



République Algérienne Démocratique et Populaire
Ministère de l'Enseignement Supérieur et de
la Recherche Scientifique



Université des Sciences et de la Technologie d'Oran Mohamed-
Boudiaf

INSTITUT D'ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

Polycopié

Cours et T.D 3^{me} année

SPECIALITE FOOTBALL

Réalisé par :

Dr. GHOUAL ADDA

Dr. AGBOUBI HABIB

Année universitaire 2022-2023

Intitulé **de l'unité**: Unité d'apprentissage fondamentale.

Matière: Spécialité Sport collectif.

Objectifs pédagogiques:

Règles fondamentales et connaissances théoriques et appliquées associées à la spécialité.

Améliorer le niveau physique, technique et tactique de l'étudiant dans la spécialité.

Ensemble des connaissances pré-requises:

Connaître les règles de base de la spécialisation à travers des conseils et des concepts associés.

Avoir connaissance des théories les plus importantes de l'entraînement et la physiologie de l'effort.

Contenu de la matière:

1- Histoire et philosophie de l'activité.

2- Lois et arbitrage.

3- différentes formes de préparation (physique, technique, psychologique, mental, tactique et stratégique)

4- Méthodes de prospection, d'orientation et de sélection sportive.

5- Évaluation qualités physiques.

6- Planification et programmation.

7- Les principes et règles du jeu.

Méthode d'évaluation: control continu et examens.

Références en arabe: Spécialité « **football** ».

Références en langues étrangères: Spécialité « **football** ».

SOMMAIRE

<i>Introduction Et Objectifs Pédagogiques.....</i>	5
<i>1- Histoire Et Philosophie Du Football.....</i>	13
<i>1-1-Histoire Du Football Mondial.....</i>	13
<i>1-1-2- Histoire Du Football Algérien.....</i>	15
<i>1-2-Philosophie Du Football.....</i>	17
<i>1-2-1- La Philosophie Derrière Le Jeu « Football ».....</i>	18
<i>1-2-2-Le But Est-il Le But ?.....</i>	18
<i>2- Lois Et Arbitrage</i>	19
<i>3-Différentes Formes De Préparation (physique, technique, psychologique, mental, tactique et stratégique).....</i>	47
<i>3-1- Préparation Physique Football.....</i>	47
<i>3-1-1-Notions de base de la P.P.....</i>	47
<i>3-1-2-Qu'est-Ce Que La Préparation Physique Et Pourquoi ?.....</i>	48
<i>3-2-La Préparation Physique Dans Le Système D'entraînement</i>	49
<i>3-3-La Préparation Physique Intégrée</i>	51
<i>3-4-L'entraînement Physique Avec Ballon.....</i>	52
<i>3-5-La Préparation Physique Construite A Partir De L'endurance, L'attitude Quantitative (Gilles Cometti).....</i>	56
<i>4-6-La Préparation Physique Chez Les Jeunes Footballeurs.....</i>	61
<i>4-6-1-Évolution En Fonction De L'âge.....</i>	61
<i>4-6-2-Développer Les Qualités Physiques Chez Les Jeunes Footballeurs.....</i>	63
<i>3-2. La Préparation Technico-Tactique.....</i>	66
<i>3-2-1- La Préparation Technique en football</i>	66
<i>Développement technique chez les jeunes.....</i>	76
<i>3-2-2- La Préparation tactique en football.....</i>	81
<i>2.2-1- Les Grands Types D'attaque.....</i>	82
<i>2.3-2- Le Jeu Défensif</i>	84
<i>Le Pressing.....</i>	85
<i>Les Jeux D'entraînement.....</i>	86
<i>Quelques Notions Tactiques.....</i>	87
<i>Les Différents Systèmes De Jeu.....</i>	92
<i>3-3-La Préparation Mentale En Football.....</i>	111

3-3-1- Comment Travailler La Préparation Mentale Au Football ?.....	111
3-3-2-Apprendre A Gérer La Situation De Stress.....	113
4- La Sélection En Football.....	114
4-1-Prospection, Détection Et Sélection Des Talents	116
4-2-Une Nouvelle Approche De Sélection Des Joueurs.....	118
4-3-Les Tests Comme Moyen De Sélection.....	121
5-Evaluations Des Qualités Physiques En Football.....	125
6-La Planification De L'entraînement En Football.....	145
6-1-La Planification Annuelle De L'entraînement.....	158
6-2-La Séance D'entraînement.....	161
7-Les Principes Et Règles Du Jeu.....	164
7-1-Principes Offensifs.....	165
7-2-Principes Défensifs.....	165
7-3-Les fondamentaux Défensifs (Adversaire En Possession).....	166
7-4-Les Fondamentaux Offensifs (D'attaque : Notre Equipe En Possession Du Ballon).....	166
7-5-L'entraînement En Bloc D'équipe.....	169
Référence.....	172
Annexe.....	174

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

INTRODUCTION : La théorie de l'entraînement comme science a rendu possible le recueil important des fondements théoriques justifier, qui ont contribué à formuler une série de postulats et de recommandations pour la pratique. Les rapports de la science avec la pratique facilitent le progrès dynamique en ce qui concerne le niveau sportif. La préparation du sportif est comprise comme le processus à plusieurs sens, qui grâce à l'utilisation des possibilités motrices, fait aboutir au niveau d'entraînement le plus haut possible et à la disponibilité sportive. L'entraînement contemporain peut être considéré comme une forme de préparation fondamentale, autrement dit, c'est avant tout consciente et réfléchie, ayant pour but la direction du développement du niveau sportif. Dans la littérature concernant le sport de compétition, de plus en plus, on voit apparaître les notions de la "commande de l'entraînement" et "l'optimisation de l'entraînement". Dans le cas du processus d'entraînement, l'essentiel de la commande de l'entraînement consiste avant tout à vérifier son adaptation aux conditions toujours variables, en vue de réaliser des tâches fondamentales d'entraînement. Dans la planification et la gestion du processus d'entraînement, il est très utile de prévoir d'une façon logique le développement futur du processus d'entraînement et de ses effets. Les théoriciens du sport admettent que lors de l'organisation de l'instruction des joueurs des équipes de haut niveau, il faut assurer le fonctionnement de quelques éléments :

→ La prévention des blessures et le modelage des caractéristiques des meilleurs sportifs et des équipes mondiales.

→ L'analyse de la préparation tactique pendant la conduite du combat sportif.

→ La définition du niveau de la préparation psychique.

→ La mise au point des informations qui présentent la caractéristique des possibilités fonctionnelles générales et spécifiques de l'organisme du joueur de football (avant tout, il faut définir les indices de la capacité et de l'adaptation de l'organisme aux charges d'entraînement).

→ La connaissance du niveau "de savoir et de savoir-faire" en ce qui concerne l'auto-perfectionnement du joueur.

→ L'unité du processus d'entraînement, de compétition et de la rénovation biologique.

En football, le problème du diagnostic de la forme sportive est important et complexe. La simple inscription de quelques indices sur la technique, la force, la vitesse ou l'endurance ne constituent pas une image complète de la qualité de jeu ; le niveau de forme sportive, en effet n'est pas seulement la résultante de ces indices. En parlant de la forme sportive (ou de l'état d'entraînement), on pense habituellement à l'état de tout l'organisme, qui durant les épreuves, permettra les révélations complètes de provision des habitudes techniques et tactiques. En prenant en considération, d'une part le fait que l'augmentation du nombre de fautes techniques et tactiques, accompagnées d'une préparation physique insuffisante, est en définitive, le produit de la fatigue, et d'autre part, le fait que l'endurance constitue l'aptitude à s'opposer à la fatigue, on peut admettre que l'endurance occupe une place particulière dans la structure de la forme sportive du joueur de football.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES:

Règles fondamentales et connaissances théoriques et appliquées associées à la spécialité « FOOTBALL »

L'enseignement des habiletés techniques et des stratégies du football peut être un véritable challenge. Tous les éducateurs ont été confrontés à un moment donné à la question " quoi dire ou faire " avec des joueurs inexpérimentés.

La frustration peut facilement se faire jour en cas de non-réussite rapide. Cependant, ce n'est pas toujours dû à l'incapacité du joueur, mais souvent à la méthode de l'éducateur.

Stratégies simples d'instruction :

A titre d'aide on peut se rappeler trois stratégies d'instruction simples pour faire apprendre un nouveau geste technique ou une notion tactique :

- **soyez simple.**
- **soyez bref.**
- **travaillez un objectif à la fois.**

Le " restez simple " se rapporte à la quantité d'informations que vous fournissez à un joueur. Par exemple, quand vous travailler la conduite de l'intérieur du pied, renforcer juste un ou deux concepts à la fois. Souvent les éducateurs diront à un joueur d'entrer en contact avec la partie centrale de la balle, de s'assurer que le pied d'appui est parallèle à la balle pendant le contact, de conserver la tête haute et de garder les yeux sur la balle....C'est trop d'informations à fournir en même temps aux joueurs. D'abord veillez à ce que les joueurs aient appris à placer le pied d'appui parallèle à la balle pendant le contact, puis enseignez les sujets suivants. Quand le joueur apprend un nouveau concept, il pense à chaque étape du processus. S'il y a trop d'informations, une partie sera perdue. La décomposition de l'habileté en plusieurs parties non seulement augmentera la compréhension et renforcera la technique appropriée, mais instruira le joueur sur l'importance de chaque étape. Une autre composante au souvenir est "l'instruction elle-même". Quand vous expliquez verbalement un mouvement aux joueurs soyez précis et au point. Souvent, avec des formateurs néophytes, des concepts sont exagérés et généralisés. En présentant une nouvelle tactique, discutez les points principaux, n'essayer pas d'impressionner avec des termes trop savants. Faites le speech et déplacez-les sur le terrain. Si quelque chose n'est pas comprise, renforcez l'objectif avec la terminologie spécifique.

Le troisième concept à se rappeler est de travailler un objectif à la fois. Quelques éducateurs ont une tendance à enseigner plus loin que l'objectif prévu. Par exemple, considérez le formateur qui travaille pour améliorer l'habileté au tacle. Le cœur de l'objectif est le positionnement approprié avant le tacle. Pendant que l'exercice progresse, l'entraîneur néglige d'apporter les corrections et fait des commentaires au sujet des aspects offensifs. Quand ceci se produit les joueurs sont réorientés dans leurs pensées. Au départ, ils se concentraient sur le positionnement défensif. Maintenant ils pensent à l'attaque. L'objectif a été perdu de vue. Les éducateurs doivent maintenir leur concentration sur la tâche qu'ils veulent voir accomplir afin d'arriver à leur objectif. Quand ils font ceci, connaissances et exécutions sont correctement appréhendées.

Démontrer de nouvelles tâches :

Démontrer sera toujours une partie critique de stratégies d'étude du football. Les explications verbales sont utiles, mais le témoignage du comment accomplir une tâche est d'une valeur inestimable. Quand un joueur peut voir ce qui est prévu, il intégrera plus d'informations. C'est particulièrement vrai en apprenant une compétence pour la première fois. Il y a plusieurs comportements liés à la démonstration et chacun est important pour l'éducateur.. Ils incluent : lieu de démonstration, objectif verbal centré, et vérification de la compréhension.

Lieu de démonstration :

En travaillant avec un grand groupe de joueurs, il est essentiel que tous puissent voir pendant la démonstration. Replacez ceux qui sont hors de position. Vous devriez pouvoir avoir à l'œil sur chaque joueur et chaque joueur vous avoir à l'œil (au bon sens du terme). Si le soleil ne peut être évité, vous devez l'avoir dans vos yeux, pas les joueurs. Ceci peut les déranger. Rappelez-vous toujours que beaucoup de distractions peuvent être évitées si vous vous placez à l'endroit approprié.

Du général au particulier :

Quand un joueur apprend une technique pour la première fois, il est important de montrer le mouvement entier. Ceci permet au joueur de voir chaque phase. Si l'enseignant, démontre une frappe

de la tête (lui-même ou un joueur doué) il démontre d'abord l'action entière. Une fois que le mouvement entier est regardé, l'éducateur peut le " saucissonner " par tâche (placement du corps, endroit d'impact du ballon, geste d'accompagnement) puis ensuite après essai, les détails " rentrer les fesses", " garder les yeux ouverts "... Evidemment, ceci dépendra du niveau de compétence du groupe. Soyez préparé pour ajuster.

Normal/lent :

Parfois les joueurs doivent voir l'exercice à vitesse normale, puis au ralenti. Ceci dépendra de quelle technique vous enseignez. Quand une nouvelle et difficile technique est présentée, un joueur doit regarder la méthode entière à sa vitesse normale. Les joueurs comprendront mieux une tâche si présentée dans un rythme effectif. Après cette première phase, l'éducateur peut ralentir la démonstration..

Focus verbal de l'éducateur :

En démontrant une technique il est important de guider les joueurs par l'apprentissage. Cela renforcera les points clés et aidera à assurer que la méthode est comprise. Ceci se fait en fournissant un focus verbal. Dites au joueur quoi rechercher, soulignez les aspects spécifiques du mouvement, et renforcez l'exécution appropriée. Par exemple, en présentant la frappe de l'intérieur du pied, pendant la démonstration demandez aux joueurs "où la balle entre-t-elle en contact avec le pied" ou " comment le corps est placé" et "le rôle et la direction du pied d'appui".

En faisant référence à ces actions, vous guidez le joueur par l'apprentissage. À un point quelconque vous pouvez arrêter et renforcer un point critique.

Faire un bilan pour la compréhension :

Une prétention inexactement faite par beaucoup d'éducateurs est qu'une fois que la technique a été expliquée ou démontrée, elle a été apprise. Malheureusement ce n'est pas vrai. Fréquemment, après une description complète, un joueur peut encore être incertain de la manière d'accomplir la tâche. C'est pourquoi les éducateurs doivent "vérifier la compréhension".

Il existe plusieurs méthodes :

L'une consiste à demander au groupe d'exécuter la technique sans ballon, puis suivre rapidement des yeux le groupe.. Y avait-il une personne qui a accompli la tâche différemment? Toutes les exécutions vues sont-elles appropriées ?

Une autre méthode est de démontrer l'habileté inexactement et de demander alors à des joueurs ce que vous avez fait de manière erronée. Cette technique est très efficace. Elle force le joueur à analyser chaque segment de la tâche.

Une troisième manière de vérifier la compréhension est de poser les questions spécifiques au groupe. Comment devriez-vous ajuster votre pied? Où devraient être vos yeux? Expliquez la position appropriée?

La vérification de la compréhension est essentielle pour surveiller l'étude. Ceux qui enseignent le football se rendent compte à quel point les habiletés d'acquisition motrices peuvent être difficiles. Les éducateurs doivent s'assurer qu'un joueur comprend le but et la méthode pour accomplir une tâche. Ceux qui utilisent cette méthode limiteront des situations de frustration entre un joueur et un éducateur. Souvent, la perception est qu'un joueur sait quoi et comment faire, mais la réalité est autre.

Fournir la rétroaction :

En apprenant une technique pour la première fois ou en perfectionnant une technique difficile, le joueur a besoin de renforcement et d'une appréciation de sa performance. Il doit savoir si l'exécution est appropriée et correcte. Quels ajustements devraient être faits ? Un joueur a besoin également d'encouragement. Les éducateurs efficaces fournissent constamment la rétroaction appropriée aux membres de groupe. Habituellement, la rétroaction appropriée est classifiée comme spécifique, simple, et généralement positive ou neutre.

Rétroaction spécifique:

La rétroaction spécifique indique exactement l'information sur un aspect spécifique du mouvement. Souvent, la rétroaction est trop générale. C'est par exemple quand l'éducateur n'est pas clair dans ses mots. "superbe" du "bon travail" Qu'est ce que ces propos indiquent réellement au joueur? En quoi ce qu'il a fait était bon? Était-ce la frappe de la balle ou était-ce son déplacement après le coup-de-pied? Les éducateurs efficaces fourniront la rétroaction qui mène un joueur à changer une action inadéquate en action appropriée. Des exemples de la rétroaction spécifique:

Saïd, cours dans la direction du but ;

Yannick, utilise la semelle,

Yoann, bien frappé ton centre de l'intérieur du pied

Michael, bon appel dans le dos de ton partenaire

Damien, bouge vers l'espace libre.

Rétroaction simple :

Une autre considération à prendre en compte est la trop grande complexité de la rétroaction. Combien d'information l'éducateur doit-il fournir ? Qu'est-ce que j'inclus?

Parfois, la rétroaction incorpore trop d'information dans le processus. Les éducateurs essaieront de fournir l'information liée aux composants appris. Ceci s'appelle la rétroaction simple. Voici quelques exemples de rétroaction simple:

* David, suis-le

* Garde les yeux sur la balle

* Appui toi sur Julien

* Garde la tête haute.

La rétroaction simple est énoncée rapidement. Elle cible le besoin immédiat et renforce les résultats désirés avec quelques mots. Souvent, la rétroaction est généralisée et complexe. Le traitement de trop d'information peut être difficile. Quand l'éducateur fournit la rétroaction spécifique et simple, le joueur sera au clair sur la façon dont il devra changer son exécution.

Rétroaction positive ou neutre :

La rétroaction constructive sera plus efficace si placée dans un contexte positif ou neutre. Les éducateurs des activités physiques ont une tendance à être négatif. Une remarque comme, "mais qu'est-ce que j'ai fait au bon dieu" fournit non seulement une limite à l'aide, mais crée un environnement négatif.

Un environnement négatif sur un joueur faible conduira à le maintenir en position d'échec. Mais souvent, la rétroaction négative se fait sur les joueurs " doués ", dont on attend plus. Cette rétroaction négative peut conduire à braquer le joueur et dès lors, la séance lui sera improductive. La motivation et le déplacement efficace d'un joueur d'exécutions inappropriées vers leur appropriation, fournissent la rétroaction positive ou neutre qui est simple et spécifique

L'exemple :

- bon travail, ton contrôle était parfait.
- Bien le mouvement vers la gauche.
- Mohamed ton positionnement était correct sur cet exercice.
- bonne vision du jeu Momo.

La rétroaction est une composante importante au développement de n'importe quel joueur de football. Les capacités du joueur ne jouent pas. Tous ont besoin de rétroaction. Les éducateurs qui renforcent rapidement et exactement la technique désirée du mouvement tactique ou technique favorisent l'étude. Quand un joueur obtient des résultats favorables, les changements peuvent commencer à se produire. Cela vient de la rétroaction. S'il est incertain au sujet de l'application d'un mouvement, le renforcement positif motivera le joueur pour continuer à le pratiquer.

Le développement de la leçon (thème abordé dans la séance) :

La planification de la leçon est une partie complexe d'instruction réussie du football. Avec une préparation appropriée de la séance, l'éducateur présentera un plan organisé conçu pour développer et augmenter l'étude. Quand un éducateur entre sur le terrain avec peu de direction, la désorganisation surgit. Avec des résultats qui peuvent frustrer l'éducateur et le joueur. Les éducateurs peuvent avoir près de 200 décisions à prendre dans la séance tout en enseignant. La planification appropriée augmentera l'instruction et favorisera l'étude des objectifs.

Éléments critiques de la leçon :

La plupart des leçons incluront cinq éléments critiques. Chaque composante suivra progressivement l'autre dans un ordre logique. Les leçons sont prévues pour être développementales. Ceci implique que chaque composante de la leçon construira sur elle-même. Par exemple, le deuxième exercice de la séance devra préparer des joueurs pour la prochaine activité (plus difficile). L'échauffement doit également être développemental.

Si l'éducateur a l'intention de travailler le jeu de tête, l'échauffement devra nécessairement préparer les muscles à la détente et les muscles du cou pour être prêt pour les exercices. Comme mentionné précédemment, pour qu'une leçon soit réussie, l'éducateur doit d'abord établir les objectifs. Il décrit le but de la leçon. Est-ce que la leçon développera une technique spécifique ou présentera une nouvelle tactique? Les objectifs tracent des résultats prévus de la leçon. A ce moment, l'éducateur peut formuler une série d'activités conçues pour rencontrer les résultats prévus. Ces activités constitue la leçon qui implique cinq éléments critiques:

- 1 activité d'introduction (présentation de la séance).
- 2 anticipation du programme.
- 3 démonstration.
- 4 activités pratiques.
- 5 fin d'activité et conclusion.

Chaque composante est concentrer sur l'objectif(s) du jour. Une fois que l'éducateur a déterminé les résultats désirés du joueur, la leçon peut être facilement et correctement formulée. On comprend que chaque composante ne sera pas utilisée chaque jour. Parfois l'éducateur ne pourra pas démontrer une nouvelle habileté parce que le groupe doit passer en revue et développer des exercices déjà pratiqués. Cependant, il est nécessaire pour l'éducateur de maîtriser chaque composante. Les éducateurs sont également encouragés à mettre en application et modifier selon le niveau individuel des joueurs et les besoins d'instruction.

Activité d'introduction :

La plupart des joueurs qui entrent sur le terrain sont prêts à être en activité. Souvent, la dernière chose qu'ils veulent faire est de s'asseoir et d'écouter l'éducateur. Une activité instantanée peut éliminer ce problème. Quand les joueurs arrivent sur le terrain, ils devraient être encouragés à participer immédiatement à une activité prédéterminée. Cette activité généralement dure 3 à 5 minutes et est prévue pour atteindre deux objectifs.

Le premier est de fournir une occasion d'échauffement.

Elle peut également servir à une revue pour la leçon précédente ou présenter aux joueurs les nouveaux objectifs.

Les exemples de l'activité instantanée peuvent inclure : passer la balle au partenaire en utilisant alternativement les deux pieds, conduite de balle dans un espace restreint, alternance de gestes techniques en mouvement style feinte dans le vide, jonglerie seul ou avec un partenaire ; participer à un 2vs2, toro...

Ces activités accompliront la nécessité d'être immédiatement impliqué au mouvement, passeront en revue les points clés des leçons précédentes, et prépareront des joueurs pour l'étude.

Anticipation du programme :

L'anticipation est conçue pour développer l'intérêt des joueurs aux tâches qu'ils auront à exécuter. C'est un outil de motivation, qui implique l'excitation de la participation. Souvent, un joueur vient avec un enthousiasme limité (particulièrement à l'hiver ou à la fin du printemps). L'anticipation du programme trace ce que sera la séance et en quoi le joueur va progresser. On va provoquer l'intérêt des joueurs afin qu'ils deviennent désireux de pratiquer et s'impliquent au maximum. Deux exemples :

"L'autre jour nous avons travaillé à pénétrer la défense. Pouvez-vous expliquer le but de ceci ? Une fois que vous vous trouvez devant le but, vous devez apprendre comment orienter la balle et trouver le filet adverse. Aujourd'hui nous travaillerons les demi-tours rapides et le tir au second poteau ".

"Quel est l'élément critique de la position du corps en défense ? Pourquoi est-ce important ? Aujourd'hui nous allons travailler comment défendre sur l'attaquant et le garder dos à notre but ". "Quand vous tirez au but, la balle est elle proche ou loin du but ? Manque-t-il de la puissance et de la vitesse ? Aujourd'hui nous allons pratiquer la technique appropriée du tir par étape. Après cette série d'exercice, vous verrez l'amélioration de l'exactitude de votre frappe."

Démonstration :

Comme présentée plus avant dans cet article, la démonstration se rapporte à dépeindre visuellement comment exécuter spécifiquement une action ou un mouvement. Beaucoup d'éducateurs comptent fortement sur l'information verbale en enseignant les techniques. Ceci peut être parce que la communication entre le joueur et l'instructeur donne l'impression d'une compréhension claire de ce que l'éducateur veut d'un joueur. Pourtant exécuter est essentiel pour le succès Il est nécessaire que les éducateurs démontre physiquement les qualifications.

Ceci peut être accompli de deux manières. D'abord, en utilisant un joueur ayant parfaitement acquis le mouvement pour démontrer. Souvent, un éducateur n'est pas (plus) aussi à l'aise pour démontrer un geste particulier. Autant choisir un joueur qui peut avec succès accomplir la tâche.

Ensuite cela permet également à l'éducateur de fournir la rétroaction verbale tandis que la compétence est exécutée.

Si cette situation n'est pas appropriée, une deuxième méthode est de démontrer simplement la compétence en tant qu'individu accomplissant une tâche donnée (y compris au ralenti si c'est plus facile).

Pratique :

La quatrième composante d'une leçon est la production et la pratique réelle les techniques ou des qualifications. Cette section est concentrée sur des objectifs à choisir établis par l'éducateur. Pendant cette phase, est donnée au joueur l'occasion d'exécuter le mouvement désiré.

La première étape est le choix des activités appropriées l'éducateur. Les activités données devraient être modelées en fonction de l'expérience et des capacités du joueur. Une fois que les activités sont choisies, l'éducateur établira les méthodes sur le comment organiser l'environnement d'étude. Ceci peut inclure des sessions de pratique individuelle, les paires, ou le travail en groupes.

La participation à chaque activité est également très importante en termes d'intérêt de développement et de maintien. Les éducateurs sont encouragés à limiter les temps d'attente le possible. Si l'exercice impose des files de joueurs, limitez ces files à trois ou quatre joueurs (quitte à réduire le temps de l'exercice dans le cadre du ratio charge/intensité de travail).Ceci augmentera le temps sur la tâche, favorisera la participation des joueurs, l'intensité et le plaisir.

Un autre facteur important est la transition d'une activité à l'autre. Cette transition doit être préparée afin de maximiser le temps sur la tâche. Les éducateurs sont encouragés à formuler une expérience d'étude graduée. Tant que la leçon progresse et que les qualifications se développent, l'éducateur relèvera le niveau de la tâche. Ceci aidera à affiner la technique, et améliorer l'exécution. De même, si les joueurs rencontrent des difficultés dans l'exécution de la tâche et peinent à certains niveaux de qualifications, les éducateurs devront modifier l'activité. Assurer le succès ainsi que le maintien d'un certain niveau de défi crée des résultats positifs.

Conclusion et retour sur le travail effectué

Il est important que l'éducateur sa séance avec un type formel d'entraînement. Cette conclusion peut se faire par le biais d'une course lente et de stretching. C'est l'heure de passer en revue ce qui a été enseigné, et contrôler pour la compréhension de joueur. Pendant la conclusion un éducateur peut recevoir une excellente rétroaction des joueurs.

Découvrir ce qui a été compris, aimé et détesté, est utile dans le procédé de planification.

Cette conclusion peut également permettre un effet de récupération physique et psychique intéressant. Souvent, les exercices du football sont aérobies par nature. Quand les joueurs se sont engagés dans des activités intenses, quelques étirements des muscles à chauds aident à réduire la douleur retardée de muscles après exercice et aide également le système cardio-vasculaire à revenir à son niveau de fonctionnement normal.

Pendant l'activité maximale le cœur pompe de grandes quantités de sang aux muscles en fonction. Le sang revient au cœur par le muscle serrant les veines. Si l'activité est arrêtée trop rapidement, le sang est laissé dans les muscles et ralenti son retour au cœur. Ceci peut causer des vertiges inopinés.

Sur le plan psychique, et particulièrement pour les enfants, le retour au calme simplifie grandement le retour aux vestiaires.

ANALYSE DE L'ACTIVITE FOOTBALL :

En football, le problème du diagnostic de la forme sportive est important et complexe. La simple inscription de quelques indices sur la technique, la force, la vitesse ou l'endurance ne constituent pas une image complète de la qualité de jeu ; le niveau de forme sportive, en effet n'est pas seulement la résultantes de ces indices. En parlant de la forme sportive (ou de l'état d'entraînement), on pense habituellement à l'état de tout l'organisme, qui durant les épreuves, permettra les révélations complète de provision des habitudes techniques et tactiques. En prenant en considération, d'une part le fait que l'augmentation du nombre de fautes techniques et tactiques, accompagnées d'une préparation physique insuffisante, est en définitive, le produit de la fatigue, et d'autre part, le fait que l'endurance de force constitue l'aptitude à s'opposer a la fatigue, on peu admettre que la force-endurance occupe une place particulière dans la structure de la forme sportive du joueur du football.

Athlétiques et morphologiques	Techniques	Intelligence de Jeu-Technico-tactiques	Mentales
Taille élevée	Technique défensive	Discipline offensive	Concentration
Vitesse	Technique offensive	Discipline défensive	Rigueur
Vivacité	Jeu de tête	Culture tactique	Prise de risque offensif
Détente	Tacle	Polyvalence	Prise de risque défensif
Puissance	Passe longue	Spécialisation par poste	Courage
Force	Passe courte	Pressing	Détermination
Résistance	Contre	Marquage individuel	Confiance en soi
Endurance	Tir au but	Construction de jeu	l Sens de 'organisation
Souplesse	Jeu de volée	Positionnement	Sang-froid
Equilibre	Contrôle orienté	Jeu sur les ailes	Créativité
Agilité	Dribble	Changement de jeu	Sobriété
Adresse	Maîtrise du ballon	Anticipation	Agressivité
Acuité visuelle			

Tableau N°(1) récapitulatif des capacités fondamentales requises en football (Rohz, 1992).

1-Le football de haut niveau :

Nous savons depuis longtemps que les exigences athlétiques pour atteindre le haut niveau sont grandes. Le joueur d'aujourd'hui parcourt des distances importantes, de 9 à 15 Km selon les postes et profil de jeu (Dellal, 2008.). Ces distances sont parcourues à haute intensité, Stolen et al, relevaient entre dix et vingt sprints par match. (Thomas Reilly, 2008) (Entre 80 et 90% Fcmax, Stolen et al. 2005) avec des alternances d'allures (marche, courses et efforts intenses) réparties de manière aléatoire durant le match. On dénombre entre 1000 et 1200 actions différentes qui incorporent des changements rapides et fréquents de l'allure et de la direction des mouvements (Reilly et Thomas, 1976 ; Bangsbo et al, 1991). Enfin, les actions intenses (physiques et techniques), évaluées entre 100 et 120 par match (Cazorla, Fahri, 1998 ; Lacroix, Cometti 2001-2002) (Leroux, 2006) semblent déterminantes et sont d'une durée très courte entre 1 et 4sec. On peut donc conclure que le joueur de football de haut niveau doit avoir un potentiel aérobie élevé lui permettant de solliciter un haut pourcentage de fréquence cardiaque et d'alterner des efforts et des récupérations variées. Les qualités d'explosivité et de force sont essentielles, lui permettant d'être performant sur les nombreuses actions brèves et intenses qui seront déterminantes dans le jeu. Enfin, une coordination générale et spécifique est nécessaire pour s'adapter aux multiples changements de motricité et de déplacements, en plus de la maîtrise du jeu et du ballon.

Les principes d'entraînement et la connaissance des exigences de la performance :

Le processus d'entraînement est une construction méthodique qui s'appuie sur l'analyse précise de la performance et de la discipline concernée. Les différents secteurs d'intervention ainsi que leurs interactions devront être gérés par *l'entraîneur*; celui-ci devra donc posséder une solide connaissance théorique des différents facteurs de la performance, de la méthodologie d'entraînement et des caractéristiques de l'activité.

Mais ce bagage théorique initial ne peut pas suffire : son expérience acquise, sa capacité à se remettre en question, son désir de progression au contact même des athlètes qu'il écoute et qu'il observe, les rencontres et discussions avec d'autres entraîneurs, ses perpétuelles recherches vont permettre à l'entraîneur de ne pas être immobile et de progresser sans cesse. Il en va de même pour l'athlète : plus sa connaissance de lui-même, des méthodes d'entraînement et des exigences de la performance seront élevées, plus l'entraînement n'aura des effets performants.

2-La répartition des efforts en football :

Nombreuses sont les études qui ont analysé les types d'efforts des footballeurs sur le terrain lors d'un match et les ont repartis comme suit :

<i>Auteurs</i>	<i>Année</i>	<i>Distance des efforts de haute intensité</i>	<i>Distance des efforts de faible intensité</i>
WINTERBOTTOM	1954	1 015 m	2 347 m
WADE	1962	1 819 m	3 650 m
REILLY & THOMAS	1976	974 m sprint 1 506 m en allongement	5 337 m
WITHERS & Coll	1982	2 150 m-	-
TURPIN B	. 1989	2 500 m à 3 000 m	5 000 m à 8 000 m

Tableau N° (2) Distances des efforts de haute et de faible intensité suivant différents auteurs d'après Dufour 1990

Sur 90 mn de jeu on compte environ 60 mn de jeu effectif, sur ces 60 mn les joueurs, selon les postes, courent seulement 20 à 40 % (soit 12 à 24 mn) (fig. 1). Sur ce temps de course on compte en moyenne 3 km de marche, et 7 km de course. Ces 7 km de course se décomposent en 64 % de course lente

aérobie, 24 % de course à allure moyenne anaérobie (environ 80 % de V_{O2} max., soit 10 à 17 km/h) et 14 % de course de haute intensité (18 à 27 km/h). Toujours selon Dufour (1990), le nombre de sprints courts (10-15 m, 2 à 3 s.) a augmenté au cours de l'histoire du football pour passer de 70 en 1947 à 145 en 1970 et enfin 195 en 1989. La figure 2 représente la fréquence des différentes distances de course au cours d'un match. (Dellal, 2008.)

HISTOIRE ET PHILOSOPHIE DU FOOTBALL

1-1-HISTOIRE DU FOOTBALL MONDIAL :

Le football, tel que nous le connaissons, est né vers la fin du XIXe siècle. Mais ses origines, réelles ou supposées, se perdent dans la nuit des temps. Dans toutes les civilisations humaines, la balle a laissé sa trace indélébile et des témoignages nous ont été laissés par les Chinois d'avant Confucius ou les Égyptiens de l'époque pharaonique. On a même retrouvé à Thèbes, dans les tombeaux, des balles de son recouvertes en peau.

De l'une à l'autre de ces civilisations, la forme de la balle change, et aussi sa signification. Les hommes ne jouent pas à la balle pour les mêmes raisons, ni de la même manière. Mais ils y jouent, et cette ferveur commune ne peut trouver sa source que dans des rites ancestraux liés à la vie de tous les jours. Les Grecs de l'Antiquité pratiquaient quatre exercices avec des balles de grosseurs diverses : l'épiscyre, la phéninde, l'aporrhaxis et l'uranie (Homère évoque ce jeu dans le chant viii de l'Odyssée lorsque Ulysse arrive à Corfou, reçu par Alkinoos, roi des Phéaciens). Le médecin de l'empereur Marc Aurèle, le Grec Claude Galien (131-201), écrit dans son traité du jeu de balle, à propos de la phéninde, devenue l'harpastum à Rome : « La supériorité du jeu de balle sur tous les autres sports n'a jamais été suffisamment mise en lumière... Je dis que les meilleurs de tous les sports sont ceux qui non seulement font travailler le corps, mais sont de nature à amuser... »



Henri Garcia, dans sa Fabuleuse Histoire du Rugby, rappelle que dans l'épiscyre et la phéninde, la lutte pour la balle est violente. « Pour mieux échapper à l'étreinte de leurs adversaires, les joueurs s'enduisaient souvent le corps d'huile. Il était permis de bousculer un adversaire, de lui arracher le ballon. On pouvait lancer la balle à la main, la frapper du poing ou la pousser avec le pied. » Les colonies grecques établies en Sicile introduisent les jeux de balle dans l'Empire romain, et le poète Valerius Martialis, né en l'an 40 de notre ère, précise que les Romains pratiquaient quatre jeux : la balle des paysans (pila paganica), une balle assez grosse, bourrée de plumes et molle ; la balle à trois (pila trigonalis), petite et légère, que l'on retrouvera en France au Moyen Âge ; le ballon, vessie remplie d'air ; l'harpastum (du grec arpaston), ainsi appelé en raison de l'harpasta (balle) dont on se sert. Ces jeux sont les ancêtres du rugby et du football, bien que leur transmission de la Rome antique au royaume britannique par exemple ne soit pas très claire. Dès la Renaissance, on affirme que le calcio italien est une survivance de l'harpastum romain. Le jeu de balle pratiqué par les peuplades primitives puis par nos ancêtres du Moyen Âge est un rite magique destiné à provoquer la fertilité de l'homme, ou de la terre. Dans beaucoup de cas, on retrouve un disque ou un objet globulaire symbolisant le soleil, source de vie et générateur de récoltes. Des disques sont pendus dans les arbres

ou des pierres rondes enterrées dans les champs pour attirer le soleil. Des balles d'or et d'argent, représentant le soleil et la lune, sont portées autour des villages irlandais, le jour du 1er mai. En Oklahoma, les Indiens jouent un jeu de football pour célébrer la moisson et, depuis que la balle symbolise le soleil, ils jouent d'est en ouest. En Bretagne, l'objet du jeu est parfois de l'enterrer ou de la placer trois fois de suite dans un trou creusé dans le sol. Quand le but du jeu est de se saisir de la balle et de l'emporter, la signification en est que le soleil a été capturé et que, rapporté à la maison, il apportera ainsi la fertilité des champs. L'immersion et l'enterrement de la balle, tels qu'ils étaient pratiqués en Écosse, dans le nord de l'Angleterre et en France, peuvent laisser penser que l'association du soleil et de l'eau était faite pour obtenir la fertilité idéale, comme dans les rites primitifs.

La superstition était évidemment abondante et variée au Moyen Âge. Il était courant de dire qu'un jeune homme inapte au football le Mardi gras serait également inefficace à la moisson et, en Normandie, que l'équipe victorieuse ce jour-là serait celle qui aurait la meilleure récolte de pommes à cidre. Dans le Devon, après avoir planté les pommes de terre, on poussait la balle au pied tout autour du champ afin d'assurer la fertilité et appeler le soleil. Toujours le Mardi gras, il n'était pas rare d'opposer les hommes mariés aux célibataires. Mais il y avait également de fameux matches féminins, opposant là aussi les femmes mariées aux célibataires. Cela se passait à Inveresk, à la fin du XVIIIe siècle, et les écrits de l'époque affirment que les femmes mariées gagnaient toujours. La coutume voulait que la balle du jeu soit fournie par un couple nouvellement marié, ou par le dernier homme marié (Corfe, 1553). À Chester, en 1539, chaque homme marié depuis moins d'un an devait fournir à la collectivité une balle en soie. À Vieux-Pont, en Normandie, le coup d'envoi était donné par le dernier homme marié. Et à la Lau-de-Patrie, c'était les jeunes épouses qui d'un fameux coup de botte, devaient expédier la balle par-dessus le clocher du village. On ne commençait à jouer que lorsque la chose était réussie. Preuves que le football était un rite de fertilité, malgré la notion du jeu qui devenait de plus en plus grande. Mais était-ce un rite de fertilité quand les chanoines d'Auxerre affrontaient les choristes et les membres de la congrégation à l'intérieur même de la cathédrale, après les vêpres du dimanche de Pâques ? La tradition dura jusqu'au XVIe siècle avant que la maison du Seigneur ne retentisse de cris impies. Les chanoines étaient de fameux joueurs. Chaque nouveau, après son ordination, devait offrir une balle. L'orgueil aidant, celle-ci devint de plus en plus grosse jusqu'au jour où il fallut promulguer l'Ordinatio de pila facienda, afin de limiter une fois pour toutes la dimension de la balle. C'était en quelque sorte la loi II de l'International Board. L'homme, en jouant au football, affirme aujourd'hui comme hier sa virilité et sa combativité. Frapper une balle à coups de pied, en faire sa domination et sa conquête, s'opposer durement parfois à l'adversaire sont des actes d'agressivité que l'on ne saurait nier. D'ailleurs, les historiens n'affirment-ils pas que les premiers ballons fussent des têtes d'hommes tués au combat ?

La passion des hommes modernes pour le football, qu'ils soient acteurs ou spectateurs, vient du fond des âges. Mais la joie qu'il dispense tient peut-être dans l'opinion de Giraudoux que la balle n'est vraiment et pleinement balle qu'à la condition qu'on ne se serve point des mains pour en jouer. « Les mains, écrit-il, sont des trucs ; elles ont été données uniquement aux deux animaux truqueurs, à l'homme et au singe. La balle n'admet pas le truquage, mais seulement les effets stellaires. » « Se priver des mains pour se servir de la balle, écrit Jacques Ferran, ce serait donc, en somme, revenir à la nature et replonger dans la grande nuit de l'espèce. » En s'écartant du rugby dont il est le cousin, et en prohibant l'usage des mains, le football aurait pu limiter son rayonnement. Il a trouvé au contraire, dans cette interdiction, le moyen d'aller jusqu'au bout de son art et de son intelligence. Henry de Montherlant n'écrit-il pas : « Devant le footballeur sautille la bête perfide, à demi captive, irritée. Qu'on mène à coups de caresses rageuses et de l'intérieur du pied, Et ses pieds sont intelligents, et ses genoux sont intelligents. »

NAISSANCE ANGLAISE « La Grande-Bretagne n'a peut-être pas été le lieu de naissance du football, mais elle a été à coup sûr son berceau et sa maison. Les cohortes romaines peuvent avoir

planté la graine, mais le sol était bon, avec le tempérament de ces islandais faits pour la rude et vigoureuse dépense physique » Les historiens anglais sont divisés sur l'origine du jeu moderne. Ils aimeraient bien trouver chez eux les racines de ce phénomène qui embrase le monde et dont ils sont, à coup sûr, les propagateurs. Mais rien n'est moins sûr que la génération spontanée du jeu de balle en Grande-Bretagne. Il existerait vaguement à Derby les traces d'un football créé pour célébrer la victoire des habitants de Derventio ou Little Chester en l'an 217, sur une colonne romaine malchanceuse. Mais le premier document sérieux n'apparaît qu'en 1174, dans la bio - graphie (en latin) de saint Thomas Becket, archevêque de Canterbury, publiée par William Fitzstephen : « Après le dîner, tous les jeunes de la cité se retrouvent sur le terrain plat, juste en dehors de la ville, pour le fameux jeu de la balle. Les étudiants de toutes les différentes branches d'études ont leur propre balle et ceux qui appartiennent aux différentes corporations de la cité ont les leurs aussi. Les hommes âgés, les parents et les notables viennent à cheval pour voir les luttes de leurs garçons, et à leur façon participent au sport des jeunes hommes ; et ces anciens semblent avoir réveillé en eux une excitation naturelle en voyant tant de vigoureux exercices et participent aux joies des jeunes qui s'ébattent en liberté. » On sait que jusqu'à la moitié du XIXe siècle, et depuis plusieurs centaines d'années, on jouait à la balle dans toute l'Angleterre et à l'est de l'Écosse. Deux régions en particulier, l'East Anglia et le Scottish Border, peuvent être considérées comme les berceaux du football le plus antique. L'East Anglia avait son « camp-ball » ou « camping » qui suppose une origine germanique. Et le Scottish Border était connu pour son traditionnel « ba'game », duquel on enleva l'élément kicking (frappe au pied) pour restreindre les dangers de mort et blessures graves.

1-2- Histoire du football algérien :

En 1894, alors que l'Algérie est une colonie française depuis 1830, Oran voit naître le premier club omnisports en Algérie et au Maghreb. Le Club des Joyeusetés d'Oran qui est créé par des colons européens dans le quartier El-Derb, ce club va créer sa section football en 1897. La même année, le 5 février, est créé le Club athlétique Liberté d'Oran (CAL Oran ou CALO) sous le nom du Club athlétique d'Oran également par des colons européens dans le quartier Saint-Antoine de la ville d'Oran. D'autres clubs vont suivre après, et seront créés à Oran et dans différentes villes.

Au centre, une société de gymnastique et de sports athlétiques a été créé le 12 décembre 1911 le Croissant-Club Blidéen sous la présidence de Mustapha Boudjakdji, ce club reviendra en janvier 1921 sous l'appellation du *Sporting-Club Blidéen*.

À l'ouest, les premiers clubs musulmans sont le football club musulman de Mascara créé en 1913, l'étoile club musulman de Mascara créée en 1913 et le croissant club musulman bel abbesien créé en 1914. Le premier club en Algérie nommé mouloudia est créé le 1^{er} janvier 1917 sous le nom du Mouloudia Club Musulman Oranais qui deviendra le Mouloudia Club Oranais en 1946, les autorités coloniales refusant alors le terme "musulman" dans l'appellation des clubs.

En 1911 la Fédération française de football crée un Championnat d'Afrique du Nord de football, dans lequel les clubs musulmans de l'Oranie prennent part (La Jeunesse Sportive Musulmane de Mascara, le Mouloudia Club Musulman Oranais, le Rachidia Club Relizanais, le Club Musulman Saidéen et le Club Sportif Mostaganemois). Cette compétition devient officielle en 1921 après la création de trois Ligues régionales à Oran, Alger et Constantine. Le championnat nord africain regroupe les champions de chaque ligue dans un championnat d'honneur de 3^e division française.

Dès sa fondation, en 1921, le Mouloudia Club d'Alger tend à incarner l'identité algérienne anticoloniale. Hostiles à cette structure, les autorités françaises obligèrent les équipes musulmanes à intégrer un quota de joueurs européens dans les années 1930 pour repousser l'affirmation de l'anticolonialisme dans le football

L'USM Oran est fondé en 1926 sous le nom de l'Union sportive musulmane Oranaise. C'est le premier club à avoir imposé dans sa dénomination le mot "musulman" au lieu de la mention

"franco-musulman" imposée par l'état à l'époque. C'est aussi le club musulman qui a représenté sportivement le mieux la communauté indigène musulmane en étant le club musulman le plus titré, en concurrence avec les clubs coloniaux de l'époque de la colonisation française.

Après l'indépendance :

Yacef Saâdi, chef militaire du Front de libération nationale (FLN) de la zone autonome d'Alger durant la bataille d'Alger (1957), et Zoubir Bouadjadj, révolutionnaire membre du « groupe des 22 » (à l'origine du déclenchement de la guerre de libération en 1954), ont joué à l'Union sportive de la médina d'Alger et y ont recruté des combattants. Une quarantaine de « martyrs de la libération » sont issus du club. L'équipe du FLN, le « Onze de l'indépendance », est constituée en avril 1958 comme l'un des porte-drapeaux de la cause révolutionnaire algérienne dans le monde.

La fédération nationale voit le jour en 1963 dans le but d'organiser des compétitions nationales et des matchs internationaux. Le premier championnat national ainsi que la coupe démarrent directement après l'indépendance en 1962.

Équipe nationale :

En 1956, est créé la première sélection représentant l'Équipe nationale d'Algérie, elle baptisée l'Équipe de l'Armée de libération nationale algérien (ALN) en mai 1957 après avoir été reconnue par le Front de libération nationale. L'équipe dispute son premier match le 1^{er} juin 1957 à Tunis (4-1 contre la Tunisie). L'équipe est abandonnée en 1958 pour créer l'équipe du FLN.



L'équipe du Front de libération nationale de football (فريق جبهة التحرير الوطني لكرة القدم), surnommée aussi le *onze de l'indépendance*, est une formation constituée principalement de joueurs professionnels qui évoluent en France métropolitaine avant de rejoindre le mouvement révolutionnaire pour l'indépendance de l'Algérie, le Front de libération nationale (FLN), et de l'aider en organisant entre autres des matchs de football.

L'équipe est fondée le 13 avril 1958. Le rôle de cette équipe est avant tout politique pour montrer aux Français de métropole que même des footballeurs professionnels s'impliquent dans cette cause, quitte à renoncer à leur statut. Les autorités françaises obtiennent facilement la non-reconnaissance de cette équipe par la FIFA. Malgré cette interdiction de jouer, l'équipe du FLN réalise une tournée mondiale d'environ quatre-vingts rencontres, notamment en Europe, en Asie et en Afrique. Ces matchs font connaître à travers le monde la cause algérienne et sa guerre d'indépendance. L'équipe cesse d'exister en 1962, laissant la place à l'équipe d'Algérie de football.

En 1958, une sélection représentant l'Équipe nationale d'Algérie (équipe du FLN) est créée clandestinement par le Front de libération nationale (FLN) pour servir la cause algérienne, elle est composée essentiellement des joueurs professionnels qui jouent en division 1 Française tels Rachid

Mekhloufi, l'équipe va disputer plusieurs matchs amicaux à grand niveau avec des sélections nationales et des clubs. L'équipe dispute son premier match le 3 mai 1958 à Tunis (5-1 contre la Tunisie).

Après l'indépendance de l'Algérie en 1962, l'équipe nationale d'Algérie est créée en 1963 et succède à l'historique Équipe du FLN, Le premier match de l'équipe se dispute le 6 janvier 1963 (2-1 contre la Bulgarie).

L'équipe nationale est connue sous le surnom des *Fennecs* ou *Les Guerriers du Désert*.

La Fédération algérienne de football (FAF) : est une association regroupant les clubs de football d'Algérie et organisant les compétitions nationales et les matchs internationaux de la sélection d'Algérie. Fondée en 1962, elle est affiliée à la FIFA depuis 1963 et membre de la CAF depuis 1964.

2 - PHILOSOPHIE DU FOOTBALL :

2-1- La philosophie derrière le jeu « Football » :

« Pourquoi faire appel à la philosophie alors que le football est si simple ? Une partie du succès de ce jeu réside dans le fait d'être facile à comprendre. Vous avez simplement besoin d'un but à chaque extrémité d'un terrain et que deux équipes essaient de mettre le ballon dans le but adverse tout en défendant le leur. »

Peut-on célébrer une victoire ? Le joueur est-il plus important que l'équipe ? – A cette dernière, Didier Deschamps répondrait que non, la victoire en coupe du Monde lui donnant raison, quand d'autres apporteraient une tout autre réponse à cette question. C'est aussi ce que veut transmettre Stephen Mumford : il n'y a pas qu'une réponse. Car c'est aussi en cela que le football est « beau » : cette part d'improbabilité qui fait qu'aucune rencontre ne se ressemble, qu'aucun match dans l'histoire n'est semblable à un autre.

Le football est un pan de notre quotidien. Il est parfois difficile de s'en détacher et de l'analyser autrement que par les résultats et les événements ayant lieu au cours d'une saison. L'objet en lui même renferme pourtant bien plus de subtilités qui n'y paraît et rassemble de nombreux sujets sociétaux (nation, justice, consumérisme...). **Ouvrir le football à la philosophie, c'est à dire exercer sa raison autour des différents éléments constitutifs de ce sport, ce n'est pas céder à la tentation d'alourdir le dialogue en citant Hobbes, Nietzsche ou Constant, mais s'offrir à la richesse de ce que cet objet renferme.** Comme dirait Monsieur Lacroix, c'est « une élégante manière d'élever le débat sans pour autant le perdre de vue ».

“ Si société des hommes est marquée par l'inégalité, le terrain de football reste pour le jeune Albert Camus un lieu où la position sociale ne compte pas et où chacun a sa place pour jouer. Le terrain est un lieu où s'exerce une morale pratique. La communauté des hommes est à l'image d'une équipe. L'objectif commun, l'effort, l'intégration des limites, l'écoute et le partage, la pensée en action, caractérisent le sportif. ”

Le football permet de poser certains concepts et de mettre en avant des paradoxes. En tant que jeu collectif et métaphore de la vie humaine, il soulève un certain nombre de questions philosophiques liées à la règle, à l'arbitraire, à la simulation, à la triche, à l'éthique (la fin et les moyens, la légitimité de la violence, vérité et mensonge). Des moments qui ont marqué l'histoire du football comme la « main de Dieu » de Maradona ou le coup de tête de Zidane interrogent plus particulièrement les concepts de justice et de morale.

Albert Camus a aimé et pratiqué le football à une époque où ce dernier était un sport principalement amateur. La professionnalisation progressive du football, puis l'évolution du statut social des joueurs et de leurs contrats l'ont fait évoluer petit à petit. Le changement de fonctionnement et de financement des clubs, ajouté à la médiatisation croissante, ont modifié le cours même des

matches. Les enjeux économiques et financiers ont pris le dessus et ont, dès les années 1980, donné naissance au *foot-business*, priorisant la victoire sur la performance et la qualité du jeu, valorisant les joueurs au profit de l'équipe, transformant ce qui faisait l'esprit du football.

Le football suscite des émotions fortes et d'une grande variété. C'est un spectacle avec une dramaturgie, permettant une catharsis des passions. Cependant, l'arrivée de la télévision, les retransmissions, tout en permettant à un plus grand nombre de voir les matchs, ont changé le football. Filmer la multiplication des angles, les plans rapprochés, les ralentis, les arrêts sur image a modifié à la fois notre façon de voir les matchs, mais aussi le jeu et l'arbitrage en ouvrant la possibilité technique de l'arbitrage vidéo. L'évolution d'un jeu tactique à un jeu plus technique, où la beauté du geste est mise en avant.

Qu'en est-il des supporters aujourd'hui ? Des hooligans aux ultras, aux simples amateurs de foot, l'appartenance, l'union et l'identité sont au cœur de ces pratiques. Parfois festif, le stade a pu être le cadre de débordements provoquant des drames. Comprendre les phénomènes de violence nécessite de penser le football comme lieu du politique. La popularité du football et l'internationalisation des compétitions ont suscité dès l'entre-deux-guerres une instrumentalisation de ce sport par certains États et régimes autoritaires. Le football peut être, comme le signalait Pierre Bourgeade, « la guerre poursuivie par d'autres moyens », reprenant ainsi Georges Orwell.

LE BUT EST-IL LE BUT ?

À partir d'une question que le groupe se pose autour du football : « Le but est-il le but ? », « Le bonheur passe-t-il par la victoire ? », « Le football est-il l'opium du peuple ? » ou d'une affirmation telle que « le demi-centre qui distribue le jeu est le poste le plus important dans une équipe de foot », « le football est un sport de gauche alors que le rugby est un sport de droite », un micro-trottoir sera réalisé.

