:9, pressing – TE-TA 1:1 / 3:2 – Jeu 5:5 / 6:6	REPOS	Séance 4 à 90' – Théorie TA – M. train match – Match interne (4 x 15')	Séance 5 à 80' – TE individuelle – TE-TAOff s/but, centre-jeu tête – Balles arrêtées	Séance 6 à 80' – Stations vitesse, duel réaction – TA, actions 7:5 – Jeu 4:4 (série à 2')	Match de préparation 5
<b>SEMAINE 6</b> Endurance (PA/PMA) (90 à 95% FCm) Vitesse-force	REPOS	CONGE	Séance 2 à 60' – Vitesse-accélération (3 séries, 3 à 4 x), 1 série a/ballon – Jeu 3:1 / 4:2	REPOS	REPOS (selon état physique et psychique du team)  CONGE	REPOS	Eventuel réveil musculaire
Vitesse-accélération TE-TA	Séance 1 à 70' – Récupération + force – Bains / Soins		Séance 3 à 70' – Jeu 7:7 + jokers – TA, défensive – Jeu 11:11, zone	Séance 4 à 80' – Aérobic (PMA, intermit (2 x 6' / 10 à 20) 120%) – Jeu 4:4 (30 x 40) (séries de 2'30)	Séance 5 à 70' – Récupération – Théorie TA	Séance 6 à 70' – Jeu cognitif – Vitesse réactive – TE-TA, offensive – Jeu 6:6 (50 x 40)	Match de championnat 1



**La période de compétition :**

- Elle dépend du calendrier de compétition ;
- de 8 à 10 mois (selon les pays et le niveau de jeu) ;
- période subdivisée en cycles hebdomadaires appelés microcycles ;
- transformation de la forme générale et spécifique en forme compétitive : obtenir la capacité optimale de performance et la maintenir le plus longtemps possible ;
- éveiller et générer le besoin de compétition ; gérer les émotions et la pression de la compétition ;
- comme à cette période, le niveau de performance dépend de l'engagement des joueurs dans les différentes compétitions et de leur potentiel personnel, il faut tenir compte de l'individualisation de l'entraînement ;
- pour mieux doser et contrôler l'entraînement, plusieurs microcycles se fondent en mésocycles de compétition de 3 à 4 semaines.

Dans le football de haut niveau d'aujourd'hui, compte tenu des nombreuses sollicitations (souvent deux matches par semaine), il est nécessaire de planifier des cycles de récupération et de régénération dans le mésocycle, tout particulièrement chez les jeunes.

En formation, des mésocycles d'apprentissage sont toujours programmés.

**Exemple :** cycle de trois semaines à dominante technique : prise de balle, contrôle orienté et première passe. Parallèlement aux objectifs physiques et de la compétition, la composante technique reste une priorité du cycle.

**Le microcycle d'entraînement**

Le microcycle ou petit cycle d'entraînement couvre plusieurs séances d'entraînement. Il ne doit pas être la répétition pure et simple du cycle précédent mais doit se reposer sur de nouvelles bases avec un renouvellement partiel de la structure d'entraînement, des formes et méthodes et souvent avec un changement de charges d'une semaine à l'autre selon les cycles.

Au plus haut niveau, le microcycle est souvent dicté par les résultats de l'équipe, du niveau de performance, de l'état de fatigue de l'équipe et d'éventuels problèmes psychiques. Toutefois, chez les

jeunes en pré-formation ou en formation, le microcycle est dicté par la périodisation, les cycles d'apprentissage prévus dans la planification annuelle et bien entendu l'état de fatigue physique ou mentale de l'équipe ; il ne devrait pas être essentiellement axé sur le prochain match. Le microcycle s'appuie toujours sur le principe physiologique de dosage « effort-récupération ».

**Structure physiologique du microcycle :**

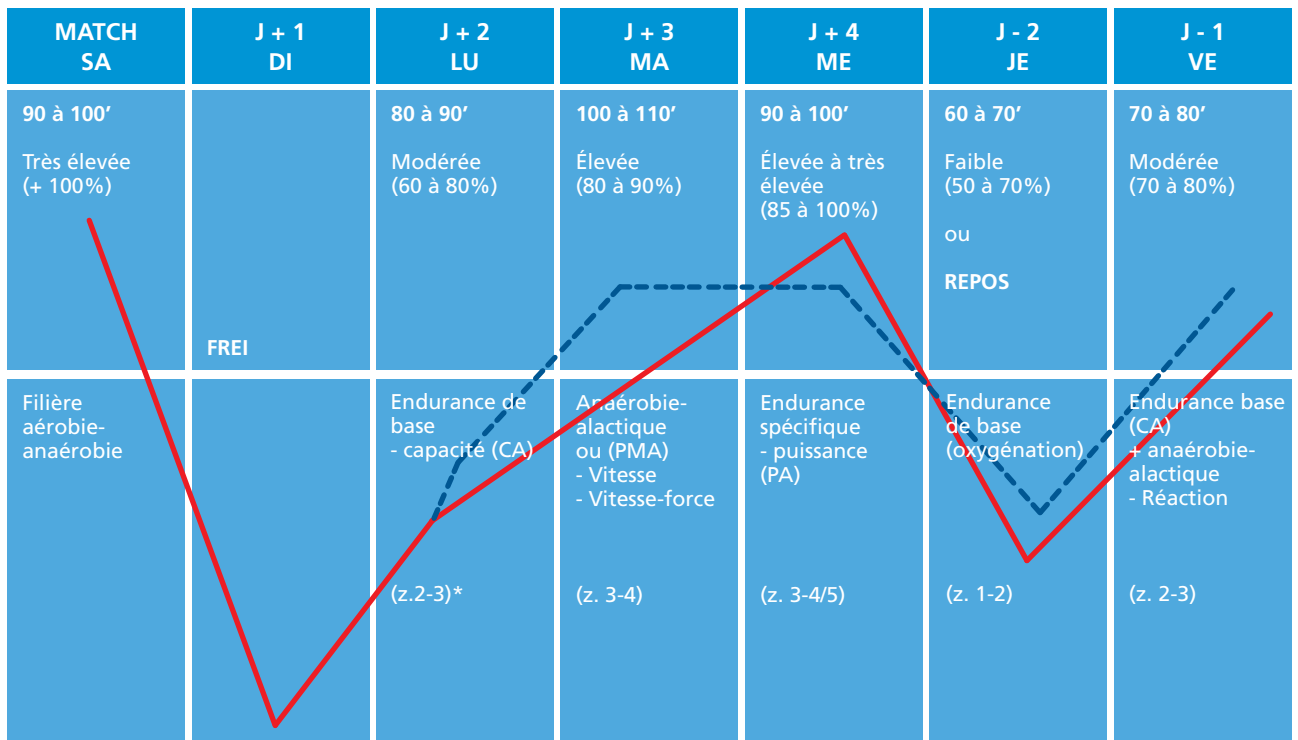
- Toujours définir la filière d'énergie comme toile de fond de la séance d'entraînement  
Exemple: entraînement technico-tactique à régime endurance-aérobie foncière (CA) ;
- choisir l'intensité de chaque activité (forme jouée /exercice) pour rester dans la « toile de fond » de la séance d'entraînement  
Exemple : forme jouée à 6 contre 6 (terrain 50 x 40m), conservation du ballon sur fond de PMA ;
- respecter les sollicitations musculaires et neuromusculaires;
- débiter le microcycle par un travail à base d'oxygénation musculaire, d'endurance cardio-vasculaire (capacité aérobie) et de souplesse (remise en marche du moteur !);
- planifier le microcycle en trois blocs :
  1. Acquisition du niveau de performance par un bloc physique séparé et intégré (TE-TA-CO + Mental) de deux à trois jours avec une ou deux séances intensives selon le cycle de la période et le niveau d'âge
  2. Bloc de décharge avec récupération active de un à deux jours ou passive (repos) de un jour
  3. Affûtage neuromusculaire avec accent tactique de un à deux jours avant le match avec des séances courtes et dynamiques et un éventuel réveil musculaire le matin du match.

Avec l'enchaînement de microcycles intenses, une semaine de « décharge » avec un à deux jours de repos total ou de récupération active est planifiée.

*« Mes entraînements de la planification hebdomadaire doivent permettre à mes joueurs de se trouver dans un état de fraîcheur physique et mentale et être dynamique et réactif pour le match ».*

*(José Mourinho, 2009)*



**Courbes des charges d'entraînement d'un microcycle de compétition à une séance par semaine**


Les deux courbes présentent des possibilités de variation de charges d'un micro cycle à l'autre.

