

ENTRAINEURDEFOOT.COM

NUMERO 24

EXERCICES



GARDIENS



JEUNES



séances

TACTIQUE





## Edito

Avec ce 24eme numéro d'entraîneurdefoot.com , vous noterez d'importantes modifications du site .

Tout d'abord un logo à l'effigie du site , logo qui permettra de reconnaître l'origine des articles du site , articles de plus en plus « empruntés sans autorisation» par certains sites peu gênés du travail des autres .

Ensuite les pages intérieures du site seront durant le mois , profondément modifiées afin de permettre une meilleure navigation.

Les archives par thèmes , qui jusqu'à maintenant concernaient les articles parus avant la création du magazine , seront mises à jour des articles sous PDF des différents magazines.

### **Avec ce numéro 24 vous découvrirez :**

- Steve Mc Laren , le sélectionneur de l'équipe d'Angleterre
- La seconde partie du dossier sur les principes de jeu
- Les yeux et le football
- Une séance d'entraînement d'Adil Matni
- Un exercice de capacité aérobie d'André Charlet
- Un exercice gardien de Jupp Koitka
- La phase d'attaque sans ballon , exercices d'Amédéo Cassia

### **Bonne lecture**

Sans oublier une intéressante petite vidéo sur le UFR STAPS de Lievin où sont formés des étudiants au métier d'entraîneur de football à voir sur la page d'accueil sous « étudiant à la fac ».



**La solution informatique  
des clubs de football**



[www.sportisoft.com](http://www.sportisoft.com)

## **STEVE MC LAREN**

Au service de sa majesté

Steve Mc Laren est sûrement un des sélectionneurs de grandes nations les moins connus du grand public. Une bonne occasion pour mieux connaître le patron de l'England team.



### **Who's who**

Né le 3 mai 1961

Après avoir été un bon joueur de club il démarre sa carrière d'entraîneur à Oxford United avec les équipes de jeunes puis l'équipe réserve. Il y restera de 1992 à 1995.

De 1995 à 1999 il dirige l'équipe première de Derby county.

Puis il rejoint Alex Fergusson à Manchester United pour y devenir son adjoint pendant 3 ans.

Il prend ensuite en charge Middlesbrough en 2001 tout en intégrant parallèlement le staff de l'équipe d'Angleterre comme entraîneur adjoint pour le mondial 2002. Il réitéra l'opération en 2004 au Portugal et restera entraîneur adjoint jusqu'après le mondial 2006.

Après le départ d'Eriksson , il prend les destinées de l'équipe nationale.

### **ENTRETIEN**

(réalisé par John Peacock)

#### **Comment est-ce que vous êtes entrés dans le métier d'entraîneur?**

Comme toujours, quand votre carrière de joueur touche à sa fin, vous cherchez quelque chose pour faire autrement et d'un seul coup vous vous trouvez « à la bonne place, au bon moment », ce fut le cas pour moi. J'avais eu une mauvaise blessure et l'entraîneur de l'équipe première avait laissé le club au milieu de la saison, l'entraîneur de la réserve a été encouragé à le remplacer et soudainement il y avait une place libre.

Je faisais encore du travail de rééducation sur ma blessure mais dès que j'ai commencé à entraîner j'ai commencé à aimer. J'ai commencé à penser au futur et les occasions qui étaient devant moi de plus en plus. C'était une grande éducation pour moi et un début idéal sur la route d'une carrière d'entraînement. Brian Horton m'a donné l'occasion et Maurice Evans a travaillé avec moi très attentivement au début comme j'ai mis tous mes efforts dans cette nouvelle fascination.

#### **Quelles ont été les plus grandes influences sur votre carrière de joueur /d'entraîneur?**

Colin Appleton quand j'étais à Hull City, il a apporté un entraînement structuré dans ma formation et était le premier entraîneur à vous dire quel était votre boulot le samedi avant le

match. Cela avait une grande portée sur mon entraînement car il avait le don de faciliter l'état d'esprit du joueur en vous faisant savoir ce qu'il attendait de vous exactement, ce que devait être votre travail et si vous l'aviez bien fait ou pas.

Les influences en tant qu'entraîneur, ce doit être Maurice Evans qui avait une telle influence, énorme. Je suis allé sur beaucoup de cours d'entraînement et je pensais souvent « bien, qui entraîne les entraîneurs? » Et je me suis senti si privilégié d'avoir Maurice qui s'asseyait avec moi pour discuter tactiques, théories et systèmes de jeu.

### Quelle est votre philosophie générale de l'entraînement?

Votre besoin d'être dur à battre, vous avez besoin de défendre bien comme une équipe et gagner des tournois et des championnats avec un jeu propre. Même quand j'étais à Manchester United, la plus grande priorité était de garder des draps propres, surtout dans les derniers dix matches de la saison quand vous rivalisez pour des titres qui ont besoin d'être gagnés. Vous devez jouer au football et prendre possession à propos.

Il y a beaucoup de façons de marquer des points, mais j'aime le football offensif avec du rythme mais sans jamais oublier que l'objectif final est de gagner. Vous avez besoin d'un certain type d'individus dans l'équipe qui peut vous gagner des matches et vous avez besoin de jouer en équipe si vous voulez accomplir quelque chose.

### Qu'avez vous importé à regarder le football étranger?

Les autres sports sont une grande influence sur moi. Entraîner et apprendre c'est la même chose à travers le monde sur et je me considère comme un coach/professeur. Au début je regardais beaucoup les sports américains comme le basket-ball et le football américain parce qu'ils traitaient avec les sportifs hautement payés ardemment désirés avant que nous le fassions.

...J'aime aussi observer le football étranger pour voir s'il y a de nouvelles tendances qui se développent dans leurs systèmes de jeu et tactiques.



« QUAND VOUS TRAVAILLEZ DANS UN CLUB DE FOOTBALL VOUS ÊTES OCCUPÉ 24 HEURES PAR JOUR ALORS QUE MAINTENANT JE SUIS CAPABLE DE PRÊTER PLUS D'ATTENTION À DES DÉTAILS ET PASSER PLUS DE TEMPS DANS L'ORGANISATION ET LA PRÉPARATION. »

Est-ce que vous voyez toutes les tendances modernes qui se développent au niveau du sommet sur les années dernières?

L'allure, la vitesse, la puissance et les qualités athlétiques du jeu ont augmenté énormément bien que je dise que les principes de jeu sont restés les mêmes. Je pense que les vainqueurs du match et les grands joueurs deviennent de plus en plus importants dans le jeu moderne et je crois, au niveau International et européen, que la qualité d'entraînement s'améliore à un taux

incroyable. Je pense aussi que bien qu'il y ait un écart dans les niveaux entre les plus grandes et plus petites nations, à terme grâce aux techniques d'entraînement moderne et la discipline chaque nation est capable de mettre en œuvre pour ses équipes ces méthodes efficaces d'entraînement.

Quelle est votre vue sur le rôle des sciences du sport et de la psychologie dans le jeu moderne?

Je pense que quand vous commencez à entraîner en premier tout est technique et tactique 'X's et O's' comme je les appelle, mais il y a plus que cela. Technique, tactique, physique et mental sont les quatre composants de tout sport. Il y a dix ans, 90 pour cent de notre temps étaient dépensés sur la technique et la tactique et un peu sur le physique. Les joueurs ont été laissés avec leurs propres moyens pour développer leur caractère.