Les participants choisiront un terrain d'enquête lié au football : le public avant un match, les clients d'un magasin de sport... ou un terrain moins spécialisé comme un centre commercial, la bibliothèque, leurs proches et leurs connaissances. Par groupe de deux, ils se rendent sur le terrain et réalisent le micro-trottoir.

Un montage des réponses pourra être ensuite réalisé avec Audacity (logiciel audio gratuit). Une écoute publique pourra être organisée suivie d'une discussion.

Philosopher à partir du football :

Lancer une discussion en s'appuyant sur une anecdote connue de tous les participants ayant marqué les derniers matchs ou issue de l'histoire du football : une faute discutée, une règle spécifique au football comme le hors-jeu, une figure emblématique, la position des différents joueurs... peuvent servir de point de départ. Il est également possible de prendre en exemple une situation de match vécue par un des participants, de lire un texte pour déclencher la discussion ou de regarder en vidéo l'action d'un match.

À partir de cet exemple très concret, conduire les participants à conceptualiser, c'est-à-dire à poser de grandes notions : le libre arbitre, la justice, la vérité et le mensonge, la violence, la responsabilité, la fin et les moyens...

Une discussion philosophique est bien sûr très différente d'un cours de philosophie. C'est un espace de débat démocratique et de pensée collective.

L'idéal est de former un cercle assis dans lequel se trouve l'animateur. Ce dernier lance la question de départ, et veille à l'avancée de la discussion. En ce sens, il peut reformuler, synthétiser, revenir sur une notion. Il doit être le moins présent possible. Pour cela, il faut que les règles suivantes soient respectées :

- Écouter la parole de chacun, la respecter.
- Répondre à la question, argumenter et passer la parole à quelqu'un d'autre dans le cercle en le nommant.
- Prendre la parole, toujours pour compléter ce qui a été dit avant, pour faire avancer la discussion collective et éviter les redites. On peut exprimer le fait d'être en accord ou en désaccord avec une parole précédente.

LOIS ET ARBITRAGE

2- LOIS ET ARBITRAGE :

Les Lois du football sont relativement simples par rapport à celles de la majorité des autres sports collectifs mais, étant donné que de nombreuses situations sont subjectives et que les arbitres sont humains, il arrive que certaines décisions fassent débat. Pour certains, ces discussions font partie du football mais l'esprit du jeu exige que les décisions arbitrales soient toujours respectées, indépendamment de leur pertinence. Les personnes d'autorité, en particulier les entraîneurs et les capitaines, ont une responsabilité forte envers le football : celle de respecter les arbitres et leurs décisions.

Les Lois du Jeu doivent également contribuer à la sécurité et au bien-être des joueurs. Il est donc de la responsabilité de l'IFAB de réagir rapidement et de manière appropriée lorsque le besoin s'en fait ressentir, afin que le texte des Lois du Jeu protège les participants. C'est ainsi qu'un amendement temporaire à la Loi 3 a été introduit en réponse à la pandémie de Covid-19, permettant aux organisateurs de compétitions de haut niveau d'autoriser les équipes à effectuer jusqu'à cinq remplacements au cours d'un match. Cet amendement est à présent ancré de manière permanente dans les Lois du Jeu 2022/23. Enfin, des tests portant sur les remplacements pour commotion cérébrale se poursuivent afin de permettre aux équipes, en cas de commotion potentielle ou avérée, de privilégier le bien-être du joueur sans se retrouver en infériorité numérique.

1 - LE TERRAIN :**1.1 Surface de jeu**

Le terrain doit comporter une surface entièrement naturelle ou, si le règlement de la compétition l'autorise, une surface entièrement artificielle ou un mélange intégré de surface artificielle et naturelle (système hybride).

Les surfaces artificielles doivent être de couleur verte.

Lorsque des surfaces artificielles sont utilisées pour des matches de compétition entre équipes représentatives des associations membres de la FIFA ou pour des matches de compétitions internationales interclubs, les surfaces doivent satisfaire aux exigences du Programme Qualité de la FIFA pour le gazon artificiel, sauf en cas de dérogation exceptionnelle accordée par l'IFAB.

1.2 Marquage du terrain

Le terrain doit être rectangulaire et délimité par des lignes continues qui ne doivent pas être dangereuses ; il est possible d'utiliser un matériau de surface artificiel pour le marquage du terrain sur les terrains naturels si cela n'est pas dangereux. Ces lignes font partie intégrante des surfaces qu'elles délimitent.

Seules les lignes énoncées à la Loi 1 doivent être marquées sur le terrain. Lorsque des surfaces artificielles sont utilisées, d'autres lignes sont autorisées sous réserve qu'elles soient de couleur différente et clairement différenciables des lignes de football.

Les deux lignes de délimitation les plus longues sont les lignes de touche. Les deux plus courtes sont les lignes de but.

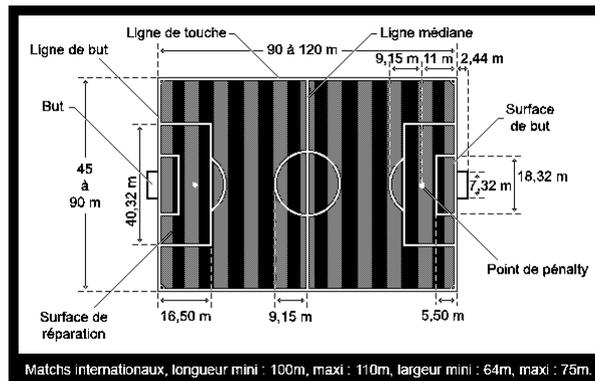
Le terrain est divisé en deux moitiés par la ligne médiane qui joint le milieu des lignes de touche.

Le point central est marqué au milieu de la ligne médiane. Autour de ce point est tracé un cercle de 9,15 m (10 yds) de rayon.

Il est possible de tracer une marque à 9,15 m (10 yds) de la surface de coin, à l'extérieur du terrain, perpendiculairement à la ligne de but et à la ligne de touche.

Toutes les lignes doivent avoir la même largeur et ne pas dépasser 12 cm (5 ins). La ligne de but doit avoir la même largeur que les poteaux et la barre transversale.

Un joueur qui trace sur le terrain des marques non autorisées doit être averti pour comportement antisportif. Si l'arbitre se rend compte de l'infraction en cours de jeu, il avertira le joueur fautif au premier arrêt de jeu.



- Les mesures doivent être effectuées à partir de l'extérieur des lignes puisque celles-ci font partie intégrante de la zone qu'elles délimitent.
- La distance entre le point de pénalty et le but est mesurée entre le centre du point de pénalty et la limite extérieure de la ligne de but.

1.3 Dimensions

Les lignes de touche doivent être plus longues que les lignes de but.

- Longueur (ligne de touche) :
minimum 90 m (100 yds)
maximum 120 m (130 yds)
- Longueur (ligne de but) :
minimum 45 m (50 yds)
maximum 90 m (100 yds)

Les organisateurs des compétitions peuvent déterminer la longueur de la ligne de but et de la ligne de touche, en respectant les dimensions ci-dessus.

1.4 Dimensions pour les matches internationaux

- Longueur (ligne de touche) :
minimum 100 m (110 yds)
maximum 110 m (120 yds)
- Longueur (ligne de but) :
minimum 64 m (70 yds)
maximum 75 m (80 yds)

Les organisateurs des compétitions peuvent déterminer la longueur de la ligne de but et de la ligne de touche, en respectant les dimensions ci-dessus.

1.5 Surface de but

Deux lignes sont tracées perpendiculairement à la ligne de but, à 5,50 m (6 yds) de l'intérieur de chaque poteau du but. Ces deux lignes avancent sur le terrain sur 5,50 m (6 yds) et sont réunies en leur extrémité par une ligne tracée parallèlement à la ligne de but. L'espace délimité par ces lignes et la ligne de but est appelé surface de but.

1.6 Surface de réparation

Deux lignes sont tracées perpendiculairement à la ligne de but, à 16,5 m (18 yds) de l'intérieur de chaque poteau du but. Ces deux lignes avancent sur le terrain sur 16,5 m (18 yds) et sont réunies par une ligne tracée parallèlement à la ligne de but. L'espace délimité par ces lignes et la ligne de but est appelé surface de réparation.

À l'intérieur de chaque surface de réparation est marqué le point de pénalty, à 11 m (12 yds) du milieu de la ligne de but et à équidistance de chacun des poteaux.

À l'extérieur de chaque surface de réparation est tracé un arc de cercle de 9,15 m (10 yds) de rayon ayant pour centre le point de réparation.

1.7 Surface de coin

La surface de coin correspond à un quart de cercle de 1 m (1 yd) de rayon à partir du poteau de corner.

1.8 Drapeaux de coin / poteaux de corner

À chaque coin du terrain, doit être planté un drapeau avec une hampe non pointue s'élevant au moins à 1,50 m (5 ft) du sol.

Des drapeaux similaires peuvent être plantés à chaque extrémité de la ligne médiane, à au moins 1 m (1 yd) de la ligne de touche, à l'extérieur du terrain.

1.9 Surface technique

La surface technique concerne les matches qui se disputent dans des stades offrant des places assises pour les officiels d'équipe, les remplaçants et les joueurs remplacés au bord du terrain, comme décrit ci-dessous :

- La surface technique ne doit s'étendre, sur les côtés, qu'à 1 m (1 yd) de part et d'autre des places assises et jusqu'à 1 m (1 yd) de la ligne de touche.
- Un marquage doit servir à définir la surface technique.
- Le nombre de personnes autorisées à prendre place dans la surface technique est défini dans le règlement de chaque compétition.
- Les personnes prenant place dans la surface technique :
 - doivent être identifiées avant le début du match conformément au règlement de chaque compétition ;
 - doivent adopter un comportement responsable ;
 - ne peuvent sortir de la surface technique. Des circonstances particulières, comme l'intervention, avec l'autorisation de l'arbitre, du physiothérapeute ou du médecin sur le terrain pour soigner un joueur blessé, font exception à cette règle.
- Une seule personne à la fois est autorisée à donner des instructions tactiques depuis la surface technique.

1.10 Buts

Les buts sont placés au centre de chaque ligne de but.

Ils sont constitués de deux poteaux verticaux s'élevant à égale distance des drapeaux de coin et reliés en leur sommet par une barre transversale. Les poteaux et la barre transversale doivent être en matière agréée et ne doivent en aucun cas présenter un danger. Les poteaux et la barre transversale des deux buts doivent avoir la même forme, qui peut être carrée, rectangulaire, circulaire, elliptique ou un hybride de ces options.

Il est recommandé que tous les buts utilisés lors de matches de compétitions officielles organisés sous l'égide de la FIFA ou des confédérations satisfassent aux critères du Programme Qualité de la FIFA pour les buts de football.

La distance séparant l'intérieur des deux poteaux est de 7,32 m (8 yds) et le bord inférieur de la barre transversale se situe à 2,44 m (8 ft) du sol.

La position des poteaux par rapport à la ligne de but doit être conforme aux illustrations.

Les poteaux et la barre transversale doivent être de couleur blanche et avoir la même largeur et la même épaisseur, lesquelles ne doivent pas excéder 12 cm (5 ins).

Si la barre transversale est déplacée ou se rompt, le jeu doit être arrêté jusqu'à ce qu'elle soit réparée ou remise en place. Le jeu reprend alors avec une balle à terre. S'il n'est pas possible de la réparer, le match doit être définitivement arrêté. Une corde ou tout matériau souple ou dangereux ne peut remplacer la barre transversale.

Des filets peuvent être attachés aux buts et au sol derrière le but. Ils doivent être convenablement soutenus afin de ne pas gêner le gardien de but.

Sécurité

Les buts (y compris les buts amovibles) doivent être fermement fixés au sol.

1.11 Technologie sur la ligne de but

Des systèmes de technologie sur la ligne de but peuvent être utilisés pour vérifier qu'un but a été inscrit ou non, et ce afin d'aider l'arbitre dans ses décisions.

L'utilisation de la technologie sur la ligne de but doit être stipulée dans le règlement des compétitions.

Principe de la technologie sur la ligne de but

La technologie sur la ligne de but s'applique uniquement sur la ligne de but et sert uniquement à déterminer si un but a été inscrit ou non.

L'information confirmant qu'un but a été marqué doit automatiquement être communiquée en l'espace d'une seconde aux arbitres (et uniquement aux arbitres), par l'intermédiaire de leur montre qui envoie un signal visuel et une vibration ; l'information peut également être communiquée à la salle de visionnage.

Exigences et spécifications de la technologie sur la ligne de but

Si la technologie sur la ligne de but est utilisée en compétition, les organisateurs doivent s'assurer que le système (ainsi que toute éventuelle modification autorisée des buts ou de la technologie dans le

ballon) satisfait aux exigences du Programme Qualité de la FIFA pour la technologie sur la ligne de but.

Lorsque la technologie sur la ligne de but est utilisée, l'arbitre doit tester la fonctionnalité du système avant le match, comme stipulé dans le Manuel de tests. Si la technologie ne fonctionne pas conformément au Manuel de tests, l'arbitre ne devra pas utiliser la technologie sur la ligne de but et devra le signaler aux autorités compétentes.

2 - LE BALLON :

2.1 Spécifications

Tous les ballons doivent être :

- sphériques ;
- en matière adéquate ;
- d'une circonférence comprise entre 68 et 70 cm ;
- d'un poids compris entre 410 et 450 g au début du match ;
- d'une pression comprise entre 0,6 et 1,1 atmosphère (600 à 1 100 g/cm²).



Tous les ballons utilisés dans des matches de compétitions officielles organisés sous l'égide de la FIFA ou des confédérations doivent satisfaire aux exigences et porter l'une des mentions du Programme Qualité de la FIFA pour les ballons.

Ces mentions indiquent que le ballon a été dûment testé et qu'il satisfait aux spécifications techniques définies pour la catégorie concernée, en plus de spécifications minimum prévues par la Loi 2, le tout devant être approuvé par l'IFAB.

Les fédérations nationales peuvent exiger l'utilisation de ballons portant l'une de ces trois mentions.

Lors de matches disputés dans le cadre de compétitions officielles organisées par la FIFA, les confédérations ou les fédérations nationales, toute espèce de publicité commerciale est interdite sur le ballon. Seuls peuvent y figurer le logo/emblème de la compétition, le nom de l'organisateur de la compétition et la marque du fabricant du ballon. Les règlements des compétitions peuvent imposer des restrictions quant au format et au nombre de ces mentions.

2.2 Remplacement d'un ballon défectueux

Si le ballon est endommagé :

- le jeu est arrêté
- et reprend par une balle à terre.

Si le ballon est endommagé lors du coup d'envoi, d'un coup de pied de but, d'un corner, d'un coup franc, d'un penalty ou d'une rentrée de touche, la reprise du jeu doit être réeffectuée.

Si le ballon est endommagé durant l'exécution d'un penalty ou d'un tir au but – une fois frappé vers l'avant et avant de toucher un autre joueur ou la barre transversale ou les poteaux, le penalty ou le tir au but doit être retiré.

Le ballon ne peut être remplacé pendant le match qu'avec l'autorisation de l'arbitre.

2.3 Ballons supplémentaires

Des ballons supplémentaires satisfaisant aux critères de la Loi 2 peuvent être placés autour du terrain pour autant que leur usage soit sous le contrôle de l'arbitre.

3 - JOUEURS :

3.1 Nombre de joueurs

Tout match est disputé par deux équipes composées chacune de onze joueurs au maximum, dont l'un est gardien de but. Aucun match ne peut avoir lieu ou continuer si l'une ou l'autre équipe dispose de moins de sept joueurs.

Si une équipe se retrouve avec moins de sept joueurs parce que l'un d'entre eux a délibérément quitté le terrain, l'arbitre n'est pas obligé d'arrêter le jeu et peut laisser jouer l'avantage. En revanche, la partie ne peut pas reprendre après le premier arrêt de jeu si l'équipe ne compte pas au minimum sept joueurs.

Si le règlement d'une compétition énonce que tous les joueurs et remplaçants doivent être désignés avant le coup d'envoi et qu'une équipe est contrainte de commencer un match avec moins de onze joueurs, seuls les joueurs et remplaçants inscrits sur la feuille de match pourront disputer le match à leur arrivée.

3.2 Nombre de remplacements

Compétitions officielles

Le nombre maximal de remplacements autorisés dans le cadre de tout match de compétition officielle sera déterminé par la FIFA, la confédération ou la fédération nationale concernée et ne pourra être supérieur à cinq. Lors des compétitions impliquant les équipes premières des clubs évoluant dans la plus haute division du pays ou impliquant les équipes nationales « A », le règlement de la compétition doit permettre à chaque équipe d'utiliser jusqu'à cinq remplacements. En conséquence, chaque équipe :

- bénéficie d'un maximum de trois opportunités pour effectuer des remplacements*
- peut en outre effectuer des remplacements à la mi-temps

**si les deux équipes effectuent un remplacement en même temps, il sera considéré qu'elles utilisent chacune l'une de leurs trois opportunités de remplacements. Plusieurs remplacements (ou demandes de remplacements) effectués par une équipe au cours du même arrêt de jeu ne constituent qu'une opportunité de remplacements.*

Prolongation

- Si une équipe n'a pas utilisé son nombre maximal de remplaçants ou d'opportunités de remplacements, ils/elles pourront être utilisé(e)s en prolongation.
- Quand le règlement de la compétition permet aux équipes participantes d'utiliser un remplaçant supplémentaire en prolongation, chaque équipe dispose alors aussi d'une opportunité de remplacements supplémentaire.
- Des remplacements peuvent être effectués entre la fin du temps réglementaire et le début de la prolongation, et à la mi-temps de la prolongation. Ces remplacements ne sont pas décomptés du quota d'opportunités de remplacements.

Le règlement de la compétition doit préciser :

- le nombre de remplaçants – entre trois et quinze – qu'il est possible d'inscrire ;
- si un remplacement supplémentaire peut être effectué lorsqu'une prolongation a lieu (indépendamment du fait que l'équipe ait ou non déjà effectué tous les remplacements autorisés).

Autres matches

Lors de matches amicaux entre équipes nationales « A », il est possible d'inscrire jusqu'à quinze remplaçants, dont un maximum de six peuvent entrer en jeu.

Dans tous les autres matches, un plus grand nombre de remplaçants peuvent être utilisés, à condition que :

- les équipes s'entendent sur le nombre maximum de remplacements autorisés ;
- l'arbitre en soit informé avant le début du match.

Si l'arbitre n'a pas été informé ou si aucun accord ne survient avant le début de la rencontre, chaque équipe pourra recourir à six remplaçants maximum.

Remplacements libres

L'utilisation de remplacements libres est seulement permise chez les jeunes, vétérans, handicapés et dans le football de base, sous réserve de l'accord de la fédération nationale, de la confédération ou de la FIFA.

3.3 Procédure de remplacement

Le nom des remplaçants doit être communiqué à l'arbitre avant le début de la rencontre. Tout remplaçant dont le nom n'aurait pas été donné à l'arbitre à ce moment-là ne pourra pas prendre part au match.

Lors de chaque remplacement, il convient d'observer les dispositions suivantes :

- L'arbitre doit être préalablement informé de chaque remplacement.
- Le joueur amené à être remplacé :
 - reçoit de l'arbitre l'autorisation de quitter le terrain, à moins qu'il n'en soit déjà sorti, et doit quitter le terrain par le point des limites du terrain le plus proche de l'endroit où il se trouve, à moins que l'arbitre ne l'autorise à sortir rapidement et immédiatement au niveau de la ligne médiane ou à tout autre endroit (par exemple pour des raisons de sécurité ou en cas de blessure) ;
 - doit immédiatement gagner la surface technique ou le vestiaire et ne peut plus participer au match, sauf lorsque les remplacements libres sont permis.
- Si un joueur amené à être remplacé refuse de quitter le terrain, le jeu se poursuit.

Le remplaçant ne pénètre sur le terrain :

- qu'à l'occasion d'un arrêt de jeu ;
- qu'au niveau de la ligne médiane ;
- qu'après la sortie du joueur qu'il doit remplacer ;
- qu'après y avoir été invité par un signe de l'arbitre.

La procédure de remplacement s'achève au moment où le remplaçant pénètre sur le terrain ; le joueur qui est sorti devient alors un joueur remplacé et le remplaçant devient un joueur, et peut alors procéder à toute reprise du jeu.

Tout remplaçant ou joueur remplacé est soumis à l'autorité de l'arbitre, qu'il soit appelé à jouer ou non.

3.4 Permutation avec le gardien de but

Chacun des joueurs peut permuter avec le gardien de but pourvu que :

- l'arbitre soit préalablement informé ;
- le remplacement s'effectue pendant un arrêt de jeu.

3.5 Infractions et sanctions

Si un joueur inscrit comme remplaçant débute un match à la place d'un joueur inscrit comme titulaire et que l'arbitre n'est pas informé de ce changement :

- l'arbitre autorise le joueur inscrit comme remplaçant à continuer le match ;
- aucune sanction disciplinaire n'est requise ;
- le joueur inscrit comme titulaire peut devenir remplaçant ;
- le nombre de remplacements n'est pas réduit ;
- l'arbitre rend compte de cet incident aux autorités compétentes.

S'il est procédé à un remplacement à la mi-temps ou avant la prolongation, la procédure devra avoir été effectuée avant que le jeu ne reprenne. Si l'arbitre n'a pas été informé du remplacement, le joueur inscrit comme remplaçant pourra continuer à jouer ; l'arbitre n'infligera aucune sanction disciplinaire mais rendra compte de cet incident à l'autorité compétente.

Si un joueur permute avec le gardien de but sans l'autorisation de l'arbitre, ce dernier :

- laisse le jeu se poursuivre ;
- avertira les deux joueurs à l'occasion du prochain arrêt de jeu, sauf si la permutation a eu lieu à la mi-temps (y compris la mi-temps de la prolongation) ou pendant la période entre la fin du match et le début de la prolongation et/ou des tirs au but.

Pour toute autre infraction :

- les joueurs seront avertis ;
- le jeu devra reprendre par un coup franc indirect à l'endroit où se trouvait le ballon au moment de l'interruption du jeu.

3.6 Exclusion de joueurs ou de remplaçants

Un joueur qui est exclu :

- avant la remise de la feuille de match ne peut être inscrit sur la feuille de match à quelque titre que ce soit ;
- après avoir été inscrit comme titulaire sur la feuille de match et avant le coup d'envoi peut être remplacé par un des joueurs inscrits comme remplaçant ; ce dernier ne pourra pas être

remplacé, mais le nombre de remplacements autorisés pour l'équipe n'en sera pas réduit pour autant ;

- après le coup d'envoi ne peut pas être remplacé.

Un remplaçant désigné comme tel qui est exclu avant ou après le coup d'envoi du match ne peut pas être remplacé.

3.7 Personne supplémentaire sur le terrain

L'entraîneur et les autres officiels désignés sur la feuille de match (à l'exception des joueurs et remplaçants) sont les officiels d'équipe, et toute personne non inscrite sur la feuille de match en tant que joueur, remplaçant ou officiel d'équipe est considérée comme agent extérieur.

Si un officiel d'équipe, un remplaçant, un joueur remplacé ou exclu ou un agent extérieur entre sur le terrain, l'arbitre doit :

- interrompre le jeu uniquement si la personne en question interfère avec le jeu ;
- lui faire quitter le terrain au premier arrêt de jeu ;
- prendre les mesures disciplinaires appropriées.

Si le jeu est interrompu en raison d'une interférence provoquée par :

- un officiel d'équipe, un remplaçant, un joueur remplacé ou exclu, le jeu devra reprendre par un coup franc direct ou un penalty ;
- un agent extérieur, le jeu devra reprendre par une balle à terre.

Si un ballon se dirige vers le but et que l'interférence n'empêche pas le joueur de l'équipe qui défend de jouer le ballon, le but est accordé si le ballon franchit la ligne de but (même s'il y a eu contact avec le ballon) à moins que l'interférence n'ait été faite par l'équipe en attaque.

3.8 Joueur hors du terrain

Si un joueur qui doit attendre l'autorisation de l'arbitre pour revenir sur le terrain de jeu y revient sans l'autorisation de l'arbitre, ce dernier doit :

- interrompre le jeu (mais pas immédiatement si le joueur n'interfère pas avec le jeu ou avec un arbitre, ou si la règle de l'avantage peut être appliquée) ;
- avertir le joueur pour être entré sur le terrain sans autorisation.

Si l'arbitre interrompt la partie, le jeu reprendra :

- par un coup franc direct à l'endroit où s'est produite l'interférence ou par un penalty ;
- par un coup franc indirect à l'endroit où se trouvait le ballon au moment de l'interruption du jeu s'il n'y a pas eu d'interférence.

Un joueur qui franchit les limites du terrain dans le cadre d'une action de jeu n'est pas considéré comme fautif.

3.9 But marqué avec personne supplémentaire sur le terrain

Si, après qu'un but est marqué, l'arbitre se rend compte avant la reprise du jeu qu'une personne supplémentaire était sur le terrain au moment où le but a été marqué :

- l'arbitre doit refuser le but si la personne supplémentaire était :
 - un joueur, un remplaçant, un joueur remplacé, un joueur exclu ou un officiel de l'équipe qui a marqué le but ; le jeu doit reprendre par un coup franc direct à l'endroit où se trouvait la personne supplémentaire ;
 - un agent extérieur ayant interféré avec le jeu à moins que le but ait été marqué comme décrit ci-dessus dans « Personne supplémentaire sur le terrain » ;
- l'arbitre doit valider le but si la personne supplémentaire était :
 - un joueur, un remplaçant, un joueur remplacé, un joueur exclu ou un officiel de l'équipe qui a encaissé le but ;
 - un agent extérieur n'ayant pas interféré avec le jeu.

Dans tous les cas, l'arbitre doit faire quitter le terrain à la personne supplémentaire.

Si, après qu'un but est marqué et que le jeu a repris, l'arbitre se rend compte qu'une personne supplémentaire était sur le terrain au moment où le but a été marqué, le but ne peut être refusé. Si la personne supplémentaire est encore sur le terrain, l'arbitre doit :

- interrompre le jeu ;
- faire quitter le terrain à la personne supplémentaire ;
- faire reprendre le jeu avec une balle à terre ou un coup franc, selon le cas.

L'arbitre doit rendre compte de cet incident aux autorités compétentes.

3.10 Capitaine de l'équipe

Le capitaine de l'équipe ne bénéficie d'aucun statut spécial ni de privilèges particuliers, mais est, dans une certaine mesure, responsable du comportement de son équipe.

4 - ÉQUIPEMENT DES JOUEURS ;

4.1 Sécurité : Un joueur ne doit pas utiliser d'équipement ou porter quoi que ce soit de dangereux.

Tout type de bijou (colliers, bagues, bracelets, boucles d'oreille, rubans de cuir ou de caoutchouc, etc.) est interdit et doit être ôté. Recouvrir les bijoux de ruban adhésif n'est pas autorisé.

Les joueurs doivent être inspectés avant le début du match, et les remplaçants avant d'entrer en jeu. Si un joueur porte ou utilise un objet ou un bijou non autorisé ou dangereux, l'arbitre doit ordonner au joueur :

- d'ôter l'article ;
- de quitter le terrain au prochain arrêt de jeu s'il ne peut pas ou ne veut pas s'exécuter.

Un joueur refusant d'obtempérer ou remettant l'article doit être averti.

4.2 Équipement obligatoire

L'équipement obligatoire de tout joueur comprend chacun des équipements suivants :

- un maillot avec des manches ;
- un short ;
- des chaussettes – tout ruban adhésif ou matériau appliqué ou porté à l'extérieur doit être de la même couleur que la partie de la chaussette sur laquelle il est appliqué ou qu'il couvre ;
- des protège-tibias – ils doivent être en matière adéquate pour offrir un degré de protection raisonnable et doivent être recouverts par les chaussettes ;
- des chaussures.

Les gardiens de but peuvent porter des pantalons de survêtements.

Un joueur ayant perdu accidentellement une chaussure ou un protège-tibia doit les remplacer le plus vite possible et au plus tard lors du prochain arrêt de jeu ; si, avant de le faire, le joueur joue le ballon et/ou marque un but, le but est accordé.

4.3 Couleurs

- Les deux équipes doivent porter des couleurs les distinguant l'une de l'autre et des arbitres.
- Chaque gardien de but doit porter des couleurs distinctes de celles portées par les autres joueurs et par les arbitres.
- Si la couleur des maillots des deux gardiens est la même et si aucun des deux gardiens n'a d'autre maillot, l'arbitre autorise à jouer le match.

La couleur du maillot de corps doit être :

- d'une seule couleur qui doit être la même que la couleur principale de la manche des maillots,

Ou

- d'un motif ou de couleurs reprenant à l'identique celui/celles des manches du maillot.

La couleur des cuissards/collants doit être identique à la couleur dominante du short ou à la partie inférieure du short ; les joueurs d'une même équipe doivent porter la même couleur.

4.4 Autre équipement

Les protections non dangereuses, comme les casques, les masques faciaux, les genouillères et les coudières en matériaux souples, légers et rembourrés sont autorisées, tout comme les casquettes de gardien et les lunettes de sport.

Couvre-chefs

Lorsqu'un couvre-chef (excepté les casquettes de gardiens) est porté, celui-ci :

- doit être de couleur noire ou de la couleur dominante du maillot (à condition que les joueurs d'une même équipe portent un couvre-chef de la même couleur) ;
- doit être en accord avec l'apparence professionnelle de l'équipement du joueur ;
- ne doit pas être attaché au maillot ;
- ne doit constituer de danger ni pour le joueur qui le porte ni pour autrui (notamment le système de fermeture au niveau du cou) ;
- ne doit pas avoir d'éléments protubérants dépassant de la surface.

Systèmes de communication électroniques

Les joueurs (y compris les remplaçants, joueurs remplacés et joueurs exclus) ne sont pas autorisés à porter ou utiliser toute forme de système électronique ou de communication (à l'exception des systèmes électroniques de suivi et d'évaluation des performances). Les officiels d'équipe peuvent utiliser des systèmes de communication électronique lorsque cela implique directement le bien-être ou

la sécurité des joueurs, ou bien lorsque cela est effectué à des fins tactiques. Toutefois, seuls de petits appareils mobiles et manuels (microphone, casque, écouteurs, téléphone portable, smartphone, montre connectée, tablette, ordinateur portable, etc.) peuvent être utilisés. Un officiel d'équipe qui utilise des appareils non autorisés ou qui se comporte de manière inappropriée dans le cadre de l'utilisation d'un système de communication électronique sera exclu.

Systèmes électroniques de suivi et d'évaluation des performances

Lorsque les joueurs utilisent des systèmes électroniques de suivi et d'évaluation des performances avec technologie embarquée lors de matches disputés dans une compétition officielle organisée sous les auspices de la FIFA, des confédérations ou des fédérations nationales, l'organisateur de la compétition doit s'assurer que la technologie embarquée sur le système des joueurs n'est pas dangereuse et satisfait aux exigences relatives à la technologie embarquée dans le cadre du Programme Qualité de la FIFA pour les systèmes électroniques de suivi et d'évaluation des performances.

Quand les systèmes électroniques de suivi et d'évaluation des performances sont fournis par l'organisateur du match ou de la compétition, il est de la responsabilité dudit organisateur du match ou de la compétition de s'assurer que les informations et données transmises à partir de ces systèmes vers la surface technique sont fiables et précises.

Le Programme Qualité de la FIFA pour les systèmes électroniques de suivi et d'évaluation des performances soutient les organisateurs de compétitions dans l'approbation de systèmes électroniques de suivi et d'évaluation des performances fiables et précis.

4.5 Slogans, déclaration, images, publicité

L'équipement ne doit présenter aucun slogan, inscription ou image à caractère politique, religieux ou personnel. Les joueurs ne sont pas autorisés à exhiber de slogans, messages ou images à caractère politique, religieux, personnel ou publicitaire sur leurs sous-vêtements autres que le logo du fabricant. En cas d'infraction, le joueur et/ou l'équipe sera sanctionné par l'organisateur de la compétition, par la fédération nationale ou par la FIFA.

Principes

- La Loi 4 s'applique à tout type d'équipement (y compris les vêtements) susceptible d'être portés par les joueurs, les remplaçants et les joueurs remplacés ; ses principes s'appliquent également à tous les officiels d'équipe présents dans la surface technique.
- Les éléments suivants sont (généralement) autorisés :
 - le numéro et le nom du joueur, le logo du club, les slogans/emblèmes faisant la promotion du football, du respect et de l'intégrité, ainsi que toute publicité autorisée par le règlement de la compétition ou celui de la fédération nationale, de la confédération ou de la FIFA ;
 - les détails essentiels d'un match : équipes, date, compétition/événement, site.
- Les slogans, déclarations ou images autorisé(e)s doivent dans la mesure du possible être limité(e)s à l'avant du maillot et/ou à un brassard.
- Dans certains cas, le slogan, la déclaration ou l'image peut n'apparaître que sur le brassard du capitaine.

Interprétation de la Loi

Afin de déterminer si un slogan, une déclaration ou une image est autorisé(e), il convient de se reporter à la Loi 12 (Fautes et incorrections), selon laquelle l'arbitre doit sanctionner un joueur lorsque celui-ci se rend coupable des faits suivants :

- tient des propos blessants, injurieux et/ou grossiers ou agit de façon blessante, injurieuse et/ou avec grossièreté ;
- agit de façon provocatrice, moqueuse ou offensante .

Tout(e) slogan, déclaration ou image entrant dans l'une de ces catégories est interdit(e).

Tandis que le caractère « religieux » et « personnel » est relativement facile à définir, le caractère « politique » est plus ambigu ; quoi qu'il en soit, les slogans, déclarations ou images en lien avec les éléments suivants ne sont pas autorisés :

- toute personne, décédée ou en vie (à moins qu'elle ne fasse partie du nom officiel de la compétition) ;
- tout(e) parti/organisation/groupe (etc.) politique local(e), régionale(e), national(e) ou international(e) ;
- tout gouvernement local, régional ou national et ses départements, bureaux ou fonctions ;

- toute organisation à caractère discriminatoire ;
- toute organisation dont les objectifs/actions sont susceptibles d'offenser un grand nombre de personnes ;
- tout acte/événement politique spécifique.

Lors de la commémoration d'un événement national ou international d'importance, les sensibilités de l'équipe adverse (y compris ses supporters) et du grand public doivent être attentivement prises en considération.

Le règlement d'une compétition peut contenir d'autres restrictions/limitations, notamment en termes de taille, de nombre et d'emplacement des slogans, déclarations et images autorisé(e)s. Il est recommandé de résoudre tout litige découlant de slogans, déclarations ou images avant que le match ou la compétition n'ait lieu.

4.6 Infractions et sanctions

Pour toute infraction à la présente Loi, le jeu ne doit pas nécessairement être arrêté et :

- l'arbitre doit demander au joueur de quitter le terrain pour corriger sa tenue ;
- le joueur devra quitter le terrain dès le prochain arrêt de jeu, à moins qu'il n'ait déjà corrigé sa tenue.

Un joueur quittant le terrain pour corriger sa tenue ou en changer doit :

- laisser un arbitre vérifier son équipement avant d'être autorisé à regagner le terrain ;
- attendre l'autorisation de l'arbitre principal pour regagner le terrain (ce qui peut se faire pendant le jeu).

Un joueur pénétrant sur le terrain sans autorisation doit être averti et si l'arbitre arrête le jeu pour donner l'avertissement, un coup franc indirect sera accordé à l'équipe adverse à l'endroit où se trouvait le ballon au moment de l'interruption, à moins que le joueur n'interfère avec le déroulement du jeu, auquel cas un coup franc direct (ou un penalty) sera accordé à l'endroit de l'interférence.

5 - ARBITRE :

5.1 Autorité de l'arbitre

Un match se dispute sous le contrôle d'un arbitre disposant de toute l'autorité nécessaire pour veiller à l'application des Lois du Jeu.

5.2 Décisions de l'arbitre

L'arbitre prend des décisions au mieux de ses capacités, conformément aux Lois du Jeu et dans l'esprit du jeu. Les décisions arbitrales reposent sur l'opinion de l'arbitre qui décide de prendre les mesures appropriées dans le cadre des Lois du Jeu.

Les décisions de l'arbitre sur des faits en relation avec le jeu sont définitives, y compris la validation d'un but et le résultat du match. Les décisions de l'arbitre et de tous les autres officiels de match doivent toujours être respectées.

L'arbitre ne peut pas changer une reprise du jeu après avoir réalisé qu'elle est incorrecte ou après avoir consulté un des autres arbitres si le jeu a repris ou s'il a lui-même signalé la fin de la première ou de la seconde période (y compris de la prolongation) et a quitté le terrain ou encore que le match a été définitivement arrêté. Néanmoins, si à la fin d'une période de jeu, l'arbitre quitte le terrain pour se rendre dans la zone de visionnage ou pour demander aux joueurs de revenir sur le terrain, cela ne l'empêche pas de pouvoir changer une décision en raison d'un incident survenu avant la fin de la période de jeu.

À l'exception des cas prévus par le point 3 de la Loi 12 et par le Protocole d'assistance vidéo à l'arbitrage, une sanction disciplinaire peut être infligée après que le jeu a repris uniquement si un autre arbitre a identifié l'infraction et tenté de la notifier à l'arbitre avant que le jeu ait repris ; la reprise du jeu correspondant à la sanction ne sera dans ce cas pas effectuée.

Si un arbitre est dans l'incapacité de poursuivre le jeu, le jeu peut continuer sous la direction des autres arbitres jusqu'à la prochaine occasion où le ballon ne sera plus en jeu.

5.3 Pouvoirs et devoirs

L'arbitre :

- veille à l'application des Lois du Jeu ;
- contrôle le match en collaboration avec les autres arbitres ;
- remplit la fonction de chronométreur, consigne par écrit les événements du match et remet aux autorités compétentes un rapport de match consignait les informations relatives à toute mesure disciplinaire, ainsi que tout autre incident survenu avant, pendant ou après le match ;

- signifie les reprises du jeu et supervise leur exécution ;

Avantage

- laisse le jeu se poursuivre lorsqu'une infraction ou une faute est commise et que l'équipe non fautive se retrouve en situation avantageuse, mais sanctionne l'infraction ou la faute commise si l'avantage escompté n'intervient pas immédiatement ou en quelques secondes ;

Approche disciplinaire

- sanctionne la faute la plus grave – en termes de sanction, reprise du jeu, gravité physique et impact tactique – quand plusieurs fautes se produisent en même temps ;
- prend des mesures disciplinaires à l'encontre de tout joueur ayant commis une faute passible d'avertissement ou d'exclusion ;
- a autorité pour imposer des sanctions disciplinaires à partir du moment où il pénètre sur le terrain pour l'inspection d'avant-match et jusqu'à ce qu'il le quitte après la fin du match (séance de tirs au but comprise). Si, avant de pénétrer sur le terrain au début du match, un joueur commet une faute passible d'exclusion, l'arbitre a autorité pour empêcher le joueur de disputer le match (voir Loi 3.6) ; l'arbitre signalera toute autre incorrection ;
- a autorité pour infliger des cartons jaunes et rouges – et, lorsque le règlement de la compétition l'autorise, à exclure temporairement un joueur – à partir du moment où il pénètre sur le terrain au début du match et jusqu'après la fin du match, y compris pendant la mi-temps, la prolongation et les tirs au but ;
- a autorité pour infliger un carton jaune ou rouge à l'encontre des officiels d'équipe qui n'ont pas un comportement responsable ; si la personne fautive ne peut pas être identifiée, c'est l'entraîneur principal qui se verra infliger la sanction ; un officiel d'équipe médical commettant une faute passible d'exclusion peut rester si l'équipe ne dispose d'aucune autre personne du corps médical, et ce afin de continuer à garantir une assistance médicale aux joueurs qui en auraient besoin ;
- intervient sur indication des autres arbitres en ce qui concerne les incidents qu'il n'a pas pu constater lui-même ;

Blessures

- laisse le jeu se poursuivre si un joueur n'est que légèrement blessé ;
- arrête le jeu si un joueur est sérieusement blessé, et s'assure que le joueur est transporté hors du terrain. Un joueur blessé ne peut être soigné sur le terrain et ne peut y retourner qu'une fois que le jeu a repris : si le ballon est en jeu, le joueur doit retourner sur le terrain depuis la ligne de touche ; si le ballon est hors du jeu, il peut retourner sur le terrain depuis n'importe quelle limite du terrain. Des exceptions sont possibles si :
 - un gardien de but est blessé ;
 - un gardien de but et un joueur de champ sont entrés en collision et nécessitent des soins ;
 - des joueurs de la même équipe sont entrés en collision et nécessitent des soins ;
 - une grave blessure est constatée ;
 - un joueur est blessé à la suite d'une faute avec contact pour laquelle l'adversaire est averti ou exclu (par exemple : faute grossière ou effectuée de manière inconsidérée ou violente), pour autant que l'évaluation de la blessure ou les soins soient effectués rapidement ;
 - un penalty a été accordé et le joueur blessé en est le tireur attitré.
- fait en sorte que tout joueur présentant un saignement quitte le terrain. Le joueur ne pourra y revenir que sur un signe de l'arbitre après que celui-ci s'est assuré que le saignement s'est arrêté et que son équipement n'est pas taché de sang ;
- avertit un joueur pour comportement antisportif s'il ne respecte pas l'instruction de quitter le terrain pour se faire soigner (que ce soit en marchant ou sur une civière) après que l'arbitre a autorisé les médecins et/ou les brancardiers à pénétrer sur le terrain ;
- doit montrer son carton avant que le joueur quitte le terrain s'il a décidé d'avertir ou d'exclure un joueur blessé et que ce dernier doit quitter le terrain pour se faire soigner ;
- fait reprendre le jeu par une balle à terre si le jeu n'a pas été arrêté pour une autre raison que la blessure d'un joueur ou si la blessure n'a pas été causée par une infraction aux Lois du Jeu ;

Interférence extérieure

- décide d'interrompre le jeu, de suspendre le match ou de l'arrêter définitivement en raison d'une infraction aux Lois du Jeu ou d'une quelconque interférence extérieure, par exemple si :
 - l'éclairage est inadéquat ;
 - un arbitre, un joueur ou un officiel d'équipe est touché par un objet lancé par un spectateur. L'arbitre peut alors laisser le match se poursuivre, l'interrompre, le suspendre ou l'arrêter définitivement en fonction de la gravité de l'incident ;
 - un spectateur donne un coup de sifflet qui interfère avec le jeu. L'arbitre doit alors interrompre le jeu et le faire reprendre par une balle à terre ;
 - un ballon supplémentaire, un objet ou un animal se retrouve sur le terrain durant la rencontre. L'arbitre doit alors :
 - interrompre le jeu (et le faire reprendre par une balle à terre) uniquement s'il y a eu interférence avec le jeu sauf si le ballon se dirige vers le but. Si l'interférence n'empêche pas le joueur de l'équipe qui défend de jouer le ballon, le but est accordé si le ballon franchit la ligne de but (même s'il y a eu contact avec le ballon) à moins que l'interférence n'ait été faite par l'équipe en attaque ;
 - laisser le jeu se poursuivre s'il n'y a pas interférence avec le jeu et s'assurer que l'élément supplémentaire est retiré le plus vite possible ;
- ne permet à aucune personne non autorisée de pénétrer sur le terrain.

5.4 Assistance vidéo à l'arbitrage

Le recours à l'assistance vidéo à l'arbitrage est uniquement permis lors de matches/compétitions pour lesquels l'organisateur a rempli l'ensemble des exigences Programme d'aide et d'approbation relatif à la mise en œuvre de l'assistance vidéo à l'arbitrage (telles qu'établies dans la documentation de la FIFA y afférente) et a reçu l'autorisation écrite de la FIFA.

L'arbitre ne peut bénéficier de l'aide de l'arbitre assistant vidéo qu'en cas d'« erreur manifeste » ou d'« incident grave manqué » en lien avec les éléments suivants :

- but marqué / non marqué ;
- penalty / pas de penalty ;
- carton rouge direct ;
- identité erronée lorsque l'arbitre n'avertit ou n'exclut pas le bon joueur.

Le recours à l'assistance vidéo se traduira par le visionnage des images de l'incident. L'arbitre prendra la décision finale sur la seule base des informations fournies par l'arbitre assistant vidéo et/ou des images qu'il aura consultées personnellement (« analyse » vidéo au bord du terrain).

Sauf dans le cas d'un « incident grave manqué », une décision (y compris la décision de ne pas pénaliser une infraction potentielle) est toujours prise par l'arbitre (et, le cas échéant, les autres arbitres de terrain) ; cette décision ne peut pas être modifiée, à moins qu'il ne s'agisse d'une « erreur manifeste ».

Analyse vidéo après la reprise du jeu

Si le jeu a repris après avoir été arrêté, l'arbitre peut uniquement effectuer une analyse vidéo – et prendre les mesures disciplinaires requises – en cas d'identité erronée ou en cas d'infraction passible d'exclusion telle qu'un comportement violent, crachat, morsure et/ou propos ou actes particulièrement blessants, grossiers ou injurieux.

5.5 Équipement de l'arbitre

Équipement obligatoire

Les arbitres doivent avoir les équipements suivants :

- sifflet(s) ;
- montre(s) ;
- cartons rouge et jaune ;
- carnet (ou autre moyen de noter par écrit les événements du match).

Autre équipement

L'arbitre est autorisé à utiliser :

- des équipements pour communiquer avec les autres arbitres – drapeaux électroniques, oreillettes, etc. ;
- des systèmes électroniques de suivi et d'évaluation des performances ou autres équipements d'évaluation physique.

Les arbitres de terrain n'ont pas l'autorisation de porter des bijoux ou tout autre équipement électronique, y compris des caméras.

5.7 Responsabilités des arbitres

Les arbitres ne peuvent être tenus pour responsables :

- d'aucune blessure d'un joueur, officiel ou spectateur ;
- d'aucun dégât matériel, quel qu'il soit ;
- d'aucun préjudice causé à une personne physique, à un club, à une entreprise, à une fédération ou à tout autre organisme et qui soit imputé ou puisse être imputé à une décision prise conformément aux Lois du Jeu ou aux procédures normales requises pour organiser un match, le disputer ou le contrôler.

Il peut s'agir de la décision :

- de permettre ou d'interdire le déroulement du match en raison de l'état du terrain et de ses abords ou en raison des conditions météorologiques ;
- d'arrêter le match définitivement pour quelque raison que ce soit ;
- relative à la conformité de l'équipement du terrain et du ballon utilisé pour le match ;
- d'interrompre ou non le match en raison de l'intervention de spectateurs ou de tout problème survenu dans les zones réservées aux spectateurs ;
- d'interrompre ou non le match afin de permettre le transport d'un joueur blessé hors du terrain pour être soigné ;
- d'exiger avec insistance le transport d'un joueur blessé hors du terrain pour être soigné ;
- de permettre ou d'interdire à un joueur de porter certains accessoires ou équipements ;
- pour autant qu'elle soit de son ressort, de permettre ou d'interdire à quelque personne que ce soit (y compris aux officiels des équipes ou du stade, aux agents de la sécurité, aux photographes ou aux autres représentants des médias) de se tenir à proximité du terrain ;
- toute autre décision prise conformément aux Lois du Jeu ou conformément à ses obligations telles qu'elles sont définies dans les règlements et directives de la FIFA, des confédérations, des fédérations nationales ou des compétitions sous la responsabilité desquelles se dispute le match.

6 - AUTRES ARBITRES :

D'autres arbitres (deux arbitres assistants, un quatrième arbitre, deux arbitres assistants supplémentaires, un arbitre assistant de réserve, un arbitre assistant vidéo et au moins un adjoint à l'arbitre assistant vidéo) peuvent être désignés pour officier lors d'un match. Ils aident l'arbitre principal à contrôler le match conformément aux Lois du Jeu, mais la décision définitive est toujours prise par l'arbitre.

L'arbitre, les arbitres assistants, le quatrième arbitre, les arbitres assistants supplémentaires et l'arbitre assistant de réserve sont appelés arbitres « de terrain ».

L'arbitre assistant vidéo et les adjoints de l'arbitre assistant vidéo sont appelés arbitres « vidéo » ; ils assistent l'arbitre conformément aux Lois du Jeu et au protocole de l'assistance vidéo à l'arbitrage.

Les autres arbitres opèrent sous les ordres de l'arbitre (principal). En cas d'ingérence ou de comportement incorrect, l'arbitre les relèvera de leurs fonctions et fera un rapport à l'autorité compétente.

À l'exception de l'arbitre assistant de réserve, les arbitres de terrain aident l'arbitre à prendre des décisions concernant des fautes et les infractions lorsqu'ils ont un meilleur angle de vue que l'arbitre ; ils doivent remettre aux autorités compétentes un rapport sur tous les comportements répréhensibles ou autres incidents survenus en dehors du champ de vision de l'arbitre et des autres arbitres. Ils doivent informer l'arbitre et les autres arbitres de la teneur dudit rapport.

Les autres arbitres de terrain aident l'arbitre lors de l'inspection du terrain, des joueurs et de l'équipement des joueurs (y compris si des problèmes ont été résolus), contrôlent le temps et consignent par écrit les buts, les sanctions disciplinaires, etc.

Le règlement de la compétition doit clairement préciser qui remplacera un arbitre qui est dans l'incapacité de commencer ou de continuer à officier, et tout changement associé. En particulier, le règlement doit clairement indiquer qui, entre le quatrième arbitre, le premier arbitre assistant ou le premier arbitre assistant supplémentaire, remplacera l'arbitre en cas d'indisponibilité de ce dernier.

6.1 Arbitres assistants

Les arbitres assistants sont chargés d'indiquer :

- quand le ballon est entièrement sorti du terrain et à quelle équipe revient le corner, le coup de pied de but ou la rentrée de touche ;
- quand un joueur en position de hors-jeu peut être sanctionné ;
- quand un remplacement est demandé ;
- lors de penalties, si le gardien de but quitte sa ligne avant que le ballon n'ait été botté, et si le ballon a franchi la ligne ; en la présence d'arbitres assistants supplémentaires, l'arbitre assistant devra se tenir à hauteur du point de penalty.

L'arbitre assistant a également pour responsabilité de contrôler les procédures de remplacement.

L'arbitre assistant peut pénétrer sur le terrain pour s'assurer que la distance de 9,15 m (10 yards) est respectée.

6.2 Quatrième arbitre

En présence d'un quatrième arbitre, ce dernier sera chargé de :

- contrôler les procédures de remplacement ;
- vérifier l'équipement des joueurs et des remplaçants ;
- contrôler le retour d'un joueur sur le terrain après un signal/l'autorisation de l'arbitre ;
- contrôler les ballons de remplacement ;
- indiquer le minimum de temps additionnel décidé par l'arbitre à la fin de chaque période de jeu (y compris la prolongation) ;
- informer l'arbitre en cas de comportement déplacé de toute personne présente dans la surface technique.

6.3 Arbitres assistants supplémentaires

Les arbitres assistants supplémentaires peuvent indiquer :

- quand le ballon a entièrement franchi la ligne de but, et notamment lorsqu'un but a été marqué ;
- si un corner ou un coup de pied de but doit être accordé ;
- si, lors de l'exécution d'un penalty, le gardien de but quitte sa ligne avant que le ballon n'ait été botté, et si le ballon a franchi la ligne.

6.4 Arbitre assistant de réserve

Le seul devoir de l'arbitre assistant de réserve consiste à remplacer un arbitre assistant ou le quatrième arbitre qui n'est pas en mesure de poursuivre la rencontre.

6.5 Arbitres vidéo

L'arbitre assistant vidéo peut aider l'arbitre principal à prendre une décision à l'aide des images du match, mais uniquement dans le cas d'une « erreur manifeste » ou d'un « incident grave manqué » en lien avec les éléments suivants : but marqué ou non marqué, penalty ou pas de penalty, carton rouge direct ou identité erronée lorsque l'arbitre n'avertit ou n'exclut pas le bon joueur.

L'adjoint de l'arbitre assistant vidéo soutient principalement ce dernier en :

- suivant l'action en direct pendant que l'arbitre assistant vidéo effectue une vérification ou une analyse ;
- tenant un registre de tous les incidents liés à l'assistance vidéo et de tous les problèmes de communication ou de technologie ;
- facilitant la communication de l'arbitre assistant vidéo avec l'arbitre principal, notamment en communiquant lui-même avec l'arbitre principal lorsque l'arbitre assistant vidéo est occupé par une vérification ou une analyse, par exemple en indiquant à l'arbitre principal d'arrêter le jeu ou de retarder sa reprise, etc. ;
- notant le temps pendant lequel le jeu est arrêté pour vérification ou analyse ;
- communiquant les informations relatives à une décision découlant de l'assistance vidéo aux parties concernées.

7- DURÉE D'UN MATCH :

7.1 Périodes de jeu : Un match se compose de deux périodes de 45 minutes chacune. Il est possible de réduire cette durée en cas d'accord entre l'arbitre et les deux équipes participantes avant le coup d'envoi et conformément au règlement de la compétition.

7.2 Mi-temps : Les joueurs ont droit à une pause entre les deux périodes ne dépassant pas 15 minutes ; une courte pause (qui, dans la mesure du possible, ne doit pas excéder une minute) est autorisée à la mi-temps de la prolongation. Le règlement de la compétition doit préciser la durée de la mi-temps qui ne peut être modifiée qu'avec l'autorisation de l'arbitre.