**Modèle d'un microcycle de compétition en phase de préformation (13 à 15 ans)**

JOUR + 1	JOUR - 5	JOUR - 4	JOUR - 3	JOUR - 2	JOUR - 1	JOUR - J
		Éventuel Spécifique Individuel <b>Coordination Force</b> (gainage)	Éventuel Spécifique Individuel			Réveil musculaire (30-40') (selon heure du match)
CONGE	1. 80-90' Aérobie (CA) - course- Fartleck - circuit TE / 5:2  TE-TA (z2-3)* - Forme jouée - Exercices > conservation du ballon + transition  Jeu TE (z3) (surface moyenne) - 7:7 / 8:8 / 9:9  Force (gainage) + Souplesse	2. 90-100' Vitesse ou Vitesse-force - séparée - intégrée TE  TE-TA (z2) Offensif- Défensif - 1:1 / 2:2 / 3:1  Jeu TA (PA) (surface réduite) - 5:5 / 6:6	3. 90-100' Jeu (PA) (surface réduite) - 4:4 / 3:3  Aérobie (PMA) - Intervalles - Intermittent (course et TE)  Jeu TA (z3) - 8:8 / 10:10	4. 60-70' Spécifique récupération - Théorie - Souplesse - Force (gainage) - TE individuelle (balles arrêtées)  Jour de repos chaque 3 ou 4 semaines	5. 70-85' TA -TE-Me - cognitif - bloc team  Vitesse - démarrage + tir au but  Jeu (z2-3) - à thème - libre (surface réduite)  Balles arrêtées	MATCH

## Modèle de microcycle d'un centre de formation en période de compétition (16 à 18 ans)

JOUR + 1	JOUR - 5	JOUR - 4	JOUR - 3	JOUR - 2	JOUR - 1	JOUR - J
		2. 60 à 70' – Vitesse ou Force-vitesse -séparée + ballon (selon cycle)	40 à 50' Spécifique TE Individuel – TE poste (selon joueurs)			Réveil musculaire (30 à 40') (selon heure du match)
CONGE	1. 80 à 90' TE-coordination – TE individuelle – jeu 6:2 / 7:2  TE-TA (z2-3)* 6:6 / 7:7 / 8:6 – jeu par les côtés – jeu de transition  Aérobic (CA) – intervalle-course ou fartleck  Force (gainage) + Souplesse	3. 70 à 80' TE de base – en groupes  TA -TE (z2-3) En 2 groupes – Attaquants : conclusion – Défenseurs : jeu de tête et relance du jeu  Jeu TA (PA) (surface réduite) 5:5 / 4:4 / 5:3 – pressing – vitesse	4. 90 à 100' Aérobic (PA/PMA) – Intervalles – Intermittent > + mental  TE-TA (z2) – Offensif/ Défensif 2:1 / 3:1 3:2/ 4:3 6/4 / 7:5  Jeu (PMA) 2:2 / 3:3 / 4:4 ou Jeu interne 11:11 (selon semaine)	5. 70 à 80' Spécifique Récupération (z1-2) – Aérobic – Souplesse – Force (gainage) + Théorie TA  ou  CONGE (selon cycle)	6. 70 à 85' TA -TE-Me (z2) – jeu cognitif – 5:2 / 6:2  Vitesse – réaction – démarrage (avec ballon)  TA Bloc team – mise en place  Jeu (z3) 6:6 / 5:5 / 4:4 – libre  Ballons arrêtées	MATCH

## Exemple de variabilités d'intensités d'entraînements dans un microcycle (selon J. Bangsbo, 1995)

Sachant les entraînements répétitifs d'un jour à l'autre et souvent au même rythme, Bangsbo propose les variantes suivantes. Elles sont adaptées aux réalités des rythmes du match, souvent même différents d'un match à l'autre. De plus, elles favorisent l'organisme aux adaptations physiologiques de ces variations d'intensités par les entraînements.

Temps de jeu	0-15e	15-30e	30-45e	45-60e	60-75e	75-90e	Retour au calme
JOUR							
Mardi	Échauffement	3	3	3	Récupération		
Mercredi	Échauffement	3	5	3	4	3	Récupération
Judi	Échauffement	5	2	4	4	3	Récupération
Vendredi	CONGE						
Samedi	Échauffement	2	3	2			
Dimanche			Match		Récupération		

## Valeurs d'intensité :

1 = Intensité faible 2 = Intensité lente 3 = Intensité modérée 4 = Haute intensité 5 = Très haute intensité

**La période de transition**

Période de baisse de l'activité physique où le joueur doit pouvoir se rétablir physiquement et psychologiquement des efforts fournis en compétition :

- De 4 à 8 semaines (selon le pays, et le niveau de jeu).

Cette phase est prévue après la période de compétition. Toutefois, sachant que 2 à 3 semaines de repos total peuvent suffire à diminuer notamment la performance d'endurance générale de 20 à 25%, le VO<sup>2</sup> max. de 4 à 6%, ainsi que la qualité de force et coordination, il est donc possible de proposer un programme de maintien avec activité physique progressive.

**Exemple : Phase 1, de 7 à 14 jours**

Après quelques jours d'arrêt complet (selon joueur), repos et récupération active par des sports complémentaires (excursion, vélo, natation, tennis, etc.).

**Phase 2, de 10 à 20 jours**

Programme spécial individuel à base d'endurance, de souplesse et de renforcement musculaire. 3 à 4 séances de 45' à 60' par semaine, à 60-70% de l'intensité demandée pendant la phase d'entraînement.

Cette période permet aussi la remise à niveau de performance du joueur longtemps blessé ou en baisse de régime lors de la période finale de compétition.

Dans certains pays à double périodisation annuelle, deux périodes de transition sont programmées.

La première à la fin des matches aller, avec deux à cinq semaines de transition partagée entre une à trois semaines de trêve complète et deux à trois semaines de phase active qui précèdent soit la reprise des matches retour ou alors une nouvelle préparation hivernale de quatre à cinq semaines selon les pays.

En période de transition active, certains entraîneurs notamment avec des jeunes en formation de 16-17 ans, profitent de mettre l'accent sur un travail individualisé au niveau des points faibles physiques du joueur (endurance ou renforcement musculaire par exemple). Pour le travail de force, c'est une très bonne période avec

peu de risque pour optimiser l'amélioration musculaire aussi bien en volume qu'en intensité.

Chez les plus jeunes joueurs, en pré-formation, cette période permettra d'intensifier le travail de coordination technique, d'école de course et de renforcement musculaire, ainsi que l'apprentissage des techniques de force.

**La séance d'entraînement**

La séance d'entraînement est au coeur du processus de la planification. Sur la base du microcycle elle est programmée chaque jour par l'entraîneur et son équipe technique. Elle peut toutefois être réadaptée en fonction de l'évaluation de l'entraînement précédent, de circonstances spéciales, mais éventuellement aussi en fonction des conditions atmosphériques et climatiques.

Chez les jeunes, la séance se distingue de celle des adultes par les objectifs et les cycles d'entraînement, et plus spécialement au niveau des charges, des méthodes d'entraînement et de la pédagogie. Au niveau des contenus d'entraînement, ceux-ci doivent aussi être adaptés au niveau des joueurs et notamment sur le plan physique. Toutefois, au niveau de certains jeux et formes jouées, une similitude avec les formes pratiquées par les adultes est possible avec toutefois une différence au niveau des surfaces de jeu.

Ainsi, dans un club comme le FC Barcelone, des formes jouées spécifiques sont pratiquées aussi bien avec l'équipe professionnelle qu'avec l'équipe U-15. La raison principale de cette approche est de permettre aux jeunes d'apprendre et d'appliquer les bases du même principe de jeu que celui de l'équipe première. La réussite observée dans les jeux chez les jeunes de Barcelone démontre qu'il est possible d'adapter des contenus d'adultes aux enfants et notamment au niveau des jeux. L'aspect cognitif (prise d'information, décision, choix) est à la base de la tactique et est aujourd'hui développé très rapidement chez les enfants.

**Finalités d'une séance d'entraînement :**

- Se rapprocher le plus de la réalité du match (état d'esprit/ intensité/ rythme) ;
- respecter l'individualisation (âge, niveau de formation, limites de la capacité des charges de chacun) ;
- perpétuer la continuité (répétition des contenus, des formes et méthodes, des charges et dosage) ;
- assurer la variété des entraînements en maintenant le choix des contenus, mais en amenant d'autres stimuli (accents TE-TA-CO) ;
- adapter et contrôler la charge en fonction des intensités recherchées ;
- varier le volume et surtout l'intensité d'une séance à l'autre.