Évidemment les managers et entraîneurs avaient une façon différente de travailler alors. Cependant je pense que les influences d'autres sports ont signifié que nous sommes maintenant capables de voir l'importance de science du sport. Dans le jeu moderne, c'est vrai que nous faisons plus attention à tous les composants du jeu. La quantité de matches que les joueurs doivent jouer maintenant nous oblige à penser plus aux questions de prévention des blessures, de récupération, de formation et d'aptitude. Aussi, vous avez le côté mental qui a besoin de même que beaucoup d'attention et de temps. La clef est de gagner ce pourcentage supplémentaire pour chaque joueur et en couvrant les quatre composants je pense que vous pouvez accomplir cela.

De plus, je travaille attentivement avec mon mentor ou 'ruth teller' comme je l'appelle, Bill Beswick qui me permet de rebondir autour des idées que j'apprends au sujet du jeu mental et m'aide aussi à me développer comme entraîneur, comme manager et comme personne.

Est-ce que vous avez fait le pas loin du football de club, comment est-ce que vous avez maintenant dû adapter votre style d'entraînement, vous travaillez avec les joueurs sur une base plus intermittente?

J'aime ce rôle et le fait que je travaille vraiment maintenant avec les joueurs. Je sens qu'il m'ait donné une chance de regarder la plus grande image et d'obtenir quelques perspectives sur le jeu. Ca me permet de regarder les tendances dans le jeu aussi bien qu'être capable de regarder les joueurs plus attentivement. Quand vous travaillez dans un club du football vous êtes occupés 24 heures par jour alors que maintenant je suis capable de prêter plus d'attention aux détails et passer plus de temps dans l'organisation et la préparation





Nos trajectoires se sont croisées quand j'ai travaillé à Derby pour diriger l'Académie où j'avais une grande aide de vous et Jim Smith. Quelle importance donnez-vous au développement de la jeunesse?

Absolument vital, c'est le futur. Nous devons développer les gosses et la qualité d'entraîner autour d'eux. Les niveaux doivent être mis dans et en dehors du terrain avec la prise de bonnes habitudes durant ces années formatrices. Beaucoup de clubs investissent maintenant dans le développement du joueur, je l'ai vu de première main à Derby et quand je suis allé à Manchester United et Middlesbrough, vous voyez les bonnes personnes à la bonne place pour les joueurs en voie de développement pour l'avantage du club. Heureusement nous avons une bonne récolte de joueurs anglais à Middlesbrough qui a maintenant été identifiée et a été intégrée dans l'environnement de l'équipe première. S'entraîner et jouer au plus haut niveau peut seulement leur être bénéfique et tester leur caractère.

Quelle est votre vue sur les qualifications obligatoires?

Ce sont un plus absolu. L'éducation est la clef dans tout cheminement de vie. Vous ne cessez jamais d'apprendre. Comme jeune entraîneur j'ai dépensé beaucoup de mon temps disponible à assister aux cours et garder un esprit ouvert sur ce que j'avais vu. Dans les cours de la FA pour les managers et entraîneurs il y avait toujours un ou deux points de plus à apprendre. Progressivement vous devenez plus éprouvé jour après jour et vous développez à la base un certain style pour délivrer les séances. Cependant, savoir comment apprendre et comment les joueurs apprennent est une exigence de base qui m'a aidé à tenir ma place.

Vous avez été impliqué dans le football de club au plus haut niveau et participé à deux coupes du monde, quels sont à votre avis les facteurs majeurs pour gagner un championnat du monde ?

La concentration est la clé. Les équipes au sommet et les joueurs au sommet ne font pas beaucoup d'erreurs et quand ils en font, ils sont punis. Il y a des joueurs au sommet qui commettent des erreurs parce que les niveaux de concentration ont besoin d'être haut pendant les 90 minutes entières et sur une longue saison de 38 matches, c'est difficile à accomplir. Il en va de même pour les coupes du Monde; les joueurs sont concentrés pour une période de quatre semaines au moins ensemble et c'est vital que la discipline du 'rester dans la zone' soit maintenue. Connaître votre travail sur le terrain et être concentré sont essentiels. Nous savons tous que la différence entre succès et échec est très petite.

En résumé, Steve, quelle est votre philosophie générale de management?

Mes principes du travail tournent autour de la création d'un environnement qui est centré sur le joueur. Nous avons accommodé et fourni un service pour leur permettre d'améliorer tous les aspects du jeu. Ce n'est pas juste un entraînement technique et tactique, mais aussi un support médical, physiothérapie, podologie etc. Nous devons donner à chaque joueur la possibilité d'exécuter son jeu à son niveau optimum – aucune excuse liée à l'environnement. Le manager/sélectionneur doit diriger cet événement par qu'il est pourquoi important d'avoir non seulement le meilleur des joueurs mais aussi du staff.

Si on parlait pratique ... 3 exercices pratiqués pendant l'entraînement de l'équipe d'Angleterre.



### Exercice 1 : Echauffement

Organisation: L'entraîneur donne la balle aux X

Deux joueurs (O) entrent pour faire un 5v2

Si les défenseurs (O) touchent / interceptent / dégagent la balle dehors, le jeu s'arrête

Répétitions de l'entraîneur en jouant à balle aux O, avec deux joueurs de X qui entrent pour faire un 5v2,

Les objectifs: L'équipe en possession maintient le ballon et marque un point après 6 passes consécutives.

Développez en faisant un 5v3, un 5v4 ou agrandir la dimension de la zone de jeu.



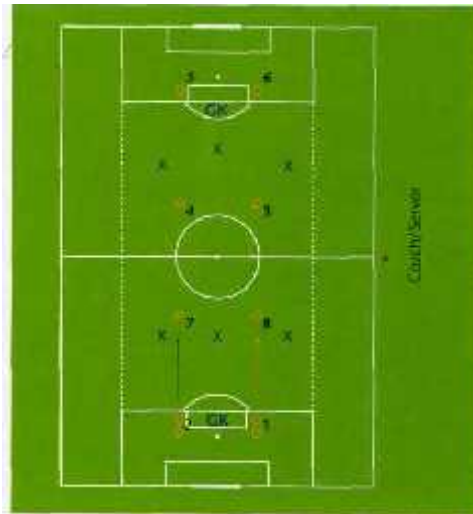
### Exercice 2

Organisation:

01 envoie la balle dans le terrain de jeu à 07 ou 08 et suit son ballon. 02 les rejoint en attaque, créant une situation de 4v3 x.

Les objectifs: Attaquer en 10-15 secondes et scorer rapidement. Si les O sont efficaces, l'entraîneur joue une autre balle dans pour continuer une deuxième attaque. Si X récupèrent la balle sur la première attaque, l'entraîneur joue encore à une autre balle pour continuer une

deuxième attaque. 01 et 02 alors retournent derrière le but et l'exercice est répété de l'autre côté avec 05 et 06 jouant la balle pour 04 ou 03.