7.3 Récupération des arrêts de jeu : L'arbitre peut prolonger chaque période pour compenser le temps de jeu perdu occasionné par :

- les remplacements ;
- l'évaluation de la blessure et/ou le transport de joueurs blessés hors du terrain ;
- les manœuvres visant à perdre du temps délibérément ;
- les sanctions disciplinaires ;
- les arrêts de jeu de nature médicale autorisés par le règlement de la compétition, comme par exemple les « pauses de récupération » (d'une minute maximum) et les « pauses de rafraîchissement » (90 secondes à 3 minutes) ;
- les vérifications et analyses effectuées dans le cadre de l'assistance vidéo à l'arbitrage ;
- toute autre cause, y compris tout retard important dans la reprise du jeu (par exemple célébration d'un but).

Le quatrième arbitre doit indiquer le minimum de temps additionnel décidé par l'arbitre à la fin de la dernière minute de chaque période. L'arbitre peut augmenter le temps additionnel, mais pas le réduire. L'arbitre ne peut pas compenser une erreur de chronométrage survenue en première période en modifiant la durée de la seconde période.

7.4 Penalty

Si, en fin de période, un penalty doit être exécuté (ou retiré), la durée de cette période sera prolongée pour en permettre l'exécution.

7.5 Arrêt définitif du match

Un match arrêté définitivement avant son terme doit être rejoué, sauf disposition contraire du règlement de la compétition ou décision des organisateurs.

8 - COUP D'ENVOI ET REPRISE DU JEU :

Le coup d'envoi permet de débiter chaque période d'un match, chaque période de la prolongation, et de reprendre le jeu après qu'un but a été marqué. Les coups francs (directs ou indirects), les penalties, les rentrées de touche, les coups de pied de but et les corners sont d'autres reprises du jeu (voir Lois 13 à 17). Enfin, une balle à terre est une manière de reprendre le jeu après que l'arbitre a interrompu le jeu et si les Lois du Jeu n'exigent pas l'une des reprises susmentionnées.

Une infraction commise alors que le ballon n'est pas en jeu ne change en rien la façon dont le jeu doit reprendre.

8.1 Coup d'envoi

Procédure

- L'arbitre effectue le toss (pile ou face) et l'équipe qui le remporte choisit soit le but en direction duquel elle attaquera durant la première période, soit d'effectuer le coup d'envoi.
- L'adversaire se voit attribuer le coup d'envoi ou le choix du but en direction duquel il attaquera durant la première période.
- L'équipe ayant choisi le camp effectuera le coup d'envoi de la seconde période.
- En seconde période, les équipes changent de camp.
- Quand une équipe a marqué un but, c'est l'adversaire qui procède au coup d'envoi.

À chaque coup d'envoi :

- tous les joueurs, à l'exception du joueur donnant le coup d'envoi, doivent se trouver dans leur propre moitié de terrain ;
- les adversaires de l'équipe procédant au coup d'envoi doivent se tenir au moins à 9,15 m (10 yds) du ballon tant qu'il n'est pas en jeu ;
- le ballon doit être positionné sur le point central et être immobile ;
- l'arbitre donne le signal du coup d'envoi ;
- le ballon est en jeu dès qu'il a été botté et a clairement bougé ;
- il est possible de marquer un but à l'adversaire directement sur coup d'envoi ; si le ballon entre directement dans le but de l'exécutant, un corner est accordé à l'adversaire.

Fautes et sanctions

Si le joueur procédant au coup d'envoi retouche le ballon avant que celui-ci n'ait été touché par un autre joueur, un coup franc indirect est accordé, ou un coup franc direct en cas de faute de main.

Pour toute autre infraction à la procédure du coup d'envoi, le coup d'envoi doit être rejoué.

8.2 Balle à terre

Procédure

- La balle à terre est donnée au gardien de but de l'équipe en défense dans sa surface de réparation si, au moment où le jeu a été arrêté :
 - le ballon se trouvait dans sa surface de réparation, ou
 - la dernière touche de balle a eu lieu dans la surface de réparation.
- Dans tous les autres cas, l'arbitre donne la balle à terre à un joueur de l'équipe qui a touché le ballon pour la dernière fois, et à l'endroit où le ballon a pour la dernière fois été touché par un joueur, un agent extérieur ou un arbitre, tel que précisé au point 1 de la Loi 9.
- Tous les autres joueurs doivent se trouver au moins à 4 m du ballon jusqu'à ce que celui-ci soit en jeu.

Le ballon est en jeu lorsqu'il touche le sol.

Infractions et sanctions

La balle à terre doit être rejouée si le ballon :

- touche un joueur avant de toucher le sol ;
- quitte le terrain après avoir rebondi sur le sol sans qu'un joueur ne l'ait touché.

Si une balle à terre entre dans le but sans toucher au moins deux joueurs, le jeu reprend par :

- un coup de pied de but si le ballon entre dans le but de l'équipe adverse ;
- un corner si le ballon entre dans le but de l'équipe du joueur ayant botté le ballon.

9 - BALLON EN JEU ET HORS DU JEU :

9.1 Ballon hors du jeu

Le ballon est hors du jeu quand :

- il a entièrement franchi la ligne de but ou la ligne de touche, à terre ou en l'air ;
- le jeu a été arrêté par l'arbitre ;
- il touche un arbitre, reste sur le terrain et :
 - une équipe peut entamer une attaque prometteuse, ou
 - entre directement dans le but, ou
 - est récupéré par l'équipe adverse.

Dans tous ces cas de figure, le jeu doit reprendre par une balle à terre.

9.2 Ballon en jeu

Le ballon est en jeu dans toutes les autres situations où il touche un arbitre, de même que lorsqu'il rebondit dans le terrain après avoir touché un poteau, la barre transversale ou un drapeau de coin.

10 - ISSUE D'UN MATCH :

10.1 But marqué

Un but est marqué quand le ballon a entièrement franchi la ligne de but entre les poteaux et sous la barre transversale, sous réserve qu'aucune faute ou infraction aux Lois du Jeu n'ait été commise par l'équipe ayant marqué le but.

Si le gardien de but envoie le ballon directement de la main dans le but de l'équipe adverse, un coup de pied de but est accordé à cette dernière.

Si l'arbitre accorde un but avant que le ballon ait entièrement franchi la ligne de but, le match devra reprendre par une balle à terre.

10.2 Équipe victorieuse

L'équipe qui aura marqué le plus grand nombre de buts remporte la victoire. Si les deux équipes ne marquent aucun but ou marquent le même nombre de buts, le match est déclaré nul.

Lorsque le règlement de la compétition exige qu'une équipe soit déclarée vainqueur après un match nul ou une confrontation aller-retour, seules les procédures suivantes sont permises :

- règle des buts inscrits à l'extérieur ;
- une prolongation de deux fois quinze minutes ;
- tirs au but.

Il est possible de combiner les procédures ci-dessus.

10.3 Tirs au but

Les tirs au but sont exécutés après la fin d'un match et, sauf dispositions contraires, les Lois du Jeu doivent être appliquées. Un joueur qui a été exclu durant le match ne peut prendre part aux tirs au but ; les mises en garde ou avertissements reçus durant le match ne sont pas pris en compte lors de la séance de tirs au but.

Procédure

Avant le début des tirs au but

- À moins que d'autres éléments ne doivent être pris en compte (état du terrain, sécurité, etc.), l'arbitre tire à pile ou face pour décider le but sur lequel les tirs seront exécutés, décision sur laquelle il n'est possible de revenir que pour des raisons de sécurité ou si le but ou la surface de jeu devient inutilisable.
- L'arbitre tire ensuite une deuxième fois à pile ou face : l'équipe favorisée par le sort choisira de tirer en premier ou en deuxième.
- À l'exception d'un remplaçant pour un gardien de but qui n'est pas en mesure de continuer, seuls les joueurs présents sur le terrain ou temporairement sortis du terrain (pour cause de blessure, changement d'équipement, etc.) au terme du match sont autorisés à participer aux tirs au but.
- Chaque équipe est chargée de choisir, parmi les joueurs autorisés, l'ordre dans lequel ils participeront aux tirs au but. L'arbitre n'est pas informé de l'ordre.
- Si, à la fin du match et avant ou pendant les tirs au but, une équipe se retrouve en supériorité numérique, elle devra réduire le nombre de ses joueurs autorisés afin d'être à égalité avec ses adversaires, et informer l'arbitre du nom et du numéro de chaque joueur retiré. À l'exception des cas présentés ci-après, tout joueur retiré ne peut participer aux tirs au but.
- Un gardien de but n'étant plus en mesure de continuer avant ou pendant les tirs au but peut être remplacé par un joueur ayant été retiré pour mettre le nombre de tireurs à égalité ou, si son équipe n'a pas déjà épuisé le nombre maximum de remplacements autorisés, par un remplaçant désigné comme tel. Le gardien remplacé ne pourra plus participer aux tirs au but ni exécuter de tir.
- Si le gardien a déjà exécuté un tir, son remplaçant ne peut tirer lors du même passage.

Pendant les tirs au but

- Seuls les joueurs autorisés et les arbitres peuvent rester sur le terrain.
- Tous les joueurs autorisés, exceptés celui qui exécute le tir et les deux gardiens de but, doivent rester dans le rond central.
- Le gardien de l'équipe du joueur exécutant le tir au but doit rester sur le terrain, et ce hors de la surface de réparation, au niveau de l'intersection entre la ligne de but et la ligne de la surface de réparation.
- Un joueur autorisé peut remplacer le gardien de but.
- Le tir est terminé lorsque le ballon arrête de bouger, est hors du jeu ou quand l'arbitre interrompt le jeu pour une infraction ; le tireur ne peut rejouer le ballon.
- L'arbitre consigne par écrit chaque tir au but.
- Si le gardien commet une infraction obligeant le tir à être à nouveau exécuté, il reçoit une mise garde lors de la première infraction et un avertissement en cas de récidive(s).
- Si le tireur est sanctionné pour une infraction commise après que l'arbitre a signalé que le tir doit être exécuté, ce tir est considéré comme raté et le tireur doit être averti.
- Si le gardien et le tireur commettent une infraction en même temps, le tir est considéré comme raté et le tireur reçoit un avertissement.

Les deux équipes exécutent chacune cinq tirs au but conformément aux dispositions mentionnées ci-dessous :

- Les tirs sont exécutés alternativement par chaque équipe.
- Si, avant que les deux équipes n'aient exécuté leurs cinq tirs, l'une d'elles a déjà marqué plus de buts que l'autre ne pourra jamais en marquer même en finissant sa série de tirs, l'épreuve n'est pas poursuivie.
- Si les deux équipes sont à égalité après qu'elles ont exécuté leurs cinq tirs, l'épreuve se poursuit jusqu'à ce qu'une équipe ait marqué un but de plus que l'autre après le même nombre de tentatives.
- Chaque tir est exécuté par un joueur différent, et tous les joueurs autorisés doivent avoir exécuté un premier tir avant que l'un d'eux ne puisse en exécuter un second.
- Le principe indiqué ci-dessus se poursuit pour toute séquence de tirs au but suivante, mais l'ordre des tireurs peut être changé.
- L'épreuve des tirs au but ne doit pas être retardée par un joueur ayant quitté le terrain. Le tir du joueur sera considéré comme raté si le joueur ne revient pas à temps pour exécuter son tir.

Remplacements et exclusions pendant les tirs au but

- Un joueur, remplaçant, joueur remplacé ou officiel d'équipe peut être averti ou exclu.
- Un gardien de but exclu doit être remplacé par un joueur autorisé.
- Un joueur, autre que le gardien de but, qui n'est pas en mesure de continuer ne peut pas être remplacé.
- L'arbitre n'arrêtera pas le match définitivement si une équipe se retrouve à moins de sept joueurs.

11 - HORS-JEU :

11.1 Position de hors-jeu : Être en position de hors-jeu n'est pas une infraction.

Un joueur est en position de hors-jeu si :

- n'importe quelle partie de la tête, du tronc ou des jambes se trouve dans la moitié de terrain adverse (ligne médiane non comprise) ; et
- n'importe quelle partie de la tête, du tronc ou des jambes se trouve plus près de la ligne de but adverse que le ballon et l'avant-dernier adversaire.

Les mains et bras de tous les joueurs, y compris les gardiens de but, ne sont pas pris en compte. Afin de pouvoir déterminer une position de hors-jeu, la limite supérieure du bras est le bas de l'aisselle.

Un joueur n'est pas en position de hors-jeu s'il se trouve à la même hauteur que :

- l'avant-dernier adversaire ; ou
- des deux derniers adversaires.

11.2 Infraction de hors-jeu

Un joueur en position de hors-jeu au moment où le ballon est passé ou touché* par un coéquipier doit être sanctionné uniquement lorsqu'il commence à prendre une part active au jeu :

- en intervenant dans le jeu, car il joue ou touche le ballon passé ou touché par un coéquipier ; ou
- en interférant avec un adversaire, car
 - il empêche un adversaire de jouer ou d'être en position de jouer le ballon en entravant clairement son champ de vision ; ou
 - il lui dispute le ballon ; ou
 - il tente clairement de jouer un ballon qui se trouve à proximité alors que cette action influence la réaction d'un adversaire ; ou
 - il effectue une action évidente qui influence clairement la capacité d'un adversaire à jouer le ballon ;

Ou

En tirant un avantage, car il joue le ballon ou interfère avec un adversaire après que le ballon :

- a rebondi ou été dévié par un poteau, la barre transversale, un arbitre ou un adversaire ;
- a fait l'objet d'un sauvetage délibéré par un adversaire.

Un joueur en position de hors-jeu qui reçoit un ballon joué délibérément par un adversaire, y compris de la main ou du bras, n'est pas considéré comme tirant un quelconque avantage de sa position, sauf en cas de sauvetage délibéré par un adversaire.

Effectuer un « sauvetage » consiste à intercepter, ou tenter d'intercepter, le ballon qui se dirige vers le but avec n'importe quelle partie du corps à l'exception des mains ou des bras (sauf le gardien dans sa propre surface de réparation).

Dans les situations où :

- un joueur revenant d'une position de hors-jeu ou se trouvant en position de hors-jeu est sur le chemin d'un adversaire et interfère avec le mouvement de l'adversaire vers le ballon, ceci est considéré comme une infraction de hors-jeu si cela influence la capacité d'un adversaire à jouer ou disputer le ballon ; si le joueur entrave et fait obstacle à la progression d'un adversaire (par exemple s'il bloque l'adversaire), l'infraction doit être sanctionnée conformément à la Loi 12.
- un joueur se trouvant en position de hors-jeu se dirige vers le ballon avec l'intention de le jouer et qu'il est victime d'une faute avant de jouer ou de tenter de jouer le ballon, ou avant de disputer le ballon à un adversaire, la faute est sanctionnée car elle s'est produite avant l'infraction de hors-jeu.

- une faute est commise contre un joueur en position de hors-jeu qui joue déjà ou tente déjà de jouer le ballon, ou qui dispute le ballon à l'adversaire, l'infraction de hors-jeu est sanctionnée car elle s'est produite avant la faute.

**Le premier point de contact du ballon joué/touché doit être pris en considération à cet effet.*

11.3 Pas d'infraction

Il n'y a pas d'infraction de hors-jeu quand un joueur reçoit le ballon directement :

- sur un coup de pied de but ;
- sur une rentrée de touche ;
- sur un corner.

11.4 Infractions et sanctions : En cas d'infraction de hors-jeu, l'arbitre accorde un coup franc indirect à l'endroit où est commise l'infraction, y compris si elle est commise dans la propre moitié de terrain du joueur.

Un joueur de l'équipe en défense qui quitte le terrain sans la permission de l'arbitre sera considéré comme étant sur la ligne de but ou sur la ligne de touche pour toute situation de hors-jeu, jusqu'au prochain arrêt de jeu ou jusqu'à ce que l'équipe qui défend ait joué le ballon en direction de la ligne médiane et que le ballon ait quitté la surface de réparation. Si ce joueur de l'équipe en défense quitte le terrain délibérément, il doit être averti au prochain arrêt de jeu.

Un joueur de l'équipe en attaque peut quitter le terrain ou ne pas le regagner afin de ne pas faire action de jeu. Si ce joueur regagne le terrain depuis la ligne de but et fait action de jeu avant le prochain arrêt de jeu ou si l'équipe en défense a joué le ballon en direction de la ligne médiane et que le ballon se trouve en dehors de la surface de réparation, le joueur sera considéré comme étant sur la ligne de but pour toute situation de hors-jeu. Un joueur en attaque qui quitte le terrain délibérément et le regagne sans l'autorisation de l'arbitre, mais n'est pas sanctionné pour hors-jeu et tire un avantage doit être averti.

Si un joueur de l'équipe qui attaque demeure immobile dans le but au moment où le ballon franchit la ligne de but, le but doit être accordé sauf si le joueur commet une infraction de hors-jeu ou une infraction selon la Loi 12, auquel cas le jeu reprend par un coup franc indirect ou direct.

12 - FAUTES ET INCORRECTIONS :

Il est possible d'accorder des coups francs directs et indirects et des penalties uniquement pour des fautes et infractions commises lorsque le ballon est en jeu.

12.1 Coup franc direct

Un coup franc direct est accordé si, de l'avis de l'arbitre, un joueur commet l'une des fautes suivantes de manière imprudente, inconsidérée ou violente :

- charge un adversaire ;
- saute sur un adversaire ;
- donne ou essaie de donner un coup de pied à l'adversaire ;
- bouscule un adversaire ;
- frappe ou essaie de frapper un adversaire (y compris un coup de boule) ;
- tacle un adversaire ou lui dispute le ballon ;
- fait ou essaie de faire trébucher un adversaire.

En cas de contact, la faute est sanctionnée d'un coup franc direct.

- On parle d'attitude « imprudente » lorsqu'un joueur dispute le ballon sans attention, ni égard, ni précaution. Aucune sanction disciplinaire n'est nécessaire.
- On parle d'attitude « inconsidérée » lorsqu'un joueur agit sans tenir compte du caractère dangereux ou des conséquences de son acte pour son adversaire. Il doit être averti.
- On parle d'attitude « violente » lorsqu'un joueur fait un usage excessif de la force au risque de mettre en danger l'intégrité physique de son adversaire. Il doit être exclu.

Un coup franc direct est également accordé lorsqu'un joueur commet l'une des infractions suivantes :

- commet une « main » (excepté le gardien de but dans sa propre surface de réparation) ;
- tient (ou retient) un adversaire ;
- fait obstacle à la progression d'un adversaire avec contact ;
- mord ou crache sur/vers quelqu'un inscrit sur la liste de départ ou un arbitre ;
- lance (ou botte) un objet sur/vers le ballon, un adversaire ou un arbitre, ou touche le ballon avec un objet tenu à la main.

Voir également les infractions de la Loi 3.

Main

Afin de pouvoir déterminer les fautes de main, la limite supérieure du bras coïncide avec le bas de l'aisselle. Tout contact entre le ballon et le bras ou la main d'un joueur ne constitue pas nécessairement une infraction.

Il y a faute si un joueur :

- touche délibérément le ballon du bras ou de la main, par exemple avec mouvement du bras ou de la main vers le ballon ;
- touche le ballon du bras ou de la main : en ayant artificiellement augmenté la surface couverte par son corps. Il est considéré qu'un joueur a artificiellement augmenté la surface couverte par son corps lorsque la position de son bras ou de sa main n'est pas une conséquence du mouvement de son corps dans cette situation spécifique ou n'est pas justifiable par un tel mouvement. En ayant son bras ou sa main dans une telle position, le joueur prend le risque de toucher le ballon avec ces parties du corps et ainsi d'être sanctionné ;
- marque un but :
 - directement de la main ou du bras, même de manière accidentelle (s'applique également au gardien) ;
 - immédiatement après que le ballon a touché son bras ou sa main, même de manière accidentelle.

Hors de sa surface de réparation, le gardien de but est soumis aux mêmes restrictions que les autres joueurs concernant le contact entre le ballon et le bras ou la main. Si le gardien de but touche le ballon de la main ou du bras en infraction aux Lois du Jeu dans sa propre surface de réparation, un coup franc indirect est accordé mais aucune sanction disciplinaire n'est infligée. Toutefois, si l'infraction consiste à avoir joué le ballon une deuxième fois (que ce soit ou non de la main/du bras) après la reprise du jeu et avant qu'il ne touche un autre joueur, le gardien de but doit être sanctionné si l'infraction stoppe une attaque prometteuse ou prive un adversaire ou l'équipe adverse d'un but ou d'une occasion de but manifeste.

12.2 Coup franc indirect

Un coup franc indirect est accordé lorsqu'un joueur :

- joue d'une manière dangereuse ;
- fait obstacle à la progression d'un adversaire sans qu'il y ait contact ;
- manifeste sa désapprobation en tenant des propos blessants, injurieux ou grossiers, en agissant de façon blessante, injurieuse et/ou avec grossièreté ou en commettant d'autres « infractions orales » ;
- empêche le gardien de but de lâcher le ballon des mains, ou joue ou essaie de jouer le ballon alors que le gardien est en train de le lâcher ;
- initie délibérément une stratégie pour que le ballon soit passé (y compris sur coup franc ou coup de pied de but) à son gardien de but de la tête, de la poitrine, du genou, etc. dans le but de contourner la Loi et ce, que le gardien touche ou non le ballon des mains ; le gardien de but est pénalisé s'il est celui qui initie cette stratégie délibérée ;
- commet d'autres infractions non mentionnées dans les Lois du Jeu et pour lesquelles le match est arrêté afin d'avertir ou d'exclure un joueur.

Un coup franc indirect est accordé si, à l'intérieur de sa surface de réparation, un gardien de but commet l'une des infractions suivantes :

- est en possession du ballon avec ses mains/bras pendant plus de six secondes avant de le relâcher ;
- touche le ballon du bras ou de la main après l'avoir lâché, sans qu'il ait été touché par un autre joueur ;
- touche le ballon du bras ou de la main à moins qu'il ait clairement joué ou essayé de jouer le ballon au pied :
 - sur une passe bottée délibérément par un coéquipier ;
 - directement sur une rentrée de touche effectuée par un coéquipier.

Un gardien de but est considéré comme en possession du ballon avec ses mains quand :

- il tient le ballon entre ses mains ou entre sa main et une surface (par exemple le sol, son corps) ou quand le ballon entre en contact avec une partie quelconque de ses mains ou de ses bras, sauf si le ballon rebondit sur lui ou qu'il l'a repoussé ;
- il tient le ballon sur sa main ouverte ;
- il fait rebondir le ballon sur le sol ou le lance en l'air.

Si un gardien de but est ainsi en possession du ballon avec ses mains, un adversaire ne peut pas le lui disputer.

Jeu dangereux

Par « jeu dangereux », on entend toute action d'un joueur qui, en essayant de jouer le ballon, risque de blesser quelqu'un (y compris lui-même) ou empêche l'adversaire de jouer le ballon par crainte d'être blessé.

Un ciseau ou un retourné acrobatique est autorisé s'il ne représente pas de danger pour l'adversaire.

Faire obstacle à la progression d'un adversaire sans contact

« Faire obstacle à la progression d'un adversaire » signifie couper la trajectoire d'un adversaire pour le gêner, le bloquer, le ralentir ou l'obliger à changer de direction lorsqu'aucun des joueurs n'est à distance de jeu du ballon.

Tous les joueurs ont le droit de se trouver sur le terrain ; se trouver sur le chemin d'un adversaire n'est pas pareil que se mettre sur le chemin d'un adversaire.

Un joueur a le droit de protéger le ballon en se plaçant entre un adversaire et le ballon pour autant que le ballon reste à distance de jeu et que le joueur ne maintienne pas l'adversaire à distance avec ses bras ou son corps. Si le ballon se trouve à distance de jeu, le joueur peut être chargé (dans le respect des Lois du Jeu) par un adversaire.

12.3 Approche disciplinaire

L'arbitre a autorité pour infliger des sanctions disciplinaires à partir du moment où il pénètre sur le terrain pour l'inspection d'avant-match et jusqu'à ce qu'il le quitte après le coup de sifflet final (séance de tirs au but comprise).

Si, avant de pénétrer sur le terrain au début du match, un joueur ou un officiel d'équipe commet une faute passible d'exclusion, l'arbitre a autorité pour empêcher le joueur ou l'officiel d'équipe de participer au match (cf. point 6 de la Loi 3) ; l'arbitre signalera toute autre incorrection.

Qu'il soit sur le terrain ou en dehors, un joueur ou un officiel d'équipe qui commet une faute passible d'avertissement ou d'exclusion doit être sanctionné conformément à la nature de la faute commise.

Le carton jaune indique un avertissement et le carton rouge indique une exclusion.

Les joueurs, remplaçants, joueurs remplacés et officiels d'équipe peuvent se voir infliger un carton jaune ou un carton rouge.

JOUEURS, REMPLAÇANTS ET JOUEURS REMPLACÉS

Reprise du jeu retardée pour infliger un carton

Lorsque l'arbitre a décidé d'avertir ou d'exclure un joueur, le jeu ne doit pas reprendre avant que la sanction ait été infligée à moins que l'équipe adverse joue rapidement le coup franc et se procure une occasion de but manifeste avant que l'arbitre ait pu commencer la procédure de signification de la sanction disciplinaire ; la sanction sera alors infligée au prochain arrêt de jeu. Si la faute annihilait une occasion de but manifeste, le joueur est averti ; si l'infraction a perturbé ou stoppé une attaque prometteuse, le joueur n'est pas averti.

Avantage

Si l'arbitre décide d'appliquer la règle de l'avantage après une faute justifiant un avertissement ou une exclusion, il devra signifier cet avertissement ou cette exclusion au prochain arrêt de jeu. Cependant, si l'infraction consistait à tenter d'annihiler une occasion de but manifeste, le joueur sera averti pour comportement antisportif ; si l'infraction consistait à tenter de perturber ou stopper une attaque prometteuse, le joueur ne sera pas averti.

La règle de l'avantage ne doit pas être appliquée dans des situations impliquant une faute grossière, un acte de brutalité ou une faute passible d'un second avertissement à moins qu'une occasion de but manifeste ne se dessine. L'arbitre devra alors exclure le joueur au prochain arrêt de jeu, à moins que le joueur joue ou dispute le ballon ou interfère avec un adversaire, auquel cas l'arbitre devra interrompre le jeu, exclure le joueur et faire reprendre le jeu par un coup franc indirect, à moins que le joueur n'ait commis une faute plus grave.

Si un défenseur commence à tenir un attaquant à l'extérieur de la surface de réparation, mais poursuit son infraction à l'intérieur de la surface, l'arbitre accordera un penalty.

Infractions passibles d'avertissement

Un joueur doit être averti s'il commet l'une des infractions suivantes :

- retarder la reprise du jeu ;
- manifester sa désapprobation en paroles ou en actes ;
- pénétrer ou revenir délibérément sur le terrain, ou quitter délibérément le terrain sans l'autorisation de l'arbitre ;
- ne pas respecter la distance réglementaire lors de l'exécution d'une balle à terre, d'un corner, d'un coup franc ou d'une rentrée de touche ;
- enfreindre de manière répétée les Lois du Jeu (le nombre d'infractions commises à partir duquel l'avertissement doit être infligé n'est pas précisément défini) ;
- se rendre coupable de comportement antisportif ;
- pénétrer dans la zone de visionnage ;
- faire un usage excessif du signal d'analyse vidéo (écran de télévision).

Un remplaçant ou joueur remplacé doit être averti s'il commet l'une des infractions suivantes :

- retarder la reprise du jeu ;
- manifester sa désapprobation en paroles ou en actes ;
- pénétrer ou revenir sur le terrain sans l'autorisation de l'arbitre ;
- se rendre coupable de comportement antisportif.
- pénétrer dans la zone de visionnage ;
- faire un usage excessif du signal d'analyse vidéo (écran de télévision).

Lorsque deux fautes ou infractions distinctes et passibles d'un avertissement sont commises (même à quelques instants d'intervalle), elles doivent être sanctionnées de deux avertissements, par exemple lorsqu'un joueur pénètre sur le terrain sans autorisation puis exécute un tacle dangereux ou stoppe une attaque prometteuse par une faute/main, etc.

Avertissements pour comportement antisportif

Un joueur doit être averti pour comportement antisportif notamment s'il :

- tente de tromper l'arbitre en faisant par exemple semblant d'être blessé ou victime d'une faute (simulation) ;
- permute avec le gardien de but pendant le jeu ou sans l'autorisation de l'arbitre (cf. Loi 3) ;
- commet, de manière inconsidérée, une faute sanctionnée par un coup franc direct ;
- touche le ballon de la main pour perturber ou stopper une attaque prometteuse ou la stopper ;
- commet toute autre infraction pour perturber ou stopper une attaque prometteuse, sauf lorsque l'arbitre accorde un penalty pour une faute où le joueur a tenté de jouer le ballon ;
- annihile une occasion de but manifeste de l'adversaire en commettant une faute avec intention de jouer le ballon et si l'arbitre accorde un penalty ;
- joue le ballon de la main pour tenter de marquer un but (que sa tentative réussisse ou non) ou pour empêcher l'adversaire de marquer un but, sans y parvenir ;
- trace des marques non autorisées sur le terrain ;
- joue le ballon alors qu'il est en train de quitter le terrain après en avoir reçu l'autorisation ;
- se comporte d'une manière irrespectueuse envers l'esprit du jeu ;
- initie délibérément une stratégie pour que le ballon soit passé (y compris sur coup franc ou coup de pied de but) à son gardien de but de la tête, de la poitrine, du genou, etc. dans le but de contourner la Loi et ce, que le gardien touche ou non le ballon des mains ; le gardien de but est averti s'il est celui qui initie cette stratégie délibérée ;
- distrait verbalement un adversaire durant le jeu ou à la reprise du jeu.

Célébration d'un but

Les joueurs sont autorisés à exprimer leur joie lorsqu'un but est marqué, mais sans excès. Les célébrations orchestrées ne doivent pas être encouragées et ne doivent pas entraîner une perte de temps excessive.

Quitter le terrain pour célébrer un but n'est pas une faute passible d'avertissement, mais les joueurs doivent y revenir le plus rapidement possible.

Un joueur doit être averti – même si le but est annulé – si :

- il grimpe sur les grilles entourant le terrain et/ou s'approche des spectateurs d'une telle façon qu'il entraîne des problèmes de sécurité ;
- il agit de façon provocatrice, moqueuse ou offensante ;
- il recouvre sa tête ou son visage d'un masque ou autre article analogue ;
- il enlève son maillot ou s'en couvre la tête.

Retarder la reprise du jeu

Un avertissement sera infligé aux joueurs qui retardent la reprise du jeu :

- en faisant semblant de vouloir effectuer une rentrée de touche avant de passer soudainement le ballon à un coéquipier pour qu'il l'exécute ;
- en traînant pour quitter le terrain au moment d'être remplacé ;
- en retardant excessivement la reprise du jeu ;
- en bottant le ballon au loin ou en l'emportant avec soi, ou en provoquant une confrontation en touchant délibérément le ballon après que l'arbitre a stoppé le jeu ;
- en exécutant délibérément un coup franc à un mauvais endroit avec pour seul objectif de devoir le retirer.

Infractions passibles d'exclusion

Un joueur, un remplaçant ou un joueur remplacé qui commet l'une des fautes suivantes doit être exclu s'il :

- empêche l'équipe adverse de marquer un but, ou annihile une occasion de but manifeste en commettant une main (excepté le gardien de but dans sa propre surface de réparation) ;
- empêche de marquer un but ou annihile une occasion de but manifeste à un adversaire se dirigeant vers le but (mais pas forcément directement) du joueur fautif en commettant une faute passible d'un coup franc (sauf précision apportée à la section suivante) ;
- commet une faute grossière ;
- crache sur /vers ou mord quelqu'un ;
- commet un acte de brutalité ;
- tient des propos blessants, injurieux et/ou grossiers ou agit de façon blessante, injurieuse et/ou avec grossièreté ;
- reçoit un second avertissement au cours du même match ;
- pénètre dans la salle de visionnage.

Tout joueur, remplaçant ou joueur remplacé ayant été exclu doit quitter la proximité du terrain ainsi que la surface technique.

Empêcher de marquer un but ou annihiler une occasion de but manifeste

Si un joueur commet une faute contre un adversaire pour annihiler une occasion de but manifeste et que l'arbitre accorde un penalty, le joueur fautif est averti s'il a tenté de jouer le ballon ; dans toutes les autres circonstances (par exemple tenir, tirer ou pousser, aucune possibilité de jouer le ballon, etc.), le joueur fautif doit être exclu.

Si un joueur empêche l'équipe adverse de marquer ou annihile une occasion de but manifeste en commettant une main, le joueur doit être exclu quel que soit l'endroit de la faute (excepté le gardien de but dans sa propre surface de réparation).

Un joueur, un joueur exclu, un remplaçant ou un joueur remplacé qui entre sur le terrain sans l'autorisation de l'arbitre et interfère avec le jeu ou un adversaire et empêche l'équipe adverse de marquer ou annihile une occasion de but manifeste est coupable d'une faute passible d'exclusion.

Les critères suivants doivent alors être pris en compte :

- la distance entre le lieu de la faute et le but ;
- le sens du jeu ;
- la probabilité de conserver ou de récupérer le ballon ;
- le placement et le nombre de défenseurs.

Faute grossière

Tacler ou disputer le ballon tout en mettant en danger l'intégrité physique d'un adversaire ou en agissant avec violence ou brutalité doit être sanctionné comme faute grossière.

Se rend coupable d'une faute grossière tout joueur qui se jette – avec une ou deux jambes en avant – pour disputer le ballon de face, de côté ou par derrière avec violence ou mise en danger de l'intégrité physique de l'adversaire.

Acte de brutalité

Un joueur se rend coupable d'un acte de brutalité s'il agit ou essaie d'agir avec violence ou brutalité envers un adversaire alors qu'ils ne disputent pas le ballon, ou envers un coéquipier, un officiel d'équipe, un arbitre, un spectateur ou toute autre personne, qu'il y ait eu contact ou non.

De plus, un joueur qui frappe délibérément un adversaire ou toute autre personne à la tête ou au visage avec la main ou le bras, alors qu'il ne dispute pas le ballon, se rend coupable d'un acte de brutalité à moins que la force utilisée n'ait été négligeable.

OFFICIELS D'ÉQUIPE

Si une infraction est commise et que la personne fautive ne peut pas être identifiée, c'est l'entraîneur principal qui recevra la sanction.

Mise en garde

Les infractions suivantes sont en général passibles d'une mise en garde (les infractions répétées ou outrancières, d'un avertissement ou d'une exclusion) :

- pénétrer sur le terrain de manière respectueuse, sans chercher la confrontation ;
- ne pas coopérer avec les arbitres, par exemple en ignorant les instructions d'un arbitre assistant ou du quatrième officiel ;
- exprimer un léger désaccord (par la parole ou par des gestes) envers une décision ;
- quitter plusieurs fois la surface technique (sans commettre d'autre infraction).

Avertissement

Les infractions suivantes sont passibles d'un avertissement (liste non exhaustive) :

- ne pas respecter – clairement et avec persistance – les limites de la surface technique ;
- retarder la reprise du jeu de son équipe ;
- pénétrer volontairement dans la surface technique de l'équipe adverse (sans chercher la confrontation) ;
- manifester sa désapprobation par la parole ou par des actes, notamment en :
 - jetant ou donnant des coups de pied dans des bouteilles ou autres objets ;
 - agissant d'une manière montrant clairement un manque de respect envers le corps arbitral (par exemple applaudissement sarcastique) ;
- pénétrer dans la zone de visionnage ;
- demander excessivement ou avec persistance d'infliger des cartons à l'adversaire ;
- effectuer de manière excessive le signal du recours à l'arbitrage vidéo ;
- se comporter de manière provocatrice ou offensante ;
- adopter avec persistance un comportement répréhensible (mises en garde répétées) ;
- se comporter d'une manière irrespectueuse envers le jeu.

Exclusion

Les infractions suivantes sont passibles d'exclusion (liste non exhaustive) :

- retarder la reprise du jeu de l'équipe adverse (par exemple en gardant le ballon ou en le dégageant, ou en faisant obstacle à un joueur) ;
- quitter délibérément la surface technique pour :
 - signifier sa désapprobation ou se plaindre auprès d'un arbitre ;
 - agir de manière provocatrice ou offensante ;
- pénétrer dans la surface technique de l'équipe adverse de manière agressive ou en cherchant la confrontation ;
- jeter ou botter délibérément un objet sur le terrain ;
- pénétrer sur le terrain pour :
 - chercher la confrontation avec un arbitre (y compris à la mi-temps ou à l'issue du match) ;
 - interférer avec le jeu, un adversaire ou un arbitre ;
- pénétrer dans la salle de visionnage ;
- se comporter de manière agressive ou physique (incluant crachat et morsure) envers tout joueur, remplaçant, joueur remplacé ou officiel des deux équipes, ou tout arbitre, supporter ou autre personne (ramasseur de balle, stadier, officiel de la compétition, etc.) ;
- recevoir un second avertissement au cours du même match ;
- tenir des propos blessants, injurieux et/ou grossiers ou agir de façon blessante, injurieuse et/ou avec grossièreté ;

- utiliser de manière illicite des équipements électroniques ou de communication et/ou se comporter de manière inappropriée du fait de l'utilisation d'équipements électroniques ou de communication ;
- adopter un comportement violent.

Fautes liées à un jet d'objet (ou de ballon)

Dans tous les cas, l'arbitre doit prendre la sanction disciplinaire appropriée :

- si le jet d'objet est effectué de manière inconsidérée, il avertira le joueur fautif pour comportement antisportif ;
- si le jet d'objet est effectué de manière violente, il exclura le joueur fautif pour acte de brutalité.

12.4 Reprise du jeu après des fautes et incorrections

Si le ballon n'est pas en jeu, le jeu reprendra conformément à la procédure applicable à la décision prise.

Si le ballon est en jeu et si le joueur commet une infraction à caractère physique à l'intérieur du terrain contre :

- un adversaire : coup franc indirect ou direct ou penalty ;
- un coéquipier, un remplaçant, un joueur remplacé ou exclu, un officiel d'équipe ou un arbitre : coup franc direct ou penalty.

Toutes les infractions verbales sont sanctionnées d'un coup franc indirect.

Si l'arbitre interrompt le jeu pour une infraction commise par un joueur – à l'intérieur ou à l'extérieur du terrain – à l'encontre d'un agent extérieur, le jeu reprend par une balle à terre, à moins qu'un coup franc indirect soit accordé car le joueur concerné a quitté le terrain sans la permission de l'arbitre. Le cas échéant, ledit coup franc indirect doit être exécuté depuis le point de la limite du terrain où le joueur a quitté le terrain.

Si, lorsque le ballon est en jeu :

- un joueur commet en dehors du terrain une faute contre un arbitre ou un joueur, remplaçant, joueur remplacé ou exclu adverse, ou un officiel d'équipe ou
- un remplaçant, un joueur remplacé, un joueur exclu ou un officiel d'équipe commet une faute contre – ou interfère avec – un joueur adverse ou un arbitre en dehors du terrain,

le jeu reprendra par un coup franc exécuté sur le point de la limite du terrain le plus proche de l'endroit où la faute ou l'interférence a été commise ; si la faute est passible d'un coup franc direct et si ledit point se trouve sur une des parties de la ligne de but délimitant la surface de réparation du joueur fautif, l'arbitre accordera un penalty.

Si un joueur commet une faute ou incorrection hors du terrain contre un autre joueur, un remplaçant, un joueur remplacé ou un officiel de sa propre équipe, le jeu reprendra par un coup franc indirect sur le point de la limite du terrain le plus proche de l'endroit où la faute a été commise.

Si un joueur touche le ballon avec un objet qu'il tient dans ses mains (chaussure, protège-tibias, etc.), le jeu reprendra par un coup franc direct (ou un penalty).

Si un joueur qui se trouve sur le terrain ou à l'extérieur lance ou botte un objet (autre que le ballon du match) vers un joueur adverse, ou lance ou botte un objet (y compris un ballon) vers un remplaçant adverse, un joueur remplacé ou expulsé adverse, un officiel d'équipe adverse, un arbitre ou le ballon du match, alors le jeu reprendra par un coup franc direct à l'endroit où il a (ou aurait) heurté la personne ou le ballon. Si cet endroit est en dehors du terrain, le coup franc sera exécuté depuis le point le plus proche des limites du terrain ; si cet endroit est dans la surface de réparation du joueur fautif, un penalty sera accordé.

Si un remplaçant, joueur remplacé ou exclu, un joueur se trouvant temporairement en dehors du terrain ou un officiel d'équipe jette de la main ou du pied un objet sur le terrain et que cela interfère avec le jeu, un adversaire ou un officiel de match, le jeu reprendra par un coup franc direct (ou un penalty) exécuté à l'endroit où l'objet a interféré avec le jeu ou à l'endroit où il a touché ou aurait pu toucher l'adversaire, l'officiel de match ou le ballon.

13- COUPS FRANCS :

13.1 Types de coups francs

Des coups francs directs et indirects sont accordés à l'équipe adverse d'un joueur, remplaçant, joueur remplacé, joueur exclu ou officiel d'équipe coupable d'une faute ou d'une infraction.

Signal du coup franc indirect

L'arbitre signale un coup franc indirect en levant le bras à la verticale. Il maintient son bras dans cette position pendant l'exécution du coup franc et jusqu'à ce que le ballon touche un autre joueur, ne soit plus en jeu ou qu'un but ne puisse clairement pas être marqué directement.

Dans le cas où l'arbitre aurait oublié de signaler le caractère indirect d'un coup franc, ledit coup franc indirect devra être rejoué s'il a été joué directement et s'est soldé par un but.

Le ballon pénètre dans le but

- Si un coup franc direct est tiré directement dans le but de l'équipe adverse, le but est accordé.
- Si un coup franc indirect est tiré directement dans le but de l'équipe adverse, un coup de pied de but est accordé à celle-ci.
- Si un coup franc direct ou indirect est tiré directement dans le but de l'équipe de l'exécutant, un corner est accordé.

13.2 Procédure

Tous les coups francs s'exécutent à l'endroit où l'infraction a été commise, à l'exception des cas suivants :

- Les coups francs indirects accordés à l'équipe en attaque pour une infraction commise à l'intérieur de la surface de but adverse doivent être exécutés au point le plus proche sur la ligne de la surface de but qui est parallèle à la ligne de but.
- Les coups francs accordés dans sa propre surface de but à l'équipe qui défend peuvent être exécutés depuis n'importe quel point de cette surface.
- Les coups francs accordés parce qu'un joueur est entré, a regagné ou a quitté le terrain sans autorisation sont exécutés à l'endroit où se trouvait le ballon au moment de l'interruption du jeu, sauf lorsque le joueur commet une faute en dehors du terrain, auquel cas le jeu reprendra par un coup franc exécuté sur le point de la limite du terrain le plus proche de l'endroit où la faute a été commise. Si la faute est passible d'un coup franc direct et si ledit point se trouve sur une des parties de la ligne de but délimitant la surface de réparation du joueur fautif, l'arbitre accordera un penalty.
- Les Lois du Jeu désignent un autre endroit (cf. Lois 3, 11 et 12).

Le ballon :

- doit être immobile et l'exécutant ne doit pas retoucher le ballon avant que celui-ci n'ait été touché par un autre joueur ;
- est en jeu dès qu'il a été botté et a clairement bougé.

Jusqu'à ce que le ballon soit en jeu, tous les adversaires doivent se trouver :

- au moins à 9,15 m du ballon, sauf s'ils se trouvent sur leur propre ligne de but entre les poteaux ;
- hors de la surface de réparation pour les coups francs accordés à une équipe à l'intérieur de sa propre surface de réparation.

Si l'équipe en défense forme un mur de trois joueurs ou plus, les joueurs de l'équipe en attaque doivent se tenir à au moins un mètre de ce mur jusqu'à ce que le ballon soit en jeu.

Un coup franc peut être exécuté en levant le ballon d'un pied ou des deux pieds.

Faire semblant de tirer un coup franc pour tromper l'adversaire est permis, cela fait partie du jeu.

Si un joueur effectuant correctement un coup franc botte intentionnellement – mais pas de manière imprudente, inconsidérée ou violente – le ballon contre un adversaire afin de pouvoir ensuite le rejouer, l'arbitre doit permettre au jeu de se poursuivre.

13.3 Infractions et sanctions

Si un adversaire ne se trouve pas à distance réglementaire lors de l'exécution du coup franc, celui-ci devra être retiré sauf si la règle de l'avantage peut être appliquée. Si un joueur décide de jouer un coup franc rapidement et qu'un adversaire se trouvant à moins de 9,15 m intercepte le ballon, l'arbitre doit permettre au jeu de se poursuivre. Cependant, un adversaire empêchant délibérément l'exécution d'un coup franc doit être averti pour avoir retardé la reprise du jeu.

Si, lorsqu'un coup franc est joué, un joueur de l'équipe en attaque se trouve à moins d'un mètre du mur adverse formé de trois joueurs ou plus, un coup franc indirect est accordé à l'équipe en défense.

Si, lorsqu'un coup franc est exécuté par une équipe dans sa propre surface de réparation, des adversaires sont encore dans la surface parce qu'ils n'ont pas eu le temps d'en sortir, l'arbitre doit permettre au jeu de se poursuivre. Si un adversaire se trouve dans la surface de réparation lorsque le

coup franc est exécuté ou entrant dans la surface de réparation avant que le ballon ne soit en jeu, touche ou dispute le ballon avant qu'il soit en jeu, le coup franc doit être retiré.

Si, une fois que le ballon est en jeu, l'exécutant retouche le ballon avant que celui-ci ait été touché par un autre joueur, un coup franc indirect est accordé. Et, si l'exécutant commet alors une main :

- un coup franc direct est accordé ;
- un penalty est accordé si l'infraction s'est produite à l'intérieur de la surface de réparation de l'exécutant, sauf si celui-ci était le gardien de but auquel cas un coup franc indirect est accordé.

14- PENALTY :

Un penalty (coup de pied de réparation) est accordé si un joueur commet une faute passible d'un coup franc direct dans sa propre surface de réparation ou en dehors du terrain dans le cadre du jeu, comme décrit dans les Lois 12 et 13.

Un but peut être marqué directement sur penalty.

14.1 Procédure

Le ballon doit être immobile et positionné sur le point de penalty ; le but (poteaux, barre transversale et filets) doit également être immobile.

Le tireur doit se faire clairement identifié.

Le gardien de but doit rester sur sa ligne de but, face au tireur, entre les poteaux et ne toucher ni les poteaux ni la barre transversale ni les filets de but avant que le tir ne soit effectué.

Tous les joueurs autres que le tireur et le gardien de but doivent se trouver :

- au moins à 9,15 m du point de penalty ;
- derrière le point de penalty ;
- dans les limites du terrain ;
- hors de la surface de réparation.

Une fois que les joueurs sont positionnés conformément à la présente Loi, l'arbitre donne le signal de tirer le penalty.

Le tireur doit botter le ballon en direction du but adverse ; les talonnades sont autorisées à condition que le ballon soit tiré en direction du but adverse.

Au moment du tir, le gardien de but doit avoir au moins un pied sur ou derrière sa ligne (ou au même niveau si le pied ne touche pas le sol).

Le ballon est en jeu lorsqu'il a été botté et a clairement bougé.

Le tireur ne doit pas retoucher le ballon avant que celui-ci n'ait été touché par un autre joueur.

Le penalty est terminé lorsque le ballon arrête de bouger, est hors du jeu ou quand l'arbitre interrompt le jeu pour une infraction aux Lois du Jeu.

Du temps supplémentaire doit être accordé pour tout penalty devant être exécuté à la fin de chacune des périodes du temps réglementaire et de la prolongation. Dans ce cas, le penalty sera terminé lorsque, après que le penalty a été tiré, le ballon arrête de bouger, est hors du jeu, est joué par tout joueur (y compris le tireur) autre que le gardien de l'équipe en défense, ou lorsque l'arbitre interrompt le jeu pour une faute commise par le tireur ou l'équipe du tireur. Si un joueur de l'équipe qui défend (y compris le gardien) commet une infraction et le penalty est raté ou repoussé, le penalty doit être retiré.

14.2 Infractions et sanctions

Une fois que l'arbitre a donné le signal de l'exécution du penalty, le tir doit être effectué faute de quoi l'arbitre peut infliger une sanction disciplinaire avant de redonner le signal de l'exécution.

Avant que le ballon ne soit en jeu :

- Si le tireur ou un de ses coéquipiers enfreint les Lois du Jeu :
 - le penalty devra être retiré si le ballon pénètre dans le but ;
 - l'arbitre interrompt le jeu et le fait reprendre par un coup franc indirect si le ballon ne pénètre pas dans le but.

En revanche, le jeu devra être interrompu et devra reprendre par un coup franc indirect (que le but ait été marqué ou non) :

- si le penalty est tiré vers l'arrière ;
- si un coéquipier du tireur exécute le penalty, auquel cas l'arbitre avertira le joueur qui a tiré le penalty ;

- si le tireur fait semblant de frapper le ballon après avoir terminé sa course (marquer un temps d'arrêt dans sa course est autorisé), auquel cas l'arbitre avertira le tireur.
- Si le gardien de but commet une infraction :
 - le but doit être accordé si le ballon pénètre dans le but ;
 - le penalty ne doit pas être retiré si le ballon manque le but ou rebondit sur le(s) poteau(x) / la barre transversale, à moins que l'infraction du gardien du but ait clairement perturbé le tireur ;
 - le penalty doit être retiré si le gardien empêche le ballon d'entrer dans le but.

Si l'infraction du gardien de but entraîne une nouvelle exécution du penalty, le gardien de but reçoit une mise en garde lors d'une première infraction et un avertissement en cas de récidive(s) durant le match.

- Si un coéquipier du gardien de but commet une infraction
 - le but doit être accordé si le ballon pénètre dans le but ;
 - le penalty doit être retiré si le ballon ne pénètre pas dans le but.
- Si un joueur de chaque équipe commet une infraction, le penalty doit être retiré sauf si un des joueurs commet une infraction plus grave (par exemple feinte « illégale »).
- Si le gardien et le tireur commettent une infraction en même temps, le tireur reçoit un avertissement et le jeu reprend par un coup franc indirect pour l'équipe qui défend.

Après le penalty :

- Si le tireur retouche le ballon avant que celui-ci n'ait été touché par un autre joueur :
 - un coup franc indirect (ou coup franc direct pour une main) est accordé.
- Si le ballon entre en contact avec un agent extérieur une fois frappé vers l'avant :
 - le penalty doit être retiré sauf si le ballon va entrer dans le but et que l'interférence n'empêche pas le gardien ou un joueur qui défend de jouer le ballon, auquel cas le but est accordé si le ballon entre dans le but (même si le ballon a été touché) à moins que l'interférence ait été faite par l'équipe en attaque.
- Si le ballon, après avoir été repoussé par le gardien de but, la barre transversale ou un poteau, rebondit dans le terrain où il est alors touché par un agent extérieur :
 - l'arbitre interrompt le jeu ;
 - le jeu reprend par une balle à terre à l'endroit où il a touché l'agent extérieur.

15- RENTRÉE DE TOUCHE :

Lorsque le ballon franchit entièrement la ligne de touche au sol ou en l'air, une rentrée de touche est accordée à l'équipe adverse du joueur ayant touché le ballon en dernier.

Il n'est pas possible de marquer un but directement sur une rentrée de touche :

- si le ballon pénètre dans le but adverse, un coup de pied de but doit être accordé ;
- si le ballon pénètre dans le but de l'exécutant, un corner doit être accordé.

15.1 Procédure

Au moment de la rentrée de touche, l'exécutant doit :

- se tenir debout face au terrain ;
- avoir, au moins partiellement, les deux pieds sur la ligne de touche ou à l'extérieur du terrain ;
- lancer le ballon des deux mains depuis la nuque et par-dessus la tête depuis l'endroit où le ballon est sorti du terrain.

Tous les adversaires doivent se trouver à au moins 2 m du point de la ligne de touche où doit être effectuée la rentrée de touche.

Le ballon est en jeu dès l'instant qu'il pénètre sur le terrain. Si le ballon touche le sol avant d'entrer sur le terrain, la rentrée de touche devra être rejouée par la même équipe et au même endroit. Si la rentrée de touche n'est pas effectuée correctement, elle devra être rejouée par l'équipe adverse.

Si un joueur effectuant une rentrée de touche correctement lance intentionnellement – mais pas de manière imprudente, inconsidérée ou violente – le ballon contre un adversaire afin de pouvoir ensuite le rejouer, l'arbitre doit permettre au jeu de se poursuivre.

L'exécutant ne doit pas retoucher le ballon avant que celui-ci n'ait été touché par un autre joueur.

15.2 Infractions et sanctions

Si, une fois que le ballon est en jeu, l'exécutant retouche le ballon avant que celui-ci ait été touché par un autre joueur, un coup franc indirect est accordé. Et si l'exécutant commet alors une main :

- un coup franc direct est accordé ;
- un penalty est accordé si l'infraction s'est produite à l'intérieur de la surface de réparation de l'exécutant, sauf si celui-ci était le gardien de but et qu'il retouche le ballon dans sa propre surface, auquel cas un coup franc indirect est accordé.

Un joueur de l'équipe adverse qui distrait ou gêne abusivement l'exécutant de la rentrée de touche (y compris en ne respectant pas la distance de 2 m par rapport à l'exécutant) doit être averti pour comportement antisportif et, si la rentrée de touche a déjà été exécutée, un coup franc indirect devra être accordé.

Pour toute autre infraction à la présente Loi, la rentrée de touche doit être exécutée par un joueur adverse.

16- COUP DE PIED DE BUT :

Un coup de pied de but est accordé lorsque le ballon, touché en dernier par un joueur de l'équipe qui attaque, franchit entièrement la ligne de but, à terre ou en l'air, sans qu'un but ait été marqué.