**Structure de la séance d'entraînement****Phase 1 : Échauffement** (mise en train) :

- Préparation physiologique de l'organisme, de la coordination technique et de l'aspect mental ;
  - adaptée au contenu de la phase de performance.
- > Durée de 10-12' en pré-formation, et de 15-20' en formation.

**Phase 2 : Performance** (centre de la séance) :

- Phase principale d'entraînement pour le développement des capacités physiques et des aspects techniques, tactiques et des attitudes mentales ;
  - acquisition, construction, performance ;
  - entraînement collectif, entraînement spécifique (poste, groupe de niveau), entraînement individuel (individualisé en fonction du joueur) ;
  - dans l'entraînement on distingue la forme séparée dit athlétique sans ballon, la forme intégrée technique ou technico-tactique par les exercices (répétitions), les formes jouées et jeux (esprit match) permettant la réalisation des gestes techniques dans la réalité du jeu ;
  - la notion de travail en groupes chez les jeunes favorise l'engagement des joueurs, le maintien de l'intensité, la répétition des gestes et la qualité des corrections individuelles ;
- > Durée de 60 à 120' selon l'âge des joueurs, la période d'entraînement (préparation ou compétition), le microcycle d'entraînement, les objectifs de la séance et le volume de cette dernière ;

la durée moyenne générale de cette phase se situe entre 60' et 70', pouvant aller jusqu'à 90' si l'entraînement veut reproduire le match.

Les tendances actuelles d'entraînement prônent une diminution des volumes d'entraînement (séances plus courtes) au détriment d'une augmentation de la fréquence (séances plus nombreuses) et surtout d'une augmentation de l'intensité en relation avec celle du match.

Bien que plus courte, les séances sont plus proches de la réalité du jeu, tant au niveau des actions que de leur intensité. Une séance minimum par semaine avec une moyenne de charge proche du match (80-85% / 175-178 FC) et une phase 2 de 60-70'.

**Phase 3 : Retour au calme :**

- Phase de récupération intervenant immédiatement après l'effort et dont le but premier est, notamment chez les jeunes, de retrouver le calme mental, de se relâcher émotionnellement et de décontracter la musculature ;
  - si une course d'oxygénation de 6-8' peut favoriser le relâchement partiel de l'organisme au même titre que les étirements pour la musculature, d'autres moyens ludiques sont aussi possibles surtout chez les enfants et les adolescents : tirs au but, tir de précision sur la barre transversale ou concours de passe dosée des 16 m jusqu'à la ligne de touche, etc. ;
  - chez les jeunes, ranger le matériel ou nettoyer les ballons est aussi une forme de retour au calme en plus permettre aux joueurs de se responsabiliser ;
- > Durée de 5' à 10' selon la charge de la séance et du contenu exécuté.

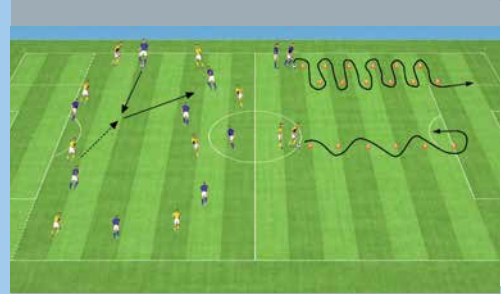
## Entraînement technique en pré-formation (13-15 ans)

Objectifs : perfectionner la passe et le contrôle orienté (prise de balle)

Durée : 90'

**1. Échauffement technique (15')**

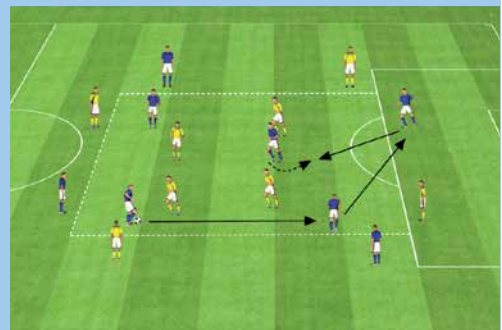
- 2 équipes de 8 joueurs se font des passes à 2 ou 3 touches maximum. Passe aux joueurs de la couleur opposée.
- Jeu avec 1, 2 et 3 ballons.
- En mouvement (appel, contre-appel), prise de balle avec contrôle orienté et passe précise au sol.
- En deux groupes, parcours de coordination (avec et sans ballon).
- Souplesse, étirements.

**2. Forme jouée d'introduction (15')**

- 2 équipes de 8 joueurs : 4 contre 4 dans une surface délimitée.
- Jeu libre (puis à 3 touches) pour conserver le ballon. Les appuis extérieurs jouent (1-2 touches) toujours avec leur équipe. Durée 3' à 4', puis changement de joueurs.
- Compter le nombre de passes réussies. Qualité du contrôle et de la passe, mouvement.

Variante :

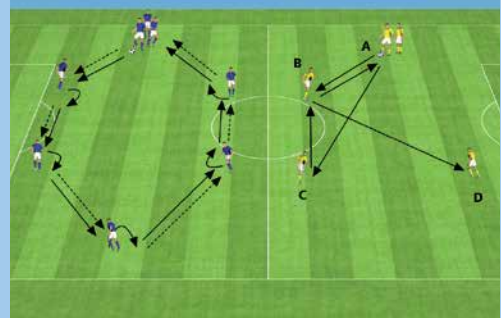
- L'appui qui reçoit le ballon peut entrer dans le jeu avec le ballon. Le passeur va en appui.

**3. Exercice technique : contrôle orienté, passe et suit (15')**

- 2 groupes de 8 joueurs positionnés en hexagone ; distance entre joueurs 10 à 15 m.
- Passe au sol dans les pieds ; contrôle orienté et passe immédiate (2 à 3 touches), suivre le ballon. Aussi avec 2 ballons (rythme). Varier la prise de balle (int. / ext.) et la passe (pied gauche / pied droit). Rythme dans le mouvement.

Variante (groupe de joueurs jaunes) :

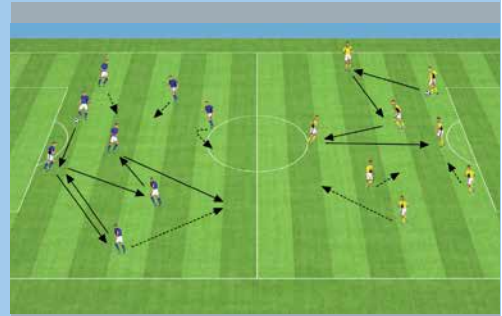
- Passe directe avec remise : A passe à B qui remise à A.
- A joue long sur C qui remise à B, etc. Les joueurs sont toujours en mouvement.

**4. Exercice TE /TA : prise de balle, passe en mouvement (10')**

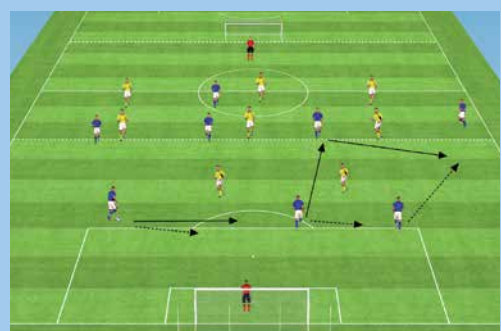
- 2 groupes de 7 à 8 joueurs dans une moitié de terrain.
- Joueurs positionnés selon l'organisation de jeu (3-4-1).
- Faire circuler le ballon dans l'équipe à 1 ou 2 touches. Tous les joueurs sont en mouvement; équipe compacte. Changer la position des joueurs. Ballon dans la course; changer de jeu; varier les passes. Chercher la triangulation, appel et contre-appel, enchaînement jeu court et long

Variante :

- Amener 2 ou 3 adversaires qui font opposition au jeu.

**5. Jeu final (20')**

- 8 contre 8 (ou 7 contre 7) avec 2 gardiens : jeu à 3 touches de balle.
- Buts : normal 1 point. Sans contrôle : 2 points.
- Varier l'organisation de jeu. - Jeu libre les 8-10 dernières minutes. Solliciter le mouvement, le démarquage, le jeu sans ballon et insister sur la qualité technique des passes (notamment la première).

**6. Retour au calme (10')**

- Un tour de terrain en course légère.
- Étirements de récupération. Un joueur peut diriger cette phase d'entraînement.