### Exercice 3.

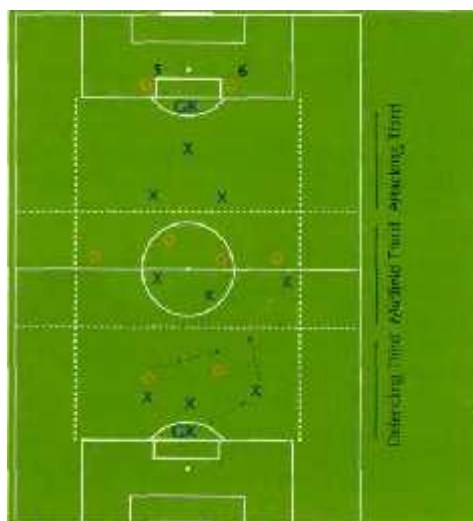
GK joue avec joueurs X dans le tiers défensif. Essayez de travailler la balle dans la zone du milieu avec l'appui du porteur de balle et du O qui le marque pour créer une situation de 5x4.

Objectif permettre la montée d'un troisième joueur en zone d'attaque pour créer une situation de 3v3 et scorer.

Si O récupère le ballon, on redémarre de l'autre côté du terrain.

Les objectifs:

- 1) Quand la balle est dans le tiers défensif, les attaquants dans le tiers offensif restent hauts
- 2) qualité des combinaisons de jeu, entrer dans chacun des 3 tiers.

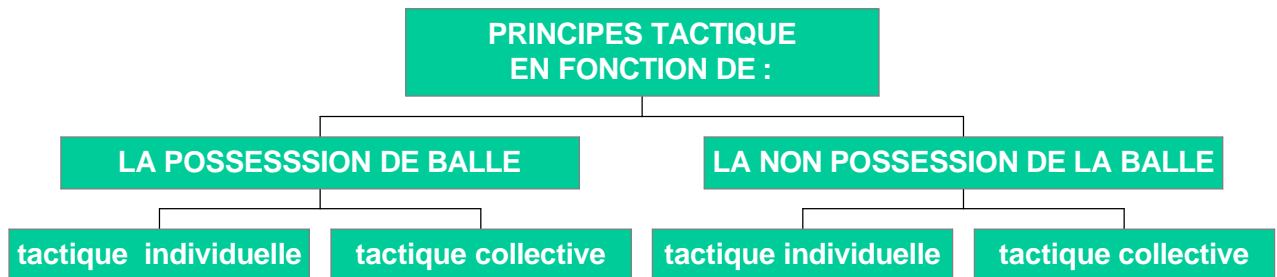




## les principes collectifs offensifs Michel Brahm

Nous ne pouvons parler d'organisation défensive si nous ne maîtrisons pas les principes de jeu offensif dont nous avons vu combien ils sont réciproques et réactifs les uns aux autres .

Sans développer (il existe déjà nombre d'ouvrages sur ce propos), nous rappelons ci-après les principes collectifs :



### Didactique de la possession de balle.

La référence à la possession de balle va beaucoup tenir dans la considération de quelques aspects importants qui la rende pertinente:

l'échelonnement;  
la pénétration (profondeur ou verticalisation);  
la largeur;  
la mobilité;  
l'imprévisibilité.

### A ) Echelonnement

L'échelonnement est le placement collectif et coordonné des joueurs sur l'espace de jeu. Cet échelonnement est bien sûr facteur de l'organisation et du système de jeu utilisé, mais on peut d'ores et déjà souligner un aspect essentiel

Les points fondamentaux sont:

- ne pas se positionner en ligne par rapport au possesseur de balle; (dessin n°1)

Se trouver aligné est une faute double :

Cette situation facilite la passe horizontale, passe plus facile à être interceptée.

Cette situation empêche l'utilisation de l'espace devant soi

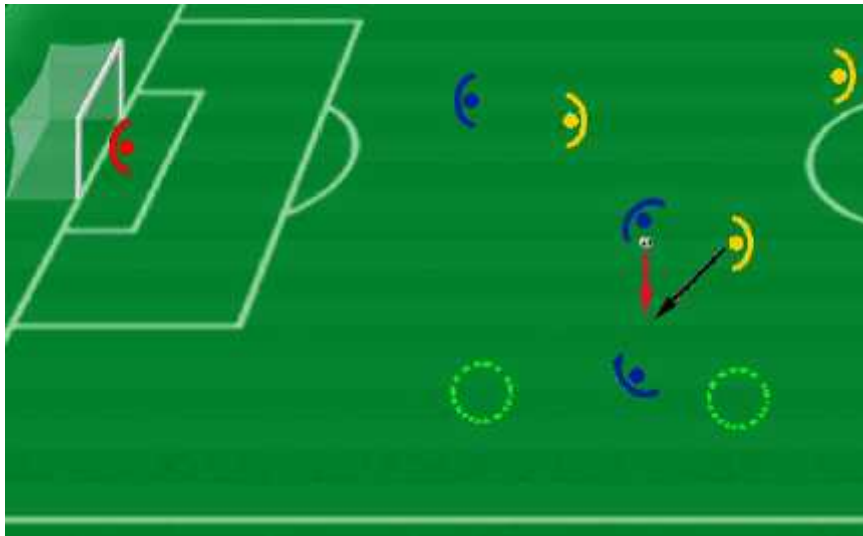
Cette situation ne permet pas les sécurités défensives en cas de perte de balle

- former un triangle (de forme quelconque);

La disposition en triangle (ou mieux en losange) est la solution idéale parce qu'elle consacre plus de possibilités de jeu pour le porteur de balle. (photo 1)

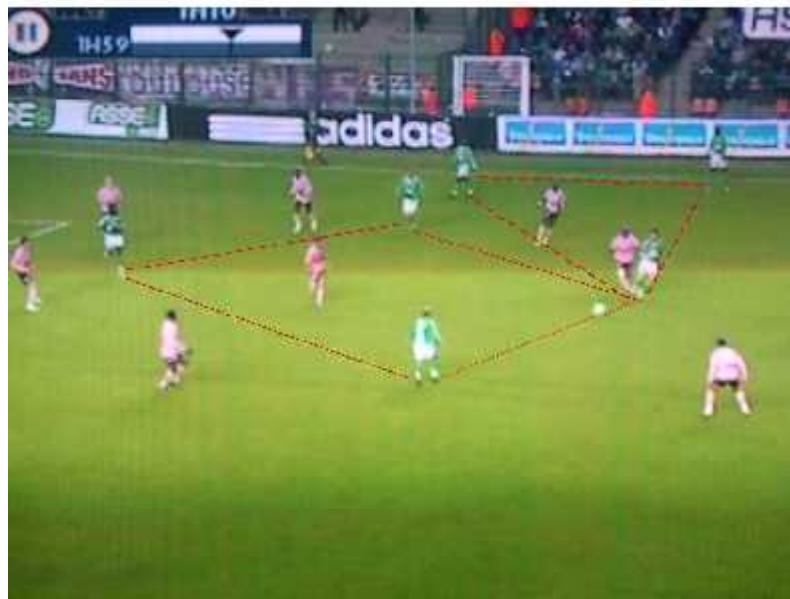
En effet, elle s'offre plus de solutions au possesseur et il est possible de lui venir en aide du fait de prises de vue angulaire différentes et de distances variées.

Cette illustration géométrique facilite l'entretien de la possession. Quand deux joueurs viennent du même secteur angulaire ils doivent se déplacer en profondeurs contraires.



Danger du positionnement en ligne

Situation en losange  
St Etienne-Toulouse



On voit sur cette photo un losange parfait qui permet au porteur de balle d'avoir un partenaire face à lui et sur chacun des côtés. On peut noter aussi qu'en cas d'impossibilité de jouer dans le cadre de ce losange, se dessine aussi un triangle côté fermé du jeu.

