

**ENTRAINEURDEFOOT.COM**

**NUMERO 28**

**technique**



**ACFF**

**séance**



**GARDIENS**





## Editorial

Voilà, la saison est finie pour beaucoup d'entre nous en France, certains dans d'autres pays continuent ou démarrent. L'entraînement est un perpétuel recommencement, d'ailleurs, après quelques semaines de congés bien méritées, on commencera rapidement à penser à la saison suivante.

Ce numéro de juin, qui précédera un numéro de juillet-août essentiellement axé sur les séances de reprise d'entraînement, est un numéro plein de nouveautés.

Juin c'est le mois des essais et des recherches. Ainsi **Giuseppe Straquadaneo** nous présentera son invention sur le travail de proprioception. **Simone Fugalli** nous parlera de son stage pré-pré-championnat dont l'affiche clôturait le magazine précédent.

Mais il y a déjà les premières séances pour la saison 2006-2007 avec celle de **Jacques Muller** (président de l'amicale des éducateurs luxembourgeois) et celle de Nabil Haned qui dirige au Québec un centre d'entraînement pour gardien de but à l'image de celui existant à Cavaillon dans le Vaucluse.

Nous aurons aussi la première partie d'une visite du centre de formation de Liverpool qu'à effectuer **Andréa Monteverdi** pour l'un de nos partenaires « [Alleniamo.com](http://Alleniamo.com) »

Nous présenterons aussi sommairement une nouvelle association l'ACFF (Association des Chercheurs Francophones en Football) dont nous présenterons dans un prochain numéro le futur colloque.

Enfin, une dernière nouveauté, et non des moindres, la publication « de bonnes feuilles » du livre de **Frédéric Bodineau**. Cette publication entre dans le partenariat qu'a initié notre site avec les éditions Amphora, spécialistes du livre de sport (et du football). Vous pourrez donc, maintenant, en toute sécurité, commander votre livre en passant par la page d'accueil de notre site.

Alors n'hésitez pas !

Bonne lecture

Michel

## Séance ALF (amicale luxembourgeoise de football)

**Nom de l'auteur:** Müller Jacques

**Thème:** Possession du ballon

Matériel : 20 ballons + 12 chasubles (2 couleurs différentes 9 et 9) + 1 grand but déplaçable + 20 cônes

**Descriptions et mots de coaching :**

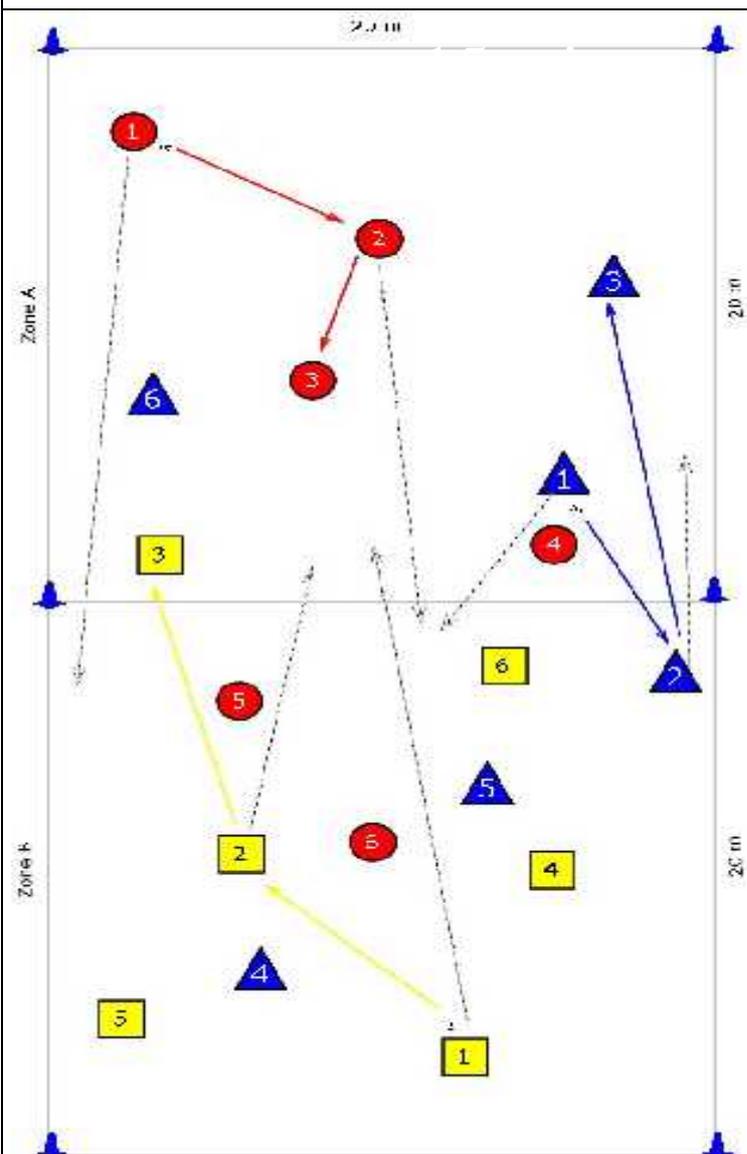
1. Demande la balle
2. Joue précis
3. Couvre (couverture de la balle)
4. Appel
5. Applique-toi (sur les passes)

### ECHAUFFEMENT INDIVIDUEL

#### DESCRIPTION :

Individuel - petites activations

### ECHAUFFEMENT COGNITIF



#### DESCRIPTION : (18 joueurs) trois équipes de 6

Trois équipes de trois couleurs différentes. Chaque équipe à un ballon. Les joueurs se donnent des numéros de 1 à 6. Le joueur 1 joue sur 2, 2 sur 3, 3 sur 4 etc. Si le joueur est dans la zone A au moment où il fait une passe, il est obligé de quitter la zone A en se déplaçant dans la zone B.

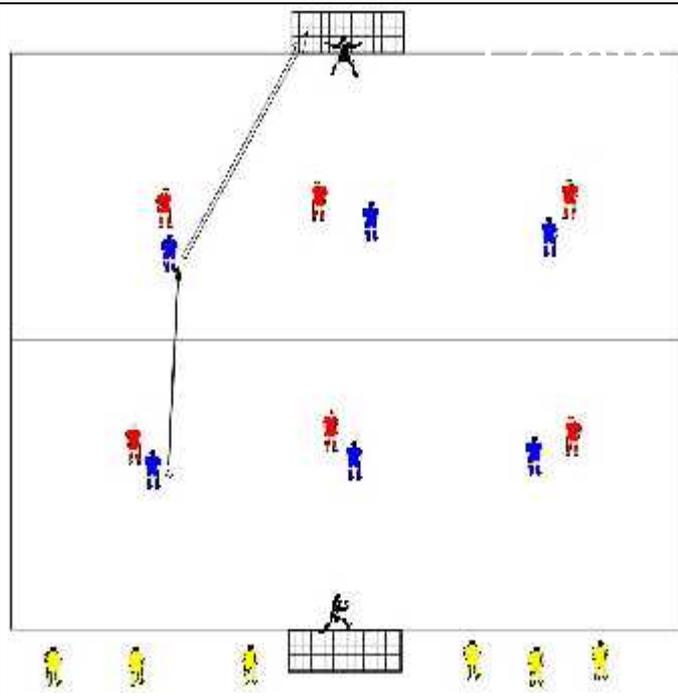
- 2 min normal
- 1 min Stretching
- 2 min avec un quatrième ballon d'une autre couleur. Ce ballon circule de bleu à rouge, de rouge à jaune et de jaune à bleu.
- 1 min. Stretching
- 2 min. Idem mais le 4<sup>ème</sup> ballon au pied (Max 3 touches)
- 2 min. Les quatre ballons par terre.
- 5 min. Stretching