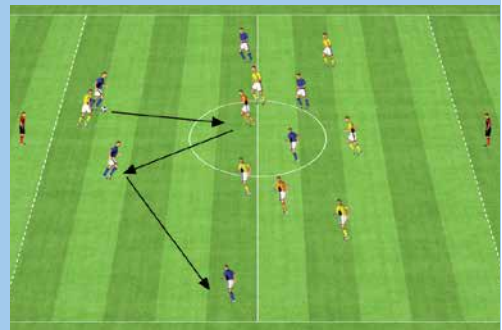
## Entraînement technico-tactique en formation (16-18 ans)

**Objectifs : entraîner le contrôle du ballon, la passe et la conclusion****Durée : 90' à 95'****1. Échauffement technique (20')**

- 1 ballon pour deux : passes en mouvement à 2 touches de balle.
- Sur place : un joueur lance à la main le ballon à son partenaire qui remise directement en volée ou de la tête.
- Passes à 2, sur place : dosage des passes; varier la distance, les trajectoires.
- Souplesse dynamique et étirements.
- Technique aérobie : passes directes ou à 2 touches et courses variées (2 x 4') [Terrain B].  
Travailler toujours les deux pieds.

**2. Forme jouée : conservation du ballon (15')**

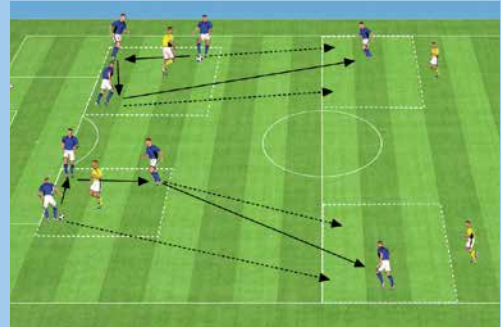
- 6 contre 6 (ou 7 contre 7) sur surface délimitée + 2 jokers neutres orange (qui jouent à 1 touche) et 2 gardiens.
- Conservation du ballon à 2 touches : après 7 ou 8 passes, on cherche l'appui en profondeur (gardiens) par une passe au sol (=1 point).
- Après le point, le ballon est joué par l'équipe adverse.  
Les joueurs gardent leur position (occupation des zones).

**3. Exercice de passes courtes et longues (15')**

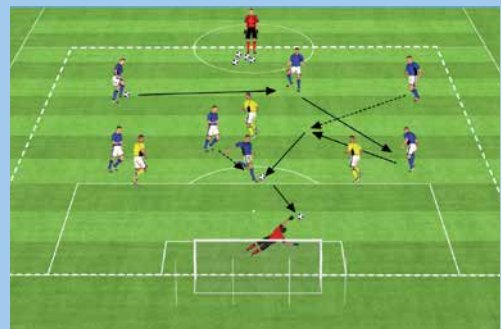
- Groupes de 6 joueurs, quatre surfaces délimitées 15 x 15m.
- Jeu à 3 contre 1 dans deux surfaces : après 6-8 passes (ou à un signal), un joueur joue sur le partenaire se trouvant dans la surface opposée (distance suffisante pour favoriser la longue passe) ; puis deux viennent en appui pour créer le surnombre. Au moment où le joueur a contrôlé le ballon, le défenseur entre dans le jeu (jeu 3:1).
- Changer les défenseurs chaque 2'.
- Qualité de la passe au sol; mouvement, triangulation.

Variante :

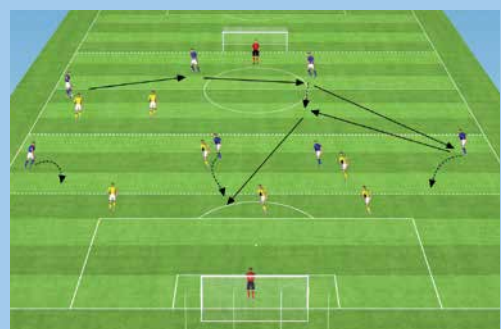
- Varier les passes (diagonales, en profondeur; aériennes).

**4. Situation de jeu; passes et conclusion (15')**

- Surface délimitée : 6 attaquants et 3 défenseurs + 2 gardiens.
- L'équipe joue (3 touches max.) et cherche à conclure.
- Lorsque l'équipe récupère le ballon, elle joue libre et cherche la passe longue sur le deuxième gardien en attente.
- Changer les rôles chaque 3' à 4'.  
L'équipe trouve les solutions (chercher la profondeur, la dernière passe).  
Puis l'entraîneur fait travailler une combinaison de jeu particulière. Les défenseurs sont semi-actifs.
- Limiter le nombre de touches avant la conclusion ; donner un temps à l'action.

**5. Jeu d'application 7 contre 7 (8 contre 8) (20')**

- Surface de jeu délimitée avec une zone centrale A (largeur 15 m).
- Jeu à 2 touches (ou 3) pour l'équipe dans sa zone défensive; libre dans les autres.
- On cherche à conclure.
- But normal (=1 point), sur passe en profondeur qui traverse la zone centrale A (=2 points).

**6. Retour au calme (10' à 12')**

- Course de récupération.
- Stretching intensif.

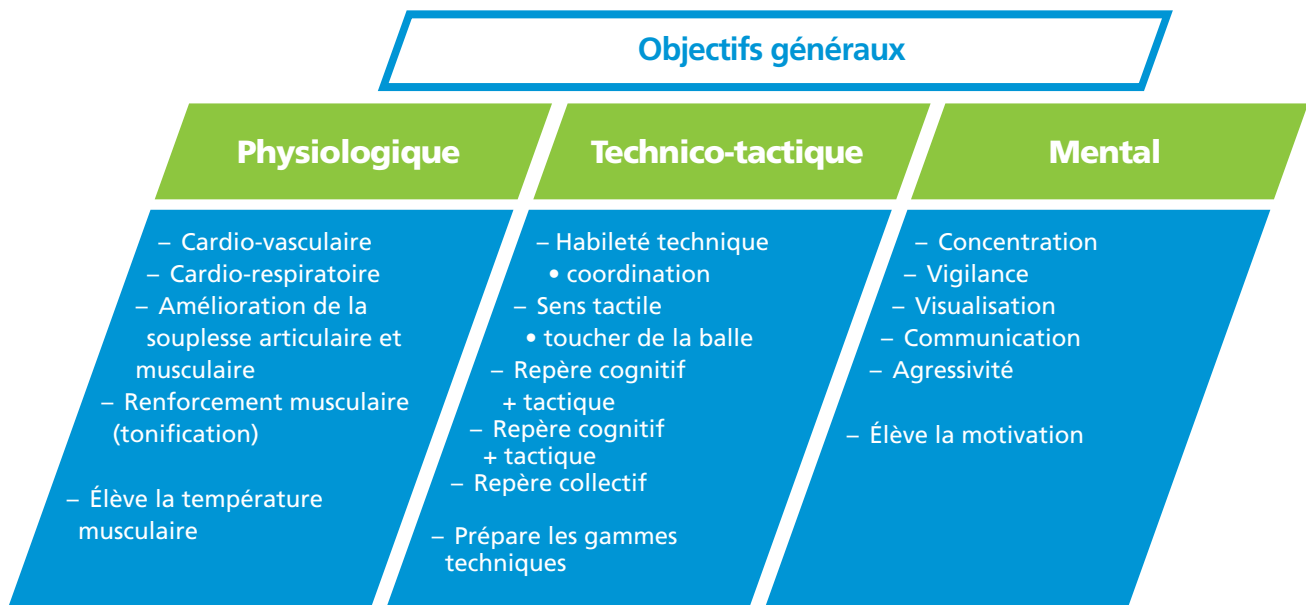




## L'échauffement (mise en train) en football

L'échauffement doit permettre d'obtenir les mesures permettant d'obtenir un état optimal de préparation physique, motrice et psychologique avant un entraînement ou une compétition. Sous différentes

formes il doit favoriser l'élévation de la température de l'organisme centrale et de la musculature avec préparation du système cardio-pulmonaire en fonction de l'effort qui va être demandé après l'échauffement.