### B) Pénétration (Profondeur ou verticalisation):

Les points fondamentaux sont:

- tâcher d'arriver le plus vite possible vers le but adverse. Ceci ne signifie pas jouer avec des passes longues, mais utiliser en chaque circonstance une passe précise vers l'avant, pour conquérir de l'espace plutôt que passer la balle en dégagement horizontal ou en-derrrière;

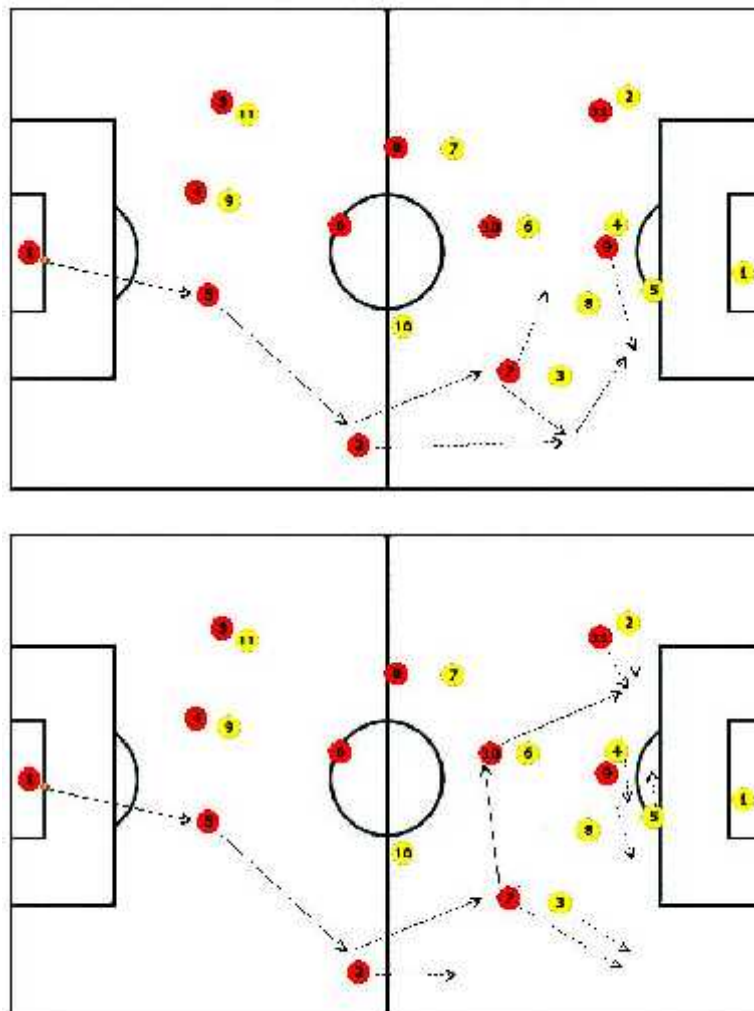
- inculquer aux joueurs l'idée que la balle doit passer au-delà d'un adversaire, car dans l'échelle des priorités la première chose à faire est celle de conquérir l'espace devant eux.

En football le jeu est de plus en plus rapide ( vitesse d'exécution, vitesse de course.. ) . La densité défensive plus importante (nombre de joueurs derrière le ballon, concentration côté ballon etc..) Il est donc nécessaire que le ballon arrive le plus vite possible devant les buts adverses afin de mettre l'opposant en crise d'espace et de temps.

- •Ne signifie pas "mettre une balle longue et courir derrière".

Malheureusement les concepts recouvrent parfois des effets pervers. La volonté de faire parvenir rapidement le ballon devant, accentuée par la réduction du nombre de joueurs en position d'attaque au moment de la récupération du ballon a conduit trop souvent, dans le football des jeunes, à « balancer » le ballon vers l'unique pointe (voir même dans le jeu à 2 pointes) afin de faire « remonter le bloc équipe » et passer outre toute construction collective.

Les dessins 2 et 3, illustrent notre conception de la pénétration.



Dessin 2 (construction avec changement de jeu)

### C) Utilisation de la largeur

C'est sûrement aujourd'hui le principe offensif le plus martelé. La réduction des espaces libres liés au renforcement des rideaux défensifs dans l'axe ( 5 à 6 joueurs en général) conduit tous les éducateurs et entraîneurs du monde à tenter d'étirer les mailles de la défense en élargissant le jeu sur les côtés par l'utilisation combinés des joueurs extérieurs (attaquants, milieux et défenseurs latéraux).

Le point fondamental est:

tâcher d'exploiter tout le front (largeur) du terrain; réussir à l'exploiter permet d'élargir convenablement les mailles de la défense adverse. Ceci, cependant, ne signifie pas aligner plus d'attaquants, mais utiliser le mouvement pour créer des espaces libres et utiliser la zone opposée à celle où se trouve la balle. Pour faire ceci il est important de réaliser les changements de jeu, les recouvrements et le jeu dans la partie aveugle (une-deux pour un troisième homme).

#### **D) Mobilité:**

Le football est mouvement et le déplacement d'un point à l'autre du terrain doit arriver dans les temps et dans les espaces justes, en pratiquant un mouvement motivé et déterminé. Il est clair que, sans celui-ci, le jeu d'équipe n'existe pas.

Les éléments précédents (échelonnement, pénétration, jeu sur la largeur ) demandent bien évidemment un football fait de mouvements, servant à ne pas donner de points de référence aux adversaires. L'important est de se déplacer, peu importe la manière et dans des espaces justes. Les dessins 1 et 2 montrent (en flèches pointillées) l'importance des déplacements coordonnés entre les joueurs pour donner à la circulation du ballon toute son ampleur et son efficacité.

L'organisation doit supposer le déplacement de plusieurs joueurs et, dans ce contexte, on va utiliser moyens suivants:

- le contre-mouvement (appel/contre appel);
- les courses de déviation;
- les courses en diagonale;
- les recouvrements;
- les profondeurs contraires.

#### **E) Imprévisibilité**

C'est un facteur fondamental pour surprendre les adversaires. De chaque tactique, aussi prête et préparée soit-elle, il doit résulter de l'inattendue et exploiter le facteur surprise. Le football efficace est celui qui réussit à tromper l'adversaire, en ne répétant pas continuellement et de manière monotone le même schéma.

Le jeu de l'équipe doit être apte à exprimer fondamentalement:

a) les capacités techniques de chaque joueur b) les aptitudes intellectuelles c) l'organisation des collaborations.

## Appel-contre appel en profondeur

Auxerre - Lens



Dans la photo n°2 ci-dessus Le joueur lensois, après avoir donné à son partenaire (1ere flèche noire) effectue une courte course de remplacement avant de s'enfoncer derrière les joueurs auxerrois (pointillés rouges) , s'ouvrant un espace libre.pour la passe en profondeur (2eme flèche noire).

On notera au passage le mauvais placement des défenseurs blancs, mal échelonnés comme on pourra l'examiner dans l'aspect défensif...

\*\*\*\*\*



Le CD et les exercices pour 2007 (ancharlet@nordnet.fr )



**Les Yeux en football**



Qu'est-ce qui rend un excellent joueur du football différent d'un joueur médiocre? Une différence clé est dans le chemin de Déplacement de leurs yeux, d'après des chercheurs de l'Université de Liverpool et de l'Université de Manchester.

Les joueurs de qualité inspectent le champ du terrain de jeu en recherchant les indices de ce que leurs adversaires essaieront de faire dans une manière qui varie des modèles de la recherche visuelle d'une manière frappante utilisée par les joueurs moins expérimentés.