#### COACHING :

1-2-3-4-5

**Remarques :** Les joueurs doivent s'appeler pour avoir la balle à haute voix.

## FORME DE MATCH 1



### DESCRIPTION : (18 joueurs 6 contre 6)

Deux équipes jouent une contre l'autre, la troisième équipe est au repos.

Equipe A = bleu

Equipe B = rouge

Equipe C = jaune

Chaque match dure 3 minutes.

A - B / A - C / B - C

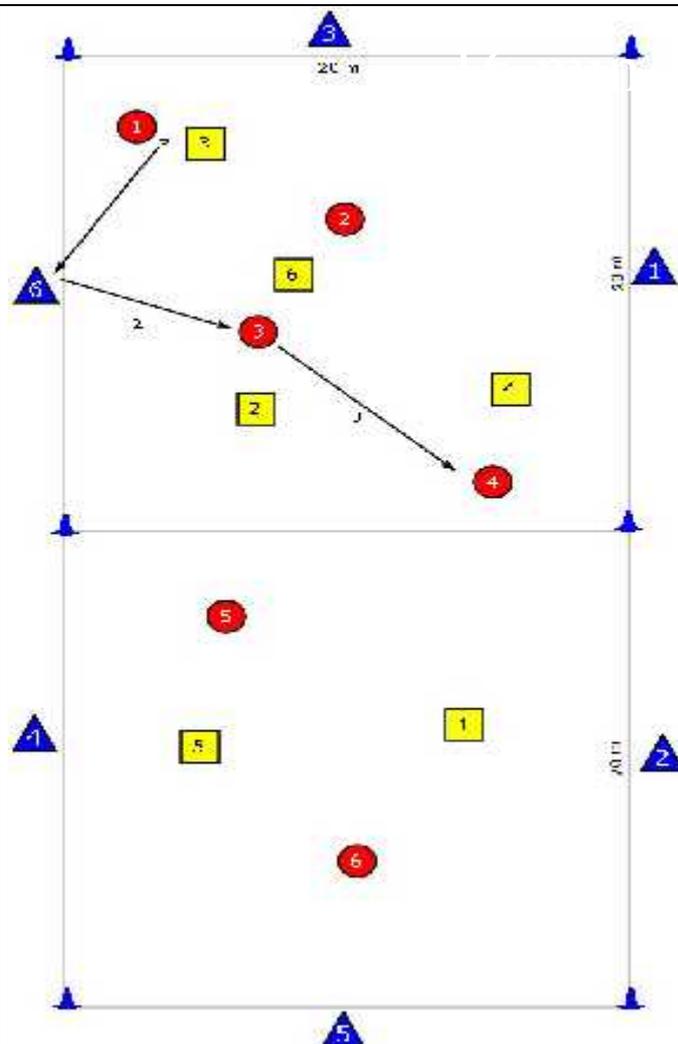
Entre chaque match 1 minute de repos.

Pas de corners pas de rentrées de touches. Le gardien de cette équipe pour qui c'est corners ou rentrée de touche relance de derrière.

### COACHING :

1-2-4-5

## FORME INTERMÉDIAIRE 1



### DESCRIPTION : (6 contre 6 avec 6 appuis)

Jeu libre sauf les appuis 1 touche de balle.

A l'intérieur on joue 6 contre 6 jeux libres. On peut jouer avec les extérieurs qu'ils aient une touche de balle.

Equipe A = bleu

Equipe B = rouge

Equipe C = jaune

Chaque match dure 2 minutes.

Entre chaque match 1 minute de repos.

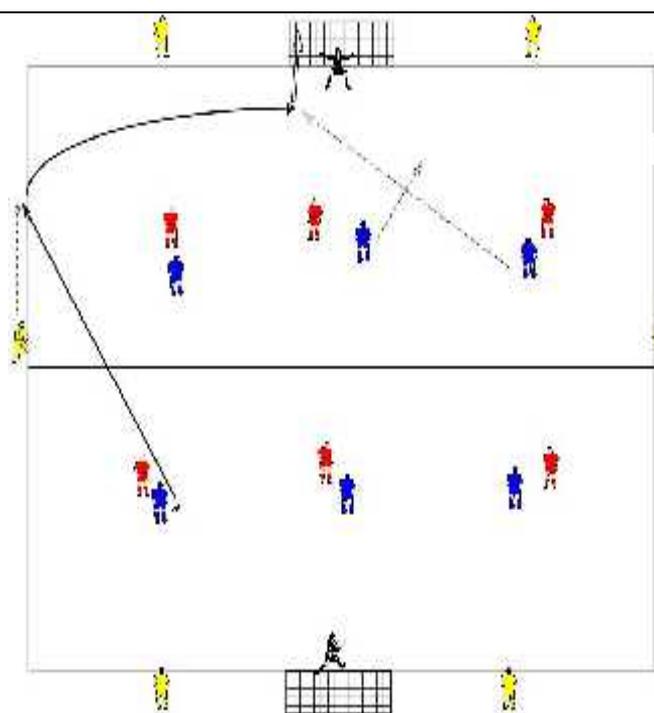
A - B / B - C / A - C

Chaque équipe joue 2 fois contre chaque équipe.

### COACHING :

1-2-3-4-5

## FORME INTERMÉDIAIRE 2



**DESCRIPTION : (6 + G contre 6 + G + 6 appuis)**  
Jeu libre, sauf les appuis 1 touche de balle.

A l'intérieur on joue 6 contre 6 jeu libre. On peut jouer avec les extérieurs qu'ils aient une touche de balle.

Equipe A = bleu

Equipe B = rouge

Equipe C = jaune

Chaque match dure 3 minutes.