Un but peut être marqué directement sur coup de pied de but, mais uniquement contre l'équipe adverse ; si le ballon pénètre directement dans le but de l'exécutant, un corner sera accordé à l'équipe adverse.

16.1 Procédure

- Le ballon doit être immobile et être botté d'un point quelconque de la surface de but par un joueur de l'équipe qui défend.
- Le ballon est en jeu dès qu'il est botté et a clairement bougé.
- Les adversaires doivent se trouver en dehors de la surface de réparation jusqu'à ce que le ballon soit en jeu.

16.2 Infractions et sanctions

Si, une fois que le ballon est en jeu, l'exécutant retouche le ballon avant que celui-ci ait été touché par un autre joueur, un coup franc indirect est accordé ; si l'exécutant commet une main :

- un coup franc direct est accordé ;
- un penalty est accordé si l'infraction s'est produite à l'intérieur de la surface de réparation de l'exécutant, sauf si celui-ci était le gardien de but auquel cas un coup franc indirect est accordé.

Si, au moment de l'exécution du coup de pied de but, des adversaires se trouvent encore à l'intérieur de la surface car ils n'ont pas eu le temps d'en sortir, l'arbitre laisse le jeu se poursuivre. Si un adversaire se trouvant dans la surface de réparation lorsque le coup de pied de but est exécuté ou entrant dans la surface de réparation avant que le ballon ne soit en jeu touche ou dispute le ballon avant qu'il ne soit en jeu, le coup de pied de but doit être retiré.

Si un joueur entre dans la surface de réparation avant que le ballon ne soit en jeu et qu'il commet ou subit une faute, le coup de pied de but devra être retiré et le joueur fautif pourra être averti ou exclu en fonction de la nature de sa faute.

Pour toute autre infraction à la présente Loi, le coup de pied de but doit être retiré.

17- CORNER :

Un corner (coup de pied de coin) est accordé lorsque le ballon, touché en dernier par un joueur de l'équipe qui défend, franchit entièrement la ligne de but, à terre ou en l'air, sans qu'un but ait été marqué.

Un but peut être marqué directement sur corner, mais uniquement contre l'équipe adverse ; si le ballon pénètre directement dans le but de l'exécutant, un corner sera accordé à l'adversaire.

17.1 Procédure

- Le ballon doit être positionné dans la surface de coin la plus proche de l'endroit où le ballon a franchi la ligne de but.
- Le ballon doit être immobile et doit être botté par un joueur de l'équipe qui attaque.
- Le ballon est en jeu lorsqu'il a été botté et a clairement bougé, même s'il n'est pas sorti de la surface de coin.
- Le drapeau de coin ne peut être enlevé.

- Les adversaires doivent se tenir au moins à 9,15 m de la surface de coin jusqu'à ce que le ballon soit en jeu.

17.2 Infractions et sanctions

Si, une fois que le ballon est en jeu, l'exécutant retouche le ballon avant que celui-ci ait été touché par un autre joueur, un coup franc indirect est accordé. Et si l'exécutant commet une main :

- un coup franc direct est accordé ;
- un penalty est accordé si l'infraction s'est produite à l'intérieur de la surface de réparation de l'exécutant, sauf si celui-ci était le gardien de but auquel cas un coup franc indirect est accordé.

Si un joueur effectuant correctement un corner botte intentionnellement – mais pas de manière imprudente, inconsidérée ou violente – le ballon contre un adversaire afin de pouvoir ensuite le rejouer, l'arbitre doit permettre au jeu de se poursuivre.

Pour toute autre infraction, le corner doit être rejoué.

3- DIFFERENTES FORMES DE PREPARATION (PHYSIQUE, TECHNIQUE, PSYCHOLOGIQUE, MENTAL, TACTIQUE ET STRATEGIQUE) :

LA PRÉPARATION PHYSIQUE EN FOOTBALL

3-1- Préparation physique football :

La **préparation physique d'avant-saison** est un moment déterminant pour votre équipe et vos joueurs. Il est très important de l'anticiper et la planifier afin de démarrer au mieux votre saison et pouvoir ensuite avoir une équipe forte physiquement. Mais bien souvent chacun cherche à faire au mieux et parmi la foule d'information il est facile de se perdre. La préparation physique au football **s'anticipe, se quantifie et se planifie** de manière précise.

Que travailler dans une préparation physique football ?

La saison vient de se terminer et vous profitez de l'inter-saison pour préparer solidement la suivante. Il faudra envisager ce que vous voulez pour votre équipe mais aussi pour vos joueurs.

Bien entendu tous les ans nous avons une période d'inter saison à négocier, une période qui suit une période sans jouer. **Les entraîneurs qui ont anticipé et vont le mieux anticiper tout cela prendront de l'avance** et permettront à leurs joueurs d'être performants dès la reprise.

En tant qu'entraîneur, vous devez envisager tout cela pour mettre vos joueurs dans les meilleures conditions pour être en forme. Cela passe par la création et la fourniture d'un **programme précis de remise en forme**. Celui-ci permettra à vos joueurs de s'entretenir en vu de la reprise collective. Ainsi ils vont pouvoir se préparer durant un mois pour arriver en meilleure forme en aout.

Ensuite vous devez bien évidemment planifier avec précision **vosre préparation physique d'avant saison** :

- Date de reprise.
- Durée, nombres de séances par semaine.
- But de chaque séance.
- Exercice etc etc...

Vous devez établir d'ors et déjà un plan précis pour votre équipe. Tout s'anticipe et il n'est pas concevable que vous prépariez votre planning et vos séances au tout dernier moment. Voir la veille de chaque séance. Une bonne préparation d'avant saison est celle qui amène vos joueurs dans un état de forme optimale pour la reprise du championnat. C'est celle qui permet à votre équipe de maîtriser les aspects du jeu que vous voulez la voir pratiquer. En commençant dès maintenant à la concevoir vous vous donnez du temps pour l'écrire, la modifier, l'affiner au fur et à mesure de votre réflexion pour arriver à quelque chose le plus parfait possible.

NOTIONS DE BASE DE LA PREPARATION PHYSIQUE :

L'entraînement permet d'entretenir ou améliorer des qualités physiques et ainsi d'accéder à un meilleur niveau de performances sportives. Nous recherchons ainsi à : • Etre et rester le plus proche possible des actions de jeu • Etre capable d'effectuer des accélérations et des changements de direction rapide • Eviter la blessure et récupérer plus vite .

QUELQUES DEFINITIONS :

La Vitesse Maximale Aérobie : Cette Vitesse (en km/h) définit votre potentiel aérobie ou encore plus simplement votre endurance.

La VMA est le moment où la consommation d'oxygène est maximale.

A VMA, on atteint également sa fréquence cardiaque maximum (FC max).

Au-delà de la VMA, la consommation d'oxygène reste constante et la puissance supplémentaire est assurée par la filière anaérobie lactique, ce qui perturbe l'activité musculaire et entraîne l'arrêt rapide de l'exercice (2 à 3 minutes au maximum).

La Puissance aérobie : Il s'agit de l'intensité à partir de laquelle on va augmenter, optimiser son potentiel en endurance, sa capacité à maintenir les courses à haute intensité. Elle se travaille à une vitesse comprise entre 90 % et 120 % de la VMA.

La course intermittente : Il s'agit d'une succession continue de périodes d'effort et de période de récupération active ou passive, définie par :

- une durée totale de travail,
- un temps de travail,
- un temps de récupération,
- un mode de récupération (active ou passive),
- la nature de l'effort (course et / ou musculation) et la forme d'application (linéaire ou navette)

COMMENT TRAVAILLER CONVENABLEMENT ?

- Travailler en fonction de ses capacités
- Pour connaître ses capacités, effectuer un test d'endurance type VAMEVAL (voir protocole en annexe) pour connaître sa Vitesse Maximale Aérobie.
- Mettre en place une programmation annuelle .

POURQUOI CALCULER VOTRE VMA ET COMMENT L'UTILISER ?

Toutes les distances à parcourir pendant les exercices intermittents que nous proposons, sont calculées à partir de cette VMA, d'où la nécessité de la connaître. 2 possibilités :

1. Vous pouvez mesurer les distances et vous référer au tableau en annexe (contrôle des allures)
Vitesse de course = $VMA \times \% VMA$
2. Vous disposez d'un cardiofréquencemètre.

$FC \text{ course} = (FC \text{ max} - FC \text{ repos}) * \% VMA + FC \text{ repos}.$

Qu'est-ce que la préparation physique et pourquoi ?

Malheureusement, la préparation physique est souvent mise de côté, car contraignante, et pourtant est-ce vraiment une corvée qu'il faut subir ? La préparation physique est de mettre son corps dans les meilleures conditions possibles pour répondre à une future demande physique. La préparation physique d'un nageur est différente de celle d'un footballeur tout comme elle est différente d'un tennisman... Le corps humain est composé de muscles et ces muscles doivent être mis dans le sens du sport auxquels ils vont devoir répondre. Dans le football il faut des fibres musculaires rapides (explosive) et dans l'endurance des fibres lentes (endurante)... La préparation physique permet donc de mettre son organisme dans les meilleures conditions possible pour répondre régulièrement à une certaines pratiques.

L'effort physique dans le football ? Les efforts physiques dans le football sont classifiés sous deux formes, explosives et répétées. La conception la plus répandue de la préparation physique est basée essentiellement sur l'endurance, mais est-ce réellement le besoin du corps dans ce sport... D'après des études menées sur le championnat de football français, les efforts fournis par un joueur dans l'ensemble d'un match sont de type lent ou à moyenne vitesse. En suivant ce constant il est démontré qu'un joueur réalise donc un effort bref et rapide avec un temps de récupération avant la répétition de l'effort. Ce qui me rappelle qu'à l'armée, j'avais appris une devise qui disait : «après l'effort ... l'effort » Si je réalise un graphique pour calculer les différents efforts lors d'un match voici ce que ça donne :

Surprenant non ... loin de là le fait de dire que le foot ce n'est pas physique bien au contraire... mais c'est des efforts fractionnés et sachez que vous pouvez être bon en endurance en faisant 16km à 16km/h tous les jours et pourtant ne pas tenir 1 heure d'efforts sur un terrain de foot.

Dans un match nous comptons 60 minutes de jeux effectifs sur 90minutes, dans ces 60minutes selon les postes, nous pouvons établir une moyenne de 10 à 14km parcourus. Ces kilomètres vont être répartis de façon suivante, 62% de course lente, 24% de course moyenne (10 à 15km/h) et 14% de course intense (< 16km/h). Le nombre de sprints dans un match fait par un joueur tourne aux alentours de 150 pour un joueur totalement investi dans la partie.

Petit problème comme à l'école :

Laurent réalise un match plein, il est en forme !!! Il réalise 150 sprints à 20 km/h d'une distance moyenne de 12 m. combien de distance va parcourir Laurent en sprint pendant son match ? R : 1800m (1Km800) Combien de temps sur 90min, Laurent va-t-il sprinter ? R : 4min

Peut-être que vous vous demandez toujours mais que dois je travailler, l'endurance ou le fractionné ?? Les deux évidemment mais sachant que les efforts du foot sont court, intense et répétés, c'est le fractionné qui fera amplement la différence. De plus si un organisme est entraîné au fractionné il s'adaptera à l'endurance puisqu'il ne lui faudra seulement trouver son rythme et son souffle régulier.

Quand faut-il la réaliser et combien de temps avant la reprise ?

Il est régulièrement dit depuis des lustres que la préparation physique se réalise pendant les vacances qui précèdent le championnat. En effet, il est impératif de ne pas laisser son corps perdre les habitudes prises sur les mois précédents, sinon il va souffrir à la reprise et vous le faire ressentir, mais personnellement je comprends l'appel des soirées et des sorties à la plage qui mettent le foot au second plan et surtout les exigences des entraînements. Mais faut-il pour autant passer ses vacances à courir ? Non et franchement non !! Vous me direz, mais eux les pros ils partent une semaine là ou là pour la préparation physique d'avant-saison... Oui effectivement, mais croyez-vous qu'ils font du physique du physique et du physique pour tenir une saison... ou font-ils un rassemblement collectif pour s'entraîner tous ensemble autour du ballon, faire connaissance, créer une cohésion, découvrir les ambitions et les méthodes du coach tout en axant les séances sur le physique ?

La seconde réponse est là bonne alors ne prenez pas l'exemple des pros et resté à votre niveau et n'allez pas demander à des gamins de 15 ou 17ans de faire 2 ou 3 semaines de footing et de gainage pendant les vacances !!! Ils ne le feront pas.

Afin de répondre correctement à la question quand faire la préparation physique, je vous réponds toute la saison, mais bien entendu de façon dégressive, les premiers entraînements seront plus axés sur les efforts physiques, sans oublier de leur procurer le plaisir qu'ils sont venus chercher c'est-à-dire jouer au foot, donc lié physique et ballon. Puis les entraînements seront de plus en plus axé sur la technique et la tactique dans les mois suivants, mais cela ne vous empêche pas de temps en temps faire des exercices plus physiques pour continuer ce travaille de fonds sur toute une saison.

LA PRÉPARATION PHYSIQUE DANS LE SYSTEME D'ENTRAINEMENT :

Il est important de connaître les bases physiologiques de l'entraînement afin de préparer le sportif d'une manière rationnelle lui permettant d'atteindre les objectifs qu'il s'est fixés.

Au niveau de la préparation physique il faut savoir quoi faire mais aussi savoir pourquoi, pour quelles raisons et connaître les incidences du travail sur les plans physiologique et musculaire. (ABOUTOIH, 2006).

Définition :

C'est l'ensemble organisé et hiérarchisé des procédures d'entraînement qui visent au développement et à l'utilisation des qualités physiques du sportif. Elle doit apparaître de façon permanente aux différents niveaux de l'entraînement sportif et se mettre au service des aspects technico-tactiques prioritaires de l'activité pratiquée (Waty, 2006.).

C'est un processus intégré et permanent, présent à tous les moments, à toutes les périodes de l'entraînement sportif la préparation physique est ainsi préoccupée par le développement de ce que JURGEN Weïneck appelle « Les facteurs conditionnelles et coordinatifs physiques de la performance ». Ou sous les termes de qualités physiques, ou potentiel physique. (DURET, 2004, p. 45).

1-3-1.Son intervention dans le système d'entraînement :

Partie intégrante de la préparation sportive, la préparation physique (P.P) est l'espace méthodologique qui étaye l'approche spécifique de l'entraînement. C'est la somme des registres d'intervention qui, autour de la dimension technico-tactique, contribuent au développement de la capacité de performance du sportif en traitant les moyens physiques nécessaires à la discipline.

La préparation physique est réduite à sa dimension² généralisée² en amont de toute approche spécifique. Or si on lui donne une fonction d'étayage en regard des adaptations spécifiques que l'entraînement sportif se donne pour cible, on ne peut plus limiter la préparation physique au seul domaine foncier dit généraliser. Désormais, les contenus génériques de la préparation physique (renforcement musculaire, vitesse, endurance, etc.), ne valent que s'ils traitent les spécificités d'une épreuve sportive. « *Toute technique sportive est sous tendue par les moyens physiques qu'elle suppose* ». (MANDEL, 1990)

Dans toute performance, la technique sportive s'inscrit dans un effort à triple tentions :

Espace/temps, intensité/fréquence, constance/événement .Autant d'axes de traitement supportant la capacité de performance et le maintien de son niveau.

Ainsi la préparation physique est au service du spécifique doit pourvoir aux conditions de réalisation de la tâche sportive, en s'intéressant aux aspects psychomoteurs liés aux apprentissages techniques, aux moyens fonctionnels liés à leur amélioration aux dimensions énergétiques liées à l'épreuve (intensité et endurance spécifique) .cette ambiguïté du rôle de la préparation physique dans le système d'entraînement pose l'analyse de la tâche sportive comme préalable à l'élaboration de ses contenus, pour mieux traiter les écarts entre le profil évalué du sportif et les exigences de son épreuve. (Lacrampe, 2007).

1-3-2.Les Taches de la préparation physique :

1-La constitution d'une base pour la capacité spéciale de l'organisme, en insistant sur les facultés de vitesse et de coordination nous mettons l'attention sur le développement de la force dynamique de ces joueurs.

2-L'amélioration de l'aspect technique et tactique des actions de jeu de l'individu (emploi des deux jambes) et des mouvements offensifs et défensifs par petits groupes de joueurs (deux).

3- l'apprentissage de connaissances fondamentales pour les joueurs comme base d'un raisonnement et d'actions énergiques dans des circonstances de jeu et le développement de facultés créatives.

4- la formation de la personnalité en exerçant une influence sur les qualités morales et volontaires du joueur. (G.Dupont, 1995).

1-3-3.Les Méthodes de la préparation physique :

Face aux exigences de la pratique sportive actuelle, le concept de la préparation physique générale (P.P.G) est devenu obsolète, en effet, l'augmentation du nombre de compétitions réclamant une grande capacité de réitération de la performance et la réduction du temps de préparation avant les rencontres sont deux réalités interdépendantes de la pratique sportive qui mettent les principes basiques de l'entraînement sous des pressions méthodologiques nouvelles (Gilles, Préparation physique en football,2005):

® D'une part, il faut rentabiliser les processus d'entraînement à court terme, ce qui remet en question les délais nécessaires au développement du potentiel physique ;

® D'autre part, il faut développer le potentiel du sportif au plus près des exigences de sa discipline, dans un triple but d'efficacité, de prophylaxie (prévention des traumatismes spécifiques) et le maintien de la performance sur la saison entière.

1-4.L'importance de la préparation physique en football :

Elle constitue un processus visant à parfaire et à stabiliser la condition physique du joueur de manière à ce qu'il puisse donner le meilleur de lui-même au cours du jeu la préparation physique a un double objectif ; amélioration polyvalente de la base de mobilité du joueur et développement de qualités spéciales de mobilité qui sont en accord avec les exigences d'une performance sportive.

Le contenu de la préparation physique doit répondre à la catégorie d'âge et au niveau de performance.

Lors de l'élaboration du contenu de la préparation de physique nous partons de l'analyse du contenu de mobilité du jeu.

La préparation physique ne constitue pas une fin en soi, elle est destinée à améliorer l'efficacité du joueur, pour cela il faut avant tout respecter la santé de l'individu.

Il est hors de question de faire travailler de condition physique efficace sur un organisme présentant des pathologies importantes. Avant de travailler physiquement en qualité, il faut exiger un examen médical complet. (Gilles, 2005, p. 11)

L'entraînement et l'équipe technique doivent définir la place de la préparation physique, il est clair que les qualités principales du joueur sont avant tout techniques et tactiques.

De la quantité vers la qualité :

Depuis toujours la préparation physique des sports collectifs est constituée sur la base de l'endurance, la quantification de l'entraînement s'est faite à partir du kilométrage. Aujourd'hui cette optique² Quantitative est révolue, une relecture des efforts du joueur au cours d'un match montre que les efforts intenses et rapides ne représentent que 5% du temps de jeu même pour les postes les plus exigeants (Milieu de terrain).

. Il est donc important de se préoccuper de l'amélioration de la vitesse, de plus, ces actions s'avèrent déterminantes sur le résultat du match.

1-4-1.La préparation physique dissociée :

Les séances de travail dit² physique² et celles de technique et/ou spécifique sont ici séparées l'exemple des rugbymen professionnels qui s'adonnent à la musculation, au combat ou à la course le matin, et pratiquent le rugby l'après midi, cette approche favorise le traitement athlétique de la préparation physique. Loin des compétitions, cette voie assure le développement paramétré des qualités physiques visées : la préparation physique est dissociée du spécifique pour mieux maîtriser le développement du potentiel aux niveaux requis par la tâche du sportif.

Quant à savoir si le sportif assimile le développement physique dans sa capacité de performance, la réponse se trouve autant dans le rapport et l'articulation avec l'entraînement spécifique, que dans la durée effective de préparation avant les compétitions.

1-4-2.La préparation physique associée :

Ici, entraîneur et préparateur physique se partagent le temps de séance et emboîtent leurs charges de travail en alternant leurs interventions. Par exemple :

1- échauffement (P.P) 2- spécifique (technique) 3- travail de vitesse (P.P) 4- spécifique (tactique en collectif partiel) 5- renforcement musculaire(P.P) 6- spécifique (tactique en collectif total) 7- aérobie + retour au calme/stretching (P.P).

Notons que l'entraîneur, s'il en a les compétences, peut lui-même assurer cet enchaînement.

LA PREPARATION PHYSIQUE INTEGREE :

DEFINITION :

²C'est l'amélioration des potentiels physiologiques du joueur en étroite relation avec la motricité de l'activité du football² (LAMBERTIN, préparation physique intégrée, 2000, p. 5).

Ce concept d'intégration est en effet synonyme d'amélioration des qualités physiques au travers de la motricité spécifique à l'activité pratiquée. (LAMBERTIN, préparation physique intégrée, 2000, p. 9).

Il s'agit de faire la différence entre la préparation purement athlétique qui, elle aussi peut faire progresser l'individu, et la préparation ²spécifique

football² qui va permettre l'amélioration des qualités spécifiques que doit posséder le joueur de football.

Intégrer l'activité c'est aussi pouvoir s'entraîner en opposition et donc inclure la notion de duels.

La préparation physique intégrée pourra se mettre en place en prenant plus particulièrement en compte l'individu ou le groupe. Elle intégrera aussi les paramètres physiologiques, techniques et tactiques de l'activité *FOOTBALL*. De fait le joueur, par le biais du phénomène de transferts, profitera du développement d'une qualité particulière pour améliorer d'autres qualités indispensables dans la pratique du football. (TAELEMAN, 2003).

1-6-2. Les dimensions de la préparation physique intégrée :

Deux dimensions possibles ;

A- intégrée la pratique globale, la préparation physique peut donner une dominante de travail (vitesse, endurance, renforcement musculaire...) au travers des formes spécifiques (jeux, duels, échanges...). Cette approche est tacite dans la formation des jeunes sportifs : ils se préparent en répétant les séquences tactiques ou les progressions de geste techniques. Néanmoins, il est impossible de paramétrer avec précision les efforts et d'en définir la nature. Comment véritablement développer la puissance aérobie dans le jeu, la vitesse ou la force dans des situations d'opposition aléatoires dépendantes de réponses technico-tactique ? (BODINEAU, 2007, p. 34)

B- Si l'on vise le transfert du physique vers le technique gestuelle, la préparation physique peut intégrer des exercices issus de l'analyse de la tâche sportive : chaque qualité physique est sollicitée dans les formes gestuelles spécifiques à la discipline au regard des contraintes biomécaniques, énergétiques et bio-informatives.

Ponctuellement, on peut renfermer une habileté ouverte peu en favoriser la répétition de manière calibrée : Dix tirs en course, 4 séries de 3 contre attaques etc. A l'interface entre la physique et la technique, cette approche réclame une expertise dans l'analyse énergétique et biomécanique de l'épreuve ou de la tâche sportive.

Ainsi, chacune de ces approches est opérante dans la préparation sportive de haut niveau, puisque c'est la période d'entraînement qui décide de la pertinente. La préparation physique dissociée servira la reprise de l'entraînement jusqu'au cœur de la période de développement. La préparation physique dissociée semble répondre au maintien des niveaux de développement, en période de compétition, lorsque l'entretien du potentiel ne réclame plus des rappels de charge, et où l'emboîtement du travail spécifique dans une même séance, peut suffire. Quant à *la préparation physique intégrée*, elle participe de l'affûtage terminal, lorsque le développement des potentialités n'est plus une préoccupation, au contraire de l'efficacité dans l'engagement technico-tactique à cette période

Les séances spécifiques sont à prendre en compte toute la saison durant, comme autant de charges de préparation physique intégrée s'ajoutant à celles de la préparation en place, et susceptibles de la moduler.

Enfin, le niveau de pratique et le moment dans le cursus du sportif peuvent décider d'une articulation inversée de ces trois approches de la préparation physique :

- ✓ **Intégrée** : dans la formation des jeunes joueurs.
- ✓ **Associée** : lorsque les contenus athlétiques participent de l'augmentation de la charge d'une séance spécifique.
- ✓ **Dissociée** : lors de la l'accession au plus haut niveau et l'augmentation du nombre de séances d'entraînement.

L'entraînement physique avec ballon :**Les Bases :**

L'entraînement physique avec ballon sur des surfaces réduites a gagné en popularité grâce aux études scientifiques et à l'adaptation de ces recherches pour les équipes professionnelles.

Des études nous montrent que les jeux avec ballon sur surface réduite sont plus riches et plus complets que l'entraînement physique traditionnel sans ballon (Helgerud, 2001. Impellizzeri, 2006. Little, 2006. Reilly, 2004, Dellail 2008).

Ces jeux servent à l'amélioration de l'entraînement par la combinaison d'entraînements techniques tactiques et physiques,

Ils permettent :

1. La motivation des joueurs.
2. L'entraînement en jeu réduit reproduit les situations de jeu réel et augmentent le nombre de situations motrices qui sont réalisées en compétition.
3. On associe un travail tactique individuel et collectif
4. Les besoins métaboliques sont très proches de ceux rencontrés en match.

En revanche, il existe deux inconvénients :

1. Le contrôle de la charge de travail et l'intensité de l'entraînement est plus compliqué à réaliser pour des entraîneurs peu équipés
2. La mise en place et l'organisation doit être plus préparée, soignée et demande plus d'attention de la part de l'entraîneur.

Les jeux réduits en football : un moyen d'atteindre un niveau d'intensité de travail équivalent aux exercices intermittents de courte durée spécifique.

Selon Alexandre Dellal (doctorant en physiologie de l'exercice, laboratoire de psychophysiologie du comportement moteur et des sports, Strasbourg, les effets d'un entraînement en endurance au moyen d'exercices intermittents ont été démontrés chez le sportif de haut niveau avec notamment une hausse de la VO₂max et une apparition retardée de la fatigue comparativement à un exercice continu.

De nombreuses études relataient que cette méthode permettait de limiter la production d'acide lactique et d'augmenter la part d'utilisation des phosphocréatines (PCr) au métabolisme énergétique à l'exercice. Les PCr et le glycogène musculaire sont décrits comme les principaux substrats énergétiques lors d'exercices intermittents. Ces exercices sont intéressants car une capacité aérobie élevée permet aux footballeurs d'améliorer leurs performances grâce à une plus grande participation pendant le match par une hausse de la distance totale parcourue (Wisløff et al, 1998) et de l'intensité de l'activité.

Certains auteurs avaient décrit le football comme un ensemble de phases de jeu à 4 contre 4 ou moins, sur des espaces réduits. Or Hoff et al (2002) montraient qu'un entraînement spécifique à base de jeux réduits (5 vs 5) permettait d'approcher des valeurs de FC équivalentes à celles obtenues lors d'exercices intermittents de courte durée. Une des principales différences entre ces deux méthodes d'entraînement est la présence de la balle lors des jeux réduits et l'obligation de se déplacer par rapport aux adversaires.

Conséquences pratiques et questions :

Les jeux réduits et les exercices intermittents de courte durée font partie intégrante de tout entraînement du footballeur. Ces deux méthodes de travail sont très souvent différenciées alors qu'elles peuvent agir à un même niveau sur le plan physiologique. Il serait ainsi intéressant de donner des outils scientifiquement valides afin de comparer ces deux méthodes. Un des moyens les plus

simples serait d'analyser les réponses cardiaques lors de ces exercices à charges physiques contrôlés (exercices intermittents de courte durée) et lors de ces exercices physiques intégrés (jeux réduits) tout en analysant l'homogénéité inter-sujets.

Un exemple d'étude de terrain :

Dix footballeurs de la Ligue 1 française (âge : $26 \pm 2,9$ ans ; masse corporelle : $78 \pm 4,4$ kg ; FC max : $195,4 \pm 4,9$ bpm ; $vVO_2\text{max}$: $17,1 \pm 0,8$ km.h-1) ont effectué différents exercices intermittents (30 – 30 à récupération active et passive, 15 – 15 à récupération passive, 10 – 10 à récupération passive et 5 – 20 à récupération passive) et différents jeux réduits (1 vs 1, 2 vs 2, 4 vs 4, 8 vs 8 avec et sans gardiens et des 10 vs 10) au cours de leurs périodes de compétition. Lors de chacune de ces méthodes d'entraînements, nous avons relevé la FC au moyen d'un cardiofréquencemètre (Polar S-810, Kempele, Finlande) étalonné battement par battement afin d'analyser la FC de réserve (FCr) selon la formule de Karvonen : $FCr = (FC \text{ moyenne au cours de l'exercice} - FC \text{ de repos}) / (FC \text{ max} - FC \text{ de repos}) * 100$. Cette valeur de FCr, qui sera exprimée en pourcentage (%FCr), permet d'effectuer des comparaisons entre différents joueurs.

Résultats :

Les résultats de cette expérimentation démontrent que le pourcentage moyen de la FC de réserve lors d'exercices intermittents 30 – 30 à 100 % de la $VO_2\text{max}$ à récupération active est significativement plus grand que lors des jeux réduits 1 contre 1 ($p < 0,01$), 4 contre 4 ($p < 0,05$), 8 contre 8 ($p < 0,001$) et 10 contre 10 ($p < 0,01$).

Le 10 – 10 à 110 % de la $VO_2\text{max}$ présente une différence significative avec les 1 contre 1 ($p < 0,05$), 8 contre 8 ($p < 0,01$) et avec le 10 contre 10 ($p < 0,05$).

Les réponses cardiaques lors d'exercices intermittents 30 – 30 à 100 % de la $VO_2\text{max}$ et d'exercices intermittents 10 – 10 à 110 % de la $VO_2\text{max}$ à récupération passive ne présentent aucune différence significative avec l'ensemble des jeux réduits ; tout comme les 2 contre 2 et le 8 contre 8 ne présentent aucune différence significative avec l'ensemble des exercices intermittents .

Enfin, l'homogénéité des réponses cardiaques est deux fois moins importante lors des jeux réduits, comparé aux réponses cardiaques durant les exercices intermittents avec respectivement des valeurs moyennes de coefficient de variation inter-sujets de 11,8 % vs 5,9 %.

Conclusion :

Certains jeux réduits, notamment les 2 contre 2 et les 8 contre 8 avec gardiens, permettraient d'atteindre un niveau de FCr équivalent à celui obtenu au cours d'exercices intermittents de courte durée. Ces jeux réduits peuvent alors être utilisés comme une méthode d'entraînement intégrant l'aspect tactique, l'aspect technique mais aussi l'aspect physique, en approchant des intensités semblables à celles d'exercices intermittents courts (Dellal et al, 2008).

Néanmoins, ces jeux réduits présentent une variabilité physiologique plus importante que celle des exercices intermittents et la FC ne serait pas son meilleur indicateur physiologique.

Enfin, récemment, Rampinini et al (2007) avait rapporté que les réponses physiologiques durant ces jeux réduits étaient influencées par différents facteurs tels que la taille du terrain, la température extérieure, des changements de directions permanents... Cette forme de travail ne permet pas un contrôle rigoureux de l'activité des joueurs. Ainsi, en accord avec les objectifs de l'entraînement, le

coach devra choisir entre un entraînement physique contrôlé (exercices intermittents) et un entraînement physique intégré plus difficilement contrôlable (jeux réduits).

D'après Julián Mayo Mauriz, dans son article les bases de l'entraînement physique avec ballon (voir le site Athlete Endurance Football) il existe une relation directe entre l'intensité du jeu et le nombre de joueurs. L'intensité est inversement proportionnel au nombre de joueurs car la diminution du nombre de joueurs augmente la participation de ceux-ci.

De plus, le nombre de rencontre (jeux) que les joueurs peuvent effectuer diminue avec l'intensité (Grant et al., 1999 y 1999b. Platt et al., 2001 y Jones et al., 2007).

En classifiant les exercices par nombre de joueurs, il les regroupe en trois groupes physiologiques distincts :

- Les exercices de 8x8 à 5x5 :

Sont adaptés au développement de la capacité aérobie (85/90% f_{cmax})

- Les exercices de 4x4 à 3x3 : sont adaptés au développement de la puissance aérobie. (90/95% f_{cmax})
- Les exercices de 2x2 : sont adaptés au développement des capacités anaérobies (vitesse, explosivité)

La dimension de l'air de jeu est un facteur influant positivement sur l'intensité, obligeant à plus de courses, augmentant la durée de celle-ci et aérant le jeu. Ceci a été étudié par Aroso et al. (2004), Balsom (1999) o Rampinini et al. (2007)

D'autre part, les exercices de conservation du ballon sans gardien augmente l'intensité en réduisant les arrêts de jeu . Par conséquent, des exercices de possession sans gardien permettent d'effectuer un travail avec plus de joueurs en maintenant une intensité importante.

De plus, en donnant des consignes comme par exemple la réduction du nombre de touches de balle, le rythme de jeu s'accélère augmentant encore l'intensité.

Pour finir, Reilly et al. (2004) à comparer les jeux en espace réduit avec l'entraînement fractionné sans ballon sur 18 joueurs professionnels. Il a évalué le CMJ*, le SJ**, les sprints de 10 à 30 m, les capacités anaérobies, l'agilité dans tous les axes et l'habileté technique avec le Fskt***.

Les joueurs qui s'entraînent à base de jeux réduits avec ballon s'améliorèrent sur le CMJ, SJ, dans les sprints et en agilité.

Les joueurs qui s'entraînent sans ballon régressèrent sur ces mêmes qualités sans gagner sur les autres qualités

De plus, on constate une plus grande progression dans les efforts « aérobie spécifique » au jeu sur le premier groupe.

Sans perdre de vu la spécificité du groupe étudié, ces évidences démontrent qu'il faut utiliser l'entraînement physique sans ballon avec prudence et qu'il y a un meilleur transfert avec la performance spécifique au football dans l'entraînement physique avec jeux sur surfaces réduites

*CMJ : Saut en contre-mouvement

**SJ : Squat avec extension

***FSKT : Football skill test (test de dribble)

Mise en place d'une séance

Dans la mise en place d'une séance, l'entraîneur doit prendre en compte les facteurs qui influencent l'intensité des exercices

Ces facteurs varient selon les objectifs de la séance ou du niveau de performances des joueurs

On doit tenir compte :

- Du type d'exercice.
- Du Nombre de joueurs.
- De la Motivation.
- De la taille de l'aire de jeu.
- des contraintes techniques ou tactiques.
- de la participation gardien

Le rôle de l'entraîneur :

L'animation et la stimulation de l'entraîneur est un bon moyen pour augmenter l'intensité d'entraînement . Rampinini et al. (2007) nous apprend avec ces recherches sur les dimensions de terrain, que le nombre de joueurs et l'animation de l'entraîneur sont des paramètres dominants pour l'amélioration de l'intensité

Les entraîneurs doivent donc améliorer l'animation afin de maximiser l'intensité physique. Ceci en s'appuyant sur le staff technique, en jouant sur l'esprit de compétition, et en communiquant avec les joueurs sur leurs niveaux d'engagements et de participation.

Un des facteurs que l'entraîneur ne peut maîtriser et qui influence l'intensité est le niveau technique et physique des joueurs. Plus le niveau technique des joueurs est élevé plus le temps et le rythme de jeu possible sont élevés. Si on ne tient pas compte ce paramètre, il y a similitude d'intensité entre les joueurs professionnels et les amateurs

LA PREPARATION PHYSIQUE CONSTRUITE A PARTIR DE L'ENDURANCE, L'ATTITUDE QUANTITATIVE (GILLES COMETI):

La conception la plus répandue de la préparation physique est basée essentiellement sur l'endurance. Pourquoi une telle attitude ? Les études menées en France sur le football on montré que la plupart des efforts fournis par un joueur sont de type lent ou à moyenne vitesse, ainsi nous avons constater que les efforts explosifs (brefs et rapides) représente environ 5 % du temps de jeu du joueur (études menées sur des matchs du championnat de France).

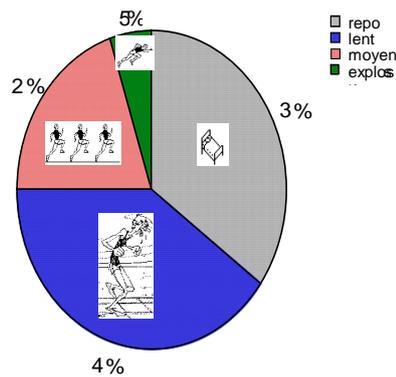


Figure 1: la répartition des efforts en football.

La logique des entraîneurs s'est immédiatement tournée **vers les 95 % de jeu** (dont 35 % de repos) en pensant que la préparation physique devait se consacrer principalement à ce type d'efforts.

Ce raisonnement correspondait particulièrement bien à ce que l'on considérait comme essentiel dans le développement de l'endurance.

Essayons de la résumer : on développe les différentes filières : aérobie, anaérobie lactique et anaérobie alactique. Le travail aérobie constitue la base sur laquelle doivent reposer les 2 autres. On peut représenter cela sous forme d'une pyramide (figure 4). Les efforts explosifs sont placés après une période nécessaire d'endurance.



Figure 2 : la conception traditionnelle de l'amélioration des qualités physiques.

C'est cette pyramide qui a plongé la préparation physique dans l'ère de l'endurance

Parmi les moyens disponibles pour améliorer l'endurance **la course continue** a longtemps constitué la base essentielle, que l'on parle d'endurance fondamentale avec un niveau de pulsation faible (130) ou de travail à vitesse maximale aérobie.

LA PREPARATION PHYSIQUE CONSTRUITE A PARTIR DE LA FORCE, L'ATTITUDE QUALITATIVE :

4.1) Les limites de la conception centrée sur "l'endurance" :

La "pyramide de l'endurance" souffre d'une importante limite. On arrive à la contradiction suivante : pour préparer des efforts explosifs brefs de grande qualité on utilise des exercices lents en grosse quantité. On oublie que musculairement ces 2 types d'efforts n'ont rien avoir. On peut même ajouter que dans un cas on développe **les fibres lentes** (endurance) et que dans l'autre on a besoin surtout **des fibres rapides** (explosivité). (fig. 5) Or l'antagonisme physiologique entre ces 2 types de fibres est connu depuis longtemps : on ne prépare pas les fibres rapides en entraînant les fibres lentes.

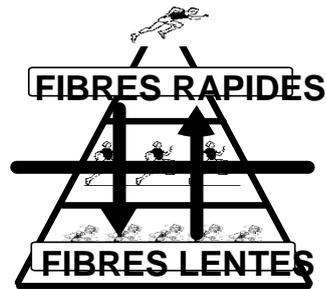


Figure 3 : il y a une opposition entre fibres lentes et fibre rapides. Le bas de la pyramide est incompatible avec le haut

On peut même rappeler les données d'Howald concernant la transformation des fibres. (fig.6)

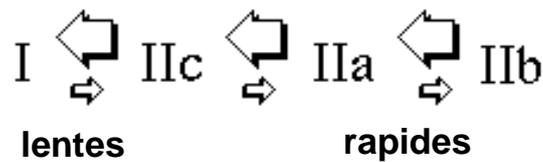


figure 4 : schéma de transformation des fibres selon Howald

Ce schéma signifie que la transformation des fibres rapides en fibres lentes est facile (grosses flèches), l'inverse (lentes vers rapides) est très difficile (petites flèches).

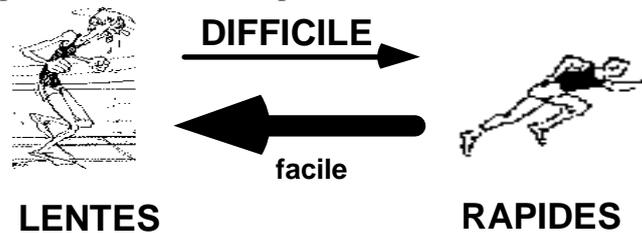


Figure 5 : la difficulté de transformer les fibres lentes en fibres rapides.

Alors comment obtenir des joueurs explosifs et rapides avec un entraînement basé exclusivement sur une logique de fibres lentes ?

4.2) Pour une relecture des efforts en football :

Il faut donc revoir l'analyse statistique des efforts en football. Il ne faut pas se laisser piéger par la quantité. Ce ne sont pas les 95 % d'efforts moyens ou lents et de repos qui sont déterminants dans un match de football mais bien les 5 % d'actions explosives. Nous proposons donc de centrer notre analyse avant tout sur les 5 %. (fig. 8)

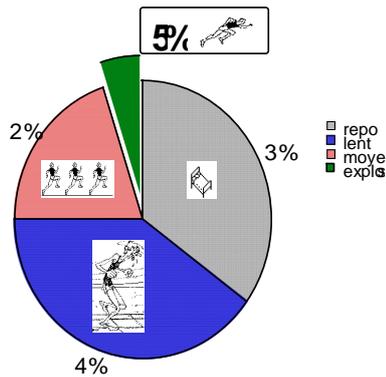


Figure 6 : les actions explosives sont les plus importantes en football.

Même si le nombre total d'actions intenses semble élevé (on parle d'environ 120 à 140 sprints courts (10-15m) par match, il faut rétablir la chronologie des efforts et constater que le repos entre ces actions est relativement long (30 à 40 secondes en moyenne) pour permettre une récupération importante. (fig. 9).

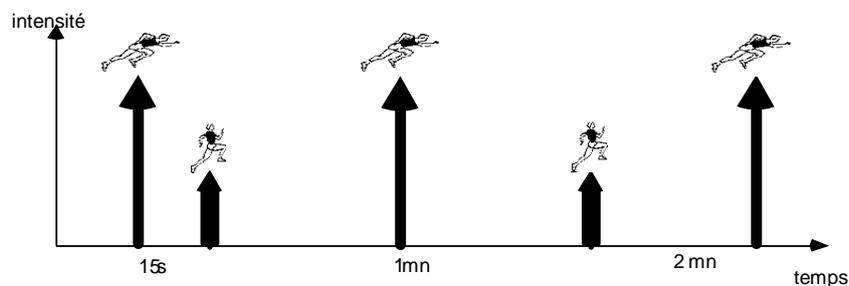


Figure 9 : chronologie des efforts en football : sprints courts et intenses, courses moyennes et récupération.

Il ressort de notre analyse que le football est surtout un sport qui exige des **fibres rapides**. Tout baser sur l'endurance semble erroné (fig.10).

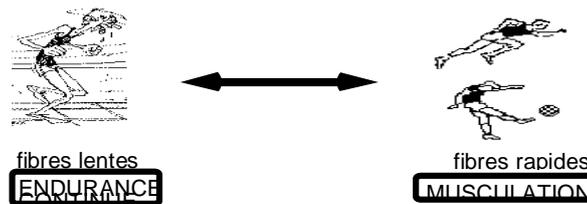


figure 7: l'antagonisme "fibres lentes-fibres rapides" en football. L'endurance continue nous semble incompatible avec le football.

A trop pratiquer la course lente on va à l'encontre du but recherché : améliorer l'efficacité du footballeur.

4..3) L'amélioration de la vitesse et de l'explosivité, la priorité en football :

La musculation a toujours été dépendante de l'endurance, placée dans une programmation construite sur la logique de l'énergétique.

En fait nous pensons qu'il faut renverser complètement le raisonnement. (fig.11)

La préparation physique doit permettre d'améliorer l'efficacité de chacune des actions, soit : sauter plus haut, démarrer plus vite. C'est la musculation qui permet de développer cette explosivité. Il faut donc

avant tout chercher à augmenter la détente et la vitesse d'une seule action, ce qui n'est pas facile à obtenir.

Nous pensons donc qu'il faut inverser la pyramide de l'endurance (fig. 11) : l'explosivité doit être la base de la préparation physique, l'endurance doit venir après.

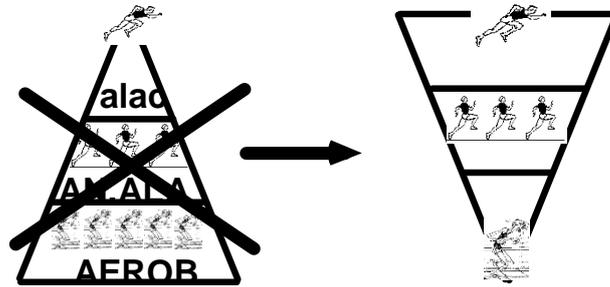


Figure 8 : nous proposons de renverser la "pyramide de l'endurance" pour partir des efforts explosifs.

4.4) Comment améliorer la vitesse et l'explosivité :

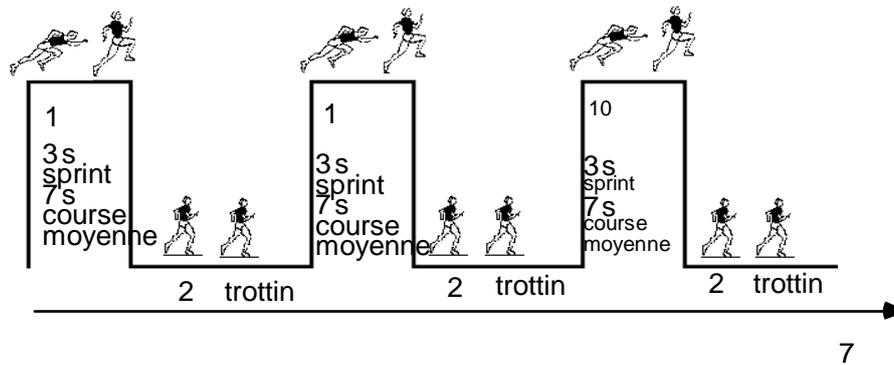


figure 9 : exemple d'intermittent course pour un footballeur.

Le principe physiologique est le suivant : Les études de G. Gacon montrent que la fréquence cardiaque monte pendant l'effort et elle n'a pas le temps de redescendre pendant le repos, elle se stabilise donc en plateau, il s'agit donc bien d'un effort d'endurance. De plus localement les muscles se reposent pendant le trotting, ce qui permet une sollicitation des fibres rapides lors de l'effort suivant et une meilleure qualité de travail. On peut dire que l'intermittent travaille l'endurance **et la qualité musculaire**, il nous en donne donc plus que le travail continu. Les formes d'intermittent les plus répandues sont : le 5-15, le 15-15, le 30-30, le 10-20. Nous nous sommes contentés **d'introduire des exercices de musculation pour durcir le travail en qualité**. (fig. 16).

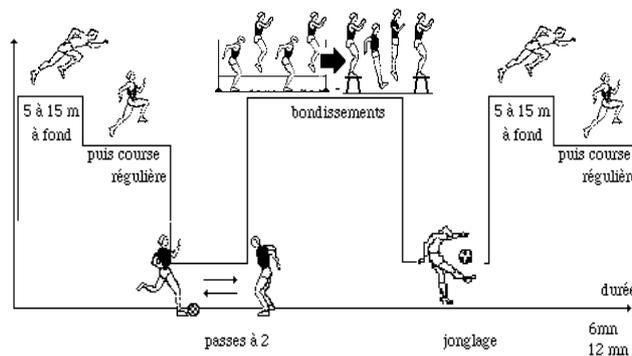


Figure 10 : exemple de "travail intermittent force" en football.

On peut donc remplir l'axe horizontal de la quantité avec le travail intermittent (fig. 17).

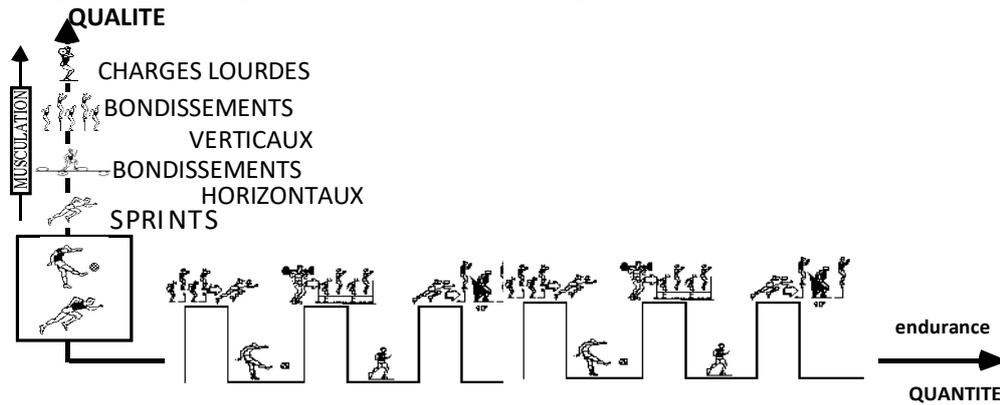


Figure 11 : les 2 axes de la préparation physique et les moyens de les développer.

LES SEANCES DE MUSCULATION EN FOOTBALL :

Nous considérerons 3 types de séances :

- les séances de "force maximale" destinées à améliorer les indices de force des joueurs. Dans le cas du football nous introduirons souvent des exercices de pliométrie afin de rester proche des exigences spécifiques.
- les séances destinées à développer la "force spécifique" aux différents gestes techniques où le joueur alterne des exercices avec charges lourdes et des situations spécifiques (têtes, frappes, démarrages).
- les séances "force intermittente" qui viennent d'être définies précédemment.

5.1) les séances de "force maximale" :

Les séances comportent 3 parties :

- un enchaînement basé sur le "squat"
- un enchaînement centré sur la cheville
- des exercices d'oscillation

Sur la figure 18 on constate la logique de construction : un exercice avec charge puis exercice dynamique puis à nouveau avec charge pour terminer par du dynamique.

LA PRÉPARATION PHYSIQUE EN FOOTBALL : suite**LAPRÉPARATION PHYSIQUE CHEZ LES JEUNES FOOTBALLEURS :**

L'enfant n'est pas un adulte en réduction. Il a des particularités physiologiques dont l'évolution principale représente la croissance.

Les spécificités physiologiques générales de l'enfant...

Rappel :

Avant d'acquérir les propriétés musculo cardio respiratoires d'un adulte, l'enfant présente des fragilités progressivement résolutive en fonction de l'âge et de son stade de maturation physique et hormonal (puberté).

Les ponts faibles :

- Manque de coordination motrice augmentant les dépenses énergétiques lors du mouvement ou de la course.
- Une adaptation thermique faible avec un risque de déshydratation supérieur à l'adulte et une sensibilité au froid plus grande.
- Une puissance musculaire plus faible.
- Une vo2Max plus faible.
- Une fréquence cardiaque de repos plus haute.
- Une sensibilité de type asthmatique plus fréquente.
- Une faiblesse posturale pouvant entraîner des troubles rachidiens.
- Une exposition aux maladies de croissance.

Les points forts :

- Un gout spontané de découverte de son corps et de ses possibilités physiques.
- Avant la puberté peu de différenciation entre filles et garçons donc mixité possible lors de la pratique des jeux ou du sport.
- Une sagesse naturelle freinant le surentraînement grâce à une bonne gestion des efforts en aérobie.
- Une bonne récupération.
- Une souplesse générale plus grande avec une laxité ostéo articulaire.
- Un gout pour le jeu sans notion de performance.

Évolution en fonction de l'âge :**Rappel :**

chez l'enfant il peut y avoir de fort décalage entre l'âge de maturation psychologique et la morphologie. Les stades de prépuberté et puberté ne sont pas identiques entre les sexes et entre les enfants. Il est donc important de respecter le développement individuel de l'enfant en prenant en compte les différences morphologiques.

Avant 6 ans :

On ne peut pas parler d'entraînement mais d'initiation à la pratique et d'apprentissage dans la découverte de son schéma corporel. Il est déconseillé de proposer une pratique monovalente à cet âge

car le jeu et la diversité permettent l'acquisition d'une mobilité contrôlée et la mise en place d'un vécu proprioceptif accompagnant une économie de dépenses énergétiques.

De 6 à 9 ans :

On interdit l'entraînement intensif spécialisé précoce et on maintient la diversité choisie en proposant par le jeu le travail de la souplesse, de l'équilibre et de l'acquisition motrice. On peut à cet âge commencer par le jeu à solliciter l'endurance par un travail de type aérobie.

De 10 à 11 ans :

C'est l'âge où peut commencer la PPG (préparation physique généralisée) avec le travail foncier.

On transforme le jeu en sport ou activité physique en imposant quelques règles et limites.

Le travail musculaire se fera sans force extérieure mais en utilisant le propre corps de l'enfant.

On fera découvrir les bienfaits des étirements et les vertus de l'échauffement.

On peut utiliser le mot « entraînement sportif » afin de mobiliser la motivation de l'enfant mais il doit rester maître du choix de la pratique en acceptant la variété et le zapping sportif.

On insistera sur l'harmonie entre équilibre, souplesse et technique en apportant quelques contraintes de précisions.

Attention c'est dès cet âge que l'on peut dépister des troubles de la statique rachidienne et de bascule du bassin.

Attention aussi aux maladies de croissance de type Osgood.

A partir de 12 ans :

Période pré ou pubertaire (selon le sexe) qui est celle de la maturation physiologique progressive.

Le corps se trouve dans une phase inconfortable avec une croissance rapide et une silhouette qui devient sexuée.

Une place importante est donnée aux adaptations cardio-respiratoires à la souplesse et à la rapidité technique et physique.

Puis l'entraînement spécialisé prend sa place en complément de la PPG.

Les charges seront évitées temps que la croissance n'est pas terminée.

A partir de cet âge l'entraînement vers les filières de haut niveau peut se mettre en place.