Trouver exactement comment les joueurs du football deviennent habiles à anticiper des événements sur le terrain, les scientifiques anglais ont étudié 15 joueurs expérimentés et 15 joueurs inexpérimentés. Les athlètes expérimentés avaient 13 années d'expérience de jeu et avaient joué une moyenne de 640 matches de compétition, pendant que les sujets inexpérimentés avaient joué cinq années dans une moyenne de 73 matches.

Les 30 joueurs ont regardé l'épreuve filmée contenir 26 actions de football de haut niveau , sélectionné dans un échantillon de matches du football professionnel. Les matches avaient été filmés d'une place derrière et au-dessus du but qui permettait de voir l'ensemble du terrain sur le film. Pendant que les joueurs ont regardé les matches, leurs mouvements de l'oeil ont été capturés avec un enregistreur spécial. Comme sur le modèle d'un match développé, un carré noir a mis en valeur un joueur sur l'écran de l'examen; quand la balle est passée à ce joueur, les sujets ont dû verbaliser le plus rapidement possible le geste suivant que devrait faire ce joueur.

L'analyse des réactions des athlètes a démontré que les joueurs expérimentés étaient meilleurs à anticiper les destinations des passes définitives et faisaient des réponses considérablement plus rapides, comparé à leurs équivalents moins expérimentés. Comment est-ce qu'ils étaient capables de le faire? L'enregistreur de l'oeil - mouvement a montré que les joueurs expérimentés ont conduit une recherche visuelle plus étendue du terrain de jeu. D'abord, ils ont changé leur regard d'une partie du terrain à une autre approximativement 25 % plus souvent que leurs pairs inexpérimentés.

Les joueurs expérimentés étaient aussi meilleurs à discerner des portions pertinentes du terrain de jeu. Pendant que des joueurs inexpérimentés fixaient la balle et le joueur qui passe la balle réellement, les joueurs expérimentés se sont concentrés sur les aspects périphériques du jeu, tel que les mouvements d'autres joueurs pas en contact direct avec la balle - joueurs qui se déplaçaient dans des régions ouvertes du terrain dans lesquelles ils peuvent recevoir finalement une passe stratégique.

Les scientifiques de Liverpool - Manchester ont recommandé ce football pour entraîner leurs joueurs en arrêtant fréquemment le film pour mettre en valeur les important mouvements ' fermé - balle '. Ainsi les joueurs apprennent à arrêter de regarder la balle et développer un talent pour déterminer où tout le monde va sur le terrain , ils apprendront à anticiper le développement du jeu. Alors leur seule tâche sera d'apprendre à prendre la bonne décision sur comment arrêter ou aider l'attaque résultante sur le but.



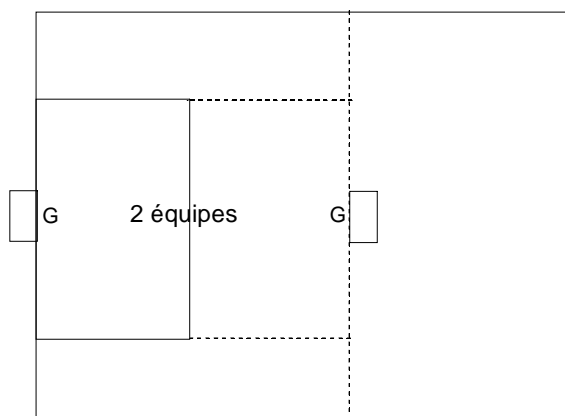
## **4\*4 offensif, objectifs: -Jeu de tête -Centre** **Adil Matni «a.matni@hotmail.com»**

### **Echauffement: (20 min)**

#### **1) (7min)**

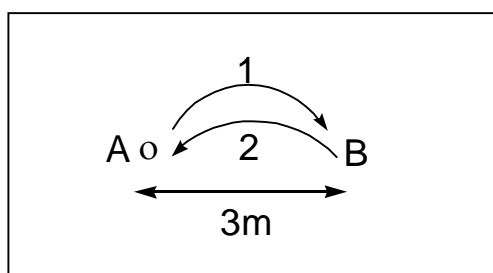
- Match où les passes se font uniquement à la main.
- Interdit de courir avec le ballon, quand le ballon touche le sol ballon à l'adversaire sauf sur frappe au but.

#### **-Marquer avec la tête: 3 points, passe avec la tête 1 point.**



#### **2) Equilibre: (séparé et intégré) (13 min)**

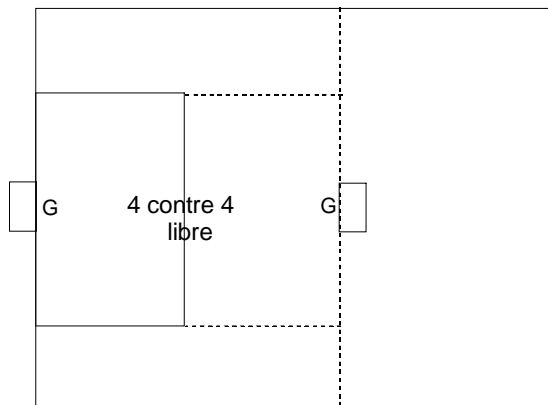
- Courir sur une ligne (augmenter la vitesse progressivement) (**2 min**).
- Rester debout en équilibre sur 1 seul pied pendant 30 sec, 1 fois le pied droit 1 fois pied gauche (**1.5 min**).
- Travailler par deux, A lance la balle avec les mains sur B qui est en équilibre sur un seul pied essaye de lui rendre la balle avec le plat du pied toujours en équilibre, faire 10 échanges pied droit et 10 pied gauche(**4.5 min**).



- Même exercice sauf le B rendre la balle à A en **faisant un coup de tête** en équilibre sur 1 seul pied (10 échanges en équilibre pied droit, et 10 pieds gauches) (**5.5 min**).

### **Global 1 (libre): (15 min)**

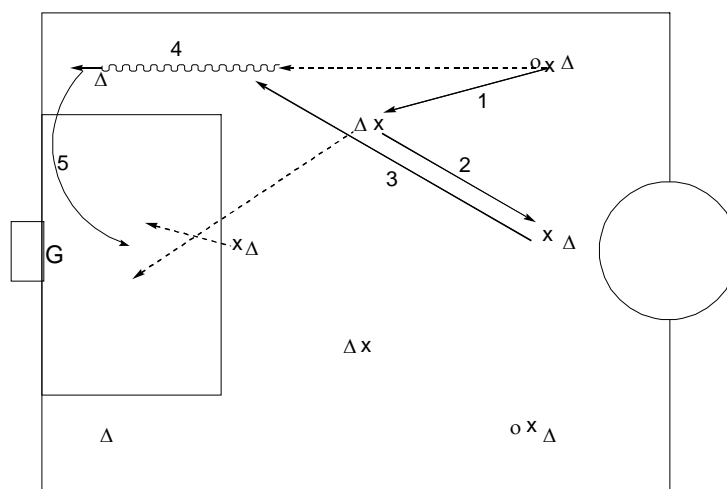
4\*4 avec 2 gardiens (match libre).