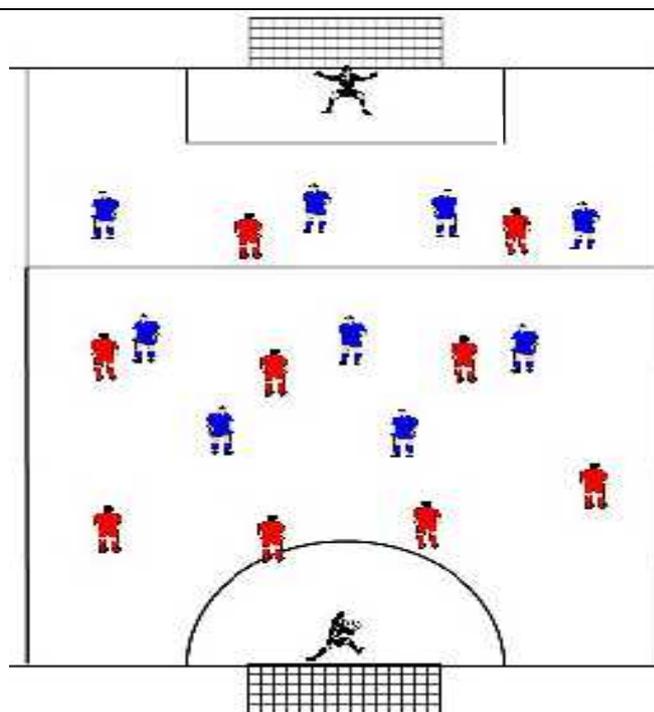
Entre chaque match 1 minute de repos.

A - B / B - C / A - C

COACHING :

1-2-3-4-5

## FORME DE MATCH 2



**DESCRIPTION : (9 + G contre 9 + G)**

Jeu libre.

Terrain largeur du 16 m et une moitié du terrain. ~50 X 40 m

Surface réduite pour améliorer la possession du ballon.

Les 2 équipes en 1-4-3-2

COACHING :

1-2-3-4-5

## RETOUR AU CALME

**DESCRIPTION :**

2 tours de terrain - Gainage



## SOMMAIRE

<b>BIBLIOGRAPHIE</b> .....	<b>2</b>
<b>PRÉFACE</b> .....	<b>3</b>
<b>INTRODUCTION</b> .....	<b>7</b>
• L'animation de l'éducateur .....	<b>13</b>
<b>I. JEUX FAVORISANT LA CONSERVATION DE BALLE</b> .....	<b>15</b>
<b>II. L'ANIMATION OFFENSIVE</b> .....	<b>33</b>
• 1. Jeux favorisant le passage rapide en zone offensive .....	<b>34</b>
• 2. Jeux favorisant les attaques défenses .....	<b>36</b>
• 3. Les vagues .....	<b>40</b>
• 4. Les jeux favorisant la construction .....	<b>42</b>
• 5. Les jeux favorisant la recherche de la profondeur .....	<b>49</b>
<b>III. LES PRINCIPES DE JEU</b> .....	<b>55</b>
• 1. Le jeu en zone .....	<b>56</b>
• 2. L'occupation du terrain .....	<b>63</b>
• 3. Les appuis .....	<b>67</b>
<b>IV. JEUX FAVORISANT LES TIRS</b> .....	<b>71</b>
<b>V. JEUX FAVORISANT LE TRAVAIL DÉFENSIF</b> .....	<b>81</b>
<b>VI. JEUX FAVORISANT LES CONDUITES ET DRIBBLES</b> .....	<b>87</b>
<b>VII. JEUX FAVORISANT LE JEU DE VOLÉE</b> .....	<b>95</b>
<b>VIII. JEUX FAVORISANT L'UTILISATION DE LA LARGEUR</b> .....	<b>111</b>
<b>IX. JEUX FAVORISANT LES ASPECTS PSYCHOLOGIQUES</b> .....	<b>117</b>
<b>X. JEUX FAVORISANT LES ASPECTS STRATÉGIQUES</b> .....	<b>123</b>

## LES CONDUITES ET LES DRIBBLES

### CONDUITES ET DRIBBLES

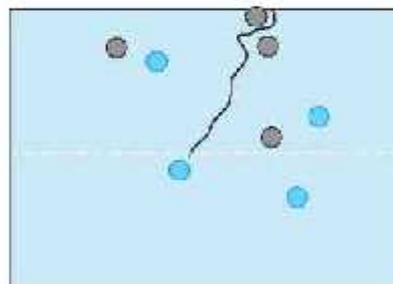
**TACTIQUE :** Jeu vers l'avant.

**MENTAL :** Prise d'initiative.

**CONSIGNES :** Stop ball. Jeu libre dans sa partie défensive mais au-delà la ligne médiane l'équipe ne peut pas faire plus de 2 passes.

**VARIANTE :**

- Mettre des multibuts de taille variable.



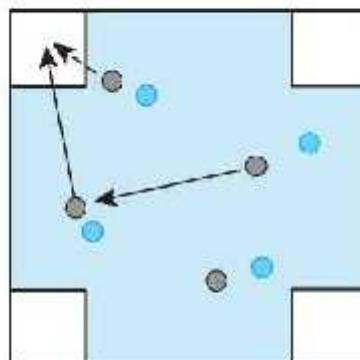
### CONDUITES ET DRIBBLES

**TACTIQUE :** Jeu vers l'avant – Renversements et occupation de l'espace.

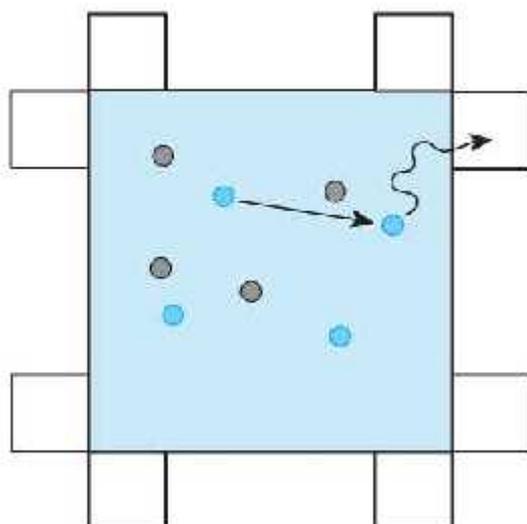
**CONSIGNES :** Stop ball. Immobiliser le ballon dans les carrés. Jeu libre.

**VARIANTES :**

- Définir des camps : 2 carrés d'un même côté dans la largeur ou dans la profondeur voire 2 carrés opposés. On défend et on attaque 2 carrés.
- Positionner les carrés au milieu de chacun des côtés du carré.
- Mettre 1 carré supplémentaire au centre du terrain.
- Travailler au temps, 1 équipe tente de marquer dans l'un des 4 carrés, l'autre défend. Inverser les rôles.