REMARQUES :

- L'entraînement intensif spécialisé précoce n'est pas indiqué et n'apporte pas de meilleurs résultats sportifs à long terme.
- La saturation psychologique est plus forte si la pratique est monovalente.
- Il existe un décalage de maturation physiologie entre fille et garçon et la force musculaire conditionne dans les sports mixtes une adaptation des conditions de jeu.
- La spécialisation qui est un passage obligatoire pour les filières du haut niveau ne veut pas dire qu'il faut interdire toute autre pratique complémentaire.
- Les blessures apparaissent de plus en plus tôt chez les enfants en raison de contraintes sportives non adaptées à l'âge.
- L'enfant est plus sensible à la déshydratation il faut donc très tôt donner des bonnes habitudes nutritionnelles.
- Chez les enfants une individualisation de l'entraînement est plus importante que chez l'adulte en raison de l'inégalité de la vitesse de croissance.

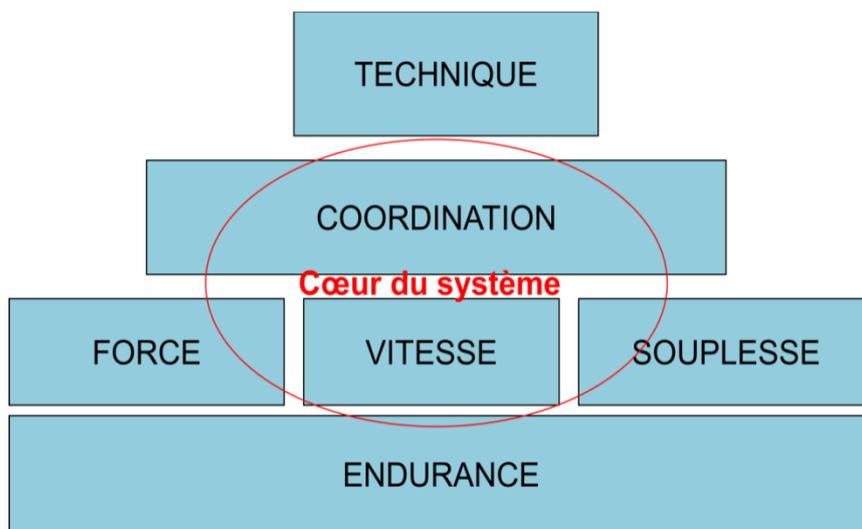
- Chez l'enfant la mise en place des acquis technico-physiologique est dépendante de facteurs extérieurs comme la fatigue scolaire, la croissance, la puberté et la qualité du sommeil.

Développer les qualités physiques chez les jeunes footballeurs :

La **Préparation Physique** est une composante de l'entraînement permettant de développer les **qualités physiques** du jeune sportif pour les mettre au service des disciplines athlétiques.

A quoi peut servir la préparation physique?

- ❖ Donner les moyens physiques minimaux pour réaliser les gestes techniques.
- ❖ Outil de prévention.



Étapes de la Préparation Physique

On parle couramment de planification de la préparation physique.

Classiquement, pour les sports individuels comme l'athlétisme, on propose l'organisation suivante.

Mais attention, celle-ci n'est valide que si nos jeunes athlètes s'entraînent au moins 3 fois par semaine.

Maintenant au regard de la réalité de la majorité des clubs, nous proposons la logique suivante (tableau ci-après) :

Jeune sportif en formation = préparation physique intégrée avec néanmoins du travail physique de soutien préparant la future carrière du sportif

Jeune sportif disposant de moins de séances = préparation physique associée

Pour information ,seuls les sportifs de haut niveau s'entraînant de façon biquotidienne pourront exploiter la préparation physique dissociée ,la préparation physique associée et la préparation physique intégrée suivant la période sportive.

Préparation Physique	Organisation	Orientation Sportive
Dissociée	Les séquences physiques et techniques sont séparées pour utiliser des exercices physiques paramétrés et programmés	De la reprise d'entraînement à la fin de la période de développement des qualités physiques visées
Associée	Le temps et les charges de travail physique et technique s'alternent dans la séance, avec comme objectif d'étayer la performance par des exercices ciblant une qualité physique	Période de maintien du potentiel ne nécessitant que des rappels de charge (précompétitive)
Intégrée	La dimension physique est intégrée dans la pratique spécifique de la discipline. Ce n'est pas réellement une préparation physique méthodologique mais une utilisation des qualités physiques.	Période d'affûtage et compétition lorsque la priorité absolue est donnée à la dimension technico-tactique (compétitive)

LA PREPARATION TECHNICO-TACTIQUE EN FOOTBALL**3-2-1- LA PREPARATION TECHNIQUE EN FOOTBALL :**

Les mécanismes de coordination sont fondamentaux dans l'apprentissage de la technique.

La coordination est une fonction psychomotrice. Et toutes les fonctions psychomotrices arrivent à maturité entre 12 et 14 ans, en même temps que la puberté, alors que les qualités de performance fonctionnelle arrivent à maturité entre 16 et 18 ans : vitesse, détente, endurance.

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-tendent l'exécution, dès le football des enfants, 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.

Les capacités de coordination sont abordées dans le chapitre 8 **Formation et préparation physique.**

La technique (rapport au ballon) :

La base de la technique consiste avant tout à posséder un bon rapport corps/ballon. Le ballon est au service du joueur et non l'inverse.

Nous verrons dans ce chapitre consacré à l'apprentissage de la technique :

- Les fondamentaux

Rapport corps – ballon

- Les gestes techniques dans le football.

Techniques défensives – techniques offensives

- Le duel

Finalité de la technique/confrontation entre techniques défensives et techniques offensives.1.1 Les fondamentaux techniques :

Comme un musicien débutant ou chevronné, le joueur de football se doit de 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, 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 (1 surface de contact) pour aboutir au plus compliqué (mélanger 2 surfaces de contact avec un seul pied, puis avec les 2 pieds).

• **La maîtrise du ballon au sol :**

1-surfaces de contact

- 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.

2-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.

3-surfaces de contact (avec les 2 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 : 100 x : pied droit (uniquement)

- 100 x : pied gauche (uniquement)
- 200 x : pied droit – pied gauche en alternance
- 50 x : 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 → son 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 arrivant au sol (venant d'un partenaire) :**

Ce sont les prises de ballon 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 ballon.

• 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.

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...)

Les ingrédients du match --l'éveil à la situation :

Lors d'un match de football, d'autres paramètres interviennent :

• sur le plan athlétique :

- Maîtrise et utilisation du ballon avec un coût énergétique élevé (Pulsations cardiaques élevées)
- moyenne des pulsations cardiaques/minute lors d'un match de football (170-175)

• sur le plan psychique :Présence de l'adversaire

Nous savons très bien que certains joueurs sont très performants à l'entraînement et beaucoup moins lors du match officiel. 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 de 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.

Quelques exercices d'entraînement

Exemple :

- Jonglage en mouvement.
- Jonglage en mouvement avec un adversaire statique, puis en mouvement, qui essaie de s'emparer du ballon.
- Un joueur lance le ballon en l'air en direction d'un joueur assis. Celui-ci se lève au moment où on lui lance le ballon et essaie de le maîtriser (tout en le maintenant en l'air).
- Idem avec joueur allongé sur le dos.
Idem avec joueur allongé sur le ventre.
- 2 joueurs (A et B) s'échangent le ballon en l'air. 1 touche de ballon, puis 2, 3 ... jusqu'à 10. Puis revenir à 1.

Objectif : habituer le joueur à travailler sous contrainte.

« Les joueurs doivent rester maîtres de leur technique malgré les contraintes du match (sur le plan athlétique et selon l'adversaire). »

1.2 Les techniques offensives :

Définition du geste offensif : Faciliter la progression du ballon vers le but adverse. On parle alors d'animation offensive.

Le possesseur du ballon recherche :

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

Son rôle

Le geste technique dépend :

- du bagage technique du joueur
 - de la situation de jeu
- ⇒ Exécuter le geste technique parfait que la situation de jeu exige.

Les gestes offensifs, ou les techniques offensives individuelles

- **La conduite du ballon et le dribble**

La conduite du ballon, et le dribble, changement de direction du ballon, doivent s'entraîner régulièrement, tout particulièrement le dribble, car il n'est pas inné.

Différentes sortes de dribbles se pratiquent :

- le dribble d'élimination
- le dribble de protection
- le dribble de dégagement

N.B. Savoir que le ballon va toujours plus vite que l'homme.

- **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**

Élément de base du jeu collectif, elle implique une relation entre joueurs qui va bien au-delà du simple geste. Il faut savoir utiliser toutes les surfaces de contact des 2 pieds pour varier les trajectoires.

- **La première passe**

A la base du déclenchement de l'attaque placée ou rapide, elle conditionne le choix de la relance et de l'action offensive. De sa qualité dépend la réussite de celle-ci.

- **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 du ballon et son orientation. Il peut parfois être assimilé à un dribble, mais en 1 touche de ballon (dos contre l'adversaire, ou face à lui). Il est souvent précédé d'une feinte pour perturber le défenseur. Il donne de l'accélération au jeu.

- **Le tir**

Il représente la finalité du jeu d'équipe. Nécessité de maîtriser toutes les surfaces de contact (pieds, tête, corps) pour varier les trajectoires.

N.B. Nécessité 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 depuis la création du football. Elles complètent efficacement le jeu de pied.

Conseils pour l'entraînement des techniques offensives

- **Le tir**

- Tous les circuits avec en finalité l'utilisation de toutes les surfaces de contact
- Privilégier un armer court : genou
- Frappe de la pointe : pas d'armer (technique de vitesse)
- Pas toujours avec des courses directes vers le but adverse
- Courses parallèles au but
- Courses dos au but : se retourner, frapper

- **Le dribble**

Conduite du ballon, crochet intérieur et extérieur, crochet derrière la jambe d'appui, râteau, passément de jambes, dribble aérien, dos au but, etc.

- **Les passes**

Courtes, longues, déviées, diagonales, latérales, en arrière, en avant, avec intérieur du pied, cou-de-pied, extérieur, etc.

• **Le jeu de tête, le jeu de corps**

Coup de tête au but, déviation, remise en arrière, passe, etc.

1.3 Les techniques défensives :

Définition du geste défensif : Freiner ou stopper la progression du ballon grâce à un geste (aspect technique) ou à une attitude (aspect tactique), avec ou sans récupération du ballon. La finalité étant de reprendre le ballon et de relancer l'action vers le but adverse.

N.B. La récupération du ballon exige du courage, de l'énergie et de l'intelligence.

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

Les facteurs importants

a) L'adversaire a le ballon :

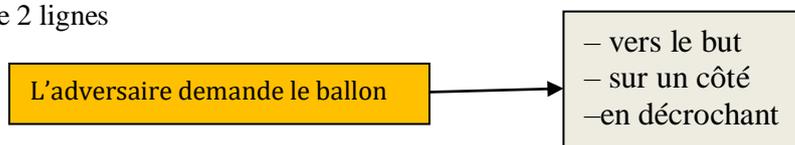


L'adversaire recherche :

- la progression (conduite, dribble)
- la transmission (passes, centres)
- la finition (tir)

b) L'adversaire n'a pas le ballon, mais le sollicite

- dans les pieds
- dans le dos du défenseur
- entre 2 défenseurs
- entre 2 lignes



c) 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)

Le comportement du défenseur varie selon la zone d'intervention.

Les gestes défensifs, ou les techniques défensives individuelles :

• **Le tackle :**

- face à l'adversaire
- de côté (dribble, débordement)
- jamais par derrière et jamais les 2 pieds décollés

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

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

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

• **Le renvoi au pied**

- pour relancer (précision)
- pour écarter le danger

• Le jeu de tête défensif

- pour relancer (précision)
- pour écarter le danger

• La contre-charge

C'est la mise du corps en opposition pour faire obstacle à une passe, à un centre ou à un tir.
Attention aux feintes de frappe.

• La charge (charge avec le corps)

Toujours avec l'épaule (respect des lois du jeu).

• 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, ...
- 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 préformation. Ils sont par la suite travaillés plus spécifiquement par poste et par bloc (exemple : pour les défenseurs).

1.4 Le duel :

C'est l'action 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 2 blocs d'équipes : 11:11
- entre une défense et une attaque
- entre les milieux de terrain pour le gain du jeu
- homme à homme: DUEL

Le duel se gagne :

- physiquement (résister à l'adversaire)
- moralement (ténacité, courage, confiance)
- TECHNIQUEMENT (éliminer pour l'un, reprendre pour l'autre)

N.B. Sortir du duel 1:1, avec l'intervention d'autres joueurs, c'est passer à une forme technico-tactique (animations défensives ou offensives).

Dans ce chapitre, on reste dans le duel pur, c'est-à-dire un affrontement homme à homme (1:1), mais en modifiant progressivement la finalité pour perturber à la fois l'attaquant (qui a le ballon) et le défenseur, de façon à ce qu'ils apportent des réponses appropriées selon les différents objectifs des exercices.

1.5 Propositions méthodologiques pour favoriser la progression technique

A chaque entraînement, il faut favoriser le nombre de touches de ballon, des deux pieds, de la tête, et autres parties du corps.

La séance technique :

- Au moins deux fois par semaine : séance à dominante technique dans les entraînements collectifs du cycle hebdomadaire
- Une fois par semaine : séance spécifiquement individuelle en petits groupes (2 à 6 joueurs)

–En préformation, accent sur la technique de base (fondamentaux techniques)

–En formation, accent sur la technique de bloc et de poste

Séance spéciale individuelle (1 ou 2 joueurs) selon besoin et état de performance

Exemple: Entraînement des lacunes techniques ou/et valorisation des points forts (habiletés déjà apprises ou naturelles, comme le pied gauche)

Les formes d'entraînement :

–Ateliers techniques, parcours techniques et jeux divers

–Combinaisons de jeu, formes jouées

–Jeu sur surfaces variées

La correction à partir d'un exercice technique ;

Exemple : Passe

–au sol, en profondeur, en diagonale

–appuyée, dosée

–dans les pieds ou dans la course

–avec les deux pieds

–rechercher le timing

DEVELOPPER LA TECHNIQUE DES JEUNES :

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 :

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. 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).

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

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.

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 » 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.

LA PREPARATION TECHNICO-TACTIQUE EN FOOTBALL : suite**2. LA PREPARATION TACTIQUE EN FOOTBALL :**

Une équipe qui a le sens tactique a la capacité de résoudre individuellement (joueur) ou collectivement (équipe) les problèmes de jeu plus efficacement et plus rapidement que l'adversaire. Une équipe doit être capable de s'adapter en fonction des paramètres technico-tactiques qui évoluent au cours du match.

Il s'agit véritablement "**D'UNE BATAILLE TECHNICO-TACTIQUE**".

En fonction de toutes les situations de jeu à l'intérieur desquelles l'organisation de jeu reste la même, les réponses offensives et défensives sont nombreuses et variées tant sur le plan individuel que collectif. Les joueurs ou l'équipe ont non seulement à trouver la solution la mieux adaptée à la situation de jeu, mais également plus rapidement que l'adversaire.

Le travail à l'entraînement consiste donc à mettre les joueurs face à des situations de jeu relativement faciles au départ (peu de joueurs, espaces réduits), puis à de plus complexes (beaucoup de joueurs, espace élargi, contraintes techniques), pour finalement arriver à la confrontation entre 2 blocs d'équipes, la plus proche possible de la réalité du match, ce qui permet de préparer le championnat et les tournois dans les meilleures conditions.

Grâce à ce genre d'entraînement, on élève le niveau technico-tactique des joueurs afin de leur donner la possibilité de reconnaître la situation de jeu, et bien entendu de l'affronter individuellement et collectivement.

En première partie, pour être complet, nous abordons les deux grands types d'attaque, tant sur le plan de la théorie (problèmes à résoudre) que sur celui de la pratique (travail à l'entraînement).

- **Les attaques rapides**
- **Les attaques placées (jeu posé)**

La contre-attaque est une des formes de l'attaque rapide.

En deuxième partie, nous présentons le jeu défensif, en particulier :

- **La défense de zone**
- **Le pressing**

N.B. Dans ce chapitre (préparation technico-tactique), nous ne parlons pas ou très peu :

- **Des organisations de jeu, des systèmes de jeu, des principes de jeu**
- **Du plan de jeu (pour 1 match)**

2.1 L'entraînement technico-tactique :

Il est évident que les animations offensives et défensives varient selon :

- Les qualités et les spécificités de l'équipe.
- Le choix et la conception de jeu de l'entraîneur.
- Les qualités de l'adversaire (plan de jeu).

Dans ce paragraphe, nous nous arrêtons uniquement aux problèmes technico-tactiques, en utilisant les formes jouées (animations offensives – animations défensives).

Dans une forme jouée, il est difficile, voire pas conseillé, de séparer l'aspect offensif et l'aspect défensif.

Lors des entraînements, l'entraîneur peut faire exercer plus l'un ou l'autre de ces aspects en fonction des besoins de l'équipe. Il est judicieux de séparer les formes jouées en 2 parties :

- a) **La première, dont la finalité est le BALLON uniquement.**

1. LES ATTAQUANTS :

Conservation et circulation du ballon en utilisant toutes les techniques Individuelles offensives ainsi que toutes les possibilités technico-tactiques collectives.

2. LES DEFENSEURS :

Récupération ou annihilation du jeu offensif adverse en utilisant toutes les techniques Individuelles défensives ainsi que toutes les possibilités technico-Tactiques collectives.

b) La seconde, dont la finalité vise un **BUT BIEN PRECIS (la direction du jeu) :**

- Stop-ballon (les lignes)
- Trouver un joueur dans un espace (exemple : gardien)
- Buts réduits
- Buts normaux

2.2 - Les grands types d'attaque**A. L'attaque rapide :**

- Peu de passes (3-4 maximum).
- Peu de joueurs (3-4 maximum).
- Durée : moins de 10''.

Le bloc défensif de l'équipe adverse n'est momentanément pas en place.

Cela peut être dû :

- A une erreur technique
- A un mauvais choix de jeu
- A une incompréhension entre 2 partenaires
- A une interception
- Etc...

Généralement, mais pas nécessairement, la première passe après la récupération du ballon est une passe En profondeur (direction le but).

La différence entre l'attaque rapide et la contre-attaque :

• Lors d'une attaque rapide, le bloc-équipe ne recule pas dans le camp adverse à la perte du ballon, il cherche à le récupérer rapidement et le plus haut possible.

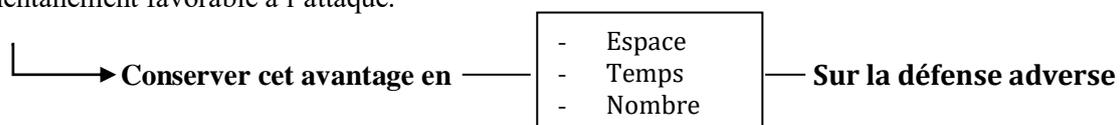
Exemple : Quand un attaquant perd le ballon, il doit de suite continuer la lutte pour tenter de le récupérer (qualités d'agressivité).

• Lors d'une contre-attaque, et suite à la perte du ballon dans le camp adverse, le bloc-équipe revient se Placer en défense dans son propre camp. Il cherche alors à aspirer l'adversaire dans sa moitié de terrain Pour mieux utiliser les espaces arrières libres de l'adversaire. La récupération du ballon est donc plus Basse, moins immédiate, mais permet d'autres possibilités défensives et de transition défense-attaque.

Exemple : Sénégal contre Danemark, Coupe du Monde de la FIFA 2002.

Les deux problèmes de jeu à résoudre:**a) La progression directe du ballon/opposition à la progression :**

A la récupération du ballon : manque de sécurité défensive de l'adversaire. Le rapport de force est momentanément favorable à l'attaque.



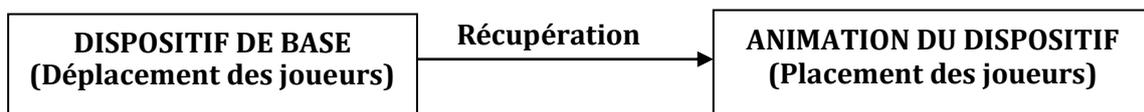
L'attaque doit profiter de ce déséquilibre et aller vite vers l'avant.

↳ **JEU DIRECT** (attention au hors-jeu) :

- Appel de ballon en profondeur (voir vite et loin)
- Première passe vers l'avant (qualité de la frappe du ballon)
- Changement de rythme : une-deux, passe et va
- Peu de touches de ballon
- Attaquants de course longue (40 m), mais capables de gagner les duels
- Dribble de profondeur
- Conduite rapide

N.B. Il est évident que l'animation offensive dépend aussi :

- Du système de jeu utilisé
- De l'endroit où l'on veut récupérer le ballon et de la manière dont on veut le récupérer :
 - zone de pressing (pression immédiate).
 - recul puis pression sur le porteur.



b) La finition/la protection :

- Anticipation des trajectoires (couper les trajectoires)
- Placement à la réception des centres
- Notion de timing
- Coordination des courses
- Valeur des courses croisées
- Valeur du jeu de tête, du jeu de corps
- Valeur du tir de la pointe (technique de vitesse)
- Avoir de la fraîcheur
- Techniques de vitesse :
 - Gestuelle
 - D'appui
 - Peu de touches de ballon

B. L'attaque placée (jeu posé) :

Le bloc défensif adverse est en place généralement, la première passe après la récupération du ballon est une passe de sécurité. Le premier objectif est de ne pas perdre le ballon, et non d'attaquer directement le but adverse : progression relativement lente.

↳ **STYLE INDIRECT**

- Beaucoup de passes de sécurité
- Beaucoup de joueurs
- Temps de jeu supérieur à 10''

Trois grands problèmes de jeu à résoudre :

- a) **La conservation-progression collective du ballon/opposition à la progression :**
 - a. Occupation de l'espace (en profondeur et en largeur)
 - b. Déplacement et jeu dans les intervalles (entre 2 adversaires, entre 2 lignes)
 - c. Jeu en mouvement

N.B. Monter le bloc-équipe et assurer l'équilibre défensif (balance).

b) Le déséquilibre collectif de la défense/récupération collective (quand le premier rideau défensif est passé) :

- a. Coordination, appui, soutien, appel
- b. Valeur du jeu court et du jeu juste
- c. Création d'incertitudes (changement de rythme, dribble, feinte, écran)
- d. Importance de l'attaquant en pivot

c) La finition / la protection :

(voir attaque rapide) L'aspect méthodologique de l'entraînement tactique et technico-tactique des jeunes footballeurs est

2.3 Le jeu défensif :

Le marquage de zone :

La dernière Coupe du Monde de la FIFA, Corée/Japon 2002, a confirmé que le marquage de zone est le système défensif le plus utilisé, notamment dans les grandes équipes, indépendamment du système de jeu, le 4-4-2, le 3-4-3, ou un autre.

Apprendre à jouer la défense de zone favorise la progression du joueur, particulièrement au niveau de l'intelligence de jeu (perception, anticipation), de la responsabilité, de la collaboration entre les joueurs et de la communication. C'est une étape de base essentielle pour améliorer la lecture du jeu. Nous n'abordons dans ce chapitre que ce type de défense.

Définition :

Chaque joueur est responsable d'une zone défensive. Il a pour mission de surveiller et de marquer l'adversaire entrant dans sa zone. Si l'adversaire change de zone, c'est le défenseur qui en a la responsabilité qui le prend en charge. Selon la situation de jeu, le joueur gère sa zone (ferme les espaces, vient en couverture) ou s'occupe plus particulièrement d'un adversaire (marquage serré).

Le but du marquage de zone :

- Réduire les espaces de l'adversaire.
- Limiter les possibilités de jeu (passes, dribbles et tirs).
- Ralentir le jeu de l'adversaire et le pousser à l'erreur.
- Favoriser le duel défensif par le surnombre autour du ballon.
- Récupérer le ballon et mieux le conserver pour attaquer.

Le marquage de zone est à la base du pressing.

Son efficacité peut s'accompagner d'un marquage rigoureux de l'adversaire dans la zone.

Les problèmes à résoudre :

- Le remplacement défensif du bloc-équipe dans les zones (le plus de joueurs derrière le ballon).
- La gestion de l'espace (contrôler, ouvrir, fermer les zones, etc.) et du temps (ralentir – accélérer).
- Se situer et jouer en fonction du ballon, des adversaires, des coéquipiers, de leur position sur le terrain et du but de l'équipe.

L'application des principes de base tactique :

- Resserrer les espaces entre les blocs sur la largeur et la profondeur (30-35m) et entre les joueurs (8-10 m).
- Se défendre avec une grande mobilité.
- Etre en supériorité ; assurer la couverture.
- Presser l'adversaire dans sa zone.
- Jouer par anticipation (sens du jeu) et écarter le ballon pour le récupérer.

—————> **Communication (se parler)**

La progression méthodologique dans l'entraînement

a) Dans la première phase de travail, après avoir appris les comportements défensifs individuels de 1 :1, on passe très vite aux situations sans surnombre en défense (2 :2/3 :3/4 :4) pour favoriser les situations de duel direct.

Rappel :

Dans le marquage de zone d'une défense à 4 joueurs, sans libéro, les 2 défenseurs centraux doivent se Comporter et réagir selon les situations, et :

- toujours regarder le ballon, l'adversaire et les coéquipiers, mais attention aux longues balles aériennes dans le dos de la défense.
- se parler pour mieux s'organiser.
- marquer l'espace ou la zone.
- être patient, sortir et venir en couverture au bon moment.
- accepter le duel homme à homme.
- ne pas se lancer au sol et n'exécuter le tackling qu'avec certitude de prendre le ballon.

Les formes jouées sont à la base de l'apprentissage du jeu défensif. C'est à partir des situations réelles que l'entraîneur relève les erreurs et les corrige. Les mouvements défensifs collectifs sans adversaire, Avec ou sans ballon (les joueurs se déplacent selon une situation de jeu dirigée par l'entraîneur), favorisent les acquisitions tactiques de base individuelles et collectives.

b) Dans la deuxième phase de travail, il est question de la défense en bloc (défense à 3 ou 4 joueurs + le Gardien), puis en collaboration avec les autres lignes, milieu et attaque.

c) Enfin, le travail défensif avec tout le bloc-équipe.

2.4 Le pressing :**Définition :**

C'est l'arme défensive pour mettre sous pression l'équipe adverse qui a le ballon, et la pousser à la faute; elle exige des joueurs de grandes qualités athlétiques, des qualités de détermination (agressivité maîtrisée) dans les duels et de la discipline tactique. C'est aussi une arme psychologique qui donne confiance à l'équipe et fait douter l'adversaire.

- **Presser, 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 en particulier; compte tenu des risques, de la grande charge physique exigée, il n'est pas utilisé lors de chaque match. Il impose le rythme du jeu à l'adversaire et de ce fait l'insécurise. Il est à la base des contre-attaques déclenchées depuis le milieu de terrain ou depuis son propre camp défensif.**

Quelques principes de base pour appliquer le pressing :

- Maintenir le bloc-équipe situé en zone défensive, en supériorité numérique à l'endroit choisi pour déclencher le pressing.
- Maintenir le bloc compact, serré, en supériorité numérique autour de la zone du ballon.
- Contenir l'équipe adverse, ralentir le jeu, l'orienter dans une zone préférentielle de pressing (exemple: sur un côté).
- Freiner l'adversaire, le mettre sous pression, le pousser à la faute (dos tourné, sur son mauvais pied, mauvais contrôle, en déséquilibre), chercher le duel.

- Après déclenchement du pressing (mise sous pression du porteur du ballon), favoriser la récupération du ballon par un marquage d'anticipation actif, engagé et agressif.
- Empêcher ou limiter la passe en retrait, au libéro ou au gardien de but, qui permet à l'adversaire de sortir de la zone de pressing.

Les 3 types de pressing

❖ Le pressing de milieu de terrain dans la zone A :

Attaquer l'adversaire au milieu du terrain, le pousser sur un côté ou l'obliger à revenir dans l'axe pour récupérer le ballon.

—————> Selon la qualité de la récupération, choix pour le jeu posé ou l'attaque rapide

❖ Le pressing d'attaque dans la zone B :

Mettre l'adversaire sous forte pression, déjà dans son propre camp défensif; l'équipe harcèle l'adversaire pour l'empêcher de développer son jeu, et lui fait perdre confiance pour récupérer le ballon.

—————> Sitôt le ballon perdu dans le camp adverse, les joueurs deviennent tout de suite défenseurs (transition attaque-défense); le porteur du ballon est attaqué et mis sous pression. Lorsque le ballon est récupéré, on enclenche une attaque rapide.

—————> En cas de non-réussite du pressing, la défense peut se trouver en infériorité numérique; on peut 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.

❖ Le pressing de défense dans la zone C :

- Faire reculer son bloc-équipe et attendre l'adversaire dans sa propre zone défensive. L'équipe est compacte, en supériorité numérique, 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 l'erreur (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 et dans l'impossibilité d'engager une contre-attaque, on peut, mais sans prendre de risque:

- sortir le ballon de la défense par dégagement ou par une 1re passe de qualité.
- faire une passe sur un côté, en profondeur ou en retrait au gardien pour calmer le jeu.

Ce jeu défensif est une arme offensive qui, en fermant l'axe du terrain, libère les côtés pour créer l'espace libre à la contre-attaque (exemple : l'équipe du Brésil à la Coupe du Monde de la FIFA 2002).

3. Les jeux d'entraînement :

L'entraînement par les jeux (forme jouée orientée, match restreint, sur surface réduite) est au centre de l'approche méthodologique de l'entraînement.

Il permet de simuler ou de modifier des situations réelles de jeu, tant offensives que défensives, et d'influencer positivement le comportement émotionnel des joueurs, ce qui le rend non seulement attractif mais également dynamique et intense (engagement total le plus souvent).

Comme durant un match ou un jeu sur grande surface (9:9/10:10), la plupart des joueurs ne touchent pas beaucoup le ballon, il faudra donc lors des entraînements réduire les surfaces de jeu afin de multiplier les touches de ballon individuelles.

Organisation :

- On n'organise pas un jeu sans se référer aux objectifs d'entraînement : on peut porter ainsi l'accent sur un ou plusieurs éléments (technique, technico-tactique, mental) qui se sont révélés déficients lors des derniers matches.

- L'entraîneur prépare le jeu en tenant compte des aspects suivants :

- Dimension du terrain (surface réduite, surface moyenne)
- Buts ou pas de buts (buts réels, petits buts)
- Nombre de joueurs (accent individuel ou collectif)
- Règles de jeu (déroulement du jeu, nombre de passes et de touches de ballon)
- Consignes particulières (sur les plans technique et tactique)
- Accessoires (ballons, assiettes, cônes, chasubles)

- Le jeu sur surface réduite augmente la répétition des gestes (dribble, feinte, prise de ballon, passe courte, tir), les actions technico-tactiques simples et la mise sous pression des joueurs.

Exemple : Jeu 3:3 avec buts dans la surface de réparation

- Le jeu sur surface modulable moyenne à grande (demi-terrain et plus) favorise les actions technico-tactiques collectives (contrôle du ballon, passe longue, centre, disposition des joueurs sur le terrain) à un rythme moins intensif, ce qui permet une meilleure qualité des gestes techniques et des choix tactiques.

Ce même jeu à 2 touches exige une maîtrise technique élevée (prise de ballon, passe, travail avec les deux pieds) et augmente la vitesse de jeu.

- Le 6:4 / 8:5 renforce la confiance de l'équipe en supériorité numérique dans le domaine de la maîtrise technique et tactique.

Par contre, pour l'équipe en infériorité numérique, il constitue une difficulté accrue, notamment sur le plan de la condition physique, du mental et du travail technico-tactique. Si on demande à cette équipe de ne pas trop s'engager, on augmente la qualité de jeu de l'équipe en surnombre.

Exemple : Jeu avec jokers

- Le jeu avec des buts (grands buts, petits buts) augmente la motivation des joueurs parce qu'il est proche de la compétition, mais le jeu sans buts (jeu posé, conservation du ballon) peut lui aussi être proche de l'esprit de compétition si on donne des points pour une série de passes (série de 10 passes par exemple) ou de une-deux.

Exemple : Jeu sans buts. On marque des points en stoppant le ballon derrière la ligne de défense adverse.

- 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)

Exemple : Jeu par les côtés pour favoriser le centre et la reprise directe

NIB : Il est important de signaler que les jeux d'entraînement doivent accompagner les exercices d'apprentissage

QUELQUES NOTIONS TACTIQUES :

Quelques unes des questions qui sont le plus souvent posées par les hommes de terrain sont les suivantes : « Quel est le meilleur système de jeu ? ». Ils veulent savoir si le 4-2-4 est supérieur au 4-4-2, quels avantages a le 4-3-3 par rapport au système en 1-4-3-2.

Il est judicieux de rappeler que ces équipes utilisent des systèmes différents : Défense de zone, marquage individuel avec libero et toutes les combinaisons numériques mentionnés dans le paragraphe précédent ont été employées de différentes manières par les meilleures équipes mondiales. Il n'y a pas un système qui soit a priori meilleur que les autres.

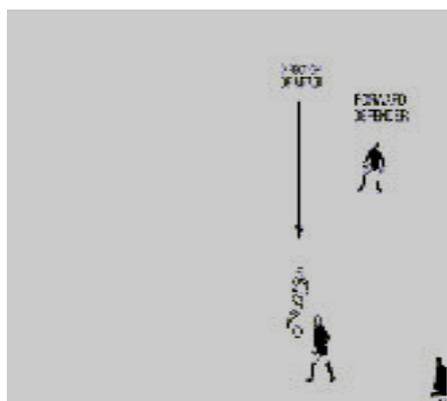
Cependant, toutes les équipes de football à succès, avec des combinaisons variées, observent certains principes communs dans leur système de jeu. Nous verrons ce principe essentiel un peu plus tard.

Les autres facteurs, au-delà de ce qui est le meilleur pour votre équipe, concernent le placement de vos joueurs. Par exemple, dans un match entre équipes de valeur équivalente, si l'adversaire aligne 4 attaquants, il serait risqué de présenter en face seulement 2 défenseurs. La plupart des équipes se sentiraient contraintes de présenter un nombre au moins égal de défenseurs pour s'opposer aux attaquants. Le bon sens commande de prévoir ces modifications dès le début du match. Il est important cependant, de ne pas trop abandonner de concessions autrement le risque est grand de ne jamais développer son propre style de jeu.

1. Les appuis –soutiens :

Le jeu collectif basé sur les joueurs en appuis-soutiens, aussi bien en attaque qu'en défense (avec la notion de couverture) est la pierre angulaire du jeu d'équipe. Le jeu est joué en triangles et les appuis -soutiens comme l'illustre le dessin n°1 en identifient les 3 principaux types de positions donnés au joueur avec le ballon en position d'attaque.

En position offensive :



Les 3 joueurs en appui présentent 4 options à considérer dans l'ordre des priorités :

1. Jouer le ballon vers l'attaquant
2. Conduire le ballon vers l'avant (dribbling), en sachant qu'il y a un joueur en couverture en cas de perte de balle
3. Jouer le ballon avec le joueur en soutien latéral
4. Jouer le ballon en retrait

Il est à noter dans le cas « utiliser le joueur en appui latéral » qu'il est important de donner la balle en diagonale plutôt que latéralement. C'est plus prudent pour éviter une interception et un contre.

La distance entre le porteur de balle et les appuis-soutiens en situation d'attaque doit généralement être plus importante qu'en situation défensive. Autrement dit 10-15m en position offensive contre 5-10m en position défensive. En effet en situation d'attaque nous devons agrandir les espaces alors qu'il faut les réduire en situation de défense.

En position défensive :

Le défenseur le plus avancé doit conserver un rôle passif en empêchant aussi bien l'adversaire de placer le ballon derrière la défense que de le forcer à rester sur place (recul-frein)

Cependant, le premier défenseur peut en fonction du jeu ou du placement de ses partenaires, aller chasser le ballon.

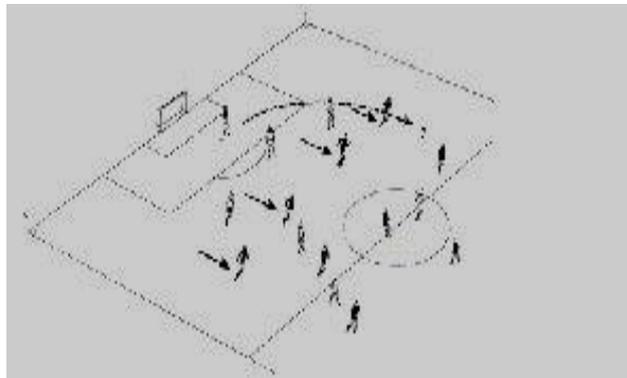
Le défenseur en couverture (rear support) couvre le coéquipier qui attaque le porteur de balle. Remarquez au passage le placement du joueur en appui (side support) qui est placé plutôt en retrait que latéralement. Ce retrait doit s'accroître si le défenseur en couverture est obligé d'aller effectuer à son tour le marquage de l'adversaire avec ballon.

2. Le hors jeu :

Bien que le hors jeu ne soit pas à proprement parlé un principe de jeu, la loi 11 est très importante dans ce qu'elle implique stratégiquement.

Il est essentiel pour les entraîneurs d'avoir une connaissance parfaite de l'interprétation et de la mise en œuvre de la loi du hors jeu... Ainsi, le fait est que l'arbitre et les juges de touches ont la responsabilité totale de l'application de la loi. Les entraîneurs qui basent la stratégie de leur équipe sur le hors-jeu font reposer le jeu sur des gens extérieurs à leur propre organisation.

Néanmoins la règle du hors-jeu apporte une certaine sécurité dans le développement du jeu.



Défenseurs remontant le terrain pour mettre l'adversaire hors jeu

Cette protection offerte par la loi 11 encourage les meilleures équipes du monde à faire monter davantage les joueurs vers la partie de terrain adverse et à aligner prudemment la défense pendant une période de temps alors que l'équipe adverse est en possession de la balle.



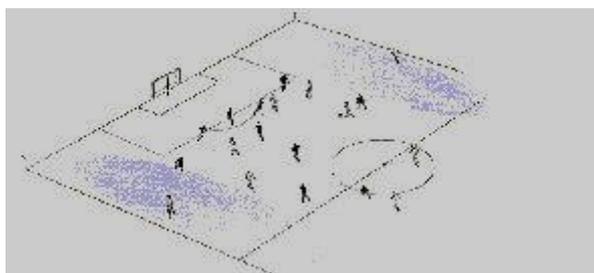
Equipe gardant une défense alignée jusqu'à la dernière seconde. On peut apprécier les risques et le jugement

C'est peut-être la seule situation dans le jeu de football où l'alignement est obtenu et cette tactique n'est pas sans risque. Cette situation de jeu exige de comprendre les ordres du coéquipier qui dirige la manœuvre et l'appréhension qu'à le juge de touche de la position de hors jeu ou pas de l'adversaire...

3. L'utilisation de la largeur du terrain :

Les systèmes de jeu détermineront si les flancs sont occupés par des ailiers (4-2-4 ou 4-3-3) ou si d'autres joueurs utiliseront les espaces créés sur les côtés pendant le cours du jeu (4-4-2). Indépendamment de l'arrangement numérique, toutes les bonnes équipes exploiteront la largeur du terrain dans leur organisation offensive. Parce que les défenseurs veulent rester groupés et former une ligne compacte, parce que les défenseurs sont peu disposés à être attirés hors de l'axe central placé devant leur but, les attaquants auront toujours un espace plus disponible sur les ailes que dans l'axe.

Les bonnes équipes savent cela et adaptent leurs attaques en conséquence en utilisant la largeur du terrain elles peuvent espérer trouver un espace derrière la défense, obtenir que les défenseurs défendent face à leur but, ou attirer les défenseurs hors de l'axe central, se créant ainsi de possibilités de concrétiser par des transversales par exemple.



Les espaces disponibles sur les ailes.

Les autres principes de jeu pour une équipe efficace sont :

-PENETRATION et PRISE DE RISQUE.

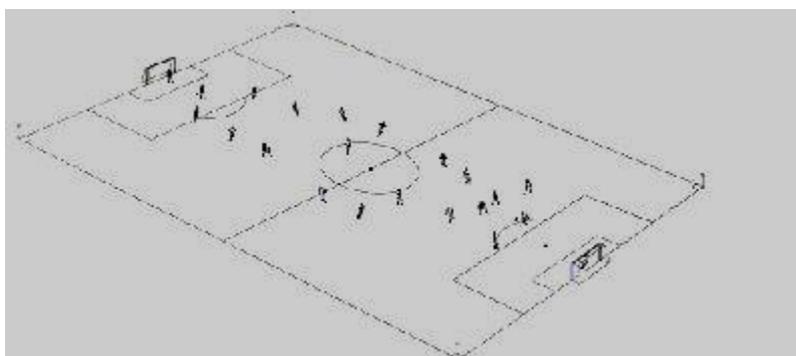
-MOBILITE pour causer la confusion dans la défense adverse avec des courses croisées.

-en défense, DISCIPLINE et PATIENCE seront toujours importantes tout comme les notions de DEFENSE COMPACTE et d'EQUILIBRE DES LIGNES (couverture).

Le positionnement du bloc équipe :

Il est important de garder à l'esprit les principes de jeu de l'équipe, en particulier les exigences offensives accompagnées d'un support défensif, l'utilisation de la largeur et la conscience de l'avantage à exploiter et rendre efficace la règle du hors jeu.

Le positionnement du bloc équipe sera établi indépendamment du positionnement numérique des joueurs. Dans le dessin suivant, du bloc équipe est mal positionné et trop étiré dans la longueur.



Etirement des 2 équipes dans le sens de la longueur

Les joueurs ne sont pas en position de se soutenir les uns les autres, aucun avantage n'est trouvé à jouer le hors jeu et l'allongement de l'équipe laisse une petite opportunité aux joueurs d'exploiter les espaces sur les côtés.

Avec 2 équipes tentant de prendre le meilleur en utilisant le piège du hors jeu , on a une image diamétralement opposée à la précédente (cette situation se rencontre souvent dans le football anglais depuis les années 70-80.)



2 équipes poussant pour prendre l'avantage grâce au hors jeu

C'est un jeu très serré, agressif, souvent excitant mais souvent haché par les hors jeu. Il n'est pas recommandé pour les équipes de jeunes en phase de développement. Ils n'ont pas l'expérience pour appliquer cette tactique. Et sur le plan offensif, les espaces de jeu seraient trop serrés.

Le positionnement du bloc tel que montré au dessin suivant me semble être le meilleur :

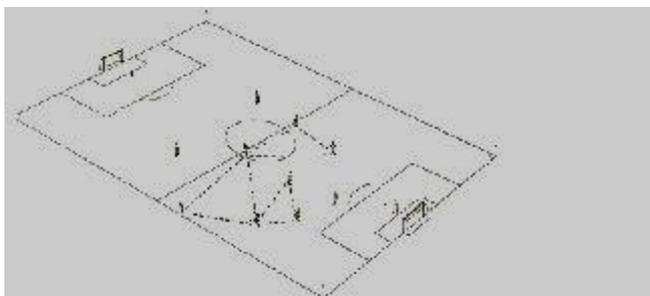
Les membres de l'équipe sont espacés tout en restant compact. Après avoir défendu avec succès, lors de la récupération de balle, l'équipe est positionnée correctement pour contre-attaquer.



Couverture de l'espace égale en largeur et en profondeur

Défenseurs, milieux latéraux et attaquants ont l'espace nécessaire au développement de l'offensive. C'est comme la respiration. Contraction (défense) expiration (attaque).

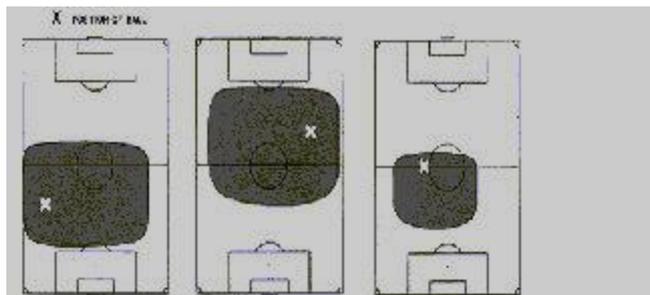
Naturellement lorsque le ballon bouge, chaque joueur bouge. Mais la formation de base tend à se maintenir. Cependant, d'un point de vue offensif le bloc équipe peut ne s'appuyer que sur certains joueurs pour jouer vers l'avant.



Le dessin montre comment le jeu en triangle produit un bon support de jeu

Il faut encourager les joueurs à prendre de risques calculés en particulier dans le camp adverse. Quand le ballon est perdu, tous les joueurs doivent réagir simultanément et reculer limitant les espaces pour former un bloc compact.

L'efficacité du bloc équipe n'est pas liée à une organisation type 4-4-2, 4-3-3 ou quelconque arrangement numérique spécifique mais à son placement :



Bloc équipe en construction offensive depuis la défense. Bloc équipe en situation offensive médiane. Bloc équipe en position défensive côté ballon.

Chaque entraîneur, en accord avec ses joueurs, doit mettre en place un système utilisant le meilleur de ses joueurs, et non calquer un système utilisé même brillamment par l'Argentine, Liverpool ou quiconque. L'entraîneur doit emprunter des meilleures équipes leur volonté d'une bonne assise défensive et offensive et les principes qui les accompagnent.

Quelques considérations clés sur le bloc équipe.

L'unité de l'équipe devrait être comparée à une amibe géante, se déplaçant de long en large, changeant de place et à une ampleur moindre, sa forme. La « forme » de l'équipe et sa place sur le terrain est déterminée par :

- La position du ballon
- Le déploiement des joueurs adverses
- Le moment du jeu (attaque ou défense)

Un bloc bien positionné réclame :

- De bons soutiens défensifs, de bons appuis au milieu de terrain
- Les bonnes distances et les bons angles entre les joueurs – former des triangles dans toute l'équipe.
- La compréhension collective de la mise hors jeu
- L'utilisation de la largeur en mode offensif, de la réduction des espaces et une consolidation des couvertures en mode défensif.

LES SYSTEMES DE JEU DU FOOTBALL :

Un Système de Jeu peut être décrit comme une structure générale pour les plans tactiques de l'entraîneur. C'est la forme ou formation de base d'une équipe qui implique les rôles défensifs ou offensifs d'un joueur en affectant des zones de terrain distinctes à chaque joueur.

Dans le football moderne, les différents systèmes peuvent être décrits par une combinaison de chiffres. Un exemple courant étant le système 4-4-2 dans lequel les trois chiffres représentent les différentes zones du terrain (défense, milieu, attaque) et le nombre de joueurs affectés à ces zones: 4 défenseurs, 4 milieux de terrain et 2 attaquants. On caractérise souvent ces groupes de joueurs d'unités, ex. l'unité défensive.

Au moment de choisir un système de jeu particulier, l'entraîneur doit prendre en compte un certain nombre de facteurs : le type de match, le fait de savoir si le match est joué à domicile ou non mais aussi d'autres facteurs tels que le temps, la taille du terrain, etc. qui jouent tous un rôle important. Pour plus d'information sur les différents facteurs qui affectent la qualité de la performance de jeu, consultez notre section sur les facteurs externes.

En fin de compte, c'est la qualité et le type de joueurs disponibles qui s'imposent pour le choix final de l'entraîneur. Par exemple, les joueurs de milieu de terrain sont souvent connus pour avoir à courir de plus grandes distances que les défenseurs. Par conséquent, un niveau de forme physique plus élevé est

requis pour jouer à cette position. De même, il est indispensable que les défenseurs aient un bon jeu de tête. L'entraîneur pourra décider de donner un rôle défensif important aux joueurs qui ont cette compétence. Les tactiques choisies par l'entraîneur vont aussi affecter son choix de système de jeu. Ainsi, des équipes qui effectuent un marquage près du but adverse pour récupérer le ballon, pourront avoir besoin de plus de joueurs dans les zones de milieu de terrain.

Dans l'ensemble, on peut aussi faire la liste des caractéristiques requises dans les systèmes de jeu modernes :

1. Les joueurs doivent être répartis sur l'ensemble du terrain afin de maintenir l'équilibre de l'équipe et d'empêcher que les joueurs soient surpassés en nombre dans des zones dangereuses.
2. Le plus grand nombre possible de joueurs autour du ballon pour empêcher les équipes adverses de dominer et augmenter les chances de récupération.
3. Une participation maximale de chaque joueur tant en attaque qu'en défense et chaque joueur doit avoir le même niveau de responsabilité au sein de l'équipe.
4. Une flexibilité maximale du système : les joueurs doivent pouvoir échanger leur rôle sur la longueur et la largeur du terrain et aussi, chaque joueur doit pouvoir exprimer librement ses talents et compétences de la meilleure façon possible.

Globalement, l'entraîneur devra choisir les joueurs les plus adaptés lors de chaque match. Mieux le joueur est préparé, plus grandes seront les chances pour le système de jeu de fonctionner. Cependant, il ne faut pas oublier qu'en fin de compte, ce n'est pas le système de jeu qui gagne le match mais les joueurs eux-mêmes ! Aucun système de jeu ne pourra rattrapper une mauvaise technique et un mauvais marquage !

EVOLUTION DES SYSTEMES DE JEU :

Au cours du siècle dernier, de nombreuses équipes qui ont réussi soit sur le plan international soit au niveau des clubs, ont introduit des nouveaux systèmes de jeu révolutionnaires : la très bonne attaque de la Hongrie des années 50 ou le très défensif système italien catenaccio.

SYSTEMES PRIMITIFS :

Au tout début, le football était un jeu chaotique, sans réelle structure : tous les joueurs tentaient de marquer le plus de buts possibles et donc, tous les joueurs de champs avaient un rôle d'attaquant. En 1863, l'Association Anglaise de Football a introduit la règle du hors-jeu de façon à ce que tout joueur situé à l'avant du joueur en possession du ballon se retrouvait en position de hors-jeu et était dans l'incapacité de jouer le ballon. De même, un léger changement s'est produit avec un attaquant déplacé vers l'arrière comme soutien du seul défenseur (voir fig. 1). La règle du hors-jeu a eu pour conséquence la transformation du football en un jeu de dribble et marquer des buts devenait plus difficile.

Les différentes positions des joueurs sont représentées par:

Fig 1



Type de système de jeu:

1-1-8

Date:1860-70

Ensuite, en 1868, la règle du hors-jeu a été modifiée de façon à ce que l'attaquant soit dans l'obligation d'avoir trois joueurs entre lui et la ligne de but sur la dernière action (par un de ses co-équipiers). Les rôles et les responsabilités des joueurs ont mieux été définis et le système 1-1-8 s'est transformé peu à peu vers un système 1-2-7 puis 2-2-6 utilisé notamment par l'équipe des Queens Park Rangers dans les années 70, et enfin 2-3-5, une formation pyramidale utilisée par l'Uruguay pour remporter la Coupe du Monde de 1930. Ce dernier système conserve un esprit offensif avec deux ailiers effectuant des passes vers trois avants. Cependant, quelque soit la formation, la règle du hors-jeu rendait toujours difficile le marquage de buts.

Par conséquent, en 1925, cette règle a été à nouveau modifiée. Seuls deux joueurs devaient se trouver entre l'attaquant et la ligne de but au lieu de trois. Le nombre de buts marqué s'en est trouvé largement augmenté. Une parade fut toutefois trouvée par Herbert Chapman, le manager de l'équipe d'Arsenal, avec le système innovant en forme WM (voir fig.2).



Type De Système De jeu: WM

Date: 1925-40

Fig 2

La formation traditionnelle 2-3-5 a été modifiée : un joueur a été déplacé vers l'arrière à partir de la ligne de milieu de terrain défensif vers le centre de la défense, pour devenir un troisième arrière-centre ou stopper. Les deux arrières étaient alors poussés vers la ligne de touche afin de marquer les ailiers adverses. Ce système a été une première version du système 3-4-3 où tous les cinq défenseurs devaient marquer leur contre-partie adverse. Les joueurs individuels avaient alors des rôles bien spécifiques tant en attaque qu'en défense. Au cours de cette période, l'Italie a remporté les Coupes du Monde de 1934 et 1938 en mélangeant les éléments défensifs de l'ancien 2-3-5 système pyramidal avec les éléments offensifs de la formation WM.

Plus tard, le système du cadenas suisse a été inventé pour permettre à une équipe de surpasser en nombre ses adversaires tant en attaque qu'en défense. Ce système nécessite que les joueurs soient en très bonne forme physique de façon à pouvoir adopter à la fois des rôles offensif et défensif. Un système 3-3-4 a été utilisé en attaque mais quand elle défendait, l'équipe se repliait avec un joueur en plus, un défenseur central, qui venait en retrait pour cadenas la porte en couvrant tout espace dans la défense.

Dans les années 50, les Hongrois ont révolutionné le football en combinant de hauts standards dans les passes et les contrôles avec des joueurs en constant changement de positions. Quand il n'était pas en possession du ballon, un des milieux de terrain était placé en retrait pour créer une défense à quatre à l'intérieur du système 3-3-4 habituel. Les avants (surtout le buteur en retrait) utilisaient des espaces en retrait les marqueurs avec des effets dévastateurs. Ce plan de jeu a été adopté avec succès par le Brésil lors de la Coupe du Monde de 1958 mais en utilisant un système 4-2-4 (fig. 3). Il permettait de créer une supériorité numérique tant en attaque qu'en défense avec un des ailiers en retrait en position de

milieu de terrain pour défendre. L'addition d'une défenseur permanent supplémentaire était compensée par le rôle offensif joué par les deux arrières.



Fig 3

Type de système de jeu:

4-2-4

Date: Coupe du Monde de 1958

Equipe utilisant ce système: Brésil

Le système italien des années 50-60, le catenaccio (fig. 4) était un système hautement défensif basé sur une défense à quatre combiné avec un libero. Ce joueur avait un rôle libre à l'arrière de la défense pour couvrir tout avant qui réussissait à échapper au marquage étroit des autres défenseurs.