### Modalités générales de l'échauffement

- La variété de l'échauffement est très importante, surtout au niveau de l'organisation (en équipe, en groupes, individuel), de la forme (séparée ou intégrée) et des types de course (avec ou sans ballon), mais toujours en respectant les principes physiologiques et psychiques de la mise en train ;
- Les contenus de l'échauffement doivent toujours être connus des joueurs afin de pas sans cesse arrêter l'exécution pour expliquer ou corriger ; l'échauffement n'est pas une phase d'apprentissage mais de préparation ;
- Chez les jeunes, introduire le ballon régulièrement par la conduite de balle, le dribble, la feinte et même pour les exercices d'assouplissement;
- Le rythme de l'échauffement doit être fluide, progressif et exécuté avec concentration, sans oublier le plaisir !
- Attention aux formes jouées chez les jeunes : souvent amenées trop vite dans l'échauffement et à intensité trop élevée alors que la musculature est encore mal préparée (température musculaire trop basse) ;
- Au niveau de la formation, avec une bonne éducation à l'échauffement, les joueurs devraient être responsabilisés et s'échauffer par eux-mêmes, soit individuellement ou en équipe (sous la conduite d'un joueur).
- Si 3 à 5min d'échauffement suffisent pour augmenter la température de l'organisme, c'est insuffisant pour la préparation à une performance sportive, même celle d'un entraînement.

### L'échauffement d'avant-match

L'échauffement d'avant-match varie d'une équipe à l'autre, selon les habitudes de l'entraîneur, la culture du pays et le climat :

- Sur les mêmes bases physiologiques que l'échauffement d'entraînement, mais avec des stimulations plus élevées permettant aux joueurs de commencer le match à leur niveau optimal ;
- Par une optimisation au niveau du système neuromusculaire, le taux hormonal (testostérone), base de l'agressivité, augmente ;
- Introduire le ballon pour la confiance technique ;
- Pas d'étirements.
- Boire pendant l'échauffement
- Rester actif dans le vestiaire en cas d'attente de plus de 10min

### Modèle d'un échauffement d'avant-match

- Course, individuelle libre (ou en équipe) > 3-4'
  - Mobilisation articulaire + activation cardio-vasculaire + respiratoire > 4-5'
  - Étirements actifs-passif (selon joueurs) > 2'
  - Habiletés techniques à 2 ou 3 joueurs (sensibilité du ballon) > 3-4'
    - relâché-réactif-dynamique + longue passe
  - TE-TA – conservation 5:5 (25x25m) > 3-4'
    - une équipe semi-active (confiance) puis actif en confrontation (en confrontation 2-3 séries de 45"-1')
  - Travail réactif seul ou en duel (sauts-sprint 6-8m / 6-8x) > 3'
  - Événuel spécifique individuel – confiance ! (selon joueurs) > 4-5'
    - attaquants 5-6 tirs au buts
    - défenseurs centraux 4-5 jeu de tête (avec élévation)
    - milieu terrain quelques longues balles
- > Durée de 20 à 25'

Chez les jeunes en pré-formation, un bon échauffement doit être rapidement dynamique et motivant. Une durée de 18 à 20' maximum semble être suffisante à cet âge.

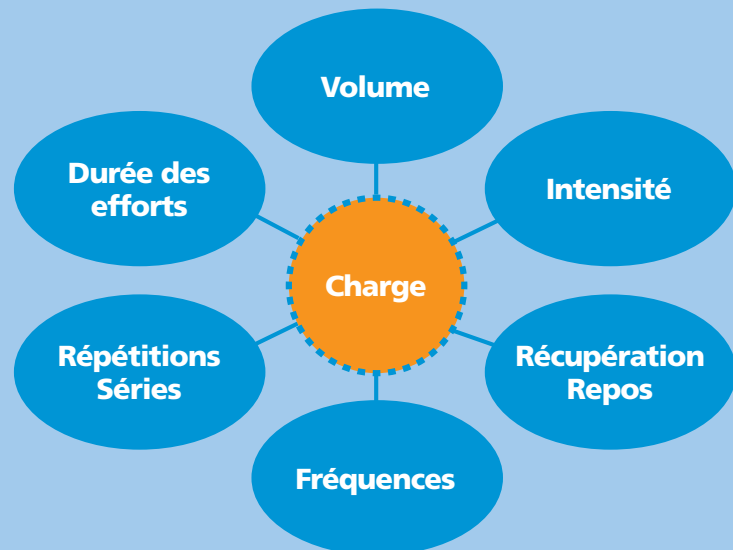
Par un échauffement trop long, trop complexe ou trop ennuyeux pour des jeunes, on constate une diminution des facultés d'attention, de concentration et même de motivation.

## Le dosage de l'entraînement

Pour pouvoir s'entraîner toute une saison à 5-6 entraînement (voire plus) par semaine, sans compter les compétitions, tout en espérant développer les capacités de performance et les maintenir toute une année sans connaître de défaillances

(surentraînement) voire sans être blessé, il convient de respecter les conditions essentielles de dosage des charges de travail, mais surtout les intervalles de repos et les périodes de récupération.

### Les clés du dosage d'entraînement



- Volume :** Quantité total de travail à l'entraînement. Aussi, distance totale à parcourir dans une séance d'endurance, nombre d'exercices, poids total de charges à soulever ou à pousser.
- Durée des efforts :** Temps durant lequel un travail est effectué sans repos. Exemple : la durée effective d'un exercice ou jeu de 8' à répéter 3 fois.
- Intensité :** Degré d'effort correspondant à un travail d'entraînement et à un niveau de qualité et de concentration élevés. Charge de l'effort, rythme à donner, résistance à vaincre. En sport, l'intensité est souvent mesurée à la vitesse de course, par la fréquence cardiaque et en force musculaire par le poids soulevé.
- Répétitions :** Nombre de fois qu'un effort, un exercice, un jeu, une activité d'apprentissage est répété. (Exemple : 5 répétitions de sprint de 20m / 6 répétitions d'une action de jeu offensive / 30 répétitions d'abdominaux)
- Séries :** Ensemble des répétitions qui se suivent à une intensité donnée. Plusieurs répétitions font une série. (Exemple : 2 séries de sprints de 5 fois 30m et de 6 fois 20m. 3 séries en forme jouée de 5' à 6 contre 6). Entre les différentes séries on applique le temps de repos en fonction de la charge demandé de volume et d'intensité.
- Récupération (Repos) :** La restauration des sources d'énergie ainsi que la recharge mentale d'un joueur dépendent énormément du temps consacré à la récupération et du fait qu'elle soit active ou passive. Le temps de repos dépend de la charge demandée durant l'entraînement (longue, courte, intensité, forme pratiquée). Le repos entre les répétitions est plus court que celui demandé entre les séries qui est souvent aussi plus actif. La récupération est le temps accordé entre les entraînements et les cycles. Elle dépend de l'ensemble des charges d'entraînements, de la compétition et même des charges mentales provenant de l'activité physique mais également de la vie quotidienne. Ce type de récupération totale demande aussi des formes passives ou actives mais avec des moyens spécifiques physiques et médico-sportifs.
- Fréquence :** Nombre d'entraînement par semaine. Entraînement collectif de l'équipe, entraînement spécifique par postes /groupes de niveau, surtout en formation, ou individuel (talents, réhabilitation). Le nombre de séances par semaine dépend de l'âge des joueurs, du niveau de formation et de l'état de performance. En semaine de décharge, c'est-à-dire dans un microcycle de récupération, il est primordial, surtout chez les jeunes de 13-15 ans, de diminuer le nombre d'entraînements pour favoriser une meilleure recharge des batteries du joueur.

# 11

## Les compétitions chez les jeunes

239 La structure de compétition  
chez les jeunes

240 L'évaluation de match





## 11 – LES COMPÉTITIONS CHEZ LES JEUNES

Le football est un jeu qui se joue toujours avec des coéquipiers contre des adversaires. Pour bien comprendre la valeur formatrice et éducative du jeu, il faut faire deux distinctions importantes. Le jeu libre est d'une part différent d'un jeu d'entraînement et d'un jeu de compétition. Et un jeu de compétition en formation est différent d'un jeu de compétition chez les professionnels ou les amateurs adultes. Les objectifs en formation sont principalement à long terme alors que la compétition de haut niveau n'est malheureusement qu'à court terme, et les joueurs en post-formation en souffrent souvent énormément. La formation doit absolument éviter de souffrir des effets d'une compétition non adaptée, et le formateur-coach doit en être conscient. La philosophie de formation dans chaque association membre et chaque club est déterminante ; elle ne peut pas se limiter au résultat d'un match ou d'une saison de compétition. En formation, la compétition doit permettre tous les essais, et le coaching avant, pendant et après le match en tiendra compte (voir chapitre 3).