## LES CONDUITES ET LES DRIBBLES



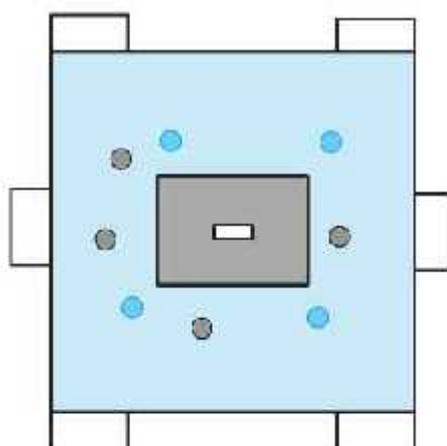
### CONDUITES ET DRIBBLES

**TACTIQUE :** Jeu vers l'avant – Renversements et occupation de l'espace.

**CONSIGNES :** Stop ball. Immobiliser le ballon dans les carrés. Jeu libre.

#### VARIANTE :

- Définir des camps sur le terrain. Couper en diagonale ou le carré par le milieu.



### CONDUITES ET DRIBBLES

**TACTIQUE :** Jeu vers l'avant – Renversements et occupation de l'espace.

**CONSIGNES :** La zone centrale est interdite. Marquer dans l'un des petits buts.

#### VARIANTES :

- Autoriser les joueurs à traverser la zone mais pas le ballon.
- Le ballon peut survoler la zone mais ne peut y rouler.

## LES TIRS

### TIRS ET PASSES

**TACTIQUE :** Aller rapidement en position de tir. Se situer par rapport aux différentes cibles.

**MENTAL :** Prise d'initiative.

**CONSIGNES :** Jeu libre. Attaquer sur les 3 buts. Dans la zone défensive si le ballon est récupéré l'adversaire ne peut attaquer que les 2 buts restant. La zone A est la zone de préparation.



### TIRS

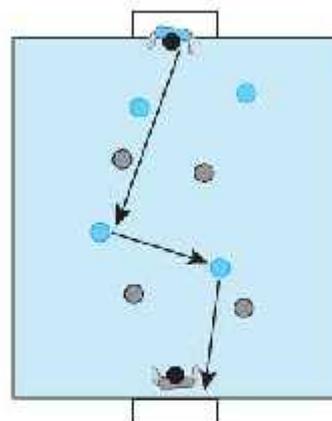
**TACTIQUE :** Se mettre en position de tir rapidement.

**MENTAL :** Prise d'initiative.

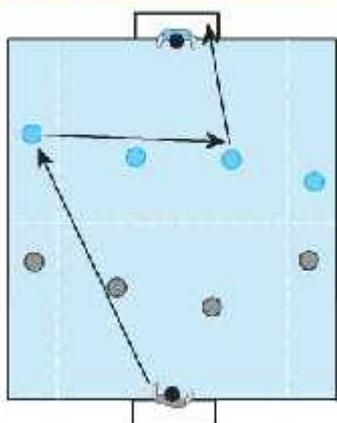
**CONSIGNES :** Marquer le plus rapidement possible.

**VARIANTES :**

- Marquer en moins de x secondes.
- Marquer en moins de x passes.
- Marquer en moins de x touches de balle pour l'équipe.



## UTILISATION DE LA LARGEUR



### CENTRES, TIRS, RELANCES DU GARDIENS

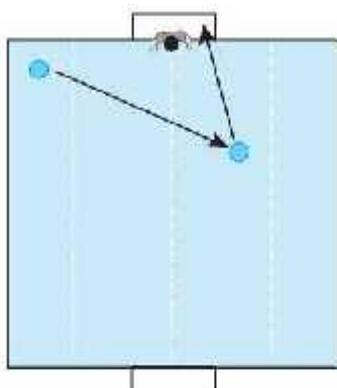
**TACTIQUE :** Coordination des déplacements des 2 attaquants devant le but et centresseurs.

**MENTAL :** Perception, concentration.

**CONSIGNES :** Les gardiens relancent à la main ou au pied sur leurs ailiers qui centrent sur les attaquants. Quelle paire marquera le plus de buts ?

#### VARIANTES :

- Mettre une opposition dans l'axe (1 ou 2 défenseurs).
- Permettre à 1 défenseur d'accompagner le ballon et de proposer 1 solution supplémentaire devant le but.
- Positionner les centresseurs au niveau des latéraux pour proposer des trajectoires différentes.
- Positionner des droitiers à gauche et des gauchers à droite.
- Autoriser l'ailier opposé à reprendre le centre.
- Travailler avec 3 attaquants dans l'axe.



### CENTRES

**TACTIQUE :** Coordination centresseurs receveurs.

**CONSIGNES :** Les centres se font en retrait s'ils partent des zones centrales. En revanche, depuis les zones extérieures les centres doivent sauter 1 zone comme sur la figure ci contre.

#### VARIANTES :

- Mettre une opposition dans l'axe (1 ou 2 défenseurs).
- Permettre à 1 défenseur d'accompagner le ballon et de proposer 1 solution supplémentaire devant le but.
- Positionner les centresseurs au niveau des latéraux pour proposer des trajectoires différentes.
- Positionner des droitiers à gauche et des gauchers à droite.
- Autoriser l'ailier opposé à reprendre le centre.
- Travailler avec 3 attaquants dans l'axe.



## Duels et actes tactiques du gardien de but

STAGE LSQM / PEPS UNIVERSITÉ LAVAL

Lundi 21 mai 2007

### THÈME : EXERCICES SUR LES DUELS

Le duel au sol, une fois la technique de la détente latérale comprise, devient un geste nettement moins difficile à appréhender.

Plusieurs aspects apparaissent comme essentiels :

- L'agressivité du gardien de but vis-à-vis du ballon
- La lecture de la trajectoire du ballon et du jeu de l'adversaire (intervenir au bon moment et au bon endroit). Le gardien doit être capable d'analyser la conduite de balle de son adversaire, pour juger si le temps qui va s'écouler jusqu'à la prochaine touche de balle est suffisant pour qu'il puisse intervenir dans les pieds avec suffisamment de chance de réussite ou s'il se permet seulement d'avancer un peu plus pour réduire la distance.
- Le gardien doit toujours être sur ses appuis pour pouvoir parer à une frappe soudaine lorsque la sortie n'est pas possible et que le gardien se retrouve face à un joueur qui maîtrise son ballon.

D'un point de vue technique, l'exécution du duel au sol correspond à l'exécution d'une détente latérale au sol mais consécutive à une bonne vitesse de réaction et à une course d'élan. Cette course doit être adaptée pour que le gardien puisse se mettre en position de pousser avec la jambe côté ballon.

Au cours de cette course d'élan, où le gardien de but doit exprimer des qualités de puissance et de tonicité, il faut lui demander de baisser son centre de gravité (former peu à peu une boule) en se rapprochant de l'objectif. Au moment où le gardien tentera de s'emparer du ballon, ses bras doivent agir sur le ballon comme la pointe de la flèche tentant de toucher sa cible.

### Corrections

Les problèmes rencontrés par les jeunes gardiens de but sont de deux ordres :

- Problème moteur, à cause d'un manque de latéralisation et de la difficulté à enchaîner les mouvements du bas et du haut du corps
  - La lecture de la trajectoire implique une bonne maîtrise psychomotrice, sinon l'attaque de balle ne sera pas suffisante et efficace.