Le système peut être lu comme 1-4-3 ou 5-3-2 et présente des similitudes avec le système du cadenas suisse de part l'addition d'un défenseur supplémentaire sans rôle de marquage. Ce système a été beaucoup critiqué car le jeu offensif était en apparence oublié.

Type de système de jeu:

catenaccio

Date:1960

Équipe utilisant ce système

: inter milan



Fig 4

Le système 4-3-3 (fig. 5) utilisé par l'Angleterre pour remporter la Coupe du Monde de 1966 peut être considéré comme le successeur du 4-2-4. L'importance de ne pas perdre et l'influence du catenaccio a conduit à utiliser des formations plus défensives et à sacrifier les ailiers. L'équipe anglaise victorieuse a utilisé un libero jouant à l'avant des quatre arrières en plus d'un buteur légèrement en retrait. De fort taux de travail étaient nécessaires pour remporter le ballon et pour soutenir le jeu offensif.

Fig 5



Type de système de jeu: 4-3-3

Date: Coupe du Monde 1966

Equipe utilisant ce système : Angleterre

Conclusion :

Les rôles positionnels des joueurs ont changé d'appellation et les joueurs ont été placés au sein de différentes unités, défense, milieu de terrain et attaque. L'introduction de nouveaux et différents systèmes de jeu ont souvent fait la différence entre la réussite et l'échec même si l'augmentation graduelle des niveaux de technicité et de forme physique des joueurs ont aussi largement contribué.

LA TACTIQUE DE 3-5-2 AU FOOTBALL :

Tout système de jeu se présente comme une réponse à la force ou à la faiblesse de celui qui le précède. Le plus important est de réussir à optimiser le potentiel de l'équipe face à son adversaire.

Découvrez dans cet article, l'explication détaillée d'un système de jeu peu utilisé dans le football amateur. Bien que son utilisation soit rare, la **tactique du 3-5-2** peut toutefois être adaptée à votre équipe ou au match que vous allez disputer.

Qu'est-ce que la **tactique 3-5-2** et quelles sont ses forces et ses faiblesses ? Quels sont les exercices à utiliser pour **appliquer le 3-5-2** ?

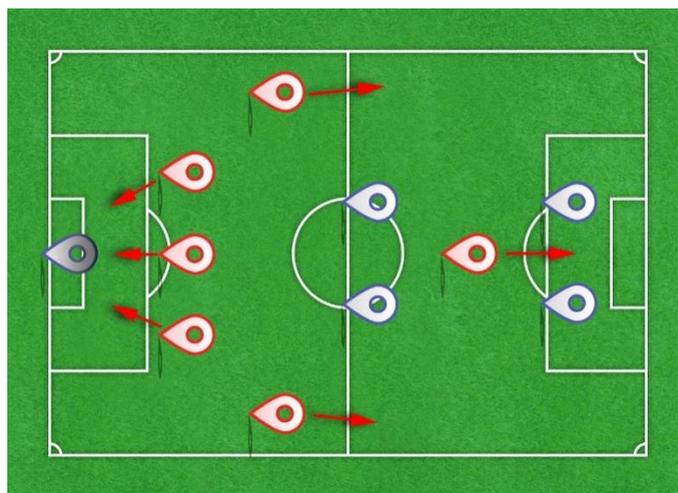
Qu'est-ce que le 3-5-2 au football ?

Le 3-5-2 est un **schéma tactique** qui consiste à rendre la défense centrale plus dense et à créer le surnombre au milieu du terrain. L'objectif est de remporter la bataille du milieu de terrain en renforçant la possibilité pour l'équipe de récupérer au plus vite le ballon loin de son but.

Sur le terrain, la répartition des joueurs se fait comme suit : **1 gardien de but, 3 défenseurs centraux, 5 milieux de terrain et 2 attaquants**. Le milieu offensif central jouera entre la rangée des milieux défensifs et des attaquants.

Quand utiliser un schéma en 3-5-2 ?

Le 3-5-2 est loin d'être le plus simple des systèmes tactiques à mettre en place au niveau amateur. Cependant, il peut être particulièrement efficace en fonction du profil de vos joueurs.

***L'application du schéma tactique 3-5-2 sur le terrain***

Les points forts du 3-5-2 :

Les points forts de la tactique du 3-5-2 sont les suivants :

- une forte densité au milieu du terrain en raison de la présence de 5 joueurs à ce poste de jeu.
- un blocage de l'axe par la présence des 3 défenseurs centraux qui contraignent l'équipe adverse à utiliser les côtés.
- une flexibilité du système par la présence de 2 milieux de terrain. Passage rapide en 5-3-2 ou 3-3-4.
- une grosse pression sur l'équipe adverse, car 7 joueurs sont présents (2 attaquants + 5 milieux de terrain).
- un système parfait si la sélection adverse évolue en 4-4-2.

Les points faibles du 3-5-2 :

Quant aux points faibles, à faut pas omettre dans la conception de votre projet de jeu, ils sont au nombre de 4 :

- une fragilité de la défense sur les ailes en raison de l'absence de véritables défenseurs latéraux.
- des efforts physiques énormes sont demandés aux 2 milieux latéraux qui devront couvrir la totalité de leur couloir défensivement et offensivement.
- une discipline importante nécessaire aux milieux de terrain qui doivent être capables de descendre afin de relayer les défenseurs centraux.
- un dispositif assez complexe si la formation adverse est à un ou trois attaquants.

Comment jouer avec la tactique du 3-5-2 ?

Le 3-5-2 peut présenter plusieurs dispositions, mais nous allons nous concentrer ici sur les plus courantes.

Disposition des milieux de terrain en 3-5-2 :

Quand vous jouez en 3-5-2, il vous faudra choisir la disposition que vous voulez appliquer à vos milieux de terrain. Les possibilités sont multiples, mais voici les grandes options :

- Le 2-2-1 : 2 joueurs défensifs, 2 joueurs latéraux et enfin un milieu offensif central.
- Le 1-2-2 : 1 milieu défensif, 2 milieux centraux et enfin 2 milieux latéraux placés sur la même ligne.
- Le 3-2 : 3 milieux centraux placés sur la même ligne et 2 latéraux plus haut sur le terrain.

Disposition offensive en 3-5-2 :

Il faut savoir que le 3-5-2 privilégie la densité du milieu de terrain. Ce sont donc les milieux de terrain qui vont souvent entraîner le surplus pendant les phases offensives.

Positionnement défensif en 3-5-2 :

Le rôle des 3 défenseurs centraux est fondamental dans un 3-5-2. Les possibilités de relais latéraux étant limitées, il vous faudra alors exiger des relances de qualité. Pour cela, votre milieu de terrain défensif central jouera un rôle important. Celui-ci devra continuellement se positionner derrière la ligne des attaquants adverses.

Exercices pour appliquer le 3-5-2 :

Voici quelques exercices à mettre en place afin d'appliquer le système 3-5-2.

Exercice 1 :

Nous vous proposons d'abord un atelier technique de prise d'information, de maîtrise et de passes à 3. Cet exercice est très simple et permet de travailler la prise d'information à travers un jeu de couleurs.

Disposez 2 rangées de plots à environ 15 m les unes des autres. Il est important que les plots soient séparés d'environ 5 m. Formez ensuite des groupes de travail composés de 3 joueurs et positionnez un joueur au niveau de chaque plot. Placer ensuite un joueur au centre. Pour finir, remettez 2 plots de différentes couleurs à chacun des joueurs aux extrémités.

Le déroulement de l'atelier technique est le suivant :

1. Le 1er joueur (A) effectue une passe courte au joueur du milieu (B). À ce moment, le 3ème joueur (C) soulève un des 2 plots de couleur dans sa main.

2. Le joueur B devra prendre l'information et dire la couleur avant de contrôler le ballon. Il va ensuite se retourner et faire une **passe au 3ème joueur**.
3. L'exercice recommence de la même façon du côté opposé.

Exercice 2 :

Nous vous proposons comme deuxième exercice d'entraînement un exercice 3 vs 3 impliquant 4 supports et un joueur central. Il vous permettra de faire travailler les combinaisons sur les espaces réduits.

Dessinez un carré de 20 x 20m avec 4 plots, puis formez 2 équipes de 3 joueurs et une équipe de 4 joueurs. Dites aux joueurs de se disperser de part et d'autre et de placer un joueur de chaque équipe au milieu de la zone. Pour finir, placez les 4 joueurs du dernier groupe à chaque coin de la zone de jeu.

Vous trouverez ci-dessous les détails de cet **exercice qui vous permettra de travailler** de manière indirecte le **schéma tactique 3-5-2** :

1. Les **groupes de 3 joueurs** doivent conserver la possession de la balle aussi longtemps que possible, mais ne marquent de points que si le joueur central touche la balle.
2. Les joueurs de coin servent de support à l'équipe en situation offensive.
3. Les soutiens ainsi que les joueurs de coin sont limités à un seul contact avec le ballon.

Pour conclure, nous pouvons dire que le système 3-5-2 peut s'avérer *très efficace s'il est bien maîtrisé*. Cependant, il vous faudra avoir un bon effectif. Retenez que peu importe la formation que vous désirez utiliser, celle-ci doit s'inscrire dans votre plan de jeu. Elle devra également être en conformité avec les forces et les faiblesses de votre équipe.

La tactique du 4-4-2 :

Les systèmes de jeu et leur analyse ne veulent finalement que peu dire de choses. C'est plutôt l'animation et les principes qui sont pertinents à étudier. Mais ces systèmes posent un cadre, une organisation, une disposition qui a le mérite de mettre de la rigueur dans un jeu en perpétuel mouvement.

L'occupation d'une surface de 4000 mètres carrés de pelouse nécessite forcément un agencement de ses joueurs particulier, peu importe nos intentions. Ainsi, c'est cette structure qui est à analyser avec ses différentes façons de se mouvoir et de garder un bloc malgré le mouvement. Dans cette mini-série "Systèmes de jeu", plusieurs structures de jeu sont analysées, pour en faire ressortir les principaux principes et déterminants du choix d'un système et pas d'un autre.

Après avoir fait le point sur le système de jeu en 3-5-2, et la tactique de 4-3-3, découvrons aujourd'hui par la tactique du **4-4-2 au football**, un système traditionnel qui a fait émerger par la suite plusieurs variantes, et qui est une base sur laquelle de nombreux entraîneurs s'appuient.

Qu'est-ce que le 4-4-2 au foot ?



Structure d'une tactique en 4-4-2 au football

La **tactique du 4-4-2** est une organisation stratégique au football basée sur l'intervention de *quatre défenseurs* empêchant l'adversaire de marquer, *quatre milieux de terrain* qui ont pour rôle d'organiser le jeu, et *deux attaquants* dont la charge est de marquer. L'occupation de l'espace en **4-4-2**, dans sa forme la plus pure, permet plusieurs choses structurellement, c'est-à-dire en prenant en compte uniquement les placements de base des joueurs (concept théorique).

1. Occupation du terrain :

Premièrement, on remarque que la largeur du terrain est occupée, on peut même dire doublement occupée. Les latéraux (N°2 et N°3) sont protégés par leurs milieux excentrés (N°10 et N°7) ce qui apporte une certaine assurance défensive mais aussi des possibilités offensives que l'on verra par la suite.

2. Ligne d'attaque :

Ensuite, la *ligne d'attaque* est constituée de 2 joueurs (N°9 et N°11) qui sont assez proches et qui peuvent ainsi combiner. Défensivement, c'est une arme de premier rideau pour embêter la relance adverse, nous le verrons également par la suite.

L'étude structurelle de chaque ligne nous a amené à repérer une occupation de la largeur et une possibilité d'être menaçants avec 2 attaquants.

3. Rôle des milieux axiaux :

Dernièrement, les milieux axiaux (N°6 et N°8) sont dans ce système les garants d'un équilibre mais doivent également être complémentaires pour que l'un ou l'autre puisse aller porter le danger offensivement, sans déséquilibrer son équipe.

Occupation des couloirs, présence offensive ainsi que densité axiale, on a là les principes de structure pure qui vont intégrer ensuite des mouvements collectifs synchronisés pour animer un bloc et le rendre souple. C'est ce que l'on va analyser désormais.

L'animation offensive et défensive en 4-4-2 :

1-L'animation offensive en 4-4-2 :

Peu importe le système, l'animation et les principes de jeu d'un coach peuvent s'y incorporer. Mais nous allons ici analyser les principes de jeu inhérents à ce système.

Débutons par la première phase, la relance.

Phase 1 : la relance

Dans un **système en 4-4-2**, les équipes relancent principalement d'une manière spécifique, bien que cela ne soit toujours vrai.



Phase de relance en 4-4-2

Ici, on voit plusieurs choses :

- Le latéral droit (N°2) vient faire le "+1"
- Le milieu droit (N°10) descend d'un cran en soutien

- Le latéral gauche (N°3) monte pour proposer une solution, il est la cible
- Le milieu gauche (N°7) libère le couloir et occupe l'intérieur

Cette animation permet ainsi de minimiser le risque en cas de perte, puisque la cible se situe au large. On retrouve la structure du 3-4-3 mais uniquement pour s'offrir une situation de relance. Ensuite, une fois la relance effectuée et le bloc installé, il faut chercher à déséquilibrer l'adversaire.

Phase 2 : le déséquilibre :

Dans un **système en 4-4-2** qui occupe la largeur et met deux attaquants devant, le déséquilibre se fait souvent sur les côtés. Principalement, ce sont les latéraux qui prennent le couloir avec les deux milieux excentrés à l'intérieur pour laisser les espaces au large. Ensuite, l'objectif est souvent de finir par des centres puisque la présence de deux attaquants dans la surface appelle cela.

Ce n'est qu'une simplification d'une animation offensive spécifique visant à déséquilibrer l'adversaire principalement par les côtés. Évidemment, chaque équipe **jouant en 442** en *phase offensive* ne cherche pas cela et les possibilités sont multiples quant à la mise en danger de l'adversaire. Cette animation par les côtés permet aussi de limiter le danger à la perte puisque les ballons sont perdus dans des zones assez peu dangereuses que sont les couloirs.

L'animation défensive du 4-4-2 :

Bloc haut, bloc médian, bloc bas, bloc dense ou bloc large, proactif ou passif... Les possibilités d'**animation défensive en 4-4-2** sont très nombreuses et ne peuvent toute faire l'objet d'une analyse approfondie. Ainsi, dans une courte description, il est important de souligner les principaux points forts de la **structure défensive en 4-4-2**, peu importe son comportement.

On peut donc citer :

- Les *côtés doublés* avec des milieux excentrés qui aident les latéraux dans le *travail défensif*, aidant donc les centraux qui ne doivent pas venir compenser et laisser de l'espace dans l'axe.
- Une grosse activité devant avec deux attaquants pour gêner les relances adverses et obliger l'adversaire à faire descendre un de ses milieux pour être en surnombre

La rigueur du **système 442** et son côté strict sur le travail défensif a très bien été démontré par Christophe Galtier lors de son passage au LOSC. Cette équipe était une véritable machine défensive, avec pourtant une animation loin d'être spectaculaire. Mais cette animation était efficace, rigoureuse et très bien organisée avec des placements très précis pour rendre le piège tenace.

Dès lors qu'il est animé par des joueurs qui ont le sens du collectif, la **tactique de 4-4-2**, qui est loin d'être le plus amusant des systèmes en **phase défensive** pour un joueur, ce système peut être une véritable trappe pour contrer l'adversaire sur des transitions percutantes.

Exemple de 4-4-2:



Exemple concret de 4-4-2

Des joueurs de côtés dévoués au travail défensif, des latéraux capables d'apporter des centres et un carré entre les milieux axiaux et les défenseurs centraux imprenable, les conditions d'une animation défensive réussie ont été réunies et les résultats sont là.

La tactique du 4-3-3 :

Dans un match de football, on peut remporter la victoire sur un détail : une soudaine accélération, une frappe lointaine, une attaque ultime. Cependant, ce qui fait qu'un match ne se perd pas, n'est pas un détail. Bien au contraire, c'est la tactique !

Une tactique efficace est essentielle à la progression d'une équipe. Elle est très déterminante pour déstabiliser les joueurs adverses, afin de provoquer une faille et marquer le but si important. Nous nous proposons donc ici de nous pencher sur ce sujet. Après la tactique du 3-5-2 et du 4-4-2 au football, vous trouverez dans cet article toutes les informations relatives au système de jeu le plus répandu : le 4-3-3.

Qu'est-ce que le 4-3-3 au football ?

La tactique de 4-3-3 est une formation utilisant une ligne de quatre défenseurs, constituée de deux défenseurs centraux et de deux latéraux, placée derrière une ligne de trois milieux de terrain. Dans la configuration la plus courante des milieux de terrain, on trouve un joueur en retrait, le pivot, et deux autres joueurs intérieurs légèrement avancés de part et d'autre. La ligne d'attaque est formée de deux ailiers, qui jouent chacun d'un côté et d'un seul attaquant central.

Les systèmes de jeu et leur analyse ne veulent finalement que peu dire de choses. C'est plutôt l'animation et les principes qui sont pertinents à étudier. Mais ces systèmes posent un cadre, une organisation, une disposition qui a le mérite de mettre de la rigueur dans un jeu en perpétuel mouvement.

L'occupation d'une surface de 4000 mètres carrés de pelouse nécessite forcément un agencement de ses joueurs particulier, peu importe nos intentions.

Ainsi, c'est cette structure qui est à analyser avec ses différentes façons de se mouvoir et de garder un bloc malgré le mouvement. Dans cette mini-série "Systèmes de jeu", plusieurs structures de jeu sont analysées, pour en faire ressortir les principaux principes et déterminants du choix d'un système et pas d'un autre.

Aujourd'hui on s'attaque au 433, un classique parmi les différents systèmes, la référence de nombreux coachs et la possibilité de faire beaucoup de choses dans cette structure.

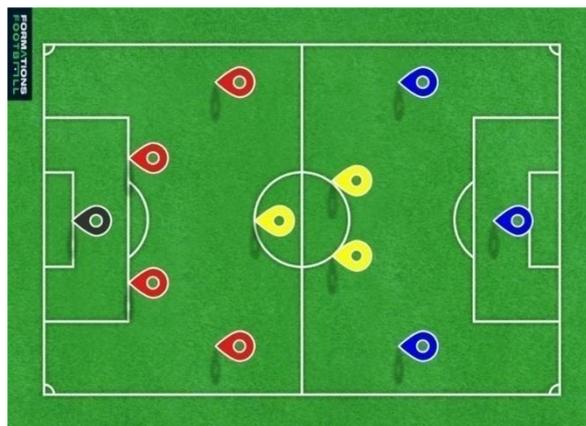


Schéma d'une tactique en 4-3-3

Quand utiliser un schéma en 4-3-3 ?

En tant qu'entraîneur, il est nécessaire pour vous de faire appliquer les tactiques du mieux possible, et donc il est indispensable d'en saisir les subtilités. Le 4-3-3 peut être décomposé en deux variantes. Le "**4-3-3 à pointe haute**", d'une part, et le "**4-3-3 à pointe basse**", d'autre part :

4-3-3 pointe basse :

La **tactique 4-3-3 avec une pointe basse** est une configuration avec quatre défenseurs (deux centraux et deux latéraux). Un milieu central bas, qui occupe souvent une fonction de sentinelle devant la ligne de défense et dont la mission est d'organiser la récupération et le jeu. Deux milieux de terrain nommés pistons pouvant se déployer vers l'avant et assurer la liaison avec les trois attaquants (deux ailiers et un avant-centre). Ce type de configuration implique des milieux de terrain très polyvalents (à même de défendre et d'attaquer avec efficacité).

4-3-3 pointe haute :

Le **4-3-3 avec une pointe haute** se rapproche du 4-2-3-1 vu qu'on a deux milieux arrière, devant assurer la stabilité de l'équipe. Un milieu central qui doit coordonner le jeu. Deux ailiers et un avant-centre. Mais la différence se situe sur le plan défensif, car le premier niveau est constitué de trois joueurs chargés de verrouiller l'axe. Les milieux de terrain les plus excentrés se chargent de protéger les côtés. Dans le cas d'un 4-3-3 avec une pointe haute, les attaquants sont moins sollicités en défense. Ils disposent ainsi de suffisamment d'énergie pour faire la différence en phase offensive.

Les points forts du 4-3-3 :

- Meilleure maîtrise du milieu de terrain lors des phases offensives.
- Système facile à gérer et pouvant être transformé en 4-4-2 ou 4-1-4-1.
- Favorise un fort pressing.
- Favorise la mobilité. Les attaquants ont la possibilité d'alterner les positions, les milieux de terrain aussi.
- Facilite la possibilité d'utiliser toute la largeur du terrain en phase d'attaque.
- Pour le 4-3-3 (pointe basse), il facilite la transition vers le 4-5-1 en cas de perte de balle.

Les points faibles du 4-3-3

- Défensivement plus risqué car il permet de libérer des espaces dans le milieu de terrain (nécessité de passer en 4-2-3-1 en défense pour une meilleure couverture).
- Lorsque la balle est récupérée, l'équipe est finalement composée d'un seul attaquant puisque les deux excentrés reviennent pour défendre plus bas (toujours dans le cas d'une défense en 4-2-3-1).
- Demande beaucoup de travail physique aux ailiers qui se transforment en milieux de terrain pour défendre puis en attaquants excentrés aussitôt que le ballon est récupéré.
- Grandes responsabilités pour les milieux de terrain qui sont chargés de couvrir les espaces libres au milieu du jeu, qui sont nombreux dans cette formation.
- Nécessite la présence de joueurs de couloirs pouvant faire des débordements (un profil qui se fait de plus en plus rare).
- Système assez strict qui requiert des joueurs avec des profils spécifiques (milieux de terrain et ailiers permutables, avant-centre mobile et performant).

Comment jouer la tactique du 4-3-3 au foot ?

Le 4-3-3 est une formation relativement difficile à gérer, car elle exige beaucoup de compétences techniques. Vous devez connaître et anticiper les déplacements des attaquants

Disposition des milieux de terrain en 4-3-3 :

Le **milieu de terrain** constitue le noyau du jeu, c'est là que se construit le jeu et que la différence se fait. En 4-3-3, le problème du nombre ne se pose pas. Trois joueurs au milieu de terrain sont largement suffisants pour déstabiliser un adversaire. Mais, il convient de bien les sélectionner pour qu'ils soient en mesure de créer des écarts dans le camp adverse.

Comme on peut le voir sur les différentes images ci-dessous, le 4-3-3 diffère sous deux formes selon la structure de son milieu de terrain à 3. Si le 3ème homme du milieu est une pointe dit “basse”, alors le 4-3-3 sera un 4-3-3 dit “défensif ”avec un joueur en pointe basse ayant un rôle de régulateur le plus souvent. Si le 3ème homme du milieu est une pointe dit “haute”, le fameux numéro 10, alors le 433 sera un 433 dit “offensif” avec un joueur en position un cran plus haut que ses 2 coéquipiers, ayant le rôle de maestro, d'organisation des phases offensives.

Dans ses deux formes, le 4-3-3 garde l'essence même de ce qui fait sa popularité, en partie, c'est sa densité au milieu. Le plus grand trio de milieux de terrains de l'histoire, le fameux *Iniesta-Xavi-Sergio Busquets*, s'organisait dans un milieu à 3 dit “défensif”.

Au-delà de la possibilité d'avoir une supériorité au milieu de terrain, le 433 permet aussi à des coachs ayant un effectif riche en joueurs de percussion de les mettre en exergue. Les deux ailiers ont un rôle prépondérant dans ce système et c'est ce qui fait aussi sa force: la capacité de fixer grâce à 3 milieux puis de jouer large grâce à des joueurs d'aile.

Dispositions & Animations offensive et défensive :

Disposition offensive en 4-3-3 :

Dans ce plan de jeu, il est possible d'avoir une **attaque à 3**. C'est un nombre idéal pour perturber la stabilité d'une équipe. Ce sont les attaquants qui mènent les actions offensives et qui sont chargés de créer des brèches pour marquer ! Le choix des attaquants est loin d'être facile, car ceux-ci doivent être extrêmement techniques, rapides et capables de tirer dans n'importe quelle position. Dans le jeu en 4-3-3, on a un attaquant et deux ailiers qui doivent impérativement marquer des buts.



Structure de base en 433 dit “offensif”

Animation offensive en 4-3-3 :

L'un des éléments qui démontre le plus le travail effectué par un effectif : la qualité de ses relances. Et dans un 433, la capacité à se déformer est énorme et les solutions multiples. Ici, la relance “type” bien qu'il en existe énormément. C'est en tout cas la structure choisie pour expliciter les principes de relance dans un 433.

Plusieurs choses à voir :

- Le latéral droit (N°2) forme une ligne de 3 ;
- Le latéral gauche (N°3) en profite pour monter d'un cran ;
- La pointe basse (N°6) propose dans l'axe.

Dans cette structure, des triangles sont créés partout et chaque joueur a potentiellement 3 solutions de passe.

Supposons cette **mise en place tactique** à la relance faisant son effet, le bloc s'installe et doit déséquilibrer un adversaire bien en place.

Dans ce système, le déséquilibre doit se faire par les déplacements et les changements de zone. Les **permutations entre les offensifs**, si tenté qu'ils soient complémentaires, doivent être de mise de

manière à occuper la défense adverse. Attaque de la profondeur de l'un et demande en remise de l'autre, ailier intérieur et latéral dans son couloir... Les solutions doivent être abondantes pour les milieux chargés d'alimenter la ligne d'attaque.



Structure de relance en 4-3-3

En parlant des milieux, ces derniers doivent dépasser leur fonction. Tout en gardant un équilibre, ils doivent se projeter vers l'avant et occuper les fameux "demi-espaces" si cher à *Pep Guardiola*, c'est la zone idéale de déséquilibre.

En se plaçant dans ces espaces, ils permettent aux centraux de fixer et ensuite d'être trouvés plus haut qu'à leur habitude. Dans cette situation, un joueur est chargé d'assurer le lien entre la ligne défensive et le milieu de terrain, il est la sécurité. Tout cela déséquilibre l'adversaire et place beaucoup de joueurs dans une même zone, permettant connexions offensives rapides et contre-pressing possible.

Contrairement au 442, l'animation offensive telle qu'elle a été décrite (axiale) augmente le risque à la perte. C'est pour cela que de nombreuses équipes misent sur une animation par les côtés, avec énormément de dédoublements des latéraux, afin de minimiser le risque en transition défensive.

Positionnement défensif en 4-3-3

Une **défense à quatre** avec deux défenseurs centraux et deux latéraux. La sélection des joueurs est donc une fois encore très importante. En effet, la ligne de défense doit être composée de joueurs rapides sur les côtés, sans pour autant être offensive. Les défenseurs centraux devront être assez forts et efficaces sur les coups de pied arrêtés (coups francs, corners).



Structure de base en 433 dit "défensif"

Animation défensive :

Le **4-3-3 dans son animation défensive** change de forme dès que le comportement de sa première ligne de pression change. Dans une *équipe portée vers l'avant* en phase défensive, le 433 en est un véritable et peut créer énormément de danger pour l'adversaire.

En effet, les *3 attaquants sont des menaces à la relance* forçant l'adversaire à dégager loin de son but, ou à tenter des relances très audacieuses.

Cette force de la première ligne de pression peut se transformer rapidement en faiblesse dès lors que ces trois joueurs ne sont pas impliqués, coordonnés et concentrés. Le pressing qu'ils effectuent réclame une concordance des comportements individuels comme la forme des courses, l'orientation du corps, etc... et si cela n'est pas respecté, alors la première ligne est rapidement éliminée et le bloc se retrouve à **défendre à 4+3**.

Au contraire, si cette première ligne décide de se replier dès que l'adversaire a la possession, alors on aura une **tactique en 4-5-1** ou une **tactique en 5-4-1** qui va cette fois être une véritable muraille dans la largeur, avec un doublement des couloirs (comme vu dans le **4-4-2**).

Cependant, cela peut s'avérer très risqué puisque la seule pointe ne pourra contenir les centraux adverses, qui pourront fixer et faire monter le bloc facilement. L'équipe peut rapidement se retrouver acculée dans sa surface dans cette configuration, c'est pourquoi beaucoup de coachs insistent sur le fait d'avoir des ailiers ni trop haut ni trop bas, et surtout dans les bonnes zones, pour garantir à la fois un équilibre mais en même temps une pression nécessaire sur la relance adverse.

Le **rôle des milieux** lui aussi peut différer, du marquage d'une zone au marquage individuel... C'est généralement un *mélange entre des zones à occuper défensivement et des joueurs à suivre individuellement*.

2 milieux peuvent être chargés de suivre les joueurs clés et facteurs déséquilibre adverse, pour les empêcher d'être libres, et pendant ce temps le "6" est garant de l'équilibre en marquant une zone spécifique devant sa défense. Le choix peut aussi être fait du bloc qui coulisse, avec une relative liberté laissée à l'adversaire mais un quadrillage millimétré de toutes les zones. Ce n'est souvent pas l'animation préférée des joueurs qui doivent garder dans ce cas une extrême concentration et rigueur dans la formation du bloc.

Cas d'étude : Le FC Barcelone :



4-3-3 du FC Barcelone

Récital et summum du jeu de position, cette saison-là aura vu l'une des plus belles équipes de l'histoire. Milieu complémentaire et légendaire, prémices de ce qu'allait essayer de proposer Pep Guardiola à Manchester City, le football total n'aura jamais aussi bien porté son nom.

Cet exemple montre l'excellence et pointe du doigt le travail monstrueux qui a été réalisé pour déployer un football si beau à voir. Cette formation est une inspiration pour beaucoup et a fait émergé de nombreux jeunes coachs qui tentent de s'inspirer des plus grandes prouesses.

C'était le football total de Pep, c'était mon exemple gagnant.

Exercices pour appliquer le 4-3-3 :

Voici quelques exercices à mettre en place afin d'appliquer le système 4-3-3

Nombre de joueurs : 16

Durée par exercice : 20 mins

Matériels : ballons, coupelles, chasubles.

Exercice 1 :

Le jeu offensif

Mise en place : organisation et instructions pour le jeu en position 4-3-3.

Doubler selon le nombre de joueurs. Faites alterner les joueurs entre le côté droit et le côté gauche. La totalité des 10 joueurs participe à l'exercice. Remplacez les joueurs à la fin de l'action.

Déroulement

1. Jeu à 3 entre les défenseurs centraux et le milieu de terrain défensif ;
2. Passe sur un latéral ;
3. Appui sur l'attaquant ;
4. Passe au milieu de terrain qui relaie ;
5. Passe en profondeur à l'excentré ;
6. Centre + tir.

Les critères de réalisations : veiller à la bonne coordination des gestes ; la vitesse d'exécution. Se déplacer sur les temps de passe ; avoir un équilibre et anticiper la perte de balle.

Exercice 2

Animation attaque-défense

Mise en place : organisation et consignes

Sur la moitié du terrain, 8 attaquants (2 latéraux + 3 milieux de terrain + 3 attaquants) contre 7 défenseurs (4 défenseurs + 3 milieux de terrain). But = 1 point.

Mise en situation où le ballon part de la médiane.

Du côté des attaquants, il faudra trouver une technique de vitesse pour déséquilibrer l'adversaire. Transition défensive à la perte.

Pour les défenseurs, défendre en zone. Transformation offensive à la récupération.

Variantes : limitation du temps de tir et du nombre de touches.

Critères de réalisation : veiller à réaliser des phases de transition et à répondre efficacement à la situation de jeu. Coordonner les déplacements.

En résumé, lorsque vous évoluez en 4-3-3, les configurations sont nombreuses. La configuration adéquate varie en général en fonction des aptitudes de votre club et de vos joueurs, mais aussi des forces et des faiblesses de votre adversaire.

Toutefois, comme le révèle notre analyse, toutes les tactiques ont des avantages et des inconvénients. Les forces et les faiblesses de votre équipe seront donc le meilleur guide dans le choix de la tactique à utiliser.

UN EXEMPLE DE STRATEGIE DE JEU :

La tactique 4-4-2 CONTRE 4-3-3 en phase offensive

Le 4-3-3 est un système qui est adopté par une équipe qui veut habituellement exprimer un jeu spectaculaire et offensif.

Nous devons nous attendre aussi à une équipe très active et agressive, qui attaque avec un nombre très élevé de joueurs et qui utilise une gamme très large de solutions offensives.

En phase défensive un tel adversaire appliquera un pressing ultra-offensif et la défense sera très mobile en sens vertical afin d'exploiter la règle du hors-jeu.

Maintenant nous voyons les situations numériques qui viennent à se créer à la suite du positionnement

naturel des deux équipes sur le terrain.

En défense nous sommes dans une situation de 4 vs 3 dans laquelle, en étant en surnombre, pourraient se rencontrer différents problèmes conséquents de toute façon à la multiplicité de solutions offensives garantit par l'existence de 3 attaquants.

À la ligne de centre nous sommes encore en supériorité numérique (4 vs 3) cependant qu'en attaque nous sommes 2 vs 4.

Après avoir analysé les situations numériques ligne par ligne, maintenant nous tentons d'analyser le terrain en sens vertical.

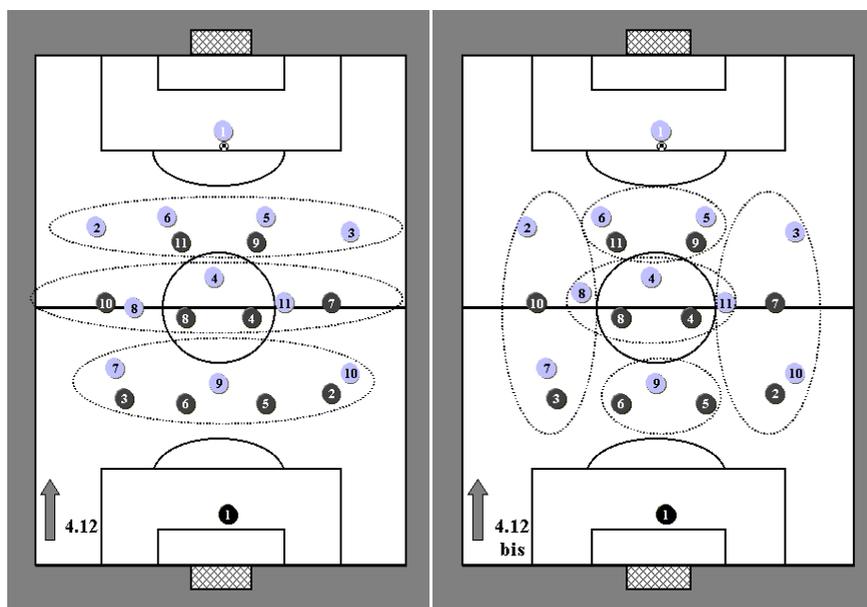
Analyser l'opposition des deux systèmes en partant des lignes verticales est difficile car les deux demi latéraux adverses et les deux ailiers recouvrent des positions hybrides et non fixes.

En effet, les deux milieux de terrain latéraux sont un compromis entre milieux de terrain extérieurset véritables milieux centraux.

En phase défensive ils restent très serrés en créant un 3 vs 2 vis-à-vis de nos milieux de terrain intérieurs; en phase offensive ils s'élargissent souvent pour collaborer sur les côtés avec l'ailier et l'arrière latéral en créant une chaîne à trois de joueurs latéraux qui met en infériorité numérique (3vs 2) nos extérieurs sur chaque couloir.

Les ailiers partent par contre écartés en fixant nos arrières latéraux, puis ils coupent au centre pour attaquer les espaces en soutien de l'avant-centre. Il est donc compliqué de définir avec précision les positions de ces quatre joueurs, car leur dynamisme peut créer des situations complètement différentes au cours du même match.

Pour le reste il faut dire qu'au centre de la défense nous sommes 2 vs 1, cependant qu'au centre de l'attaque nous nous trouvons dans une situation favorable de 2 vs 2. Les figures 4.12 et 4.12 bis soulignent l'opposition des deux équipes sur le terrain.



→ Maintenant nous examinons avec précision comme se conduire dans la phase offensive.

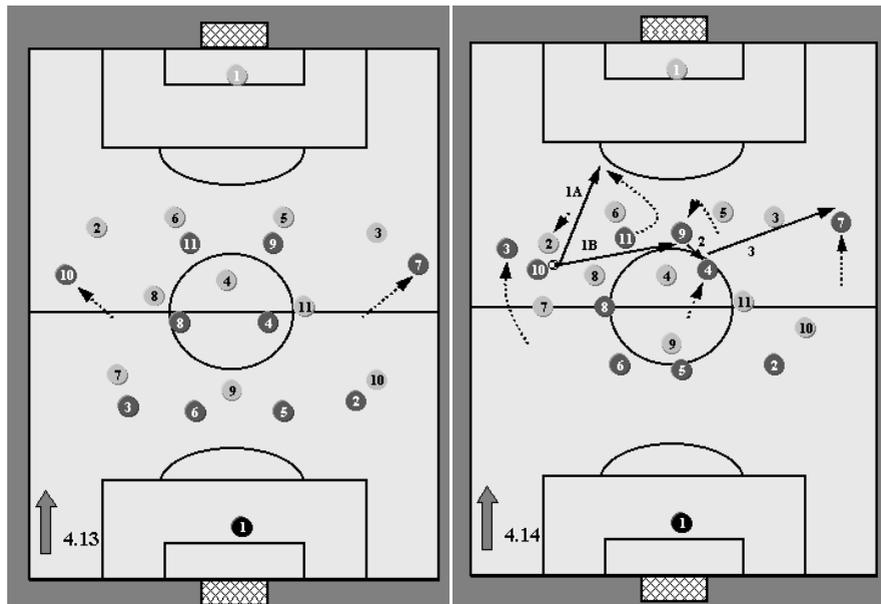
PHASE OFFENSIVE :

En phase de possession il est important de proposer un jeu offensif de façon à contraindre l'adversaire à jouer dans sa propre moitié terrain. En effet une équipe qui adopte le 4-3-3 souffre plus sous la pression des adversaires. Quand nous construisons la manœuvre nous devons avoir pour première tâche d'exploiter le 4 vs 3 à la ligne de milieu. Il est à remarquer qu'en phase défensive les trois milieux de terrain adverses joueront très serrés et ce serait donc une faute de canaliser la manœuvre

centralement. Au contraire nous devons tâcher de contourner le jeu sur les milieux extérieurs qui jouissent d'espaces conséquemment à la disposition des deux équipes. Ils leur faut disposer ensuite de beaucoup de largeur pour mettre en difficulté le système défensif adverse qui souffre beaucoup dans ces zones du terrain (fig. 4.13).

Une fois que notre extérieur a reçu la balle, l'adversaire peut se conduire de deux manières pour aller le fermer :

- Ou il fait avancer l'arrière latéral
- Ou il fait s'élargir le milieu de terrain intérieur le plus près.



Dans le premier cas nous devons tâcher d'exploiter le mouvement d'échelonnement des trois autres adversaires de la défense de la manière suivante: La pointe la plus voisine effectue une course diagonale de l'intérieur vers l'extérieur pendant que l'autre attaquant vient à la rencontre pour permettre au porteur de balle d'effectuer une passe verticale de bonne facture.

En servant la pointe qu'iva en profondeur on élève la possibilité de mettre ce joueur dans les conditions d'aller au but cependant qu'en jouant la balle sur l'attaquant qui vient en appui on donne le feu vert à un changement de jeu vers l'autre côté (fig. 4.14).

Dans le cas dans lequel l'adversaire effectue un échelonnement conséquent vers la balle des deux autres milieux de terrain pour fermer sur notre milieu de terrain extérieur, tout de suite il faut changer le jeu vers la partie opposée du terrain quise trouvera par conséquent à basse densité d'adversaires.

Pour effectuer un tel changement de jeu on se servira de la collaboration d'au moins une pointe qui fera figure d'appui (dans la fig. 4.14, le joueur nã9).

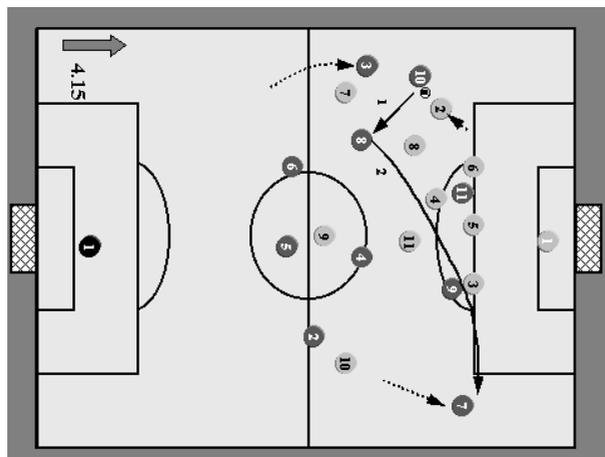
Puis les recouvrements des arrières latéraux sont très importants, car les adversaires sur les côtés en phase défensive peuvent défendre seulement avec un joueur ou l'arrière latéral.

Il est donc nécessaire de tâcher de créer le 2 vs 1 à travers la montée de nos couples d'extérieurs (milieu et arrière).

Il est à souligner que les deux milieux latéraux adverses ne sont pas positionnés de manière telle à pouvoir doubler le marquage sur notre milieu extérieur.

Une autre faiblesse des adversaires est l'impossibilité du côté où se fait l'échelonnement de faire glisser un cinquième joueur sur le côté faible¹ de la défense qui, à la suite de ceci, est contrainte à

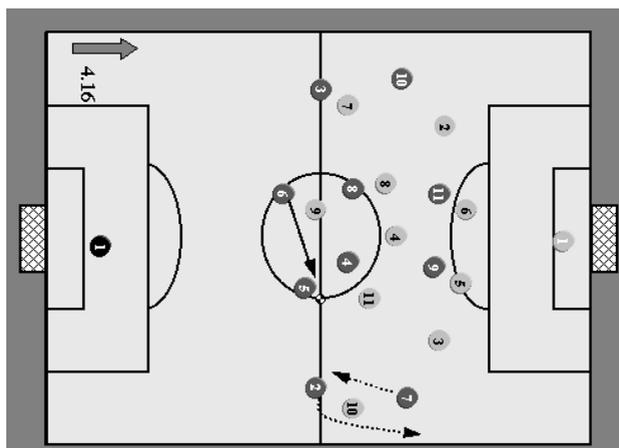
effectuer des diagonales défensives plus longues.



C'est pourquoi il est important de tâcher d'attaquer la zone aveugle² de la défense adverse en échangeant le jeu de manière improvisée en adressant la sphère vers le côté faible du terrain. La zone aveugle de la défense sera attaquée par le milieu extérieur (ici le 7) par une course diagonale de deuxième temps (fig. 4.15).

Aussi contre un 4-3-3 il faut tâcher d'exploiter le 2 vs 2 que nos deux pointes peuvent créer vis-à-vis des défenseurs centraux adverses.

Les arrières latéraux peuvent effectuer un mouvement aussi de "un va, un vient" avec les milieux extérieurs afin de libérer les espaces sur les côtés de la défense, au-delà d'augmenter le taux de dynamisme de notre manœuvre (fig. 4.16).



Concernant la technique de finition à utiliser le plus, étant donné le fait que la défense adverse jouera souvent haute, elle doit être celle par course diagonale.

Une autre considération à faire sur le 4-3-3 est qu'un tel système, en phase défensive, se transforme

souvent en 4-5-1 car les ailiers se replacent souvent à la ligne du milieu. Il est évident que ceci arrive seulement dans une équipe hautement organisée en phase défensive. Si l'adversaire se conduit de telle manière, nous devons tâcher d'effectuer une manœuvre d'encerclement de façon à ne pas nous précipiter centralement dans un goulot d'étranglement. La finition doit être recherchée par le centre suivant la course diagonale.

La dernière chose à dire sur le comment affronter un 4-3-3 est que la transition suivant le succès de notre pressing doit être très rapide de façon à exploiter le fait qu'habituellement une équipe qui attaque avec un tel système décroche en même temps les deux défenseurs latéraux en laissant seuls les deux défenseurs centraux. Cette égalité numérique favorable est à exploiter par des combinaisons en vitesse effectuée par les deux pointes.

Il est par contre inconvenant de tâcher d'emmener un troisième joueur dans la zone centrale du front offensif parce que le milieu défensif adverse, en jouant très bas en phase défensive, protège de manière optimale les défenseurs centraux en faisant bouclier.

Relativement au pressing ultra-offensif qu'appliquera l'adversaire, les défenseurs centraux doivent être attentifs à ouvrir le jeu sur les arrières latéraux en combien de tels joueurs sont mis sous pression des ailiers adverses.

Les défenseurs centraux devront par conséquent tâcher d'exploiter le 2 contre 1 vis-à-vis de l'avant-centre adverse, puis en allant jouer la balle sur les milieux extérieurs qui, comme déjà vu plus avant, bénéficient de grandes espaces (fig. 4.17). Adresser la manœuvre sur les milieux de terrain latéraux est en effet la meilleure manière pour dépasser le pressing continu des adversaires.

LA PREPARATION MENTALE EN FOOTBALL**3-3-La Préparation Mentale En Football :**

Parmi le travail mental, psychologique dans le sport, la préparation mentale est très importante car elle permet de mettre le joueur dans les meilleures conditions psychologiques avant d'aborder un événement tel qu'un match (à enjeu ou non) ou suite à un échec (important ou non). Vous noterez ici que nous parlons au singulier car chaque préparation mentale doit être individualisée pour être optimale.

La notion de mental se rapporte à la psychologie et c'est une notion très compliquée car non palpable, non scientifique. Il n'existe pas de science précise mais il existe quelques formations telles que le Master II Préparation Psychologique. Cependant, vous trouverez des coachs mentaux, des psychothérapeutes qui n'ont pas de diplômes spécifiques sport ou en tout cas pas reconnus comme telle.

Le postulat de départ étant qu'un joueur en confiance sera plus efficace qu'un joueur en plein doute et que le mental au sport est forcément impacté par la vie personnelle et/ou professionnelle. Ces 2 aspects (vie perso et pro) ne seront pas traités dans cet article sur la préparation mentale football.

Comment travailler la préparation mentale au football ?

Nous allons voir les différents aspects qui vont vous aiguiller pour travailler la préparation mentale au football.

Affirmer la réussite :

Aucune négation ne doit avoir sa place ! On ne dit pas « je ne vais pas échouer » mais « je vais réussir » tout simplement car la négation induit l'inverse. « Je ne vais pas échouer » veut dire que vous pensez échouer. Et des phrases à négations, il y en a de nombreuses au football « ne critiquez pas l'arbitre » (« laissez l'arbitre tranquille »), « ne jouer pas trop bas » (« on va jouer haut »), « on ne prend pas de but dans le 1er quart d'heure » (« attention au 1er quart d'heure »), « ne joue pas individuel » (« joue collectif »)... Votre rôle en tant qu'entraîneur est primordial sur cet aspect, pensez à la réussite plutôt que de nier l'échec !

3-3-1- Comment Travailler La Préparation Mentale Au Football ?

Maîtriser sa concentration :

La concentration est la capacité à avoir son esprit présent uniquement sur l'activité en cours, à rester en quelque sorte sur le présent et non penser à une autre distraction (passée ou à venir).

Le football est un sport complexe au niveau attentionnel car il n'y a pas de réel relâchement. Au tennis, la concentration est très forte durant les échanges mais moindre lors des changements de côté. Au football, un joueur doit avoir une attention sur le déroulement du match (observer les mouvements des coéquipiers et adversaires) mais également une attention plus pointue lorsqu'il est directement concerné par une action.

Le travail de concentration consiste à bien rester dans le présent, se concentrer sur le match, repérer les joueurs adverses, les positionnements sur le terrain, ignorer le public. Voici 2 exemples pour travailler la concentration à l'entraînement :

- Lors de petits jeux (roi du terrain par exemple), l'équipe qui attend se met sur le côté du terrain et a pour mission de distraire les équipes qui jouent. Les équipes qui jouent doivent rester concentrer sur leur match.
- Séance de tirs au but, des joueurs se mettent derrière le but et doivent distraire le(s) tireur(s). Très intéressant avant un tour de coupe par exemple.

Savoir utiliser un échec :

On apprend de ses échecs et rarement de ses réussites (à tort pour ce dernier point). Tout comme le point sur l'affirmation de la réussite, un échec (mauvaise passe, but simple loupé, pénalty loupé ou fautif...) est un accroc qui permettra de rebondir, d'apprendre pourquoi l'échec est arrivé. Par exemple, le but « tout fait » a été loupé par défaut de concentration (ne pas être dans le présent mais dans le futur, la manière dont fêter le but...).

C'est pour cela que nous recommandons lors des matchs amicaux de jouer l'avant dernier contre une équipe d'une division supérieure. Vos joueurs vont rencontrer des difficultés, voire même connaître la défaite, cela permettra de partir de ce constat d'échec (relatif) pour corriger les erreurs et évitez de les découvrir en championnat par exemple. Attention, la frontière entre un échec positif et un échec négatif est mince : perdre 5-0 contre une équipe d'une division au-dessus n'est pas simple à travailler pour rebondir.

Gérer le stress, les émotions

Le stress peut se définir comme la perception négative que l'on va avoir d'une action. Exemple : un homme arrive vers vous de manière agressive, vous êtes (potentiellement) stressé(e) vs un homme arrive par derrière et vous pousse, aucun stress. Pourtant, le plus dangereux était le 2nd cas mais l'absence de perception n'a pu induire un stress.

Le stress est un véritable frein à la performance car il influe négativement sur la concentration, baisse la vitesse de réaction, entraîne une perte de motivation, baisse de confiance en soi... Il faut donc apprendre à gérer le stress voire idéalement à l'anticiper pour le faire disparaître...

Pour bien gérer son stress, il faut vivre le moment présent et non se projeter. C'est souvent lorsque le moment imaginé se produit que le stress arrive, ce qu'on appelle « jouer le match avant le jour J ».

Tout le monde s'accorde à dire que le mental est un facteur de réussite. La plupart des joueurs et des entraîneurs de foot partagent cet avis. Pourtant, peu passent vraiment à l'action. Peu de joueurs s'entraînent mentalement. Et peu d'entraîneur se forment sur ces sujets.

Je présenterai ici quelques fondamentaux de l'entraînement mental qui peuvent être facilement intégrés dans des séances classiques.

Le mental, omniprésent mais négligé :

«Le mental». Tout joueur de football sait qu'il doit en faire preuve au moment de rentrer sur le terrain. Le discours d'avant match de l'entraîneur insiste sur le rôle et l'engagement de chacun pour le bien de l'équipe. D'ailleurs, on pourrait voir la causerie comme une vraie technique de **préparation mentale**. Dommage qu'elle soit souvent sommaire.

De fait, tout le monde s'accorde à dire aujourd'hui que les joueurs sont très bien préparés physiquement, techniquement et tactiquement. Ces trois dimensions sont travaillées à chaque séance d'entraînement et de façon très optimales chez les professionnels. Mais qu'en est-il de la préparation mentale ? A quel moment est-elle abordée au sein d'une séance d'entraînement ? D'après mon expérience, quasiment jamais. Ou bien on la travaille mais sans s'en rendre compte, comme pour les causeries, sans que ce soit vraiment théorisé et/ou opérationnalisé.

C'est paradoxal car il est évident que l'aspect psychologique est très influant chez un sportif, à tous les niveaux. Le mental est même souvent associée directement au résultat et aux comportements des joueurs : telle défaite, « les joueurs n'étaient **pas assez motivés** », tel tir au but raté, « on voyait dans ses yeux qu'il avait peur », tel carton rouge, « ce joueur est vraiment trop impulsif ». Donc dans le foot, le mental est partout mais nulle part.

Le mental sera quelque part :

La difficulté de la préparation mentale dans les sports collectifs, est sa prise en charge. On doit suivre des joueurs à titre individuel d'un côté, tout en gardant en tête l'aspect collectif. Il faut trouver l'alchimie entre les différentes personnalités, les motivations des joueurs, de l'entraîneur, du club et les exigences nécessaires au bon fonctionnement de l'équipe.

Dans la préparation mentale individuelle du joueur, on s'attache à prendre en compte de très nombreuses habiletés mentales. On y retrouve les motivations, la confiance en soi, l'estime de soi, l'engagement et sa planification d'objectifs. Il y a aussi les habiletés cognitives telles que la concentration, la reconcentration et la pratique mentale. Et bien évidemment, la gestion du stress et des émotions.

En effet, si on reprend l'exemple de la séance de tirs au but, chacun sait qu'il est difficile de contrôler ses émotions dans cette séquence si particulière. N'importe qui a joué au foot dans sa vie sait que dans ce moment-là, le cerveau s'imagine mettre le ballon 3m au-dessus, que la jambe tremble et qu'on se voit déjà comme la risée du club si on rate son tir.

Apprendre à gérer la situation de stress :

Beaucoup considèrent les tirs au but comme une loterie, alors que non. Pourquoi un face à face avec le gardien à 11m du but serait-il plus difficile qu'un coup franc direct à 20m ou 25m avec un mur à 9,15m et le gardien sur sa ligne ? A ce moment capital du match, la difficulté du joueur est de gérer son stress, l'environnement mais aussi le flot de pensées qui parcourent son esprit. Comme on l'a vu les pensées qui parcourent la tête de joueur face au but sont souvent négatives. La technique, le joueur la possède. Il a répété ce geste des dizaines de fois. Mais il est rare, qu'il ait entraîné son cerveau à la façon d'aborder ce moment. Sachez que la préparation mentale peut préparer le joueur. Comment ? En utilisant divers outils comme la réalisation de routines, en le mettant dans des conditions similaires à celles du match ou bien encore en lui faisant travailler des points attentionnels.