*« L'expérience, c'est sans doute la chose la plus importante dans la vie. Que vous ayez joué une finale en cadet, à votre école ou au plus haut niveau, vous devez pouvoir retirer de ces moments uniques l'essence du succès de demain. »*

*(Johann Cruyff)*

## La structure de compétition chez les jeunes

Les associations membres, les confédérations et la FIFA ont une grande responsabilité de structurer les compétitions de jeunes. Sans ces compétitions adaptées, la formation ne peut pas être aboutie. Le principe primordial de la structure des compétitions nous oblige tout d'abord à regrouper les équipes de même niveau. La solution idéale sera d'organiser des compétitions régionales par catégorie pour le football de base, et nationales pour l'élite (voir double pyramide chap.1). Il y a au moins des solutions intermédiaires (par ex.

tournoi final) à trouver, si les distances géographiques ou les moyens financiers ne permettent pas d'organiser des championnats sur toute une saison.

### Modèle possible d'une structure de compétition chez les jeunes (double pyramide, voir page 6)

Âge des joueurs	Catégories des jeunes			Niveau de formation
	Championnats régionaux	Elite : Championnats nationaux	Catégories des sélections	
21		U-21		Post-formation
20		U-21	U-21 nationaux	Post-formation
19	A	U-20	U-20 nationaux	Post-formation
18	A	U-19	U-19 nationaux	Formation
17	A	U-18	U-18 nationaux	Formation
16	B	U-17	U-17 nationaux	Formation
15	B	U-16	U-16 nationaux	Pré-formation
14	C	U-15	U-15 nationaux	Pré-formation
13	C à 11	U-14	U-14 régionaux	Pré-formation
12	D à 9 régional et local	U-13	U-13 régionaux	Grassroots
11	D à 9 régional et local			Grassroots
10	E à 7 régional et local			Grassroots
9	E à 7 régional et local			Grassroots
8	F à 5 régional et local			Grassroots
7	F à 5 régional et local			Grassroots
6	G : École de football			Grassroots
5	G : École de football			Grassroots



## L'évaluation de match

La compétition chez les jeunes est l'application permanente de l'apprentissage. Elle permet aux jeunes joueurs et à leurs formateurs de contrôler et d'évaluer systématiquement les progrès et d'enrichir l'expérience. Pour atteindre cet objectif, il faut organiser des matches régulièrement. L'évaluation

de la performance de chaque joueur et de l'équipe permet ainsi un feedback concernant le progrès de l'apprentissage. Le plan de formation à long terme se concrétise. L'évaluation par l'observation, avec ou sans moyens didactiques ou techniques, est donc une clé du succès du travail en formation.

### La fiche d'observation de match chez les jeunes

**Observation :** ..... **Observateur :** .....

Équipes (A/B) : ..... / .....

Lieu : ..... Date : ..... Heure : .....

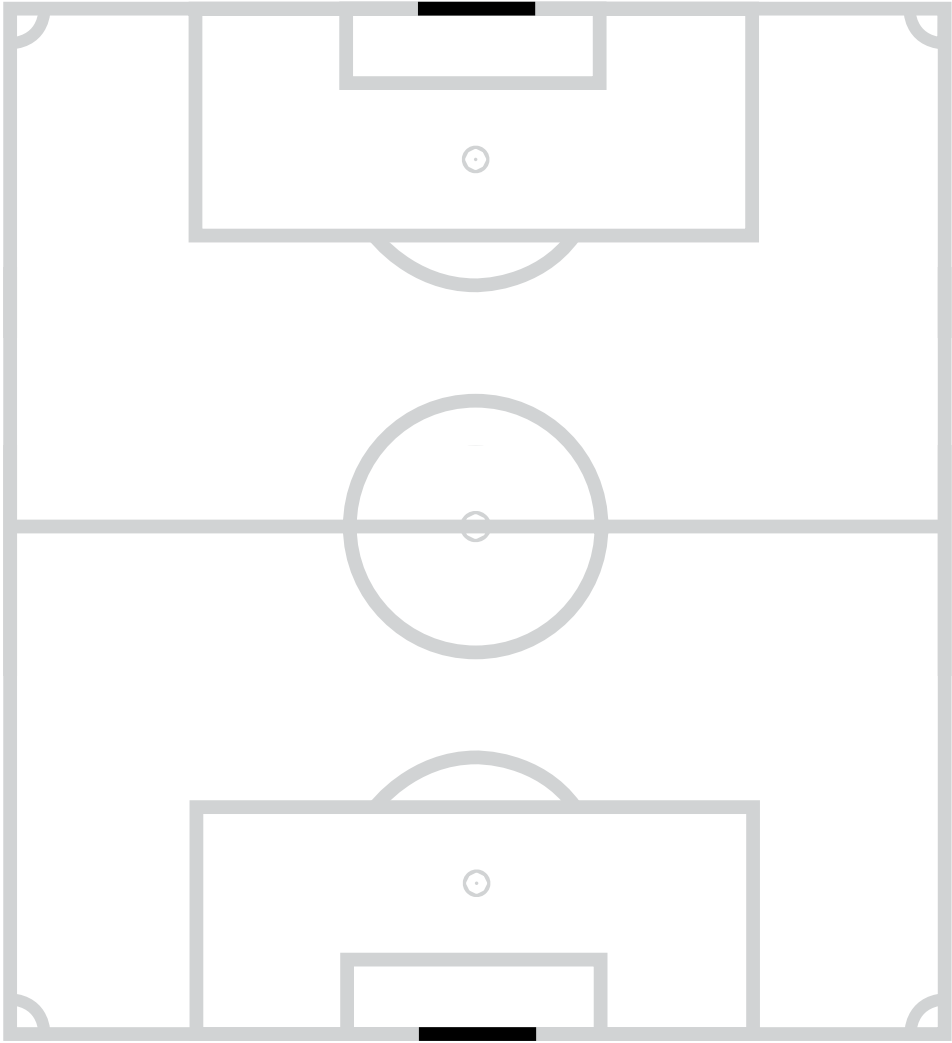
Conditions atmosphériques / état du terrain : .....

.....

Résultat : ..... (Mi-temps : ..... )

Poste des joueurs et numéros

**Équipe A** ↓



**Équipe B** ↑



# 12

## Les académies de talents

245 La structure et l'organisation d'une académie

249 Le recrutement des talents

251 Les différentes fiches d'évaluation du joueur





## 12 – LES ACADÉMIES DE TALENTS

La qualité de la formation des joueurs de demain s'assure toujours plus par l'organisation d'une académie ou d'un centre de formation. La notion d'« académie » recouvre de multiples entités. Il s'agit parfois d'un centre de formation privé, ou alors d'une communauté, d'un club ou d'un centre régional ou national d'une fédération. Chacun d'entre eux fonctionne selon une philosophie de formation, adaptée aux exigences culturelles, sociales et éducatives du pays ou de la région, ainsi qu'aux traditions du club ou aux idées personnelles des dirigeants, le tout dépendant des infrastructures et des moyens financiers mis à disposition.

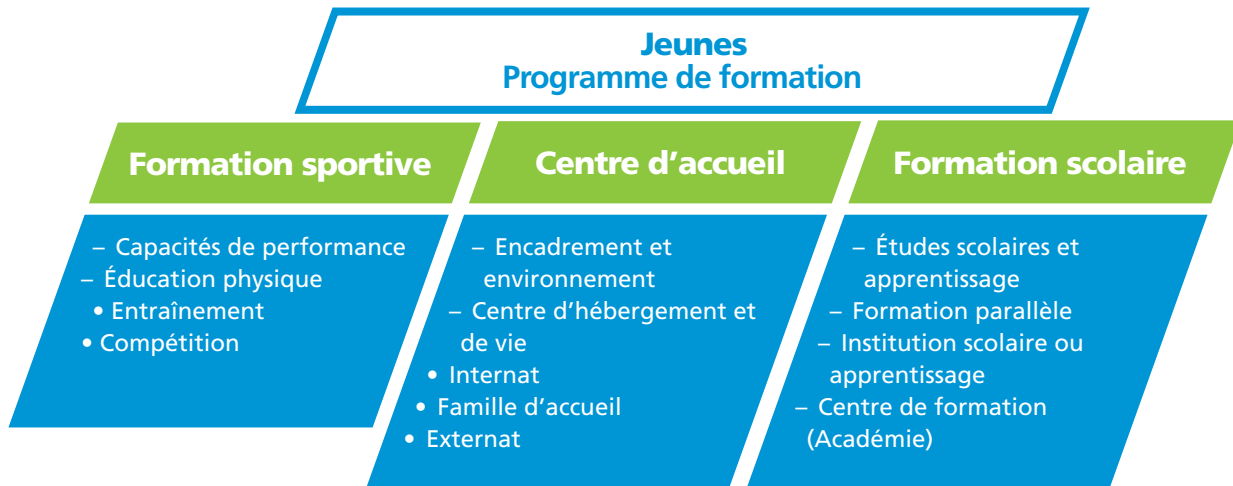
En tous les cas, une académie est un important pilier de la formation avec deux objectifs principaux et un cahier des charges adapté. L'académie doit tout d'abord offrir une meilleure formation sportive, scolaire et sociale aux joueurs. Par le biais d'un repérage et d'un recrutement élaborés et efficaces, certains joueurs vont ainsi pouvoir profiter d'une structure et d'une organisation optimales, ainsi que d'un programme de formation adapté et efficace. Parallèlement, la structure et l'organisation d'un centre sont en

deuxième lieu exemplaires pour d'autres structures de formation. L'organisation de visites dirigées ou de cours de perfectionnement pour des entraîneurs ou des fonctionnaires dans une académie permet de mettre en vitrine un centre de formation type.