## Nota

La bonne exécution du geste est révélée par la chute du gardien de but au sol.

D'une part, le gardien de but ne doit jamais être au sol bien avant d'entrer en contact avec le ballon et, d'autre part, après le plongeon, il doit se trouver au sol en position diagonale vers l'avant.

## THÈME : EXERCICES SUR LES CENTRES EN RETRAIT, L'ACTE TACTIQUE DU GARDIEN

Position de l'adversaire en possession du ballon :

L'attaquant a 3 choix de jeu :

- Une passe en retrait à l'intérieur des six mètres.
- Une frappe au but.
- Une passe en retrait, vers le point de penalty et au-delà.

Le gardien de but ne doit surtout pas se laisser aspirer par le porteur de balle et se placer en fermant son angle d'intervention.

Danger : le gardien de but ne se protège que d'une frappe directe au premier poteau et d'une passe en retrait dans les 6 mètres.

En effet, il sera en difficulté sur un ballon enroulé au second poteau ainsi que, surtout, sur une passe en retrait vers le point de penalty et au-delà.

Il est nécessaire d'agir sur deux aspects :

- Tactique : par un positionnement bien spécifique dans cette situation de jeu.
- Psychologique : qui détermine la réussite du positionnement tactique. Le gardien de but est attiré par l'attaquant et il pense dominer l'action en s'approchant de lui. En fait, il faut le sensibiliser lorsqu'il ne se laissera pas aspirer par l'attaquant.

Position recherchée :

Ouvrir le côté fermé, laisser un espace entre le gardien et le 1<sup>er</sup> poteau et se positionner plus vers l'intérieur de son but en diagonal. Ainsi, le gardien protège son but :

1. d'une frappe directe au 1<sup>er</sup> ou 2<sup>e</sup> poteau
2. d'une passe en retrait à l'intérieur des 6 mètres
3. d'une passe en retrait vers le point de penalty et au-delà.

Quoiqu'il arrive le gardien sera toujours face au jeu et couvrira toujours, par son positionnement dans le but, les situations énoncées précédemment.

La difficulté est de maîtriser l'espace libéré sur son coté fermé.

## THÈME : EXERCICES SUR LES BALLE AÉRIENNES (CORNERS ET COUPS FRANCS)

Pour bien négocier un ballon aérien, le gardien de but doit avoir la volonté de couper la trajectoire du ballon. Elle se fera toujours face au jeu, le gardien de but devra se déplacer de manière à ce qu'il demeure toujours face au jeu (face à l'impact), c'est-à-dire pas de déplacement latéral.

### 1. Position de départ du gardien de but préparant une intervention aérienne

Tout part de la nécessité pour le gardien de but d'attaquer les ballons aériens de face (déplacement plus rapide donc plus haut). Pour cela, il faut agrandir l'angle d'intervention et adopter une position en diagonal face au jeu.

### 2. Jeu du gardien de but sur les corners

Le gardien de but doit se placer en considérant que les ballons les plus dangereux sont ceux frappés forts et tendus dans la première partie du but. La hauteur de ces ballons est à hauteur d'homme (2m20).

La vitesse et la hauteur du ballon posent problème ainsi le gardien de but adopte une position bien précise visant à jouer tous ces ballons.

Objectif : être proche de cette zone pour avoir le temps de toujours y intervenir.

Le gardien de but se place au centre du but (légèrement avancé) et dans le jeu (entre 50 cm et 1,50 m au-delà de sa ligne, cette distance dépendra du tireur et des informations récoltées par le gardien but sur les adversaires).

Tous les ballons, même ceux qui visent le second poteau, qui transitent par cette zone doivent être joués dans cette première partie.

En effet, tous les ballons tendus (visant le 1<sup>er</sup> ou le 2<sup>nd</sup> poteau) transiteront par cette zone et y seront captables (fort et tendu= hauteur d'homme).

Au cas où le ballon est joué au second poteau avec une trajectoire haute que le gardien de but a le temps de se placer face au but et sortir.

Nabil Haned

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

## La Pedina Proprioceptive pour une organisation modulaire variable.

de GIUSEPPE MARIA STRACQUADANEO

Giuseppe Maria Stracquadaneo est né à Comiso (RG) le 7 décembre 1965. Après le diplôme I.S.E.F., le Master a obtenu en "Méthodologie de l'entraînement et du fitness" à l'université de Rome - Tor Vergée, il s'est spécialisé en Science et Technique du Sport - Sciences Motrices (Rome - Tor Vergée), en réalisant une thèse expérimentale sur les Pedina (l'outil expliqué ci-après n'a pas de traduction correcte en français) Proprioceptive à l'Organisation Modulaire Variable (O.M.V.). Il a participé aux nombreux cours de formation et de perfectionnement. En possession du Diplôme d'Entraîneur de Base (F.I.G.C.) et de Préparateur Physique, il oeuvre principalement comme préparateur physique dans les sports d'équipe (2005/2006 Comiso Série D) et comme instructeur d'activité de base. Il enseigne l'Éducation Physique en écoles publiques et privées. Membre du Staff Technique du C.O.N.I. de Raguse et Professeur de l'École Régionale de Sport de la Sicile.

Tous les physiologistes et les entraîneurs savent l'importance de la proprioception, c'est à dire la capacité de notre corps de "se sentir". Pour entraîner et améliorer cette faculté précieuse une nouvelle méthode a été expérimentée avec de nouveaux outils



Dans tous les sports la proprioception est très importante pour la prévention, la réhabilitation et l'entraînement. Jusqu'à présent Pedane proprioceptive a été utilisé pour travailler sur la base d'un « étage » unique. Au but d'agrandir les positions initiales de travail, avec cet article nous en proposons de nouvelles pour élargir les horizons dans le champ d'application.

Le principe de base de ces nouveaux outils dénommé Pedane proprioceptive pour Organisation Modulaire Variable (AMV en italien), est à rechercher dans la position de travail initial du sujet qui diffère de Pedane à Pedane. Pour pouvoir rendre compte de la caractéristique que rendent seules ces Pedane (de type "fixes") il suffit de regarder la photo au dessus pour remarquer comment chaque membre a un travail vraiment doux. Du point de vue biomécanique on traduit avec des angles de travail différents des membres inférieurs, et comme types avec des tensions musculaires différentes.

Avec un étage de travail pour chaque membre nous aurons des possibilités infinies de solutions pour faire travailler le sujet avec des charges différentes sur l'étage frontal (antero-postérieur) et sur l'étage sagittale (côté droit- côté gauche). Pour l'usage, quelqu'un de pratique pourrait objecter que pour changer d'organisation le sujet doit avoir à disposition un bon nombre de Pedane (de type "fixes") toutes différents entre eux. Pour obvier à un tel inconvénient j'ai pensé réaliser un type de Pedane qui permette de pouvoir changer simplement les caractéristiques en montant des accessoires sur l'étage de travail.