Concrètement, une partie du travail de préparation mentale peut se réaliser de manière intégrée à la séance d'entraînement en concertation avec l'entraîneur. Plutôt que de répéter inlassablement des tirs au but, le préparateur mental va venir déstabiliser les joueurs, il va mettre du bruit, de l'enjeu, des éléments de déconcentration. Il va entraîner le cerveau des joueurs à faire face à différentes situations et donc à mieux gérer les émotions en cas d'imprévu.

Un entraînement concerté :

Mais attention, pour mener ce genre de séances, il faut construire un projet commun. Il faut construire un projet dans lequel chaque protagoniste est acteur et a un rôle défini. Le joueur doit positionner son curseur individuel entre ses propres motivations et ce qu'il est prêt à concéder pour la réussite du groupe. Le préparateur mental peut accompagner l'entraîneur à bâtir la fameuse cohésion de groupe, si importante pour la réussite d'une équipe de football. De quelle manière ? En observant quels sont les profils des joueurs. Voir quels sont les différents leaders : technique, motivationnel... Puis pourquoi pas en mettant en place les notions d'inclusion, de contrôle et d'ouverture, comme décrites par William Schultz.

L'Inclusion est la création d'un espace afin que chacun puisse exister dans l'équipe. Le contrôle est l'ensemble des règles et le cadre qui garantissent la vie du groupe. Alors l'ouverture peut se réaliser, chaque joueur a sa légitimité dans le groupe et il peut s'exprimer sans craindre de jugement. Chacun est conscient des enjeux. Par contre, les objectifs sportifs d'une saison sont le pré carré du club et de l'entraîneur.

Il faut également avoir conscience que la préparation mentale a un rôle important à jouer dans la gestion de la blessure du joueur. Notamment lorsque le footballeur est à l'arrêt pour une longue période. Il est maintenant acquis que l'imagerie mentale est un exercice majeur dans la récupération du sportif. De nombreuses études ont mis en avant les bénéfices de cette pratique, notamment celles de Claire Calmels, chercheur à l'INSEP.

Le mental, facteur de réussite :

On se rend bien compte que la préparation mentale a toute sa place dans nos équipes de football et ce quel que soit le niveau de pratique. Le monde professionnel commence à peine à entrouvrir la porte. Idem concernant le cursus de formation de la FFF avec un module de 16h sur la connaissance et

préparation mentale. C'est pourquoi, à l'image de la préparation physique qui a intégré les clubs à la fin des années 90, la préparation mentale sera le facteur de réussite des clubs de demain.

Outre la joie, toutes les émotions positives sont contagieuses. Elles le sont peut-être moins car la vague de la joie est vraiment forte, mais la gratitude, l'amour, la compassion, la curiosité, la sérénité des autres sont autant de petites doses de positif qui viennent vous reconforter.

Ce constat a donc deux grandes conséquences. La première est qu'il faut savoir s'entourer de personnes plutôt stables émotionnellement et qui ont une tendance à cultiver les émotions positives. La deuxième conséquence est que si vous voulez absolument « aider » les autres, pensez d'abord à vous. Commencez à vous entraîner à la gestion de vos propres émotions. De sorte, en vous consacrant du temps, vous augmentez votre « énergie » et vous serez plus à même de créer une ambiance positive autour de vous.

Ce qui peut paraître comme un postulat égocentrique est à mon sens tout l'inverse. Pour donner il faut d'abord avoir quelque chose à donner.

Conclusion :

Comme nous venons de le voir, bien se préparer mentalement est une suite de décisions logiques à prendre mais qui sont, malheureusement, rarement prise. Notre conseil serait donc de les appliquer dans les meilleurs délais et de s'y tenir.

Des joueurs en confiance seront plus performants que des joueurs qui doutent et n'est-ce pas le rôle, la fonction d'un entraîneur de mettre ses joueurs dans les meilleures dispositions ?

LA SÉLECTION EN FOOTBALL**Introduction :**

Dans la plupart des sports, accéder aux meilleures performances exige : une pratique de huit à douze années, des capacités de travail très importantes, des qualités physiques, techniques et mentales exceptionnelles et un environnement matériel, psychologique et social le plus favorable à leur plein épanouissement. Conséquence directe de ces exigences, la recherche de champions potentiels à un âge précoce est devenue dans de nombreux pays une préoccupation de plus en plus significative du sport de haut niveau au cours de ces vingt dernières années (CAZORLA, 2003).

Bien que l'approche des vastes problèmes posés par la détection des talents ait beaucoup évoluée, certaines Fédérations continuent de l'aborder avec une grande naïveté, fondant leurs démarches quelque fois sur de simples opérations ponctuelles ou, dans le meilleur des cas, sur un modèle souvent déterministe dont l'efficacité, lorsqu'elle est contrôlée, est loin d'être probante (Marion, 2009).

En l'occurrence, la prospection et la détection des jeunes footballeurs passent par un accompagnement permanent et rigoureux, car, pour nous, " détecter " est "décélérer l'existence de ce qui est caché afin de tenter de savoir si, parmi une grande population de jeunes pratiquants sportifs ou non, certains d'entre eux ont plus de chances d'acquérir à long terme les capacités requises par l'exercice d'un sport ou d'un groupe de disciplines sportives envisagées au plus haut niveau" (CAZORLA, 2003).

On sait aussi que l'atteinte de la performance de haut niveau résulte de processus très individuels et, à l'image de tout grand joueur de génie, chaque grand sportif construit sa performance de façon singulière et difficilement reproductible (Cometti G. , 2014). Aussi est-il légitime de s'interroger s'il est bien sage de spéculer sur l'avenir d'un jeune à partir de la simple connaissance de quelques-unes de ses qualités apparues précocement alors que l'on ne sait pas de façon certaine comment elles vont évoluer ? (Dellal, 2009)

Un talent sportif est un sujet qui présente des aptitudes généralement très supérieures à la moyenne (SEGUIN, 2001), autorisant à pronostiquer de fortes probabilités d'atteindre, à plus ou moins long terme, une haute performance dans un domaine donné... (GHOUAL.Adda, 2015), si bien entendu, ce jeune en a la volonté et s'il rencontre les conditions les plus favorables à son épanouissement sportif.

Par ailleurs, la sélection nécessite une connaissance très fine non seulement des exigences de la compétition du sport pris en compte et ce, poste par poste dans le cas de sports collectifs ou spécialité par spécialité dans d'autres disciplines comme l'athlétisme ou la natation (Daniel Le gallais, 2007). Comme la détection, elle dépend aussi d'un pronostic de la performance future susceptible d'être atteinte sur la base de performances déjà obtenues ou des résultats d'évaluation du moment. Par contre, détection et sélection se différencient par la durée du pronostic. En effet, sélectionner est choisir parmi une population de sportifs confirmés ceux qui seront les plus aptes à exceller immédiatement ou à court terme dans une spécialité donnée (Adda, 2022).

La sélection en football :

La détection et la sélection « visent à découvrir les sujets talentueux les plus capables d'accéder à un haut niveau de performance. C'est la raison pour laquelle l'évaluation, la sélection et la détection doivent être menées de manière judicieuse au cours de la carrière sportive (benchehida, 2012). Le mode de recrutement, est principalement basée sur les connaissances des experts et relève plus du vécu que de données scientifiques. Il existe des méthodes différentes en fonction de chaque recruteur et cela pour une même discipline. « Bien que des études longitudinales soient mises en place, la comparaison, en vue de dégager des outils statistiques, reste difficile. Les analyses statistiques se fondent soit par comparaison entre méthodes traditionnelle et scientifique, soit en croisant les deux études. L'intérêt de l'agencement d'une méthode scientifique serait de produire des données qui soient à la fois objectives

et reproductibles. » « Actuellement la sélection sportive est un concept qui peut-être défini comme l'identification immédiate des athlètes les plus aptes à exceller dans les compétitions à venir. Pour cette identification, il est nécessaire que les capacités et les attributs du sujet, tant morphologique que biologique, se rapprochent au maximum des exigences d'une discipline sportive déterminée et soient également susceptibles d'évoluer avec l'entraînement » (Leger, 1985).

L'objectif premier de la sélection est donc de déterminer des "caractéristiques modèles" du joueur de haute performance (Dellal, 2008). Enfin, un des problèmes importants avec lesquels on est confronté dans la sélection des futurs athlètes « est l'anticipation de la constitution physique de l'adolescent de demain, en regardant l'enfant d'aujourd'hui (Malina RM, 1991). Il n'existe pas encore des instruments de préfiguration exacte de cette image anticipative. On entend souvent parler de « l'œil » de l'entraîneur, l'œil avec lequel on regarde en perspective, en accélérant mentalement l'évolution de l'enfant devant nous. Certains des professeurs entraîneurs ont ce « don », évidemment fondé sur une considérable expérience professionnelle, mais aussi sur une activité très soutenue de documentation dans la littérature de spécialité. » (Bachir, 2019). Il est généralement admis que chaque sport nécessite certaines aptitudes et autres caractéristiques physiques et techniques qui permettent à chaque individu de s'épanouir. Pour chaque sport, « il existe un morphotype constitutionnel idéal, qui est corrélé fortement avec les demandes et les particularités de cette discipline sportive. Dans l'athlétisme, par exemple, les critères de sélection, dans l'étape initiale (étape de découverte) sont par excellence de nature motrice. Ils mettent en évidence le niveau du moment des habiletés motrices, en parcourant des preuves de contrôle et en réalisant des normes individuelles, qui se transforment en points d'ou résulte un certain pointage qui à son tour mène à une hiérarchie des enfants testés.» (Chu, 2016).

La détection et la sélection des talents posent toutefois un défi de taille pour l'ensemble du système sportif. En raison des nombreux facteurs d'influence complexes affectant le développement des enfants et des jeunes, il n'est guère possible de formuler des prévisions à long terme avant et durant la puberté. En sus, l'âge biologique a souvent une influence importante sur le niveau de performance du moment. Il peut en résulter que de « vrais » talents disposant d'un fort potentiel ne soient pas encouragés et soient ainsi perdus, tandis que de « faux » talents possédant un potentiel moindre sont promus sans parvenir à percer véritablement. Par conséquent, il s'agit en principe d'encourager le plus grand nombre possible de talents de la relève.

Les sélections ne devraient donc s'effectuer que lorsque les ressources d'encouragement sont limitées ou si une sélection de cadre est nécessaire en vue de compétitions.

Sur la base des connaissances scientifiques actuelles, la sélection des talents doit s'effectuer de manière pluridimensionnelle, dynamique, systématique, transparente et objective. L'idée directrice de la sélection des talents reste inchangée : « Ne pas sélectionner les meilleurs athlètes du moment, mais les plus aptes ». Il est recommandé de prendre la décision de sélection en tenant compte de l'âge biologique et sur la base de différents critères d'évaluation :

- performance du moment,
- développement de la performance.
- psyché et biographie de l'athlète.

Selon le sport et les ressources disponibles, des critères supplémentaires comme les conditions anthropométriques et la résistance fournissent d'autres indices pour identifier le potentiel de performance à l'âge de l'élite.

La réalisation de la sélection requiert une application correcte des outils d'évaluation, de la transparence et de l'équité envers les athlètes. En tant qu'élément de l'encouragement à long terme, les sélections doivent permettre aux athlètes de reconnaître le chemin à parcourir vers l'élite et de s'y engager.

- ❖ Un talent est une personne disposant d'un potentiel particulier pour réaliser de bonnes performances et des succès dans le domaine de l'élite.
- ❖ Le talent se fonde sur l'interaction entre les attributs génétiques et les influences environnementales. • La sélection des talents est un processus continu permettant de désigner les athlètes disposant d'un potentiel de performance suffisamment important pour être admis dans des structures de promotion spéciales.
- ❖ Le niveau de validité des pronostics dans le processus de détection des talents est particulièrement bas avant l'âge de la puberté. Par conséquent, les sélections de talents excluant les enfants devraient être évitées autant que possible.

Qui est un talent ?

En sus, on distingue deux conceptions :

- 1- statique : estimation unique du potentiel.
- 2- Dynamique : estimations de potentiel effectuées à différentes périodes.

La question de savoir si le talent est inné ou se développe par l'entraînement a longtemps fait l'objet de discussions :

✓ **De nouvelles connaissances scientifiques indiquent à présent que le talent se fonde toujours sur une interaction entre les attributs génétiques et les influences environnementales, comme par exemple l'entraînement, l'école, les parents, etc.**

Prospection, détection et sélection des talents :

On distingue généralement entre la prospection des talents, la détection des talents et la sélection des talents. Dans le processus de recherche des talents, on est en quête d'athlètes de la relève appropriés pour le sport concerné. La détection des talents se rapporte au processus d'identification des athlètes disposant du potentiel pour réaliser à l'avenir des succès notables dans un sport donné. La sélection des talents, quant à elle, est un processus continu permettant de désigner les athlètes disposant d'un potentiel de performance suffisamment important pour être admis dans des structures de promotion spéciales.

Prospection des talents

- ▮ Recherche d'enfants et d'adolescents disposant d'un potentiel élevé pour réaliser de bonnes performances et des succès, aussi bien dans la spécialité sportive concernée qu'en dehors

Détection des talents

- ▮ Identification des talents et évaluation de leur potentiel pour réaliser à l'avenir de bonnes performances et des succès.

Sélection des talents

- ▮ Sélection de talents pour les cadres de promotion et les compétitions sur la base du processus de détection des talents.

Avant la fin de la puberté, le niveau de validité des pronostics dans le processus de détection des talents est particulièrement bas. En d'autres termes, il n'est guère possible de faire des prévisions sur

des performances et des succès futurs. Par conséquent, les sélections de talents excluant des enfants ne sont en principe pas recommandées.

En principe, on peut différencier entre l'approche classique axée sur les variables et l'approche axée sur la personne. Pour la sélection des athlètes dans les phases T1 à T4, il est recommandé d'appliquer l'approche classique axée sur les variables, tandis que dès la période de transition vers la phase E1, il est possible d'opter pour l'approche plus complexe axée sur la personne.

1- La méthode classique (axée sur les variables) :

Dans l'approche classique, la décision de sélection est prise selon des critères d'évaluation définis spécifiquement pour le sport concerné. Cette approche permet une sélection relativement aisée et économique tout en tenant compte du plus grand nombre possible d'athlètes.

Les 10 étapes suivantes sont recommandées :

1. Définir les critères d'évaluation selon les exigences spécifiques au sport concerné.
2. Pondérer les critères d'évaluation pour chaque catégorie d'âge.
3. Définir le facteur de correction pour l'état du développement biologique.
4. Définir la répartition des points et ajuster les échelles d'évaluation.
5. Définir groupe de talents pour le processus de sélection.
6. Effectuer des évaluations.
7. Inclure les résultats dans un tableau d'évaluation spécifique au sport concerné.
8. Établir un classement et définir le seuil d'exclusion.
9. Donner des feedbacks aux athlètes.
10. Communiquer les résultats du processus de sélection.

2- La méthode axée sur la personne :

La méthode axée sur la personne est plus complexe et peut être appliquée dans les phases de sélection plus élevées (à partir de T4 et jusqu'à E2), si des ressources plus importantes sont disponibles.

Dans ce cas, on part du principe que les personnes se développent à des rythmes dissemblables et que les différents éléments déterminants pour la réalisation d'une performance ont un niveau d'importance variable d'un athlète à l'autre. Par conséquent, l'accent est mis sur l'ensemble des éléments pertinents pour le succès. Étant donné que le système « personne-environnement » est saisi et évalué de manière globale, ce processus demande des efforts plus importants :

1. Détermination du niveau de performance du moment.
2. Analyse du niveau de performance atteint.
3. Estimation du potentiel de développement.
4. Clarification des conditions futures d'encouragement.
5. Synthèse et décision de sélection.

LA SÉLECTION EN FOOTBALL : Suite**Une nouvelle approche de sélection des joueurs :**

L'objectif ultime du processus de sélection des joueurs, c'est d'offrir à ceux-ci la meilleure expérience possible dans un environnement où ils peuvent s'épanouir comme athlètes et comme personnes. Il aide à déterminer le niveau de jeu approprié pour chacun à un moment précis de son parcours.

Répétons que le but, c'est que les joueurs continuent de pratiquer leur sport. Nous devons donc leur faire vivre une expérience agréable. Pour y arriver, il faut déterminer le niveau de jeu qui convient à leurs habiletés, à leur degré d'engagement et à leurs besoins sociaux (Leroux p. , 2006).

Le développement physique, émotif et mental des enfants suit différents rythmes, et il faut en tenir compte quand nous choisissons leur équipe. Les joueurs qui font partie d'une équipe qui exige trop d'eux côté habiletés techniques, vitesse et degré d'engagement sont plus susceptibles de vivre une expérience négative et d'abandonner. Bien sûr, à court terme, l'enfant qui ne se taille pas une place au sein d'une équipe de niveau supérieur sera peut-être vexé (tout comme ses parents), mais à long terme, c'est peut-être ce qui gardera intact son amour du sport et son désir de le pratiquer.

Notre approche de sélection des joueurs a pour but de promouvoir l'excellence, d'inspirer les athlètes et de favoriser leur développement, le tout dans le respect de nos objectifs. Nous sommes en outre résolus à créer des conditions favorables qui fournissent à tous le même soutien et les mêmes occasions de développement (Dellal A. , 2012).

Modèle de développement à quatre coins:

Ce modèle de développement à long terme comporte quatre volets : technique/tactique ; psychologique/mental, physique, et social/émotionnel. Chaque coin du modèle reflète une facette du développement d'un joueur dont il faut tenir compte. Pour qu'il ait du plaisir, acquière des habiletés techniques et veuille continuer à pratiquer un sport, un joueur doit se développer progressivement. Le modèle à quatre coins permet d'assurer que l'expérience sportive d'un athlète comble ses quatre principaux besoins.

Bien que les priorités changent selon l'âge et la maturité du joueur, le modèle offre aux entraîneurs un cadre général à l'intérieur duquel travailler (Malina RM, 1991).

Le développement de l'athlète est également influencé par le soutien des parents, des enseignants, des écoles et des clubs locaux (BENSAHEL, 2006). Le modèle a été conçu pour être interrelié : une activité portant sur l'un des volets aura une incidence sur les trois autres. Par exemple, un exercice portant sur l'équilibre et la coordination physique renforcera la confiance du joueur et améliorera son statut social au sein du groupe. Le principal point à retenir pour les entraîneurs : les volets du modèle ne doivent pas être traités isolément.

Puisque tous les athlètes ont leur propre cheminement de développement, la nature de leurs besoins alternera entre les quatre coins du modèle. De plus, si certains joueurs n'ont besoin que d'un soutien minimal, d'autres nécessitent un soutien beaucoup plus appuyé et précis (ghoual, 2020).

Les facteurs qui suivent influencent la performance d'un joueur, à l'entraînement comme lors des matchs, et il faut tenir compte de la plupart d'entre eux pour se faire une idée des véritables habiletés du joueur et de sa progression : sa date de naissance comparativement à celle de ses coéquipiers ; sa morphologie ; les répercussions de la poussée de croissance adolescente sur les quatre volets du modèle ; sa maturité physique, psychologique et sociale ; son expérience ; ses adversaires ; son adéquation à la position ; les instructions qu'il a reçues ; et son récent historique d'activité.

Les fondements de la sélection en football:

En fonction des lignes directrices établies par le comité de sélection des athlètes et des joueurs, un programme d'évaluation adapté à l'âge et composé d'exercices, d'activités et de matchs est mis sur pied pour chaque groupe d'âge (Marion, 2009). Les joueurs sont classés selon leur performance dans les quatre volets du modèle de développement à quatre coins.

1-Les fondements de nature technique/tactique et physique :

1- Maîtrise nettement mieux que ses pairs les habiletés propres au sport. Domine physiquement par sa vitesse, sa force et sa capacité d'effort. Comprend très bien les principaux éléments tactiques du jeu. Peut prendre des décisions rapides qui conviennent à la situation, et recourir rapidement à l'habileté requise de façon efficace et constructive.

2- Se démarque sur le plan technique, et a par rapport à ses pairs la capacité physique nécessaire pour démontrer la vitesse et fournir l'effort attendus. Est assurément assez bon pour se joindre à l'équipe pour laquelle il est évalué. Dispose d'habiletés suffisantes pour contrôler avec régularité le ballon, la rondelle, l'anneau, etc, et faire des passes qui aideront l'équipe à en garder possession, à créer des chances de marquer ou à freiner l'adversaire. Sa force et sa vitesse conviennent à ce niveau de jeu, et il est ouvert à la rétroaction et déterminé à s'améliorer.

3 - Maîtrise très bien les habiletés de base, mais est à la traîne de ses pairs dans un ou deux domaines. Peut contrôler le ballon, la rondelle, l'anneau, etc, prendre des décisions rapides et agir en conséquence. Est mobile, et conscient de ce qui se déroule autour de lui. S'il se qualifie pour une équipe de niveau 1, ce sera de justesse, les joueurs ayant une moyenne de 3 sont plus susceptibles de faire partie d'une équipe de niveau 2.

4- Ne dispose pas des habiletés requises à ce niveau, comparativement à ses pairs. Peine à maîtriser la majorité des passes qui lui sont destinées ou à contrôler le ballon, la rondelle, l'anneau, etc, en mouvement. Ne maîtrise pas les techniques de passe ou de lancer. Perd sans cesse possession du ballon, de la rondelle, de l'anneau, etc, et a beaucoup de mal à la regagner. Manque de rythme et de force, et ne peut fournir qu'un effort limité. A tendance à s'activer seulement lorsqu'il est près du ballon, de la rondelle, de l'anneau, etc

5- Devrait faire partie d'une équipe de niveau 3.

2-Les fondements liés au caractère (émotionnel et psychologique/mental) :

1 - Possède des compétences en leadership supérieures, et respecte ses pairs et son environnement. Ne ménage aucun effort pour intégrer tout le monde et se fait un devoir de tisser des liens. Affiche une grande force mentale et ne laisse pas distraire. Les capitaines d'équipe se caractérisent généralement de ces aptitudes.

2 - Est un excellent communicateur et est facile à entraîner. Est toujours respectueux et prêt à apprendre. Est déterminé à tisser des liens.

3 - Est aimé par ses coéquipiers, sans toutefois posséder ce qu'il faut pour être un leader. Montre parfois une certaine force mentale, mais ne semble pas vouloir améliorer cette facette du jeu.

4 - Interagit peu avec ses coéquipiers et n'est pas facile à entraîner. Se comporte la plupart du temps de manière négative et non responsable. D'autres facteurs peuvent justifier une note de 2. S'ils se manifestent, une conversation entre le joueur et l'entraîneur s'impose.

5- N'a pas le caractère requis pour s'intégrer à une équipe. D'autres facteurs peuvent justifier une note de 1. S'ils se manifestent, une conversation entre le joueur et l'entraîneur s'impose.

Les paramètres de l'évaluation :

Evaluation performative: elle correspond au résultat d'une épreuve sportive que l'on mesurera à la fin d'un programme d'entraînement établi à partir d'une évaluation préalable.

Réalisés sur le terrain ou les estimations de résultats permettent des mesures indirectes, les tests et évaluations doivent nécessairement répondre aux impératifs suivants

- **Objectivité** : les résultats doivent être indépendant du “testeur” pour exprimer avec exactitude la réalité;
- **Fidélité** : les conditions de tests doivent être identiques pour que les résultats soient comparables; dans le cas ou le test serait reproduit le lendemain par exemple, les résultats (à la marge d’erreur près) devraient être identiques;
- **Validité** : ce principe exprime le fait qu’un test doit avoir été expérimenté et validé pour être utilisé comme référence (par exemple le CAT-test pour la VO₂max); toutefois un entraîneur peut mettre en place des tests spécifiques à sa discipline (n’ayant pas de valeur scientifique) respectant les impératifs énoncés;

Les tests comme moyen de sélection :

Les tests de terrain peuvent être proposés comme outil de détection et de sélection des jeunes footballeurs. Comme un éventuelle moyen d’évaluations et de contrôle continu du « profil joueur » (technico-tactique / physique / Mental), dans la perspective du suivi permanent du processus d’entraînement, deux évaluations par an suffisent.

Les tests et évaluations de différentes formes sont souvent sujets à débat dans un staff technique. Quand faut-il évaluer ? Que faut-il évaluer ? Combien de fois faut-il évaluer ? Comment peut-on évaluer sur le long terme ? Faut-il faire un classement ? Pas facile de donner la meilleure réponse car il n’y en a pas. Il faut donc faire des choix si possible pour le moyen / long terme.

Ce qu’on observe souvent dans l’opération de sélectionner les jeunes footballeurs, c’est l’utilisation de l’observation basée sur l’expérience de l’examineur, qui reste une évaluation subjective et non fondée.

Pourquoi ?

- Pour identifier les points forts / points faibles, les pistes de travail.
- Pour voir les progrès individuels des joueurs sur le long terme.
- Pour identifier les profils des joueurs.
- Pour informer les parents / les joueurs (argument lors d’un entretien).

Nous avons fait des choix de vous proposer un protocole de test / un système d’évaluation pouvant être proposé des U-15 jusqu’aux U-21.

Pourquoi procéder à l’évaluation avec un nouveau test ?

Ce test présente l’intérêt de répéter à vitesse croissante ce schéma type de footballeur tout en déterminant les données de terrain traditionnelles réalisées dans la plupart des clubs, à savoir une VMA avec les fréquences cardiaques aux différents paliers.

L’analyse des échanges de gaz par appareil portatif présente l’intérêt de mesurer de manière directe le VO₂ en cours d’exercice.

Ce test est proposé par un groupe de chercheur en STAPS (Pierre Bazin, Laurent Schmitt, Gilles Testou, GhjuvanRusterucci, avec Le Soutien de Jacques Mercier) (CMTS, 2020). Il est donc intéressant car il apporte le laboratoire sur le terrain dans un contexte d’exercices que le footballeur est amené à réaliser aux entraînements comme en match.

Utiliser cette notion des valeurs non pas comme finalité mais comme contrôle des effets d’une formation visant la motricité efficiente. A partir d’autres bases théoriques va fournir une nouvelle illustration d’une conception fonctionnelle des facteurs de la valeur physique et techniques.

Cette décomposition fournit les grandes lignes de l’entraînement en football, ce qui importe c’est d’atteindre le degré de développement correspondant à sa propre constitution de façon à faire produire à l’organisme sans son rendement maximum.

Ce test remet en question toutes mesures artificielles et morcelées, et qu’il n’y a qu’un seul moyen de déterminer avec certitude la valeur d’un sujet ,c’est de le voir à l’œuvre en lui faisant subir un nombre d’épreuves suffisantes de façon à pouvoir juger exactement de ses aptitudes.

L'apport original qui est sensible au développement et à l'impacte de l'entraînement sportif a cherché à établir des coefficients de sur des bases aussi véridiques que possibles ce qui le conduit à avoir recours à la production de performances. Celui-ci devra mesurer les quatre facteurs qui déterminent la valeur ou la non valeur d'un individu, d'où le célèbre coefficient V.A.R.F. obtenu à partir de ce test :

- La vitesse
- L'adresse
- La résistance
- La force

Un test spécifique du footballeur :

Test de terrain spécifique football intégrant les paramètres métaboliques, les échanges gazeux au rendement et à l'efficacité technique du footballeur.

Plusieurs paramètres se combinent, liés à la distance parcourue dans le jeu, incluant les capacités physiques, techniques, le plan tactique, le style de jeu, le poste, la possession de balle de l'équipe, la qualité de l'adversaire, l'importance de l'enjeu, la période dans la saison, les facteurs environnementaux ainsi que le type de surface.

Malgré la multitude des paramètres entrant en jeu, nous avons porté notre intérêt sur un test qui permettrait d'étudier la relation entre la qualité du geste technique et la gestion du traitement de l'information spontanée en fonction de la progression de l'intensité de l'exercice et le niveau d'aptitude physique aérobie.

Cette évaluation pourrait ainsi être réalisée en début de saison, puis renouvelée au cours de cette dernière.

Pour répondre à cet objectif, nous proposons d'évaluer les qualités psycho-techniques de footballeurs lors d'un test de Gacon avec des allers retours avec des angles de courses modifiés.

Ceci permettrait d'étudier la relation entre le niveau d'aptitude aérobie et le taux de réussite dans les exercices techniques et les choix effectués lors des demandes de prises de décisions.

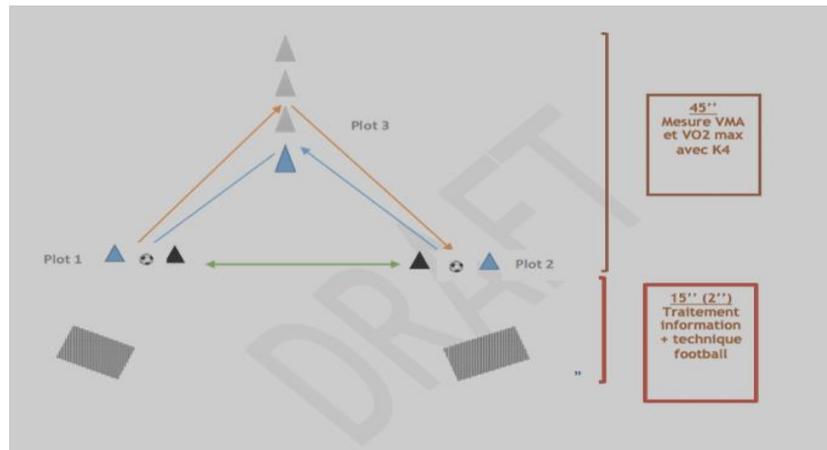
Les résultats seraient comparés à une évaluation de l'aptitude aérobie en laboratoire. Cette étude pourrait permettre de préciser l'évolution des résultats des tâches psycho-techniques en fonction de la progression de l'intensité de l'exercice et du niveau d'aptitude aérobie.

Elle permettra également d'établir une classification objective des qualités physiques et psycho-techniques des footballeurs en fonction des postes et des catégories d'âges.

LE FOOTEST :

Le test serait effectué selon le protocole de Gacon, qui est un test intermittent, progressif et maximal avec une augmentation de la vitesse de 0,5 km/h toutes les minutes. Il s'exécute sous forme d'allers-retours (45''-15''). Le test de Gacon étant légèrement modifié, des correctifs liés aux angles de course ont été calculés. En effet, pour augmenter la vitesse de 0.5 km/h toutes les minutes, les distances des plots à la pointe du triangle seront différentes de celle appliquée lors du test d'origine.

A ce test, nous proposons de rajouter une tâche spécifique « football » avec une analyse rapide au préalable. En effet, à la fin de chaque course de 45'', le joueur devra frapper un ballon du pied droit ou du pied gauche (en réponse à un signal lumineux aléatoire) et le mettre dans un petit but et ce, dans un laps de temps très réduit (2'').



Matériel technique: un terrain de football synthétique de nouvelle génération, un beeper pour rythmer la tâche psycho technique. Le temps de course serait organisé et mesuré à l'aide d'un chronomètre et d'un sifflet. Deux petits buts d'une taille de 1 x 1.5m feraient office de cible. Des plots et ballons complèteraient le matériel indispensable.

Matériel scientifique: un système analyseur de gaz portable qui permettrait de mesurer et d'enregistrer les échanges gazeux pendant le test ; un lecteur de lactates.

Moyens humains: 6 personnes sur le terrain (médecin, préparateurs physiques, expérimentateurs) pour remplacement des plots, des ballons, statistiques des taux de réussite, vidéo...

Population cible: 12 jeunes footballeurs évoluant dans différentes catégories, tous pratiquant le football dans le cadre de la compétition. Ainsi, seraient sélectionnés 4 footballeurs de chacune des catégories suivantes -15, U-17, U-19, U-21 à chaque fois un attaquant, un milieu offensif, un milieu défensif et un défenseur. Les gardiens de but ne seraient pas retenus du fait de la spécificité de ce poste.

Analyse des résultats :

Mesure des capacités aérobies (45'') : avec analyseur de gaz portable type Metamax Cortex (détermination VO₂ max, SV1, SV2). Mesure des qualités psycho – techniques (15'') :

Dès la fin de la course (45''), un ballon fixe devra être frappé, selon une information aléatoire (en réponse au signal lumineux), par le pied droit ou le pied gauche du joueur, avec l'objectif d'atteindre la cible, c'est à dire de loger le ballon dans le petit but.

Deux paramètres sont mesurés avec contrainte de temps (2'')

1. La qualité du traitement de l'information, c'est à dire déterminer si le sujet a fait une erreur ou pas, ceci sous la contrainte du respect du temps de 2 secondes.
2. La qualité technique, c'est à dire déterminer si la cible est atteinte ou pas, toujours sous contrainte du temps.

Cette analyse nous permettrait de savoir de quelle manière ces deux variables évoluent en fonction de l'augmentation de l'intensité de l'exercice.

La vitesse de jeu dans le football moderne est telle que l'on constate une diminution des espaces sur le terrain. Ceci implique en haut-niveau une optimisation de la vitesse d'exécution en termes de prise de décision et de la qualité technique, et ces enchainements doivent être répétés le plus longtemps possible.

Le schéma type d'un footballeur est constitué d'une course de courte durée, d'une prise de décision et d'une frappe de balle, qui cherchera à atteindre un partenaire ou le but adverse.

Ce "Footest" présente l'intérêt de répéter à vitesse croissante ce schéma type de footballeur tout en déterminant les données de terrain traditionnelles réalisées dans la plupart des clubs, à savoir une VMA avec les fréquences cardiaques aux différents paliers.

L'analyse des échanges de gaz par appareil portatif présente l'intérêt de mesurer de manière directe le VO₂ en cours d'exercice.

Ce projet de validation de test est donc intéressant car il apporte le laboratoire sur le terrain dans un contexte d'exercices que le footballeur est amené à réaliser aux entraînements comme en match.

CONCLUSION :

En conclusion, inculquer les gestes techniques et développer les qualités physiques et mentales aux jeunes footballeurs sont une évidence, mais leur insuffler l'esprit de l'évaluation et le contrôle permanent tout au long de la formation dans le but de toujours de progresser et d'atteindre la haute performance est démarche pédagogique et scientifique sciemment menée par les éducateurs.

On peut constater que l'utilisation de ce test permettra de déterminer des critères et des valeurs presque identiques à celles de la discipline, car L'évaluation des sports collectifs, et en particulier en football, pose le problème de l'inférence entre les données quantitatives prélevées et leur interprétation en termes de maîtrise de compétences comme le confirme (Dellal., 2008). Évaluer une performance en situation ne correspond pas systématiquement à évaluer le niveau de compétence réel du joueur, un décalage s'observe fréquemment entre la performance observée dans le contexte et la compétence évaluée (WEINECK, 1997). Dans ce cadre le contexte a une fonction de modulateur et de déterminant. Les connaissances, procédurales sont générales, mais leurs mises en œuvre se spécifient en fonction du contexte dans lequel les productions motrices se réalisent. Par ailleurs, le contexte est aussi considéré comme constitutif des connaissances en jeu dont il détermine aussi bien l'activation que les limites de validité de connaissances sollicitées 17.

L'enjeu de l'évaluation tient dans le contrôle de ce décalage et des enseignements faites par l'entraîneur-évaluateur ainsi que corroborent tous les chercheurs et les experts en formation et l'apprentissage et l'entraînement sportif.

De façon générale, ces premiers résultats permettent d'envisager l'élaboration de procédures d'évaluation selon deux orientations fructueuses d'un point de vue didactique, sur la base de relations fortes entre données quantitatives et qualitatives, on doit pouvoir envisager de sélectionner les observables quantitatifs minimaux et suffisants permettant des qualités probantes sur les compétences à évaluer.

Ce type d'évaluation et de contrôle continu permet d'envisager l'utilisation d'un ensemble de tests de terrain en direct de données quantitatives, débouchant sur une évaluation à la fois de la performance mais également des compétences inférées selon les choix du contenu d'entraînement opéré en amont par l'éducateur, respectant dans les aspects et les situations observées dans les différentes compétitions. Ce type d'instrument permettrait de définir ainsi un profil de compétences en adéquation avec le projet de formation et caractérisant de façon satisfaisante les niveaux de performance des jeunes footballeurs et par conséquent les sélectionner en fonction des données récoltées tout au long de ce contrôle continu et évaluation stricte et rigoureuse.

EVALUATIONS DES QUALITES PHYSIQUES EN FOOTBALL**Introduction :**

La maîtrise technique et tactique constituait à l'origine la clé du succès, s'est mué en un sport qui exige également un large éventail d'aptitudes physiques pour exceller (Fernandez-Fernandez, Sanz-Rivas et Mendez-Villanueva, 2009). Pour permettre aux joueurs de progresser le plus possible, il convient de préparer leur programme d'entraînement en fonction de l'analyse de leurs besoins personnels et des principaux facteurs de performance. La préparation de programmes d'entraînement optimaux requiert un accès à des informations objectives, en particulier dans le domaine du travail physique, notamment des objectifs précis et des résultats mesurables pour pouvoir orienter et évaluer le processus d'entraînement (Svensson et Drust, 2005). À présent, il est généralement admis dans la communauté sportive que le développement d'un joueur est un processus à long terme qui nécessite des évaluations régulières des principaux facteurs physiques et physiologiques de la performance fait partie intégrante du soutien que peuvent apporter les sciences du sport aux athlètes motivés par l'atteinte de résultats (MacDougall, Wenger et Green, 1991 ; Reilly, 2016). Mais il peut s'avérer complexe d'isoler les déterminants physiologiques de la performance footballistique. Il est possible de faire une distinction entre, d'une part, les procédures d'évaluation simples et, d'autre part, les batteries de tests complexes qui couvrent toute la structure de la performance physique. Toutes les procédures d'évaluation, qu'elles soient simples ou complexes, doivent prendre en compte les critères suivants :

1. Les méthodes employées doivent être valides, fiables et objectives (Reilly et al. 2009).
2. Les résultats doivent être examinés par rapport à des normes ou profils normalisés et représentatifs.
3. La fréquence et les dates des évaluations doivent être synchronisées avec le calendrier d'entraînement (Fernandez-Fernandez, Ulbricht et Ferrauti, 2014). Morris et Whyte, 2009).

La réussite au football est le fruit d'une interaction complexe de plusieurs composantes physiques, comme la force, la souplesse, la vitesse de même que l'endurance aérobie et anaérobie (Fernandez-Fernandez et al., 2009).

À cet égard, l'évaluation dans le domaine du football, des études ont été réalisées sur des athlètes aux profils variés (âge, sexe, niveau de jeu, etc.) et au moyen de différents protocoles d'évaluation, dans le but de déterminer les facteurs qui influent le plus sur la performance, (Birrer, Levine, Gallippi et Tischler, 1986 ; Girard et Millet, 2009 ; William J Kraemer et al., 1995 ; E. Roetert, Piorkowski, Woods et Brown, 1995 ; P. Roetert et Ellenbecker, 2007).

On note d'importantes disparités dans les résultats obtenus, puisque certaines études laissent penser que les qualités physiques ont peu d'influence sur la performance tennistique en général (Birrer et al., 1986) tandis que d'autres suggèrent que certaines qualités bien précises, comme la souplesse (E. P. Roetert, Garrett, Brown et Camaione, 1992), la vitesse ou la puissance verticale, constituent des facteurs prédictifs importants de la performance. De plus, il n'y a pas de consensus au sein de la communauté scientifique quant aux tests les plus utiles dans ce sport, et aucune des études menées par le passé n'a examiné de manière systématique (c'est-à-dire à l'aide d'une batterie de tests normalisée) l'impact des caractéristiques de condition physique sur la performance en football auprès d'un large échantillon de joueurs (Ulbricht, Fernandez-Fernandez et Ferrauti, 2013).

Dans ce chapitre, on ne va pas vous montrer tous les tests, ils sont bien trop nombreux et certains difficiles à mettre en place. Sur la saison, vous n'êtes pas obligé de faire passer tous les tests cités, il faudra choisir en fonction des contraintes de temps, d'argent et en fonction du niveau de l'équipe (ou votre niveau si vous êtes joueur).

Pourquoi évaluer les joueurs ?

- Connaître les points forts et les points faibles
- Dégager des pistes de travail
- Individualiser
- Mesurer les progrès
- Faire des groupes de niveau

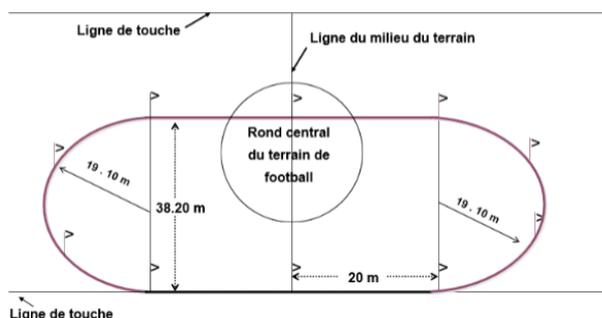
Les tests d'endurance :

Le test VAMEVAL :

Le test classique de VMA (Vitesse Maximale Aérobie), la VMA c'est la plus petite vitesse à laquelle on atteint VO₂max. En clair, ce test va évaluer votre performance en **endurance** aérobie (effort de faible à moyenne intensité).

Protocole :

Comment tracer une piste de 200 m sur un terrain de football ou de rugby



Ce test se fait avec une bande sonore que vous pouvez retrouver sur internet. Elle va permettre de donner les indications nécessaires au joueur pour faire le test.

Le joueur va courir sur une piste d'athlétisme, des plots sont placés sur la piste, tous les 20 mètres. Il va commencer à 8.5 km/h et à chaque bip sonore, il devra atteindre le plot suivant. Toutes les minutes, la vitesse augmente de 0.5 km/h (les bips sont plus rapides, il faut donc courir plus rapidement au prochain plot).

Une fois que le joueur n'arrive plus à suivre le rythme, le test se termine. Le dernier palier indiqué par la bande son est la VMA du joueur.

Si vous faites passer le test à une équipe entière, faites le passer en deux fois et mettez les joueurs par groupes de niveaux.

Désavantage:

- Il faut une piste d'athlétisme.
- Le test n'est pas très spécifique au football

Le 30-15 Intermittent Test :

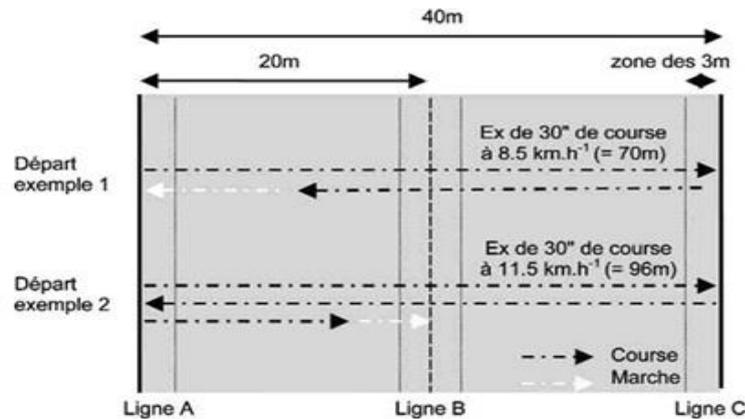
Ce test est selon moi le test à faire pour évaluer l'endurance en football. Il est plus spécifique au sport puisqu'il est intermittent et il y a des changements de direction comme au football.

Ce test indique la Vitesse Maximale Intermittente (VMI), la consommation maximale d'O₂, les qualités d'explosivité des jambes et la capacité à récupérer.

Une fois que vous aurez la VMI, vous pouvez faire vos séances d'endurance en fonction de cette VMI par exemple 2 blocs de 30-30 à 80% de la VMI.

Protocole : Le test s'effectue sur un terrain de 40 mètres, séparé par une ligne au milieu (à 20m). Il y a donc 3 lignes : le départ (ligne A), la ligne du milieu (ligne B) et la dernière ligne (ligne C). Les efforts sont de 30 secondes et les récupérations de 15 secondes. Les joueurs essayent de suivre le rythme de la bande sonore et dès qu'ils ne tiennent plus, le palier va indiquer leur VMI

Une bande sonore va indiquer avec des bips lorsqu'il faut passer les lignes. Par exemple, un premier « bip » retenti, les joueurs commencent à courir à partir de la ligne A, deuxième « bip », ils passent la ligne B, 3 ème « bip », ils passent la ligne C et font demi-tour. Quand le double « bip » se fait



entendre, les joueurs vont en marchant jusqu'à la ligne suivante et prennent 15 secondes de récupération.

Encore une fois, la bande sonore se trouve facilement sur internet.

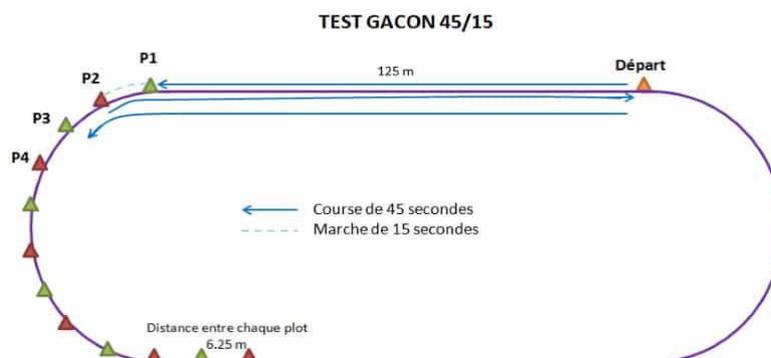
Le Test Gacon 45 15 :

Parmi les différents panels de tests physiques existants, **le test Gacon a le mérite, au même titre que le Test Cooper, d'être gratuit.** Nous allons voir en quoi consiste ce test, comment le mettre en place, quelles données récupérer et qu'est-ce qui le différencie des autres tests existants sur le marché.

Contrairement aux tests continus tels que le Test Vameval ou le Cooper qui se font toujours en courant, **le test Gacon est un test intermittent c'est à dire qu'il alterne une partie course (45 secondes) et une partie marche (15 secondes) d'où son nom de 45/15.** Le résultat obtenu ne sera donc pas à proprement parlé la VMA mais la VMI pour Vitesse Maximale Intermittente, nous verrons cela dans les points suivants.

Comment mettre en place du test Gacon 45 15 :

Sur une piste arrondie d'environ 300 soit un terrain de football entier en mordant un peu notamment sur les angles de corner (car il ne faut pas d'angles droits), placez un plot de Départ puis un autre plot à 125m du départ. Ensuite, placez 24 autres plots distancés de 6.25m chacun. Cette distance inter-plot est importante, soyez le plus précis possible car une erreur de 10cm sur chaque fait 2.40m en cumulé ! Voir le schéma ci-dessous (et en fin d'article sur un terrain de football en essayant de respecter les proportions).



Déroulement du test Gacon :

Les joueurs partent du plot de départ et ils ont 45 secondes pour atteindre le 1er palier (P1 dans le schéma). Attention, l'allure de départ est de 10km/h, ce n'est pas un sprint, loin de là. Une fois arrivé au P1 en 45 secondes (et non en 30 secondes, ils doivent gérer leur effort), ils marchent 15 secondes direction le P2 (situé 6.25m après le P1) puis, une fois le temps imparti, ils ont 45 secondes pour aller du P2 au départ => la distance est plus longue de 6.25m ce qui donne 131.25m à faire en 45 sec (10.5km/h). Une fois de retour à la ligne départ, 15 secondes de marche puis à nouveau 45 sec de course direction P3, 15 sec de marche direction p4 puis 45 sec départ et ainsi de suite.

Les plots impairs étant la zone d'arrivée après 45 sec de course depuis le départ et les plots pairs sont la fin de marche (15 sec) et la zone de départ pour 45 sec direction le plot de départ.

Quels résultats pour le test Gacon 40 15 :

Voici ci-dessous les équivalences (cliquez dessus pour l'ouvrir) :

PALIER ou PLOTS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Vitesse (km/h)	10	10,5	11	11,5	12	12,5	13	13,5	14	14,5	15	15,5	16	16,5	17	17,5	18	18,5	19	19,5	20
Distance (m)	125	131,25	137,50	143,75	150	156,25	162,50	168,75	175	181,25	187,50	193,75	200	206,25	212,50	218,75	225	231,25	237,50	243,75	250

Lorsqu'un joueur ne peut pas atteindre un plot après 45 secondes de course, il faut noter le dernier plot qu'il a atteint. Exemple, s'il n'arrive pas à atteindre P11, sa « VMA » sera celle du P10 qu'il a réussi soit 14.5km/h.

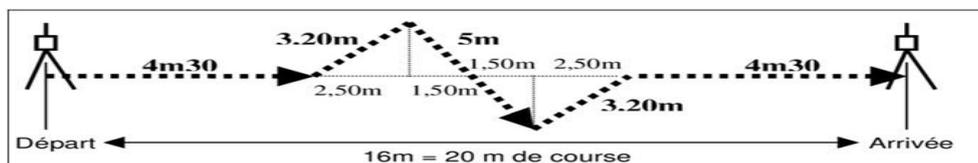
Les tests de vitesse :

La vitesse est un élément central au football, les tests sont multiples, mais voici quelques tests simples pour vos joueurs ou pour vous.

Tests de vitesse linéaire :

- 5 mètres
- 10 mètres
- 20 mètres
- 40 mètres

Ces tests permettent d'évaluer votre vitesse sur une distance, plus la distance est courte, plus le test évalue votre explosivité et votre capacité à produire une grande puissance.

Le test de vitesse de Cazorla :

Ce test intègre des changements de direction, des freinages et des accélérations, il est donc très spécifique au football et permet de voir si vous êtes rapide dans votre activité.

Vous pouvez également faire ce test pour calculer votre capacité à réitérer les sprints.

Réitération de sprints :

Utilisez le même parcours que le précédent test pour effectuer le protocole.

Vous allez faire 12 passages chronométrés avec 40 secondes de récupération entre chaque passage. Prenez le meilleur temps et divisez-le par le pire temps, puis multipliez-le par 100. Par exemple le meilleur temps : 6.03, le pire temps 6.52 donc $(6.03/6.52)*100= 92\%$.

Plus le pourcentage est proche de 100%, plus vous avez la capacité à réitérer des sprints sans diminuer votre performance.

Les tests de saut :

Ils permettent d'évaluer la qualité d'explosivité des membres inférieurs, ils sont plus ou moins simples à réaliser.

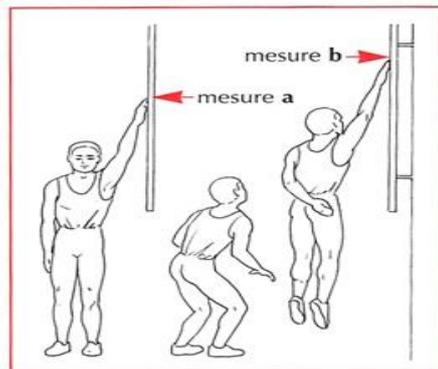
Pour évaluer la hauteur de saut, vous pouvez utiliser l'application Myjump (payante), et ensuite il suffira de filmer le saut pour que l'application vous donne de nombreux paramètres en rapport avec le saut.

Si vous n'avez pas cela, vous pouvez mesurer en touchant un point le plus haut possible.

Squat jump : partez en position de squat, et sautez le plus haut possible (sans s'aider des bras, les mains sont sur les hanches). Ce saut mesure la capacité à développer de la puissance par les membres inférieurs.

CMJ : Ce saut consiste à partir debout, mains sur les hanches et à faire un saut classique (vous pouvez descendre en squat et remonter, à vous de voir). Ce saut mesure en plus de l'explosivité des jambes, la capacité à utiliser l'énergie élastique des jambes, car lorsque vous descendez rapidement pour remonter le plus haut possible, le phénomène d'élasticité est sollicité.

CMJ+ bras : C'est comme le CMJ mais en s'aidant des bras, ce saut mesure la capacité à utiliser ses



bras pour sauter, en plus des autres paramètres précédents.

Pour mesurer le CMJ+bras, vous pouvez utiliser cette technique :

Mesure B- mesure A= hauteur de saut.

Tests de force :

Pour tester la **force**, vous devez être en salle de musculation, on va évaluer votre 1RM, c'est-à-dire la charge la plus lourde que vous pouvez soulever une fois.

Protocole :

En fonction de votre niveau en musculation, vous n'allez pas faire le même nombre de répétitions.

Débutant : faites une dizaine de répétitions avec la charge la plus lourde possible.

Intermédiaire : faites de 4 à 6 répétitions avec la charge la plus lourde possible.

Experts : faites 1 répétition avec la charge la plus lourde possible.

Une fois que vous avez fait vos répétitions, et noté la charge de travail, vous pouvez utiliser le tableau pour convertir. Ce tableau permet de vous donner un maximum théorique sur une répétition même si vous en avez fait plusieurs.

Il ne vous reste plus qu'à convertir.

Sur quels exercices faire ses maxs ?

Les exercices principaux à tester sont : développé couché, tirage sous banc, squat, soulevé de terre, traction.

A partir de ces maximums, vous pouvez déterminer votre charge de travail. Par exemple si votre max en développé couché est à 100kg et que vous voulez faire 20 répétitions à 60%, vous allez mettre une barre à 60kg.

Tests de souplesse :

Un test de **souplesse** de faire toujours à froid, et sans s'être étiré avant.