**Analytique: (25 min)**

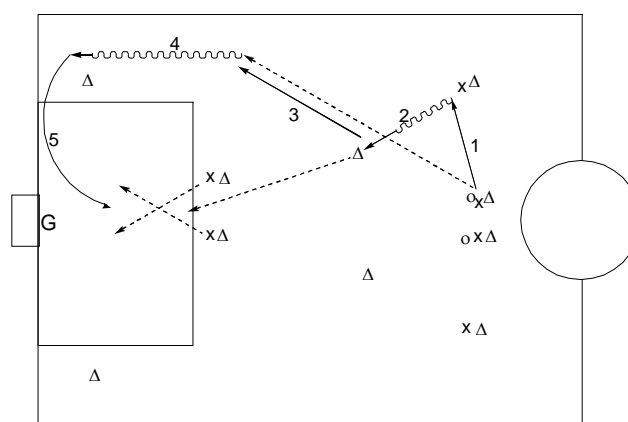
x: joueurs,  $\Delta$ : cônes

**1) (12 min)**



- Travailler du deux coté gauche et droite.
- Insister sur la qualité du centre.
- Insister sur la qualité du coup de tête, attaquer la balle, yeux ouvert.
- Le joueur devant le but s'approche juste avant le déclenchement du centre.

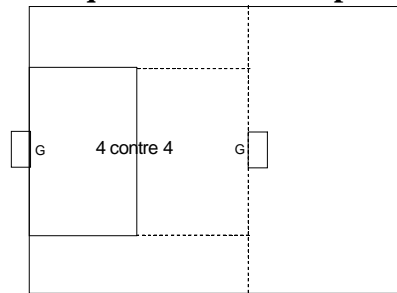
**2) (12 min)**



- Travailler du deux coté gauche et droite.
- Insister sur la qualité du centre.
- Insister sur la qualité du coup de tête, attaquer la balle, yeux ouvert.
- Les 2 joueurs devant le but s'approchent juste avant le déclenchement du centre

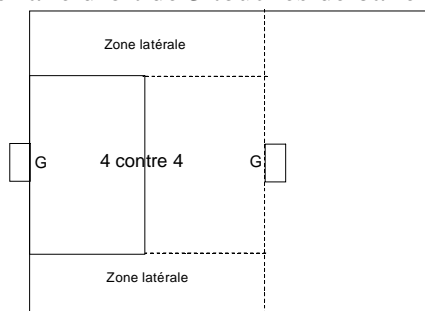
## **Global 2: (25 min)**

1) Match 4\*4 avec 2 gardiens: **-But marquer avec la tête 3 point, tir de tête cadrer 1 point.**



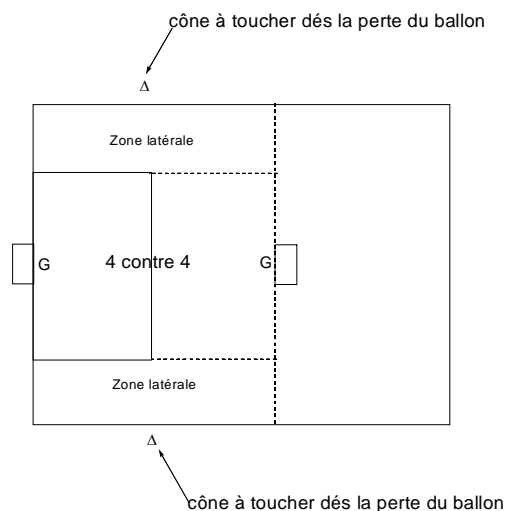
### **Variante 1:**

Le même règlement que l'exercice précédant sauf si **un joueur rentre dans la zone latérale interdit de le défendre**, ce dernier a le droit de 3 touches de balle dans cette zone.



### **Variante 2:**

Le même règlement que la variante 1, sauf **dés qu'une équipe perd la balle tous les joueurs doit toucher un des deux cônes qui se trouvent à l'extérieur du terrain**, pendant ce temps la, l'autre équipe développe son action d'attaque.



### **Retour au calme: (5 min)**

Jonglage avec la tête le gagnant a le droit à 1 jus d'orange.



## AÉROBIE CAPACITÉ

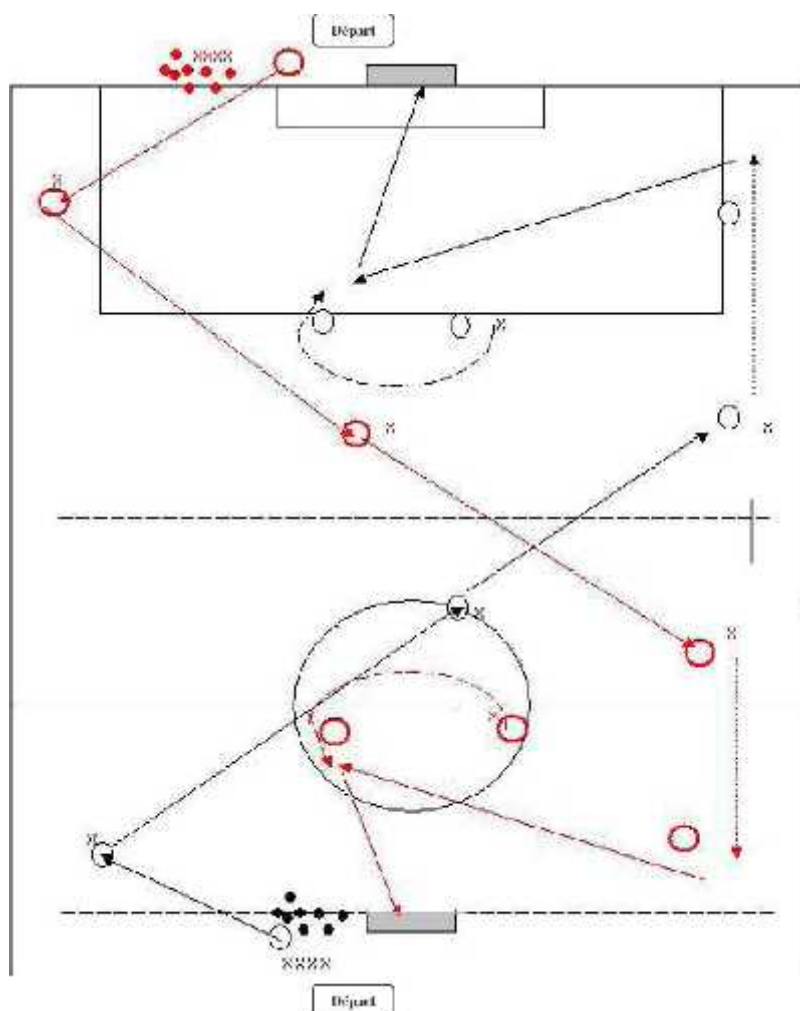
André Charlet

Effectué sans ballon, le travail en aérobie capacité consiste souvent à courir sans ballon sur des distances relativement longues à un rythme calculé en fonction de la Vitesse Maximale Aérobie de chaque joueur entraîné. Pour un travail plus agréable, il est conseillé d'effectuer ces séances sur des parcours variés, ombragés, en forêt par exemple. Chacun trouvera aisément le meilleur parcours en fonction de ses conditions d'entraînement. **Le parcours sera balisé de manière à pouvoir respecter les temps de passage calculés à l'aide de l'application informatique fournie sur le CD. « Aide au travail de préparation athlétique ».**

On peut toutefois travailler en aérobie capacité d'une autre manière et notamment en utilisant le ballon. Tous les exercices techniques effectués à faible intensité entraînent à la technique en même temps qu'à ce processus.