Ces accessoires, nommés "modules", peuvent être statiques ou dynamiques et, fixés aux Pedane, ils donneront vie à un nombre élevé de combinaisons. Un exemple est donné par la séquence d'images ci-dessous, qui montre comment avec une Pedane simple et deux modules statiques peuvent

permettre d'obtenir des positions initiales de travail toutes différentes, en tenant aussi compte du sens de l'oscillation du Pedane (sagittale plat et frontal plat) Une autre variable est constituée par le Pedane gyroscopique d'un étage de travail (partie supérieure) et d'une semi-lune qu'il détermine l'oscillation (partie inférieure).



Remarquer la position des membres, en particulier des pieds, sollicité avec différentes positions ou, mieux, angles de travail: dans les deux premières photos de gauche, la Pedane sur laquelle le sujet oscille de droite à gauche; dans la troisième photo en sens antero-postérieur: sa position est la même de la première photo mais le mouvement est entéro postérieur



Les deux premières photos de gauche montre le stretching réalisé sur un module fixe qui permet d'allonger plus la partie intérieure (photo 1) et la partie extérieure (photo 2). Dans les deux autres la position des pieds est analogue (interne, 3; externe 4) mais il se trouve sur des modules basculants, dans une situation précaire d'équilibre, donc les muscles sont plus contractés

Les deux parties tournent une sur l'autre (sur l'étage transversal) en permettant d'avoir différents degrés de travail, en ce qui concerne l'oscillation, respect à l'étage sagittale du corps.

Pour clarifier l'idée, le module statique déterminera la position des pieds du sujet, pendant que le type d'oscillation pourra être parallèle, à 45° ou perpendiculaire (sagittale plat). Ainsi quel que soit le module qui sera utilisé, le pied ne devra pas nécessairement respecter l'oscillation antero-postérieur ou latérale, mais pourra travailler avec des angles différents par rapport à l'étage sagittal du corps



Pour rechercher d'autres rangements initiaux on peut monter les modules sur les Pedane "fixes" voir photos plus bas qui montrent l'exemple d'une Pedane avec deux étages inclinés ("fixe") où un module dynamique a été fixé ou bien deux modules statiques Dans le premier cas le module (dynamique) déterminera un mouvement de pied multidirectionnel , dans le second (modules avec talon) nous aurons par contre une grande charge sur l'avant pied, différent entre un pied et l'autre.

Les modules statiques avec talon (1) par rapport aux autres modules (2) ont la caractéristique de déterminer la charge entre l'avant pied et talon comme représenté dans ce tableau:

	Sur l'avant pied	Sur le talon
Avec la Surface plate	43% du poids	57% du poids
Avec le Talon de cm 2	50% du poids	50% du poids
Avec le Talon de cm 4	57% du poids	43% du poids
Avec le Talon de cm 6	75% du poids	25% du poids
Avec le Talon de cm 10	90/100% du poids	0/10% du poids

### Les modules

Les Pedanes Proprioceptive à Organisation Modulaire Variable (O.M.V.) ont la particularité de faire travailler le sujet sur différents étages. Un autre avantage est donné d'avoir une possibilité élevée de combinaisons de travail simplement en montant les accessoires.



**CES ACCESSOIRES, QUI SONT RELIES PAR DES BOULONS, SONT :**

Les modules statiques (solides de formes différentes) et les modules dynamiques (plats instables), une fois fixée, ils modifient l'Organisation de la Pedane Proprioceptive (OMV , A.M.V en italien)



Les modules avec le "Talon" consentent une différente répartition de poids entre l'avant pied et le talon.

Le Zavorra (lest en français) Dynamique sert lui à déstabiliser un équilibre déjà en condition précaire d'un sujet positionné sur une Pedane proprioceptive (A.M.V.).



Le Zavorra Statique est l'addition de poids à la Pedane pour la pression pour rendre asymétrique les membres pour rester en équilibre.

Les Modules Esteroceptif ont été réalisé pour donner au sujet une variable additionnelle du point de vue tactile et thermique.

Ces modules sont constitués d'un petit récipient où pouvoir loger un matériel (sable, gravier, billes etc.) ou (ouate, liège, éponge, plastique, etc.) collé sur un bout de contre-plaqué. Avec une pression légère (pour les installer) et avec un coup sec (pour défaire) nous avons la possibilité de changer la surface au contact avec le pied et de changer donc la sensibilité

Des modules (chauds, froids, élastiques, rigides, rêches, lisses, etc.) à contact avec les pieds ils peuvent être utilisé sans étages instables aussi, pour circuits lancements.

Le module dynamique à chaînes est un étage instable soutenu par des chaînes. La structure de fer a été faite pour être fixée à une Pedane quelconque, pendant qu'à l'étage instable les modules peuvent être fixés.



\*\*\*\*\*



## STAGE PRE PRÉPARATION

De Simone Fugalli

### INTRODUCTION

Le Stage de Pre-préparation est un événement sportif d'importance extraordinaire car c'est une manifestation créée, née et indiquée pour footballeurs qui jouent en championnats professionnels (Série A,B,C1,C2) mais aussi en séries plus petites (Série D, Excellence, Promotion, etc.). Il permet d'atteindre une forme "adaptée" pour que, le participant puisse ensuite affronter la préparation athlétique véritable dans son propre club d'appartenance, sans inquiétude spéciale o/e accidents musculaires qui pourraient compromettre l'avenir de la saison sportive et de la carrière même.

Une telle manifestation sportive est la première dans toute l'Italie centrale et méridionale, et il aura comme lieu de déroulement la ville de Civitavecchia (Roma) durant le mois de juillet 2007.

Il prévoit un plan d'entraînement hebdomadaire avec lequel on cherchera à engendrer chez l'athlète un "reconditionnement général", afin d'éviter un stress qu'il soit physique ou mental très élevé.

Comme il arrive trop souvent, en effet, que l'athlète se présente à la préparation de début de saison avec une condition physique précaire, due à la période d'été non compétitive (immobilité physique post-championnat récurrente )



Le footballeur est encore malheureusement peu sensible au respect de son propre corps particulièrement chez les amateurs , il ignore souvent que le physique est maintenant un "instrument" qui doit rester toujours en règle si on veut atteindre les objectifs déterminés préétablis; souvent on omet que le football moderne est basé typiquement maintenant sur les capacités et qualités physiques qui souvent, dans la période d'été, n'ont pas été entraînées du tout ou dans des entraînements improvisés qui n'ont rien à voir avec le sport pratiqué.

Le Stage permet donc, de se dérober aux longues et exténuantes courses sans un objectif préétabli, et il évite d'autre part des typologies d'entraînements peu relatives et non significatives à la réalisation d'une meilleure condition physique.

Le Stage se déroule avec le meilleur soin pour chaque stagiaire, exercices et séances seront exécutés par des entraîneurs hautement professionnels, en soignant la posture, aussi bien statique que dynamique, et en améliorant les capacités conditionnelles (résistance, force, vitesse et souplesse) des athlètes participants à l'événement.