Dans ce chapitre, nous proposons des critères de qualité pour la mise en œuvre de cette structure sociale, éducative et formatrice, avec un accent mis sur la question fondamentale du talent et de sa détection. Le scouting (« prospection / détection » en anglais) est l'une des grandes priorités des clubs et des fédérations, qui vont alors offrir des conditions optimales pour la formation des meilleurs joueurs.

## Structure et organisation d'une académie

- Buts :**
- Offrir aux jeunes une formation permettant un développement éducatif et sportif
  - Favoriser un meilleur encadrement et suivi des jeunes
  - Optimiser le processus d'apprentissage et les programmes de formation
  - Modèle pour d'autres structures de formation.



### Structure d'encadrement :

- Directeur du centre
  - Administration
  - Personnel d'accueil
  - Personnel du logement et matériel
- Responsable technique
  - Encadrement technique
  - Structure médicale
- Responsable scolaire
  - Enseignants
  - Animateur pédagogique
  - Relation avec l'école

### Conditions d'entraînement :

- Terrain(s) d'entraînement
- Autres surfaces gazonnées ou synthétiques
- Équipement et matériel d'entraînement indispensables pour assurer un bon travail.

### Centre d'accueil :

- Bâtiment principal du centre de formation
  - Administration
  - Logements
  - Cabinet médical
  - Salles de cours (études)
  - Vestiaires
- Le logement n'est pas indispensable. Les jeunes peuvent être logés à la maison, en famille ou chez des hôtes d'accueil.

**École / formation scolaire :**

- Les jeunes du centre de formation suivent l'école publique ou un institut scolaire privé proche du centre.
- Les cours scolaires sont donnés directement au centre de formation par des enseignants spécialisés engagés par le centre ou mis à disposition par l'école.
- Les jeunes inscrits dans un cursus scolaire suivent l'école publique ou privée. Les autres suivent un programme spécial à l'intérieur du centre, sous la responsabilité d'enseignants ou d'animateurs spécialisés.

**Programme de la formation sportive :**

- En fonction de l'âge, du niveau des jeunes et adapté aux objectifs d'apprentissage.

**Orientations :**

- Développement individuel des capacités de performance par l'entraînement et la compétition.  
Les jeunes jouent avec l'équipe du centre de formation (club, centre régional, centre national) qui dispute une compétition officielle.  
Exemple : championnat national ou compétition internationale.  
Il est aussi possible que les jeunes réintègrent en fin de semaine leur club respectif pour disputer la compétition (particulièrement chez les jeunes en préformation).
- Développement d'autres connaissances (sociales, culturelles, sportives).
  - gestion de sa carrière
  - gestion de sa préparation
  - loisirs
  - autres

**Jeunes stagiaires :**

Ils sont choisis selon le concept et les objectifs du centre :

- Centre de formation (football + études) ;
- académie (football + encadrement scolaire) ;
- école de football (football + école pour enfants) ;
- centre d'entraînement (seulement football) ;
- autres

Ils sont sélectionnés selon les critères suivants :

- Sportif en général (vécu, niveau) ;
- évaluation et tests spécifiques ;
- motivation et attitudes mentales ;
- niveau scolaire (pouvant suivre un cursus ou une autre formation) ;
  - âge minimum : 12-13 ans
  - âge maximum : 16-18 ans
  - nombre : selon concept et les possibilités de l'académie

**Planification annuelle de fonctionnement :**

- Selon le calendrier de compétition et le calendrier scolaire
- En fonction des orientations sportives et les objectifs de l'académie

## Exemple de programme hebdomadaire

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>MATIN</b>						
École	Entraînement	École	Entraînement	École	Entraînement ou déplacement	
	Théorie		Théorie			
	Pratique	Entraînement	Pratique			
<b>APRÈS-MIDI</b>						
École	École	Repos	École	Devoirs personnels	Match ou Repos	Match ou Repos
Entraînement de récupération		Entraînement		Autres activités		





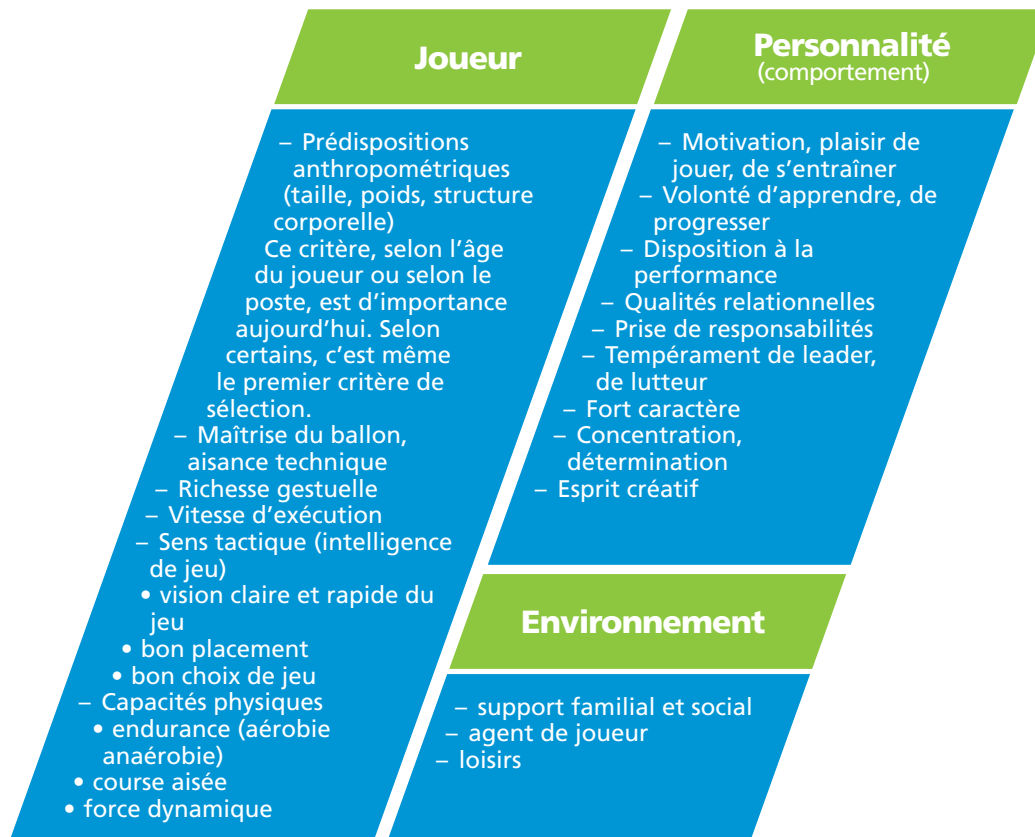


## Le recrutement des talents

Le joueur talentueux n'est pas si facile à dénicher ; c'est souvent après une observation attentive, méthodique et de la patience que le recruteur professionnel le

découvrira. Préalablement à cette quête, il faut tout d'abord discuter et décider des principaux critères qualitatifs du joueur.

### Quelques dispositions qui font le talent



Le joueur talentueux a donc des aptitudes supérieures à la moyenne, mais encore faut-il qu'elles puissent totalement s'épanouir. Il arrive que des faiblesses apparaissent, difficilement détectables parfois (capacités de performance amoindries pour des raisons diverses : dépression latente, faiblesse de caractère, peu de goût pour l'effort prolongé, démotivation rapide, éducation lacunaire, etc.) et qui freinent sérieusement le joueur dans sa progression, voire l'empêchent d'affronter les obstacles qu'il rencontrera inévitablement dans le football de haut niveau.