D'autre part, les circuits techniques en passe et suit sont eux aussi d'excellents moyens d'entraînement de ce processus. On en trouve 2 exemples ci-après.

### Aérobie capacité Circuit technique en passe et suit On donne le ballon et on se déplace au poste suivant



Retrouvez de multiples exercices physiques sur le nouveau CD « aide au travail de préparation athlétique »





## ECHAUFFEMENT : COURSE ET ARTICULAIRE

de Jupp Koitka



### ORGANISATION

Les gardiens de but se rodent pendant 5 minutes:

En lançant le ballon en l'air soit devant eux, soit dans leur dos puis contrôlent avec la poitrine, la cuisse ou le pied en allant vers le ballon.

Travail de changements de direction et de vitesse

### LE DÉROULEMENT

Un gardien de but dans la situation de côté (image 1), attrape la balle lancée par un partenaire et la lui rend (image 2.)

Il se tourne de l'autre côté et attrape la balle de l'autre partenaire (image 3) etc.

Un gardien de but dans la situation de côté, un autre assis sur ses mollets. L'entraîneur debout à 5m

Le gardien de but dans la situation de côté attrape la balle de l'entraîneur (image 4) et donne à son partenaire, (image 5.) Ce dernier relance à l'entraîneur, (image 6),

Exerce avec 2 ballons.



Bientôt pour les clubs voulant faire leur site  
Carrefoot.fr



## LA PHASE D'ATTAQUE: FONDAMENTAUX TECHNICO-TACTIQUES, SANS BALLON, EN PHASE DE POSSESSION.

### AMEDEO CASSIA

L'objectif du joueur sans ballon est d'obtenir des avantages en termes d'espace e/o de temps, en anticipant ou en prenant le temps aux défenseurs.

Son attention doit se diriger sur le comportement de l'adversaire et pas seulement sur la balle. Cette attitude nous l'observerons dans les exercices qui suivront, en combien il est fondamental pour le joueur de savoir lire la position du défenseur par rapport à la ligne de passe.

Dans ce contexte les objectifs à poursuivre seront:

- occuper les espaces libres;
- utiliser le corps pour offrir une ligne claire de passe, pour feinter une réception et favoriser une course;
- se déplacer pour recevoir la balle en zone qui permette d'être orienté vers le but(par exemple la "demi-lune").

L'efficacité de tous les mouvements de course et de démarquage dériveront d'une lecture correcte de la position de la défense par rapport à la balle mais ils se concrétiseront à travers une exécution optimale des fondamentaux technico-tactique sans ballon, en particulier:

- front visuel et vision périphérique pour voir le terrain et l'espacement défensif;
- équilibre du corps;
- usage du changement de vitesse, de direction et du changement de sens;
- se démarquer en zone lumière pour s'ouvrir un couloir de passe.

Mon propos tente donc de produire un football de type "positif" et qualitativement proportionné qui puisse donner des résultats suffisamment concrets et rentables.

Pour obtenir ceci il est nécessaire:

- Unité d'intentions;
- Envie de gagner;
- Détermination à poursuivre les objectifs (dedans comme hors du terrain).

C'est déterminant pour favoriser le développement d'une mentalité offensive en étudiant la phase de possession et en stimulant d'une manière adéquate le développement.

Mon objectif est de faire de manière que l'attention du joueur s'oriente sur les stimulations importantes du jeu pour décider et exécuter ses propres actions correctement.

Seront proposées des exercices et situations qui auront pour but de stimuler les joueurs à percevoir certains mouvements de l'adversaire ou du partenaire avant d'agir.

### EXERCICES.

La progression didactique proposée commence avec un exercice de technique appliqué à deux joueurs et peut être déroulée en zone quelconque du terrain.

Il se sépare d'une situation de jeu simple pour devenir toujours plus complexe.

Graduellement on augmente le nombre des joueurs en tenant aussi compte de leur rôle.

On travaille dans des zones spécifiques du terrain.

On arrive à travailler sur deux ou plusieurs lignes pour finir avec des situations qui impliqueront toute l'équipe organisée.

### Exercice N ° 1

Cet exercice simple (illustration 1) sert à faire comprendre que c'est au joueur sans ballon, avec son mouvement, à dicter la passe.

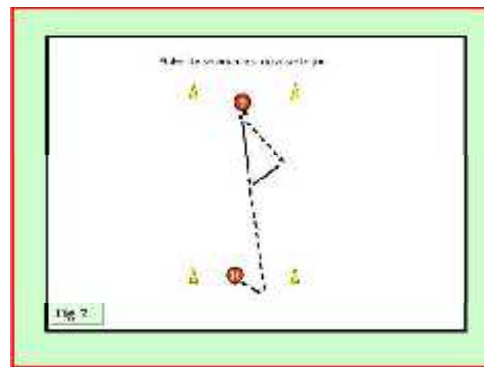
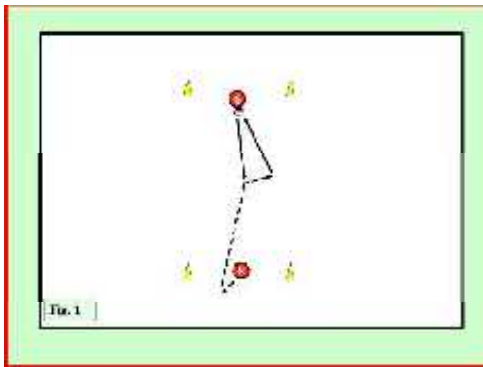
Une telle situation différentes fois répétées vient inverser les devoirs; nous aurons ainsi un travail tactique (appui), technique (donner et recevoir), physique (résistance anaérobie).

#### Déroulement

Deux joueurs sont face à face, à une distance d'environ 15-20 mètres.

Le joueur en possession de balle est orienté pour effectuer une passe vers l'autre joueur sans ballon qui, quand il le croit opportun, exécute un contre mouvement puis bondit en appui vers le possesseur de balle qui seulement alors effectuera la passe.

À ce point, le joueur sans ballon joue à deux touches en contrôlant la passe (première touche) et en la remettant au possesseur de balle (seconde touche) puis il reviendra dans la position de départ ..



### Exercice N ° 2

Dans l'exercice suivant (illustration 2) on peut noter les idées d'appui et soutien.

Avec cet exercice les joueurs savent quand il est possible de jouer ou quand il vaut mieux maintenir le contrôle de la balle.

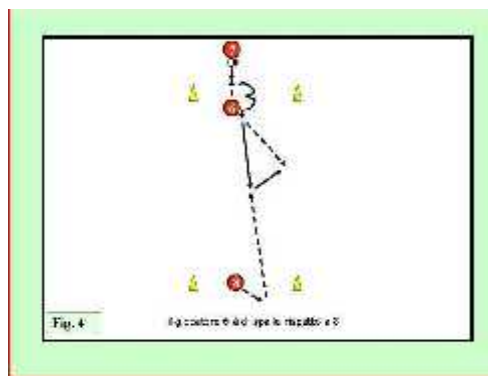
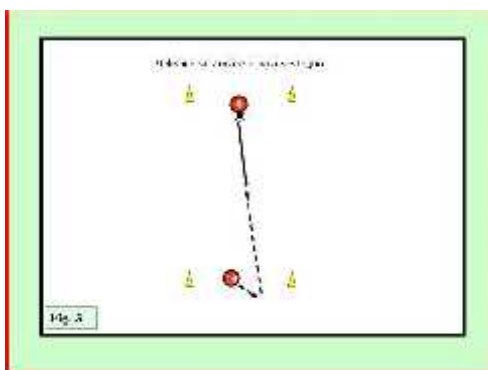
#### Déroulement

La partie initiale est semblable à la précédente cependant dans ce cas le possesseur de balle, après avoir effectué la passe, ne reste pas arrêté sur l'espace mais va vers l'autre joueur en allant au soutien; dans ce cas le joueur qui a reçu la balle pourra effectuer le déchargement en une touche, en régime de sûreté.