Quelques séances d'entraînement seront pratiquées en salle de musculation (gymnase) et des activités gymniques dans l'eau (piscine) afin d'optimiser et améliorer le travail quotidien, en cherchant donc, à travers ces séances complémentaires, de préparer soigneusement la charge de chaque athlète.

Des tests initiaux seront exécutés et refaits en fin de stage, afin d'évaluer les accroissements organiques atteints.

Au terme de la semaine, sera effectuée une évaluation fonctionnelle de l'athlète et, il sera proposé un programme d'entraînement personnalisé à dérouler dans la période qui existe entre le terme du Stage et le début de préparation de son club d'appartenance.

## PROGRAMME DE TRAVAIL

Comme illustré dans les tableaux ci-dessous, le projet s'articulera en 13 (treize) séances d'entraînements subdivisées dans l'arc d'une semaine; le même programme se répétera dans la semaine suivante aussi afin de permettre la plus grande participation d'athlètes.

Les entraînements seront différenciés et variés, menés par un Staff de préparateurs physiques professionnels nationaux et internationaux avec expérience pluriannuelle, donc, séances garanties et méthodes de travail innovantes et de haut niveau viendront donner à ce stage une épaisseur sportive élevée.



Doubles séances journalières sont prévues:

- le matin 09.00 avec début activité 30 minutes après,
- l'après-midi 17.30, avec début d'activité 18.00.

Les rendez-vous anticipés permettent d'avoir une marge large de temps pour permettre l'habillement apte à l'activité prévue et surtout, pour celui qui en nécessite, la possibilité de bénéficier de massages et postures stabilisantes, contractures à éliminer, ou éventuellement réduire, tensions musculaires et tendinite provoqués par la reprise de l'activité physique.

1° SEMAINE DEPUIS 01/07/2007 AU 08/07/2007

2° SEMAINE DEPUIS 08/07/2007 AU 15/07/2007

	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	dimanche
9.00	libre	Tests initiaux	aérobie	piscine	force	piscine	Puissance aérobie	Tests finals
17.30	rencontre	aérobie	aérobie	Puissance aérobie	Puissance aérobie	force	force	Résultats et programmes

Typologie	Séances
TEST	2
CAPACITE. AÉROBIE	3
PUISSANCE AÉROBIE	3
FORCE (y compris gymnase)	3 (2 gymnase et 1 terrain)
PISCINE	2

## OBJECTIFS DE TRAVAIL

Comme précédemment décrit, le but de cette manifestation sportive est de créer, et surtout d'offrir, un programme d'entraînement hautement qualitatif, d'autre part innovant, finalisé à l'amélioration fonctionnelle et générale de l'athlète.

Le footballeur effectuera double séance (matin et après-midi), pour la durée entière du Stage, en stimulant et en alternant les capacités musculaires et organiques aptes à l'amélioration physique, en suscitant chez l'athlète même des variations métaboliques initiales, fondamentales pour fonder un entraînement de travail plus onéreux et dispendieux comme l'est la préparation athlétique saisonnière véritable près du club d'appartenance .

On cherchera aussi, comme objectif spécifique, de réussir à améliorer les modèles physiologiques individuels, à travers des charges de travail personnalisées, dans les caractéristiques spécifiques de chaque athlète, du rôle de football habituellement pratiqué , de la capacité de métaboliser les séances d'entraînement.

Pendant toute la semaine de travail ils utiliseront les équipements typiques et méthodologies inhérentes à l'entraînement de football comme le matériel de terrain, matériel de test, matériel proprioceptif.

Les athlètes participants pourront bénéficier, avant et après des entraînements journaliers, de manipulations et massages de la part de thérapeutes de la rééducation et de masseurs qui, ils seront présent pour toute la durée des entraînements.



# Sportisoft

**La solution informatique  
des clubs de football**



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



## LIVERPOOL FC ACADEMY

### Organisation et objectif du secteur jeunes, méthodes et applications pratiques

#### Première partie

Andrea Monteverdi pour [Alleniamo.com](http://Alleniamo.com):

Au début des années 90 Liverpool a décidé d'investir de manière plus massive dans le secteur "jeune" du club. En Angleterre, ce sont 40 clubs professionnels qui ont leur "Academy", les plus fameuses étant outre celle de Liverpool, celles de Manchester United, de Manchester City, Everton, Blackburn, Bolton et bien sûr Arsenal.

L'Academy du Liverpool FC est née en 1998 et se trouve sous la responsabilité de **Steve Heigway**.

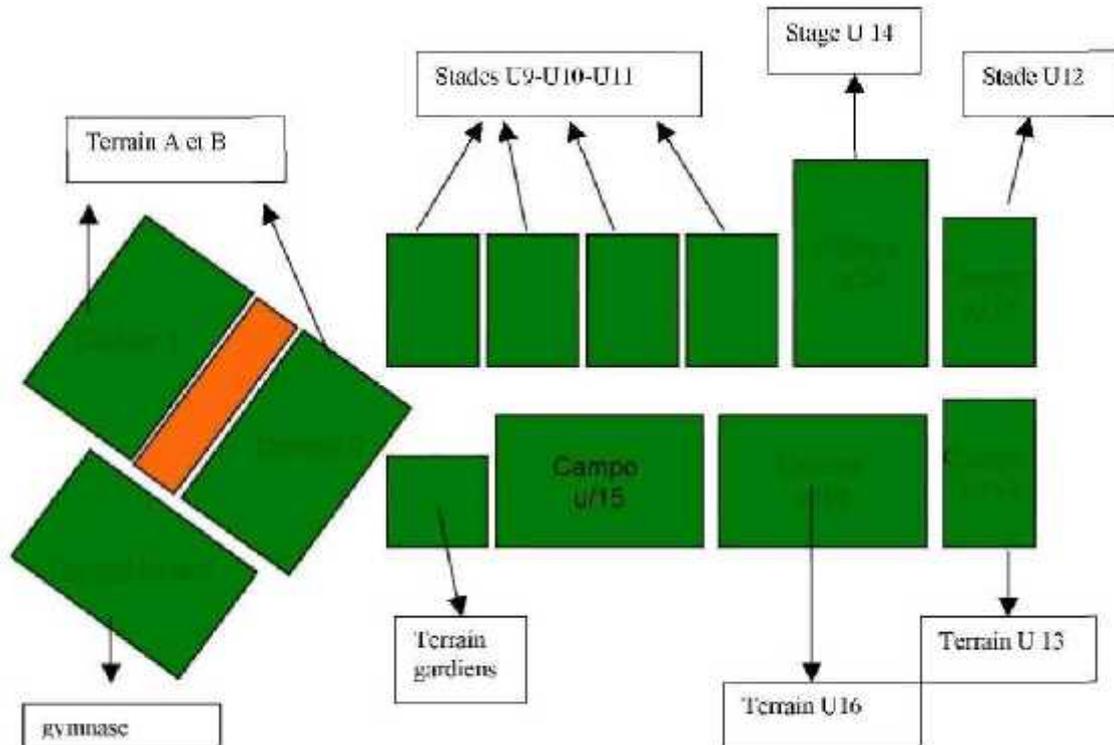


#### Les équipements :

- 12 terrains de football
- • 1 gymnase
- • 1 terrain indoor
- • 12 vestiaires
- • 6 bureaux

- 1 salle de réhabilitaion
- • 1 centre medical
- • 1 laverie

## Les structures



## Recrutement

L'Academy de Liverpool prend des joueurs de 12 ans qui se trouvent à une distance maximum d'une heure du centre. Cependant les plus de 12 ans maintenant peuvent habiter à une distance d'environ 1 et demie du centre.