Cela montre à l'évidence que le recrutement du joueur talentueux peut réserver des surprises à moyen ou long terme.

Un recrutement de qualité ne s'arrête pas seulement à la détection en match et à partir d'un catalogue de critères. Il faut pouvoir observer le joueur à maintes reprises, dans différentes situations (comportement sur le terrain lors des entraînements, des matches, avec ses coéquipiers, avec l'entraîneur, et hors le monde du football, avec ses parents, avec ses amis) pour être certain de ses prédispositions psychomotrices, physiques et mentales, qui lui permettront de suivre un développement progressif avant d'atteindre le niveau souhaité.

Bien que l'on compte huit à dix ans pour construire une formation sportive optimale, il est difficile de définir la durée exacte du travail qui mène à la réussite au plus haut niveau. Nous l'avons vu, les

jeunes footballeurs ne se développent pas tous au même rythme, ne peuvent pas tous s'astreindre aux mêmes charges d'entraînement ni au même régime d'une formation et d'une préparation sportive exigeantes. Voilà encore des paramètres qui peuvent freiner l'évolution du joueur.

Un vrai concept de recrutement doit donc voir plus loin que la seule détection du jeune talent et son recrutement par un club. Il faut pouvoir garantir le suivi de son développement, favoriser son épanouissement et lui offrir une structure de formation sérieuse et un encadrement socio-éducatif de qualité.

#### Comment bien recruter ?

- Engager des recruteurs de qualité et d'expérience
- Avoir des critères de sélection adaptés en fonction de l'âge
- Visionner plusieurs matches (à domicile, à l'extérieur).
- Savoir observer le comportement du joueur lors de matches et d'entraînements.
- S'entretenir avec le joueur, avec ses parents.
- Contacter le club ou la structure sportive.
- Faire passer des tests d'aptitudes spécifiques :
  - médico-sportif (connaître l'état général physique et psychique)
  - technique et physique (selon les critères du club)
  - mental (motivation, personnalité, caractère)

#### Technique

Le ballon est mon ami

#### Intelligence (de jeu)

Jouer avec les autres et les autres peuvent jouer avec moi

#### Personnalité

Réagir correctement, courage

#### Rapidité

Robustesse

## Différentes fiches d'évaluation du joueur

L'évaluation des qualités du joueur est possible par vidéo (match, enregistrement), par fiche d'évaluation (check-list) qui peut être aussi utilisée pour mesurer la progression du joueur. Quelques critères possibles :

### Est-ce que le joueur sait :

- courir, avec et sans ballon ?
- passer le ballon ?
- recevoir le ballon ?
- maîtriser le ballon ?
- dribbler, feinter ?
- jouer des deux pieds ?
- se libérer d'un marquage ?
- se démarquer ?
- se positionner ?

### Est-ce que le joueur a :

- un bon comportement (dans la victoire ou la défaite) ?
- une influence sur le jeu et sur ses coéquipiers ?

### Est-ce que le joueur possède :

- un physique adapté ?
- une bonne force en duel ?
- une bonne vision de jeu ?
- un bon jeu de tête ?
- une attitude positive ?

### Est-ce que le joueur :

- gagne les un-contre-un ?
- marque des buts ?
- crée des occasions pour les autres ?
- fait le bon choix au bon moment ?
- a une bonne qualité de prise de ballon et de la première passe ?
- est capable dans la course, balle au pied, de s'arrêter et de repartir à grande vitesse ?
- est-il habile sur coups de pieds arrêtés ?



Exemple d'une évaluation du joueur par le formateur

<b>Fiche d'évaluation</b>				
Nom / Prénom .....				
Position: <input type="radio"/> Gardien <input type="radio"/> Arrière latéral <input type="radio"/> Milieu latéral				
<input type="radio"/> Défenseur central <input type="radio"/> Milieu axial <input type="radio"/> Attaquant				
<b>Technique</b>	<b>1 = très bon</b>	<b>2 = bon</b>	<b>3 = moyen</b>	<b>4 = faible</b>
Jeu des deux pieds	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Passe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Contrôle orienté	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Feinte et dribble	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frappe au but	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeu de tête	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tacle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Autres .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Condition physique</b>				
Force (explosivité)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vitesse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Endurance	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Souplesse (mobilité)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Autres .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Tactique / qualités cognitives</b>				
Intelligence de jeu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Comportement offensif	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Comportement défensif	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Autres .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Coordination</b>				
Orientation	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rythme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Différenciation	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Réaction	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Équilibre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Mental</b>				
Concentration	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Volonté	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Persévérance	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Confiance	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Prise de risque	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Créativité	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Environnement social</b>				
Communication	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Comportement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aura / personnalité	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sérieux	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Collégialité	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Condition physique</b>				
Constitution (taille poids: .....)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Santé	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Date : .....				



## Exemple d'une autoévaluation de joueur

<b>Équipe U-16</b>		<b>Saison :</b> .....		
<b>Indications sur ma personne</b>		<b>Mon statut comme joueur</b>		
Nom : .....		Dans le club depuis : .....		
Prénom : .....		Objectif de l'équipe la saison prochaine : .....		
Date de naissance : .....		Mon poste préférée : .....		
Taille : .....		Autres postes : .....		
Poids : .....				
Ma situation scolaire ou professionnelle : .....				
.....				
.....				
.....				
<b>Appréciation de ma performance</b>				
Si je compare mon niveau aux autres bons joueurs de mon âge, je juge mon potentiel de performance de la manière suivante :				
<b>Facteurs de performance</b>	<b>Degrés de performance</b>			<b>Remarques</b>
	fort	moyen	faible	
<b>Technique</b>				
Technique de base	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Technique sous pression (Rythme, adversaire)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
1.Passe après le gain du ballon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Technique pour la conclusion	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Jeu de tête	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
<b>Tactique</b>				
Un-contre-un offensif	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Un-contre-un défensif	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Comportement offensif	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Comportement défensif	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Jeu sans ballon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Transition	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
<b>Facteurs de condition physique</b>				
Vitesse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Puissance, explosivité	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Musculature du tronc	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Endurance	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Robustesse, santé	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
<b>Force mentale, personnalité</b>				
Indépendance, leader	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Agressivité	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Volonté de vaincre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Concentration	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Communication	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Attitude positive	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Équipier	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
<b>Mes objectifs sportifs pour la saison ...</b>				
Que dois-je améliorer ?	Concrètement, que puis-je entreprendre et qui peut m'aider ?		Lieu et date : .....	
.....	.....		Signature du joueur : .....	
.....	.....		Signature de l'entraîneur : .....	
.....	.....			

**En conclusion**

Il serait faux de croire qu'un jeune joueur talentueux qui a été recruté à 13-14 ans connaisse une progression sans limites. Le chemin est long et difficile jusqu'à la réussite, un chemin qui passe par l'entraînement, le travail et la persévérance.

Les jeunes joueurs d'aujourd'hui sont souvent motivés pour progresser, mais manquent parfois de caractère. Pour qu'ils aient la meilleure chance possible de s'affirmer et de s'épanouir dans le football, il est essentiel que ces jeunes puissent être placés dans un club qui fonctionne avec une véritable structure de formation et qu'ils soient confiés à un encadrement de qualité.

Le jeune joueur doit être recruté pour le grand potentiel qu'il représente, il ne doit donc pas être appelé à renforcer une équipe. Trop souvent, on le recrute sur des critères discutables et peu scientifiques (exploit d'un jour, émotions du moment, informations incomplètes ou fausses).





Président : Gianni Infantino  
Secrétaire Générale : Fatma Samoura  
Adresse : Fédération Internationale de Football Association  
FIFA-Strasse 20  
Boîte postale  
8044 Zurich  
Suisse  
Téléphone : +41-(0)43-222 7777  
Fax : +41-(0)43-222 7878  
Internet : [www.FIFA.com](http://www.FIFA.com)

### **Football des Jeunes**

Conception : Département Éducation et Développement technique de la FIFA,  
Jean-Michel Bénézet, Hansruedi Hasler  
Photos : FIFA, Getty Images, foto-net  
Traductions : Services linguistiques de la FIFA  
Typographie : FIFA / mbDesign, Zurich, Suisse  
Impression : Galledia AG, Berneck, Suisse