### Exercice N ° 3

Dans la variante suivante (illustration 3) le joueur en appui doit s'adapter au mouvement du partenaire.

En pratique le joueur avec la balle décide s'il va au soutien ou reste sur l'espace après la passe.



#### Exercice N ° 4

On peut insérer des exercices où le joueur avec ballon n'est plus orienté vers son propre partenaire pour effectuer la passe mais est engagé dans une action individuelle (illustration 4); par exemple dans un slalom entre les cônes et fais rebondir la balle sur l'espace, ou il reçoit la balle d'un partenaire pendant qu'il est dos au joueur en appui.

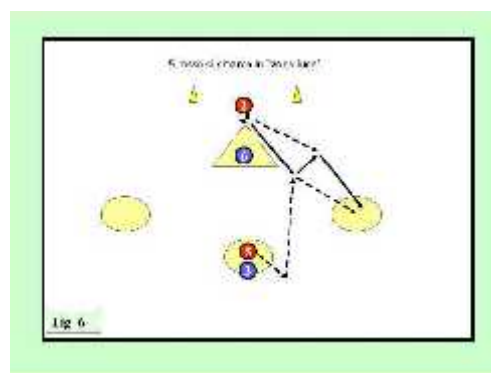
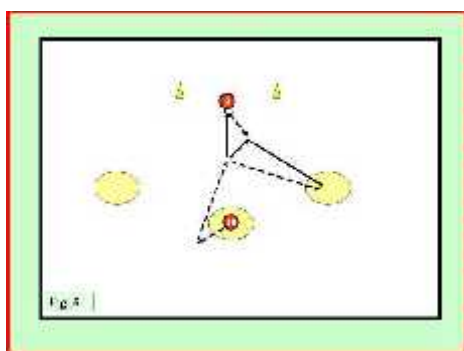
Par conséquent ce dernier initie l'action d'appui quand le possesseur de balle sort de son action individuelle, quand il sera orienté pour exécuter la passe.

#### Exercice N ° 5

À ce point nous insérons les idées de création et d'occupation des espaces.

Comme on peut le remarquer (illustration 5) le joueur en appui crée un espace dans son dos puis, après avoir déchargé la balle change soudainement de direction en allant occuper un nouvel espace.

Pour faciliter l'exercice nous dessinerons sur le terrain des espaces éloignés entre eux d'une dizaine de mètres.



#### *Exercice N ° 6*

Après avoir assimilé les idées d'appui et soutien, et après avoir perçu les temps de départ du joueur en appui et de la balle, nous pouvons insérer des joueurs qui servent d'adversaires, tour à tour le premier passif et le second plus actif.

En reprenant les exercices précédents nous introduisons un adversaire au marquage de l'appui et un adversaire en couverture sur le porteur de balle (illustration 6).

Déroulement

Le joueur en appui effectue un contre mouvement en se démarquant de façon à éluder l'interception possible de l'adversaire sur le possesseur de balle.

J'ai remarqué que souvent, en entraînant mes joueurs, quand ils effectuent au début de saison des exercices de démarquage, ils tendent à se démarquer seulement en deux directions: vers l'intérieur ou en profondeur.

En les observant je me rendais compte qu'ils n'étaient pas habitués à effectuer des mouvements différents de ceux décrits parce qu'ils ne rentraient pas dans leur bagage de connaissances tactiques individuelles qui n'étaient jamais restées ou suffisamment éprouvées, ou analysées et assimilées.

L'apprentissage se complète, en effet, à travers l'imitation et l'expérimentation active.

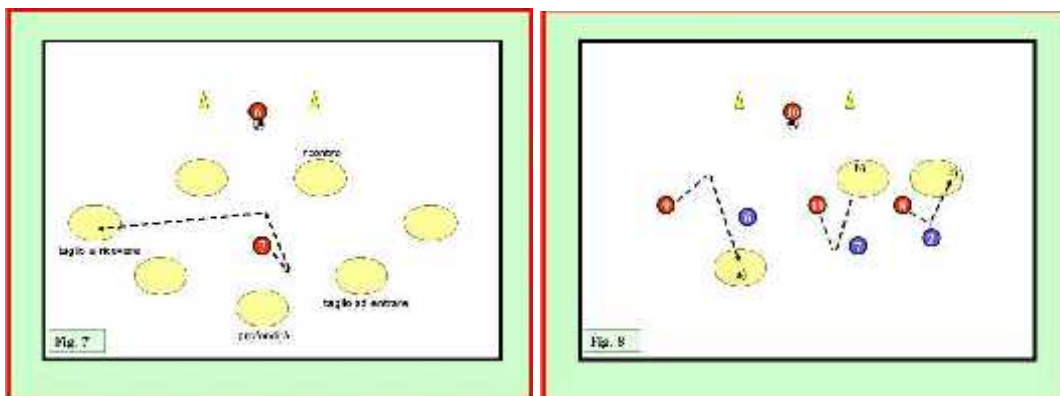
#### Exercice N ° 7

À l'achèvement de l'exercice précédent j'ajoute de nouvelles directions de démarquage (illustration 7 ) qui sont:

- rencontre au porteur de balle; le joueur qui a les épaules tournées vers le but ne peut réussir à attaquer la profondeur, donc, il doit s'appuyer, comme dans l'exercice précédent, sur un joueur de soutien;
- course diagonale vers l'extérieur; permet de sauter l'adversaire seul si on le prend sur le mouvement d'entrée;
- course diagonale vers l'intérieur du terrain; devient efficace car on passe vraiment dans le dos des adversaires;
- profondeur; on court dans le dos de l'adversaire.

Déroulement

Le joueur numéro 7 effectue des contre mouvements: pour occuper un espace en priorité (intérieur, extérieur, profondeur..).



#### Exercice N ° 8

Comme je le disais au début de l'article il est important de tenir présent aussi la position de l'adversaire en combien il n'existe pas de schémas absolus mais des traces de direction; c'est l'adversaire qui impose surtout et il peut empêcher certains mouvements, peut-être éprouvés, réessayé et mis au point.

Le joueur doit être entraîné à agir et réagir avec un comportement proportionné aux situations qui changent en continu et à avoir bien clairs les idées fondamentales sur comment construire des mouvements appropriés.

Donc sera importante la lecture de la position de la défense par rapport à la ligne du passe (illustration 8).

Déroulement

- a) le défenseur est haut sur la ligne de passe; l'attaquant fait un mouvement de rencontre pour contraindre le défenseur à accentuer la pression et puis taille vers le but.
- b) le défenseur se trouve bas par rapport à la ligne de passe; l'attaquant fait un mouvement bas en s'éloignant de la balle puis revient haut vers le ballon.
- c) avec le défenseur entre l'attaquant et le but on peut opter pour une action d'auto bloc.