Liverpool a autour 12 centres pour recruter les garçons et c'est ici qu'il cherchera les joueurs pour l'avenir du club.

Quels moyens il utilise:

- Ramification dans toutes les écoles
- Préparation d'entraîneurs
- cours de mise à niveau pour les techniciens

## Critère pour le choix du talent jeune

- Technique
- Attitude équilibrée
- Vitesse

## Liverpool Academy 2006/07 des 9 - 18 ans

Pre academy 5-6-7-8	80 joueurs	
Under 9	14 joueurs	Stephen Halls
Under 10	12 joueurs	Andy Riedel
Under 11	13 joueurs	Phil Roscoe
Under 12	17 joueurs	Stuart Gelling
Under 13	14 joueurs	Andy Williams
Under 14	16 joueurs	Robbie Johnson
Under 15	15 joueurs	
Under 16	14 joueurs	
Under 18	27 joueurs	
Preparateur physique		Julian Monk
Assistant Paul Lever (9/14), Dave Shannon (15/16), John Owens (18)		
Directeur technique Steve Heigway		

### Programme horaire des entraînements 9-16 ans

categorie	Gardiens	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15/16
<b>lundi</b>	5.30-7.00 U9- u 11 7.00-8.30 U12- ul6	6.00-7.30 Entraînement plus vitesse	6.00-7.30 Entraînement plus vitesse					5.30-7.00 Entraînement
<b>Mardi</b>				5.30-7.00 Entraînement plus vitesse	5.30-7.00 Entraînement plus vitesse	7.00-8.30 Entraînement	7.00-8.30 Entraînement	
<b>Mercredi</b>	5.30-7.00 U12- U16	6.00-7.30 Entraînement	6.00-7.30 Entraînement			5.30-7.00 Entraînement		5.30-7.00 Entraînement
<b>Jeudi</b>				5.30-7.00 Entraînement	5.30-7.00 Entraînement	7.00-7.45 Vitesse 7.45-8.30 Entraînement	7.00-7.45 Vitesse 7.45-8.30 Entraînement	5.30-7.00 Entraînement
<b>Vendredi</b>	5.30-7.00 U9- U 11	6.00-7.30 Entraînement	6.00-7.30 Entraînement					5.30-7.00 Entraînement
<b>Samedi</b>				10.00-11.30 Entraînement	10.00-11.30 Entraînement			
<b>dimanche</b>	Matches pour les 9 à 15 ans							

## Programme technique

6-10 ans	Jeu	Tournoi, dribbling, 1<1
11-12 ans	Progresser dans la technique	Contrôle, passe, 1<1, 2<1, possession de la balle 6<4, 7<5
13-14 ans	Comment occuper le terrain	Possession de la balle , jeux à thèmes, passes précises
15-16 ans	Compétition	

### Les règles

- Respects des joueurs, de l'entraîneur , du staff
- être capable d'être communicatifs
- tous les garçons doivent être respectueux
- tous les garçons doivent être motivés
- tous doivent exploiter les adresses individuelles pour l'équipe

Dans le prochain magazine, les exercices ..



Voilà , il est accessible ! « Il » c'est le futur portail de votre club  
Dépêchez-vous d'aller visiter ce remarquable site ,  
avec une offre d'ouverture extrêmement intéressante  
alors une adresse [www.carrefour.fr](http://www.carrefour.fr)



# Association des Chercheurs Francophones en Football

***Informier, Rassembler, Partager***

ACFF

## **ACFF: HISTORIQUE**

En 2006, de la volonté de rapprocher les différents acteurs du football est née l'Association des Chercheurs Francophones en Football. Elle existe depuis le 13 mars 2007.

Elle comprend parmi ses membres fondateurs :

**André MENAUT** Professeur des Universités Bordeaux II Ancien entraîneur professionnel de football

**Jean Francis GREHAIGNE** Professeur des Universités, IUFM de Besançon (auteur de l'organisation du jeu en football)

**Jean-Marie LAWNICZAK** Entraîneur professionnel, Président de l'Amicale Nationale des Éducateurs de Football

**Bachir ZOUDJI** Maître de Conférence, STAPS Université de Valenciennes (membres du club virtuel d'entraîneurdefoot.com)

## **ACFF : OBJECTIFS**

- Créer des liens entre les praticiens et les chercheurs.
- Promouvoir les recherches dans le domaine du football au sein de la communauté francophone et internationale.
- Mettre en relation les chercheurs pour développer la recherche interdisciplinaire.

- Développer les techniques, les méthodes et les moyens de l'apprentissage et de la performance en football quel que soit l'âge et/ou le niveau de pratique.

## **ACFF: LES MOYENS**

- Organisation d'un colloque annuel qui permet la communication des travaux actuels sur le football.
- Publication des actes du colloque et des comptes rendus de recherche. Pour cela, nous recensons les travaux existants et nous invitons à de nouvelles recherches.
- Création d'un site Internet permettant la mise en relation des membres et la publication en ligne d'articles rédigés par les membres de l'ACFF.
- Création d'une revue (trimestrielle) permettant de diffuser d'une part, des articles scientifiques de vulgarisation accompagnés par des expériences de terrain réalisées par des entraîneurs et techniciens.

## **CONSTAT**

Le football est en évolution permanente et les moyens mis à la disposition des praticiens et des chercheurs pour l'observer, l'analyser et le comprendre sont de plus en plus modernes et sophistiqués.

Les phénomènes à prendre en compte pour expliquer les performances des joueurs ne sont plus uniquement de l'ordre de la physiologie ou de la technique.

La sociologie, la psychologie cognitive, l'analyse systémique, l'économie et la politique sont devenues des vecteurs importants pour la compréhension du jeu.

L'ACFF doit devenir un lieu d'échanges et d'enrichissement mutuel entre les entraîneurs et le chercheurs. Nous sommes convaincus que des travaux interdisciplinaires associant les laboratoires et les clubs sont une voie de progrès pour l'avenir

## **ACFF: LES PARTENAIRES**

Les UFR STAPS

Les Amicales d'Éducateurs

La Fédération Française de Football

Le Ministère de la Jeunesse et des Sports

Des laboratoires privés travaillant sur produits en relation avec le football

Des industriels