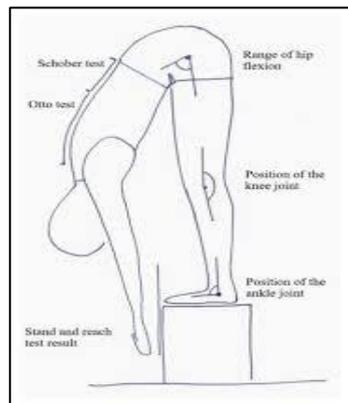
Test de souplesse du rachis :

Le test de Schober :

Comment mesurer la souplesse du rachis lombaire

Selon l'Institut de Recherche du Bien-être de la Médecine et du Sport santé (IRBMS)

Le test de Schober (indice de Schober) permet de mesurer la flexion de la portion de la colonne vertébrale située au niveau des vertèbres lombaires.



Un médecin, un kinésologue, un entraîneur personnel ou encore un ostéopathe pourrait proposer ce test pour mesurer la mobilité et la flexibilité du rachis lombaire.

Définition du test de Schober

À quoi sert-il ?

Le test de Schober, aussi appelé le test distance doigt-sol ou test de flexibilité des hanches permet de mesurer la mobilité du rachis lombaire. C'est un test d'accroupissement facilement réalisable chez soi, sur un terrain de sport ou dans un cabinet médical. Il a comme avantage d'être reproductible facilement, de façon à bien suivre l'évolution et le progrès réalisé par le patient.

Le protocole de mesure :

Comment procéder à l'évaluation de la flexibilité et de la souplesse du rachis chez votre patient.

À pieds joints, basculez lentement le buste vers l'avant en roulant le dos, vertèbre par vertèbre. Assurez-vous que les bras du patient sont tendus vers le sol pour y toucher avec les doigts. Notez qu'il est impératif de vérifier que les genoux du patient sont bien tendus durant le test. Une fois que le patient a atteint son maximum de souplesse, mesurez (avec une règle) la distance entre le sol et les doigts en cm. Le résultat correspond à la valeur du test.

Pour les sportifs qui sont plus souples et qui sont en mesure de descendre les doigts jusqu'au sol, il est nécessaire de procéder au test en faisant monter le patient sur une plateforme surélevée, les orteils au bord de celle-ci. La valeur du test de flexibilité correspond à la distance entre l'extrémité des doigts du patient et le niveau de cette plateforme symbolisant le sol. Cette valeur sera donc négative.

TEST DE COORDINATION :

La coordination est « La capacité de coordination est déterminée, avant tout, par les processus de contrôle et de régulation du mouvement. Elle permet au sportif de maîtriser des actions dans des situations prévisibles (stéréotypes) ou imprévisibles (adaptation), de les exécuter de façon économique et d'apprendre assez rapidement les mouvements sportifs. » Weineck 1997 Les composantes de la coordination Orientation / Réaction / Différenciation / Rythme / Equilibre

O - R - D - R - E

TESTS PHYSIQUES : Suite

Evaluer un sportif est une nécessité pour donner sens au projet d'entraînement. En effet, la première étape du processus d'entraînement est l'évaluation diagnostic pour savoir d'où on part pour atteindre un objectif. Après les étapes de construction de l'entraînement et de la mise en œuvre, la dernière est celle de la régulation et de la remédiation d'erreurs éventuelles. Il faut donc évaluer la progression pour valider les choix de l'entraîneur.

Pourquoi, quand et comment évaluer :

Les évaluations ou tests sont des épreuves permettant de déterminer les aptitudes d'un individu par rapport à un critère établi et précis. Le test pour faire un test n'a aucun sens, même s'il est réalisé dans les règles de l'art. Il doit s'inscrire dans une logique de méthodologie d'entraînement.

Les critères d'évaluation :

Les évaluations peuvent être réalisées en laboratoire ou sur le terrain. Dans le premier cas, les mesures sont directes et donc précises, mais l'accès à ce type de tests est difficile. Dans le deuxième cas, la mise en œuvre est plus aisée, mais la précision des estimations de résultats par mesures indirectes dépend des impératifs suivants:

- Objectivité : les résultats doivent être indépendant du "testeur" pour exprimer la réalité avec exactitude ;
- Fidélité : les conditions de tests doivent être à chaque fois identiques pour que les résultats soient comparables. Dans le cas où le test serait reproduit le lendemain par exemple, les résultats, à la marge d'erreur près, devraient être identiques ;
- Validité : ce principe exprime le fait qu'un test doit avoir été expérimenté et validé pour être utilisé comme référence, comme le CAT-test pour la VO₂max par exemple. Toutefois un entraîneur peut mettre en place des tests spécifiques à sa discipline respectant les impératifs énoncés ;
- Pertinence : le test doit être en rapport avec la discipline pratiquée pour faire une évaluation cohérente des critères prépondérants. En rapport ne veut pas dire tiré d'une action ou d'un geste spécifique. On parle dans notre cas du type d'effort. En effet si on veut évaluer une capacité physique, il vaut mieux que le degré de technique ne vienne l'influencer le moins possible.

Le placement des évaluations dans le temps :

- Placée en début de cycle d'entraînement, l'évaluation sert de diagnostic pour la construction du plan d'entraînement. Il s'agit de l'inventaire des points forts et faibles ;
- Réalisée en cours de cycle, elle permet de vérifier la progression mise en place et autorise d'éventuelles corrections. Il s'agit d'une évaluation opérationnelle ;
- En fin de cycle, l'évaluation de la somme des acquis est réalisée et indique le niveau atteint. Il s'agit de l'évaluation sommative.

Les évaluations qui vont être décrites ci-après sont à classer dans la catégorie tests de terrain.

L'évaluation des qualités d'endurance :**Calculer sa fréquence cardiaque maximale (FC_{max})****Calcul théorique de la FC_{max}**

La formule la plus fréquemment utilisée pour connaître sa FC_{max} est : **220 - âge de l'individu**. Cette formule d'Astrand et Ryming présente l'avantage d'être simple et rapide à utiliser. En contrepartie il y a des écarts avec la FC_{max} réelle (+/- 8%) de certains individus, surtout pour les sportifs de plus de 35 ans.

Mesure réelle de la FCmax

Pour mesurer sa FCmax, il va falloir réaliser un effort suffisamment progressif, long et intense, puis relever la fréquence cardiaque (FC) dès la fin de celui-ci. Exemple : 15mn d'échauffement + course intensive sur 1000m + 400m le plus vite possible.

La mesure peut se faire soit à l'aide d'un cardiofréquencemètre (méthode la plus fiable), soit par un relevé manuel (la fiabilité est relative). Si le choix se porte sur la deuxième méthode, un entraînement préalable est conseillé. Pour éviter une diminution de la fréquence cardiaque pendant le relevé, il faut comptabiliser les battements pendant 15 secondes et multiplier le résultat par quatre.

Déterminer sa vitesse maximale aérobie (VMA) et calculer sa consommation maximale d'oxygène (VO2max)

Nota : ces tests sont très éprouvants. Ils sont à proscrire en cas de problèmes médicaux ou de méforme car les résultats seraient faussés. Un échauffement d'une dizaine de minutes est indispensable.

Les valeurs moyennes de la VO2max (âge 18 - 30 ans) :

- Chez les sédentaires ou sportifs occasionnels = 30-50 ml/mn/kg pour les hommes et 25-40 ml/mn/kg pour les femmes ;
- Chez les sportifs confirmés en sports collectifs, combat, etc. : 45-60 ml/mn/kg pour les hommes et 42-55 ml/mn/kg pour les femmes ;
- Chez les sportifs entraînés de sports d'endurance (course, vélo, ski de fond) = 65 à 80 ml/mn/kg.

Le CAT-Test simplifié (course continue sur piste)

Le principe de ce test consiste à courir le plus vite possible sur une distance choisie préalablement (1000 à 3000m) Une piste d'athlétisme est conseillée car la mesure de la distance parcourue en est grandement facilitée.

Test de Cooper (course continue sur piste) :

Le principe est de parcourir la plus grande distance en 12mn de course et de relever la distance en l'arrondissant aux 50 mètres supérieurs (par exemple pour 2815m, noter 2850). Une piste d'athlétisme est conseillée car la mesure de la distance parcourue en est grandement facilitée.

Par rapport au temps qui peut être maintenu à VMA (6 à 10 mn), le test de Cooper et ses 12mn sort des limites de celle-ci. Néanmoins la vitesse atteinte lors du Cooper n'est inférieure à la VMA que de 2% environ. Ce test possédant une grille de classement en fonction des résultats obtenus, il faut peser le pour et le contre.

Test de demi - Cooper (course continue sur piste) :

Le principe est de parcourir la plus grande distance en 6mn de course et de relever la distance en l'arrondissant aux 10 mètres supérieurs (par exemple pour 1565m noter 1570). Une piste d'athlétisme est conseillée car la mesure de la distance parcourue en est grandement facilitée.

Ce test permet de rester à VMA toute la durée de la course mais aussi d'avoir un résultat immédiatement lisible en divisant la distance parcourue par 100.

Test VAMEVAL de G. Cazorla (course continue allure progressive sur piste) :

Matériel nécessaire :

- Une piste d'athlétisme permettant un balisage de plots tous les 20m ;
- Un fichier mp3 contenant les signaux sonores ;
- Un amplificateur ou signaux en épreuve collective ou un baladeur en épreuve individuelle.

Le principe est de courir en ajustant sa vitesse pour faire correspondre le passage devant un plot avec le signal sonore. La vitesse augmente automatiquement de 0.5 Km/h toutes les minutes. Le sujet s'arrête lorsqu'il ne suit plus le rythme imposé. En fonction du dernier palier annoncé, la VMA et la VO2max sont évaluées à l'aide du tableau de référence ci-dessous.

Paliers	Km/h / VMA	VO2max (ml/mn/kg)	Paliers	Km/h / VMA	VO2max (ml/mn/kg)
1	8.5 / 8	29.75	18	17 / 16.5	59.5
2	9 / 8.5	31.5	19	17.5 / 17	61.25
3	9.5 / 9	33.25	20	18 / 17.5	63
4	10 / 9.5	35	21	18.5 / 18	64.75
5	10.5 / 10	36.75	22	19 / 18.5	66.5
6	11 / 10.5	38.5	23	19.5 / 19	68.25
7	11.5 / 11	40.25	24	20 / 19.5	70
8	12 / 11.5	42	25	20.5 / 20	71.75
9	12.5 / 12	43.75	26	21 / 20.5	73.5
10	13 / 12.5	45.5	27	21.5 / 21	75.25
11	13.5 / 13	47.25	28	22 / 21.5	77
12	14 / 13.5	49	29	22.5 / 22	78.75
13	14.5 / 14	50.75	30	23 / 22.5	80.5
14	15 / 14.5	52.5	31	23.5 / 23	82.39
15	15.5 / 15	54.25	32	24 / 23.5	84
16	16 / 15.5	56	33	24.5 / 24	85.75
17	16.5 / 16	57.75	34	25 / 24.5	89.25

Test course continue en navettes de 20 m à allure progressive avec paliers de 1 mn (Luc Léger) :

Matériel :

- Balisage de deux lignes parallèles espacées de 20 m dans un gymnase ;
- Un fichier mp3 contenant les signaux sonores.

Le principe est d'effectuer des allers retours avec blocage du pied derrière la ligne tracée en le faisant correspondre au signal sonore. La vitesse augmente automatiquement toutes les minutes. Le sujet s'arrête lorsqu'il ne suit plus le rythme imposé. En fonction du dernier palier annoncé, la VMA et la VO2max sont évaluées à l'aide du tableau de référence ci-dessous.

Paliers	Km/h	VO2max (ml/mn/kg)	Paliers	Km/h	VO2max (ml/mn/kg)
1	8.5	26.2	11	13.5	55.4
2	9	29.2	12	14	58.3
3	9.5	32.1	13	14.5	61.2
4	10	35	14	15	64.1
5	10.5	37.9	15	15.5	67.1
6	11	40.8	16	16	70
7	11.5	43.7	17	17.5	75.8
8	12	46.6	11	13.5	55.4
9	12.5	49.6	19	17.5	78.7
10	13	52.2	20	18	81.6

Nota : ce tableau est validé pour des adultes. Il existe des tables de référence pour les enfants et adolescents.

Si on compare les résultats avec un CAT-test par exemple, on s'aperçoit que les résultats de la VO₂max sont sous-évalués du fait du freinage à effectuer à chaque ligne (-3 ml/mm/kg env.). Le tableau suivant permet d'extrapoler une vitesse maximale aérobie à partir de la vitesse maximale issue du test navette.

Navette (Km/h)	Piste (Km/h)	Navette (Km/h)	Piste (Km/h)
8.5	8.8	13.5	16.3
9	9.5	14	17
9.5	10.3	14.5	17.8
10	11	15	18.5
10.5	11.8	15.5	19.3
11	12.3	16	20
11.5	13.3	16.5	20.8
12	14	17	21.5
12.5	14.8	17.5	22.3
13	15.5	18	23

Test VMA 45sec-15sec de Georges GACON (courses intermittentes) :

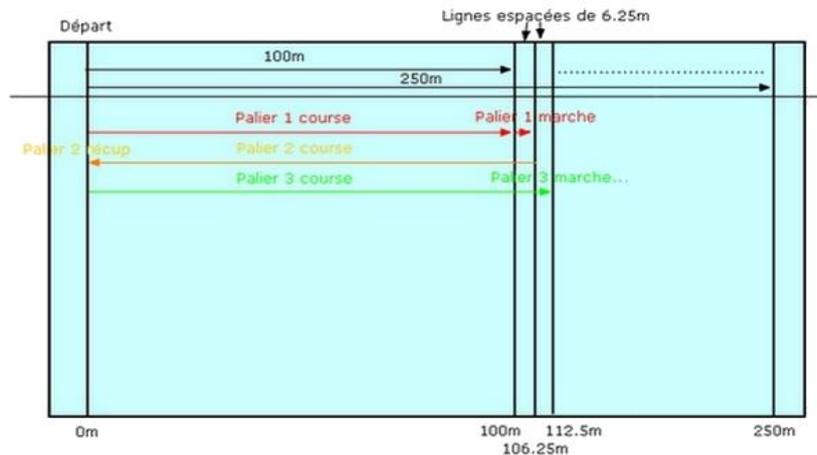
Le test de VMA à efforts intermittents créé par Georges Gacon est un des plus récents, des plus fiables et des plus simples à mettre en œuvre. Il est particulièrement adapté aux sports à efforts intermittents et plus particulièrement les sports collectifs. Le résultat de la VMA obtenue permet d'être utilisable directement dans les exercices intermittents type 30sec/30sec, 45sec/15sec, 10sec/20sec, etc.

Matériel :

- une piste d'athlétisme ou un espace de 250m de long ;
- Un fichier mp3 (source www.jiwok.com) contenant les signaux sonores ;
- des cônes de délimitation de distance.

Le principe est d'effectuer un trajet entre deux lignes matérialisées à une vitesse imposée pendant 45sec puis de prendre 15sec de récupération. La vitesse augmente alors de 0,5 Km/h. Le sujet s'arrête lorsqu'il ne suit plus le rythme imposé et note le palier annoncé. En fonction du dernier palier annoncé, la VMA est évaluée à l'aide du tableau de référence ci-dessous.

Paliers	Km/h	Distance en 45 sec	Paliers	Km/h	Distance en 45 sec
1	8	100	14	14.5	181.25
2	8.5	106.25	15	15	187.5
3	9	112.5	16	15.5	193.75
4	9.5	118.75	17	16	200
5	10	125	18	16.5	206.25
6	10.5	131.25	19	17	212.5
7	11	137.5	20	17.5	218.75
8	11.5	143.75	21	18	225
9	12	150	22	18.5	231.25
10	12.5	156.25	23	19	237.5
11	13	162.5	24	19.5	243.75
12	13.5	168.75	25	20	250
13	14	175	-	-	-

Organisation :**Test Yo-Yo (courses intermittentes):**

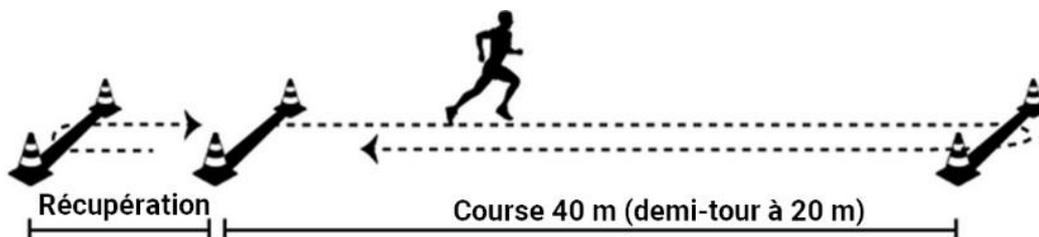
Le test Yo-Yo est un test d'évaluation de l'endurance aérobie maximale. Il consiste à courir entre des marqueurs placés à 20 mètres l'un de l'autre, à vitesse croissante, jusqu'à épuisement. Développé dans les années 1990 par le Danois Jens Bangsbo, c'est aujourd'hui l'un des tests d'évaluation de l'endurance le plus utilisé dans le monde. En fait, il n'y a pas une mais plusieurs variantes de test Yo-Yo.

La plus couramment utilisée est la version « test de récupération intermittente Yo-Yo de niveau 1 ». Des courses de 40 mètres à allure progressive (un signal audio dicte la vitesse de course requise qui augmente à intervalle régulier – départ à 10km/h) sont entrecoupées de récupérations actives de 10 secondes. Le test s'arrête lorsque les participants ne sont plus en mesure de suivre le rythme requis en atteignant pas la ligne au signal (élimination au 2e échec).

Le test de récupération intermittente Yo-Yo est particulièrement utilisé dans les sports collectifs du fait de sa forme intermittente. Il est également adapté aux autres sports à efforts intermittents.

Matériel :

- un espace de 30m de long ;
- Un [fichier mp3](#) contenant les signaux sonores (l'application "Test intermittent Yo-Yo) est également disponible pour Android et Apple) ;
- des cônes de délimitation de distance.



Paliers, vitesses et distances à parcourir lors du test de récupération intermittente Yo-Yo

Palier	Vitesse (km/h)	Répétitions (2 x 20 m)	Distance du palier (m)	Distance cumulée (m)
1	10	1	40	40
2	12	1	40	80
3	13	2	80	160
4	13,5	3	120	280
5	14	4	160	440
6	14,5	8	320	760
7	15	8	320	1080
8	15,5	8	320	1400
9	16	8	320	1720
10	16,5	8	320	2040
11	17	8	320	2360
12	17,5	8	320	2680
13	18	8	320	3000
14	18,5	8	320	3320
15	19	8	320	3640

Barème du test de récupération intermittente Yo-Yo

Age (ans)	Femmes			Hommes		
	Faible	Bon	Excellent	Faible	Bon	Excellent
20 à 29	< 680 m	1000 m	> 1320 m	< 1040 m	1520 m	> 2000 m
30 à 39	< 460 m	680 m	> 900 m	< 820 m	1180 m	> 1580 m
40 à 49	< 340 m	520 m	< 680 m	< 640 m	940 m	< 1320 m
> 50	< 280 m	420	> 560 m	< 480 m	700 m	> 1020 m

Les autres versions de test Yo-Yo :

- Test de récupération intermittente Yo-Yo, niveau 2 - 10 secondes de pause active entre chaque course de 40 m, à partir de 13 km / h
- Test d'endurance Yo-Yo de niveau 1, fonctionnant en continu entre des marqueurs distants de 20 mètres, à partir de 8 km / h
- Test d'endurance Yo-Yo de niveau 2, fonctionnant en continu entre des balises distantes de 20 mètres, à partir de 11,5 km / h
- Test d'endurance intermittente Yo-Yo, niveau 1 - 5 secondes de pause active entre chaque course de 40 m, à partir de 8 km / h
- Test d'endurance intermittente Yo-Yo, niveau 2 - 5 secondes de pause active entre chaque course de 40 m, à partir de 11,5 km / h

Autres tests :

Il existe d'autres tests de terrain pour calculer la VMA et la VO₂max : Intermittent Fitness Test de Martin Buchheit, TUB2 de Cazorla, Astrand, etc.

Evaluation des qualités anaérobies lactiques

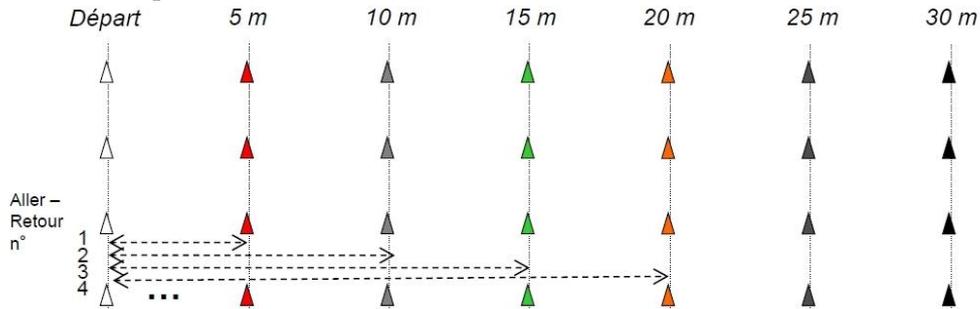
Ces tests sont très éprouvants. Ils doivent être réservés à des sujets en forme et entraînés. Le principe d'évaluation des qualités anaérobies lactiques va être de faire réaliser à l'athlète un effort d'intensité maximum, sur un temps de 1mn - 1mn30, en découpant celui-ci en tranches et en comparant les temps réalisés sur la 2e et la dernière tranche.

Le test Australien :

Le test Australien est un test de courses intermittentes visant la filière anaérobie lactique. Le test vise donc la capacité à répéter et maintenir 6 fois des efforts très intenses sur des temps de 30 secondes espacés de 35 secondes de repos.

Les courses se font en pyramides avec des plots espacés de 5 m. Les allers-retours de font du plot 0 au plot 5, retour au plot 0, course vers le plot 10, retour au plot 0, course vers le plot 15, etc.

De la première à la sixième série, les courses sont réalisées à vitesse maximale, sans gestion d'effort. Il s'adresse donc à des sportifs.



Trois résultats sont donnés par le test :

L'endurance lactique, la puissance maximale et l'indice de fatigue :

- L'endurance lactique : c'est le cumul en mètres des 6 passages.
- La puissance maximale : le résultat du premier passage (qui doit être le plus élevé si le sportif a donné son maximum à chaque passage)
- L'indice de fatigue : (plus courte distance réalisée / plus longue distance réalisée) x 100

Des entraîneurs de rugby, sport adepte de ce test, ont créé des barèmes par poste .

Pour des pratiquants de sports de combat, on peut créer les barèmes par poids par exemple.

- Pour des petites catégories de poids : qualité d'endurance lactique à améliorer si total cumulé des passages inférieur à 680 m
- Pour des catégories moyennes : qualité d'endurance lactique à améliorer si total cumulé des passages inférieur à 640 m
- Pour des catégories de poids élevé : qualité d'endurance lactique à améliorer si total cumulé des passages inférieur à 620 m

En ce qui concerne, l'indice de fatigue : faible si < 80%, correct autour de 87%, excellent si > 95%

Epreuve du 500 m de Lemon :

Le principe est de courir 500m sur une piste, étalonnée de 50 en 50m, à la vitesse la plus élevée possible. Chronométrer le 2e et le dernier 50m. Faire la différence entre le relevé du dernier 50m et le relevé du 2e 50m et multiplier le score par 10.

Le résultat doit être le plus faible possible.

Epreuve du 400 m :

Le principe est de courir 400m sur une piste, étalonnée de 100 en 100m, à la vitesse la plus élevée possible. Chronométrer le 2e et le dernier 100m. Faire le rapport entre le relevé du dernier 100m et le relevé du 2e 100m.

Un résultat proche de 1 prouve une bonne résistance lactique de l'individu.

Epreuve de sprints enchaînés avec récupérations incomplètes :

Le principe est d'enchaîner des courses à vitesse maximale avec une récupération constante de 15sec : 30m - Récup. - 40m - Récup. - 50m - Récup. - 60m - Récup. - 60m - Récup. - 50m - Récup. - 40m - Récup. - 30m.

Les courses peuvent être réalisées avec un demi-tour à la moitié de la distance. Chaque fraction de course (30m, 40m, etc.) est mesurée et deux tentatives sont réalisées à 12mn d'intervalle.

Les comparaisons concernent les temps réalisés pour les fractions identiques d'un bloc et les temps réalisés pour les fractions entre les deux tentatives.

Ce test est adapté à des sportifs spécialistes de disciplines comme les sports de combats, sports collectifs, etc.

Autres épreuves

Selon les mêmes principes de temps et d'intensité, les qualités anaérobie lactique peuvent être évaluées par groupes musculaires (pompes, abdominaux, bonds, etc.) ou par la répétition de gestes spécifiques à une discipline donnée.

L'évaluation des qualités de force

La détermination de la force maximale

Le but est de trouver la charge que l'on ne pourra soulever qu'une seule fois.

Par évaluation directe : cette solution est celle permettant de connaître au mieux la charge maximale, appelée la **1RM**. Cette méthode doit être utilisée uniquement par des athlètes familiarisés avec les mouvements à exécuter, échauffés parfaitement et en utilisant un protocole établi.

- Echauffement général ;
- Echauffement spécifique au mouvement évalué :
 - 8 à 10 répétitions à 50% env. du maximum estimé de la personne,
 - Repos 1mn,
 - 5 répétitions à 70%.
- **Détermination du maxi** :
 - La charge maximale estimée est chargée et la tentative réalisée,
 - 3 à 5 tentatives peuvent être faites en respectant un temps de repos de 5mn entre chacune d'entre elles,
 - En cas d'échec vraiment flagrant ou au contraire de réussite, aménager les charges et poursuivre suivant le même principe.

Par évaluation indirecte : le principe va être de calculer la charge maximale à partir d'une charge sous maximale soulevée entre 2 et 10 fois. Cette méthode est celle à utiliser par les sportifs non familiarisés avec la musculation sous barres.

Cette estimation est possible car une relation quasi linéaire existe entre le pourcentage de force et le nombre de répétitions réalisables (Sale et McDougall, 1981).

- Echauffement général ;
- Echauffement spécifique au mouvement évalué :
 - 8 à 10 répétitions à 30% env. du poids de corps de la personne,
 - Repos 1mn,
 - 5 répétitions à 50%.
- Détermination du maxi :
 - Le testé doit faire entre 6 et 10 répétitions maximum,
 - Pour situer la charge, se baser sur la morphologie de l'individu et son poids de corps,
 - Estimer la charge à l'aide de la table ou de la calculatrice ci-dessous.

Tableau de correspondance entre la charge maximale et le nombre de répétitions (version adaptée de la table Berger)

RM	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
% arrondi de charge	100	97	95	92	90	88	85,5	83	81	79

La détermination de la force explosive :

La force explosive des membres supérieurs :

Le lancer de médecine ball de 3 kg :

- A partir d'une position assise, dos contre un mur, jambes écartées et tendues, lancer un médecine-ball devant soi (pas vers le haut) le plus loin possible
- Réaliser trois essais consécutifs et noter la meilleure distance
- Mesure entre point de départ du médecine-ball et point d'impact

Score hommes	Score femmes	Indication
≥ 4m	≥ 2,90m	Très faible
≥ 4,80m	≥ 3,90m	Faible
≥ 5,70m	≥ 5m	Moyen
≥ 6,50m	≥ 5,70m	Bon
≥ 8m	≥ 6,30m	Très bon

La force explosive des membres inférieurs

Le sargent test : (détente verticale) : au delà de l'intérêt de la mesure de détente verticale, une évaluation de la puissance anaérobie alactique peut en être déduite, en combinant le résultat du test et le poids du sujet. $PAA = (4.9)^2 \times \text{poids (kg)} \times \text{hauteur (m)}$.

- Se positionner à 30cm d'un mur, pieds joints, talons au sol, l'extrémité des doigts enduite de craie ;
- Avec le bras en extension faire une première marque sur le mur ;
- En prenant une impulsion ou non (départ genoux fléchis), mains sur les hanches ou non, sauter le plus haut possible et avec le bras en extension faire une deuxième marque ;
- Réaliser trois sauts (repos de 1mn entre chaque) et garder la meilleure hauteur.

La détente verticale sera donnée en soustrayant la hauteur de la première marque à la deuxième.

Hauteur Hommes (cm)	Interprétation	Hauteur Femmes (cm)
< 45	Très faible	< 35
< 50	Faible	< 40
< 55	Moyen	< 45
< 60	Bon	< 50
< 65	Très bon	< 55
> 65	Excellent	> 55

Squat jump, contre mouvement jump, drop jump (détente verticale et qualité d'élasticité musculaire)

Le test était auparavant réalisé sur un tapis spécial (tapis de Bosco) permettant de calculer le temps passé en l'air entre le contact au sol de départ et celui de la retombée.

Aujourd'hui, des applications smartphone (IOS ou Android) permettent de réaliser les mesures avec fiabilité mais surtout pour un prix réduit (10 € max). Ces applications - MyJump2 et (Vertvisionfonctionnent) en filmant les sauts puis en intégrant la vidéo du saut dans l'application.



- Le squat jump s'effectue départ genoux fléchis et mains sur les hanches.
- Le contre mouvement jump autorise un mouvement de flexion avant le saut.
- Le drop jump se fait avec un départ sur un banc.

Saut en longueur. Ce test est peut être plus facile à mettre en œuvre que le sargent test et il permet d'effectuer une répétition de sauts pour l'évaluation de l'endurance de force explosive.

- Se positionner pieds joints et talons au sol devant une zone contenant des lignes de mesures,
- En prenant une impulsion ou non (départ genoux fléchis), mains sur les hanches ou non, sauter le plus loin possible et noter la position du talon le moins loin,
- Réaliser trois sauts (repos de 1mn entre chaque) et garder la meilleure longueur.

La détente horizontale sera donnée en soustrayant la marque d'arrivée à celle de départ.

Score hommes	Score femmes	Indication
< 190 cm	< 140 cm	Faible
Entre 190 et 220 cm	Entre 140 et 160 cm	Moyen
Entre 220 et 260 cm	Entre 160 et 180 cm	Bon
> 260 cm	> 180 cm	Très bon

Autres moyens de mesurer la force explosive :

Le myotest. C'est un petit appareil portatif qui permet de mesurer le niveau de performance musculaire d'un athlète en calculant la puissance, la force et la vitesse d'un geste sportif selon le principe de l'accélérométrie.

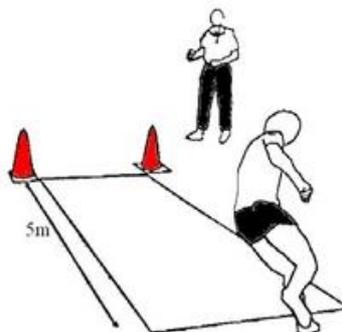
La détermination de la force de gainage (force du tronc)

En position d'appui facial statique tenir le plus longtemps possible. Référence SavateEva2006- Jérôme HUON.

- Niveau 1 : < 1mn15
- Niveau 2 : 1mn15 à 2mn45
- Niveau 3 : > 2mn45

L'évaluation des qualités de vitesse et de coordination

L'évaluation des qualités de vitesse - coordination (navette 10 x 5m)



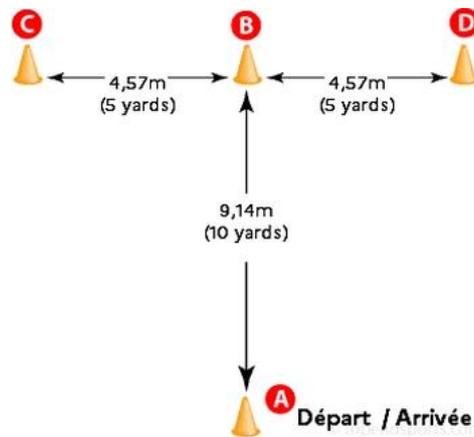
Le principe est de faire 10 trajets à vitesse maximale entre 2 lignes espacées de 5 mètres. Un seul essai est réalisé.

- Se positionner derrière la ligne, un pied juste derrière celle-ci,
- Les 2 pieds doivent franchir systématiquement la ligne,
- Le temps calculé est celui prélevé à l'issue des 10 trajets,
- Attention à ne pas réaliser le test sur un sol glissant.

Je n'ai pas trouvé de véritable référence pour ce test mais des relevés sur des rugbymen (*EVALUATION DU RUGBYMAN SUR LE TERRAIN Georges CAZORLA, Lamia BOUSSAIDI, Max GODEMET*) et sur des boxeurs de mon équipe permettent de dire qu'une fourchette partant de 18 sec (faible - moyen) vers 14 sec (très bon) donnent une indication sur les chiffres à viser.

Le T-Test : test de vitesse non linéaire ou d'agilité

Le T-Test est un test d'agilité impliquant des mouvements avants, latéraux et arrière, adapté à un large éventail de sports.



Matériel nécessaire : mètre ruban, cônes de marquage, chronomètre

Procédure : démarrer du cône A, sprinter vers le cône B et toucher la pointe du cône avec la main droite. Partir vers la gauche en se déplaçant en pas chassés et toucher la pointe du cône C avec la main gauche. Repartir en pas chassés vers la droite jusqu'au cône D et toucher la pointe avec la main droite. Retourner au cône B et toucher la pointe avec la main gauche puis courir en reculant vers le cône A. Le chronomètre démarre et s'arrête lors du passage du cône A.

Point d'attention : le sujet doit toujours avoir le dos face au cône A ; les pointes des cônes doivent être touchées ; les pieds ne doivent pas se croiser durant les pas chassés.

Score hommes (secondes)	Score femmes (secondes)	Indication
> 11,5	> 12,5	Faible
Entre 10,5 et 11,5	Entre 11,5 et 12,5	Moyen
Entre 9,5 et 10,5	Entre 10,5 et 11,5	Bon
< 9,5	< 10,5	Très bon

L'évaluation des qualités de vitesse gestuelle

Le but est de mesurer le temps parcouru sur une distance très courte (sprint 30 à 40 m lancé, natation 15 m, etc.) ou le nombre de gestes spécifiques réalisés sur un temps de 7-8 sec (middle kick / fouettés ou directs au sac en boxe, etc.). La difficulté peut résider dans le fait de trouver des barèmes. En revanche, cette évaluation peut permettre de vérifier une progression.

L'évaluation des qualités d'endurance de vitesse

Le but est de mesurer la capacité à maintenir une vitesse maximale (deuxième partie d'un 120 m par exemple), ou le nombre de gestes spécifiques réalisés sur les 10 dernières secondes d'un effort de 20

sec à vitesse maximale (enchaînement stéréotypé type direct avant - direct arrière - fouetté avant au sac en boxe française, etc.).

L'évaluation des qualités de résistance à la vitesse

Le but est de mesurer la capacité à répéter un effort court (de 5 à 7 sec ou 30 à 40 m lancé) à vitesse maximale avec des temps de récupération passive d'environ 30 sec. Réaliser sept répétitions et noter le temps de exercice. La différence et le calcul du pourcentage entre le plus mauvais et le meilleur temps donnera une indication de la capacité à réitérer un effort à vitesse maximale. Le temps global peut être aussi noté.

Ce principe peut être réalisé pour des sprints ou des gestes spécifiques.

L'évaluation de l'état de forme par le test de Ruffier

Ce test issu de la médecine sportive permet de vérifier l'état de forme de l'athlète. Il a pour avantage d'être économique, facile et rapide à mettre en œuvre. Néanmoins pour être fiable il doit être réalisé sur un individu au repos, dans des conditions de température ambiante raisonnable et d'état émotif stable.

Protocole

- Après s'être assis entre 2 et 5 mn, prenez votre fréquence cardiaque (FC1) sur 15 secondes et multipliez le résultat par 4 ;
- Effectuez 30 flexions complètes sur les jambes (les fesses touchent les talons) en 45 secondes, bras tendus et pied à plat sur le sol; prenez votre fréquence cardiaque (FC2) sur 15 secondes et multipliez le résultat par 4 ;
- 1 mn après le fin de l'effort (récupération passive) reprenez votre fréquence cardiaque (FC3) sur 15 secondes et multipliez le résultat par 4.

Calculs

Suivant Ruffier, l'indice de résistance (IR) se calcule comme suit : $IR = [(FC1+FC2+FC3)-200]/10$
Dickson a modifié le calcul pour que la fréquence au repos soit moins influente en cas d'émotivité chez le sujet : $IR = [(FC2 - 70) + 2 \times (FC3 - FC1)]/10$

Résultats :

Indice Ruffier	Interprétation	Indice Dickson
< 0	Excellent	< 0
0 et 5	Très bon	0 à 3
5 et 10	Bon	3 à 6
10 et 15	Moyen	6 à 8
> 15	Faible	> 8

Autres indications :

- Travail foncier : FC1 doit diminuer avec un entraînement en aérobie.
- Adaptation à l'effort :
 - FC2 < 110, très bon
 - FC2 entre 110 et 120, bon
 - FC2 entre 120 et 130, correct
 - FC2 > 130, mauvais
 - FC2 > 160, très mauvais
- FC3 ne doit pas dépasser FC1 + 10

Restrictions : ce test et son interprétation s'appliquent aux adultes. Pour les enfants dont la fréquence cardiaque de base est plus élevée une interprétation adaptée est nécessaire.

Les évaluations des qualités de souplesse

Les évaluations se feront sur les diverses articulations suivant différents plans :

- Ceinture scapulaire (extension des bras);

- Ceinture pelvienne (abduction, flexion);
- Genoux et chevilles (flexion).

Par exemple :

- Debout pieds joints sur une marche et jambes tendues ;
- Descendre les mains vers le bas et mesurer la différence positive ou négative entre le bout des doigts et la surface du sol.

Ou

- Face à un mur, se mettre en écart avec les pieds contre le mur et les jambes tendues et complètement au sol ;
- Mesurer la distance entre le mur et la face antérieure du bassin.

L'évaluation des qualités morphologiques :

Cette évaluation concerne l'aspect général du corps humain que ce soit dans la morphologie, le rapport taille / poids et le taux de masse grasse. Ces facteurs sont dépendants du potentiel génétique et sont intéressants à déterminer dans les cas de détection de sportifs espoirs ou dans le choix d'orientation de développement des qualités physiques et technico-tactiques.

Indice de Masse Corporelle :

L'indice de masse corporelle (IMC) est une estimation de la quantité de masse grasse de l'organisme à partir des données poids et taille. Mathématiquement, l'IMC est le rapport du poids (en Kg) sur le carré de la taille (en mètre).

Calculatrice d'IMC

Classification (suivant l'Organisation Mondiale de la Santé) :

Classification	IMC (kg/m ²)
Maigreur	< 18,5
Normal	18,5 à 24,9
Surpoids	25 à 29,9
Obésité	> 30
Obésité massive	> 40

L'ossature de la personne a une influence sur le résultat. Pour déterminer son type d'ossature légère, moyenne ou forte, il faut faire le tour de son poignet gauche avec son pouce et index de la main droite (pour un droitier) :

- Le pouce et l'index se recouvrent partiellement - ossature légère - : l'IMC classé "normal" doit être compris entre 18 et 20 ;
- Le pouce et l'index se rejoignent juste - ossature moyenne - : l'IMC classé "normal" doit être compris entre 20 et 22 ;
- Le pouce et l'index ne se recouvrent pas - ossature forte - : l'IMC classé "normal" doit être compris entre 22 et 25.

Restrictions

Le calcul de l'IMC s'applique aux adultes hommes et femmes de 18 à 65 ans. Les nourrissons, personnes âgées, enfants, femmes enceintes ou allaitantes, personnes gravement malades ou athlètes type bodybuilders doivent en être exclus.

Le taux de masse grasse :

Ce taux indique le pourcentage de graisse corporelle pour un individu mesuré des plis cutanés.

Le meilleur moyen pour le calculer est le principe de mesure des plis cutanés à l'aide d'une pince de mesure ou calister. La peau est pincée suivant certains endroits précis du corps et l'épaisseur est mesurée à l'aide de la pince.

- Chez la femme : cuisse, arrière de l'avant-bras, haut du bassin ;
- Chez l'homme : partie située sous le muscle pectoral, partie abdominale près du nombril, cuisses.

Un calcul intégrant ces résultats ainsi que d'autres paramètres tels la taille, le poids,... donne un taux précis de la masse grasse.

Les normes des proportions de graisses corporelles :

Age	Hommes	Femmes
17 - 29 ans	15%	25%
30 - 39 ans	17.5%	27.5%
> 40 ans	20%	30%

D'autres formules, plus simplistes mais de fait moins fiables (pour les bodybuilders par exemple) existent.

Calcul selon la formule des YMCA :

Evaluation par appréciation visuelle :

- Environ 18% pour les hommes et 28% pour les femmes : petit ventre, poignées d'amour voire début de double-menton. A la flexion du bras, pas de distinction de la pointe du biceps car le bras est recouvert de gras.
- Environ 15% pour les hommes et 25% pour les femmes : ventre plat, toutes les lignes des grosses masses musculaires sont visibles, aucune veine à part peut-être sur l'avant-bras n'est apparente.
- Environ 11/12% pour les hommes et 21/22% pour les femmes : abdominaux apparents, veines apparentes sur les biceps et les avant-bras. Faisceaux des triceps visibles voire ceux des quadriceps.

En dessous de ces taux, il s'agit de sportifs s'astreignant à des régimes alimentaires sévères, difficiles à maintenir voire dangereux pour la santé. Au dessus de ceux-ci, il s'agit de personnes en surpoids voire obèses.

Aptitudes morphologiques et incidence sur la performance :

La taille, le poids, la longueur des segments, les répartitions des fibres, la génétiques, etc. sont des facteurs très importants de la performance. Mais il ne faut pas cataloguer trop rapidement les sportifs par rapport à un prototype idéal dans une discipline. La coordination, la technique, la capacité d'analyse de situations et bien évidemment le travail réalisé à l'entraînement sont également des facteurs de réussite.

LA PLANIFICATION DE L'ENTRAÎNEMENT EN FOOTBALL**LA PLANIFICATION DE L'ENTRAÎNEMENT EN FOOTBALL :**

La planification est une anticipation des résultats à partir du constat de l'environnement social et matériel dans lequel se déroule la préparation (motivation, niveau physique de départ en début de saison, les objectifs à atteindre, les conditions matérielles). Mais l'élément central reste le calendrier officiel des compétitions. Sa préparation repose sur l'identification de l'activité sportive de performance, la planification de l'entraînement repose sur des exigences de l'activité.

La planification physique et spécifique sera soit basée sur une progressivité destinée à amener le sportif vers un état de forme optimum pour la période de compétition (sports individuels), soit réalisée de façon à s'adapter aux moments primordiaux et à ceux moins importants d'une saison (sports collectifs), sachant que l'état de forme optimum ne pourra être maintenu les 9 mois que dure une saison.

la problématique de la programmation est constamment abordée, évoquée mais paradoxalement très peu développée, et ce pour des mobiles qui nous apparaissent pas toujours objectifs ; incitant l'entraîneur à évoquer des conditions d'entraînement insuffisantes, un manque de moyens matériels, une non-disponibilité des joueurs à l'entraînement..., et pourtant la conscience est prégnante chez l'éducateur de l'importance de cette construction, assimilée très souvent à la seule nécessité de lancer correctement la saison, indexée et dépendante du calendrier de la compétition. (Leroux, 2006).

La planification consiste à gérer l'interaction qui détermine la stratégie d'un projet (le footballeur, l'équipe, le club) afin d'atteindre, dans un contexte donné, les objectifs fixes.

À l'époque tout le secteur relatif à l'explosivité n'avait pas fait l'objet de l'attention qu'il méritait mais ce n'était pas encore dans l'air du temps. Sous l'impulsion **d'egger, Cometti, Letzelter, Platonov, Weineck**, une meilleure sensibilisation des entraîneurs au développement de différentes expressions de la force et leur importance dans la réalisation de gestes techniques et la performance globale s'est affirmée. Aujourd'hui le développement de qualités athlétiques (prises isolément) est relativement maîtrisé, mais restent posés les problèmes de l'étendue et la nature de la surcharge physique d'entraînement par rapport à la charge de compétition et la conciliation du volume des charges d'entraînement de type football avec celles qui sont purement athlétiques.

la planification de la préparation de l'entraînement alors que les exigences du calendrier sportif sont permanentes et la place que l'on doit accorder à la préparation physique sous des formes non spécifiques alors que le jeu repose sur une grande variabilité motrice de démarrages et d'actions brèves et répétées.

-l'intégration de ces nouvelles qualités athlétiques dans des activités de jeu qui sont complexes (encore appelé **transfert de qualité**), des interférences possibles entre le volume d'entraînement spécifique (fait à des intensités élevées mais nettement moindres à celles envisageables sous des formes non spécifiques).

-de la mobilisation de qualités étant antinomiques lors d'un match, par exemple pour gagner des rebonds, il est préférable de sauter haut, mais il faut aussi être capable d'enchaîner plusieurs sauts consécutifs ou encore de sauter très haut une trentaine de fois par match. Les gains athlétiques dans plusieurs registres athlétiques peuvent-ils s'acquérir simultanément ?

-les gains souhaités pris isolément ne demandent-ils pas de consacrer beaucoup de temps et donc aux détriments de l'entraînement spécifique, des particularités de l'entraînement athlétique chez les jeunes joueurs.

On peut différencier les cas suivants :

- Disciplines ayant des périodes de compétitions très courtes et espacées dans le temps (sports de combats par exemple).
- Disciplines ayant une saison s'étalant sur quelques mois (cyclisme, athlétisme etc.).
- Disciplines dont la période peut durer jusqu'à 9 mois avec un match toutes les semaines.

L'entraînement est dépendant de contraintes externes qui vont avoir une influence conséquente sur son résultat :

Degré de disponibilité du sportif : (sportif professionnel ou amateur, activité professionnelle ou scolaire, intégré dans une structure de haut niveau ou non etc...); le volume d'entraînement et la répétition des séances intensives seront différentes pour deux sportifs ayant pour l'un tout son temps à consacrer à l'entraînement, et pour l'autre (étudiant par exemple) un rythme de vie scolaire à suivre (disponibilité journalière, périodes d'examens etc...)

Structure environnante : Un sportif pris en charge par un centre d'entraînement structuré va disposer d'atouts non négligeables : entraîneur disponible, lieux réservés et appropriés, salle de musculation, créneaux d'entraînement modulables, accessoires et matériels nombreux et pratiques (spécifiques à la discipline, électro-stimulateur, cardiofréquence-mètre etc...), structure médicale (prévention et soins des blessures, alimentation etc...) ainsi que tout ce qui permettra d'améliorer la récupération (massage, sauna, plages réservées à la sieste etc.).

Choix et mise en place de tests et évaluations : Le but des tests et des évaluations est de mettre en évidence le niveau individuel des sportifs dans les domaines physiques et spécifiques, de comparer ces niveaux de performance à divers moments clés de la saison, et d'élaborer à partir des résultats un programme d'entraînement individuel.

La conduite de l'entraînement :

C'est l'élaboration des contenus d'entraînement, dans un plan détaillé et organisé dans le temps. Le but de cette programmation est de faire passer l'athlète dans une succession d'états, découverte, développement, maintien, récupération etc... Dont l'objectif final est un état optimal de forme sportive pour une période donnée. (WEINECK, Manuel d'entraînement, 1990).

La programmation tient au fait qu'un élément de la structure d'entraînement (exercice, séance, microcycle, etc...) doit être répété plusieurs fois pour faire progresser une qualité (isolée ou dans un ensemble d'état de forme sportive); l'organisation, la modulation, la combinaison ou l'association des sollicitations amèneront le sportif dans un état optimal de forme sportive.

La programmation est l'étape où l'on agence les charges d'entraînement les unes par rapport aux autres. Le principe d'alternance permet d'éviter le surentraînement et permet d'atteindre de la haute performance avec un enchaînement des séquences fortes-faibles doit être bien adapté. Il faut alterner périodiquement les charges d'entraînement avec les phases de repos ou de récupération.

Il est préférable d'augmenter les fréquences (nombre) des unités de travail plutôt que la durée des unités (il vaut mieux s'entraîner 2 fois 1h30mn avec une pause de 3h que 1 fois 3h dans une journée).

Il faut rechercher l'élévation de la performance et de l'adaptation à la charge par le phénomène de la surcompensation.

L'ampleur de l'amélioration de la capacité de performance dépend sur le choix judicieux des exercices et de la programmation.

Les cycles pluriannuels d'entraînement (long terme), l'entraînement doit être élaboré sur plusieurs années (cycles pluriannuels) en fonction de plusieurs facteurs :

Nombre d'années moyennes pour parvenir aux résultats optimaux tranches d'âges optimales qualité individuelle de l'athlète l'âge du commencement

Il faut savoir que la charge globale d'entraînement ne doit pas être augmentée de plus de 10-15% d'une année à l'autre pour que les processus d'adaptation soient optimaux.

Le rajeunissement du sport n'a pas d'autres fondements qu'une mauvaise compréhension des lois qui régissent la programmation à long terme d'un entraînement (pas de prédisposition réelle à obtenir plus jeunes de bons résultats).

La tâche de l'entraîneur est de chercher à obtenir le meilleur résultat d'un sportif à l'âge optimal. Les performances maximales interviennent plus tôt chez les femmes que chez les hommes. Pour atteindre des performances maximales, les bases doivent être acquises dès l'enfance et l'adolescence.

Jürgen Weineck définit un processus d'entraînement à long terme de 3 séquences (WEINECK, Manuel d'entraînement, 1990):

1-Formation générale de base ou entraînement moteur de base :

- Développement des capacités de coordination
- Apprentissage d'habiletés motrices simples (équilibre, rythme, réactivité, orientation dans le temps et l'espace...)
- Formation polyvalente non spécifique.

Il faut respecter le principe de la progressivité des charges

2-Entraînement de perfectionnement :

- Perfectionnement des bases acquises
- Orientation vers les exigences spécifiques de la discipline
- Spécification des méthodes et des contenus
- Augmentation du volume et de l'intensité d'entraînement

3-Entraînement de haut niveau :

- Conduire à la performance individuelle maximale
- Augmentation maximale du volume et de l'intensité de l'entraînement
- Perfectionner, stabiliser la technique
- Améliorer ou maintenir la capacité maximale de performance

Les cycles annuels d'entraînement (moyen terme):Le cycle d'entraînement qui se divise en plusieurs séquences (3 selon Weineck) se subdivise en cours d'une année. Etant donné que le sportif ne peut être en pleine forme toute l'année, il est indispensable de mettre en place une périodisation cyclique qui se répète. Un cycle d'entraînement, qui peut se répéter une ou deux fois (périodisation simple ou double par exemple : athlétisme, judo) dans l'année en fonction des objectifs, se divise en trois périodes :

Période de préparation : Renforcement de la forme sportive

- a. large développement général de la condition physique
- b. développement des moyens spécifiques avec réduction du volume et augmentation de l'intensité.

Pour les sportifs de haut niveau, la phase 2 est plus importante car ils ont déjà atteint un seuil de départ exceptionnellement élevé.

Période de compétition: poursuite du développement de la forme à travers la participation à des compétitions.

Période de transition : détente, récupération.

Il existe cependant quelques règles fondamentales à ne pas oublier lorsque l'on commence le travail de planification à l'année.

Résumé des principes qui vont aider à concevoir le plan d'entraînement

- L'augmentation de la quantité d'entraînement si elle a lieu doit être progressive.
- L'augmentation se fera d'abord par une augmentation de séquences d'entraînement avant un allongement de celles-ci.
- L'augmentation de la quantité d'entraînement doit précéder dans le temps l'augmentation de l'intensité du travail.
- La quantité maximum et l'intensité maximum d'entraînement ne doit jamais être simultanées.

- La charge optimale d'entraînement est représentée par une quantité d'environ 70% du maximum, conjointe à une intensité la plus proche possible du maximum, soit $Q=70\%$ et $I=100\%$.
- Dans la zone dite de charge maximale (lorsque quantité et intensité sont toutes deux au-dessus de 70%) il est nécessaire de diminuer l'une lorsque l'on désire augmenter l'autre.

Le problème dans la musculation réside dans notre aptitude à définir précisément les modifications fonctionnelles, que nous souhaitons voir apparaître avec notre entraînement de musculation (voir à quelle vitesse), et l'adéquation avec les moyens que nous utiliserons.

Pourquoi une planification ?

- Pour décider du choix des objectifs à atteindre à court et long terme, après réflexion et analyse.
- Pour favoriser un meilleur dosage quantitatif, intensif et qualitatif des charges d'entraînement.
- Pour éviter l'improvisation dans le travail.
- Pour éviter la routine et pour se rassurer.
- Pour permettre un meilleur contrôle de l'entraînement et favoriser son évaluation.
- Pour respecter et contrôler les principes biologiques, physiologiques et psychologiques de la performance.

La planification dépend en grand partie de l'âge des joueurs, de leur niveau de développement, de la catégorie de jeu et du calendrier des compétitions. Mais elle ne se programme pas systématiquement dans le football, avec son organisation compétitive multiple (Championnat national, Coupe, Compétitions internationales etc.), comme dans un sport individuel.

Une planification méthodique de haut niveau, comme celle d'une équipe nationale par exemple, exige une collaboration étroite entre l'entraîneur, le médecin, le diététicien et le psychologue.

La planification et la périodisation d'entraînement :

Une planification d'entraînement efficace, faite par un entraîneur ayant les connaissances théoriques et l'expérience pratique lui permettant de reconnaître les réponses de l'organisme aux stimuli associés à l'entraînement, permet d'améliorer une performance sur la base d'objectifs définis et du niveau individuel déjà acquis.

La planification de l'entraînement est un phénomène complexe qui dépend de plusieurs variables pour arriver au résultat final de la performance sportive.

La planification, à court, moyen et long terme, peut donc être un élément clé dans la poursuite d'objectifs précis; autant pour un athlète né ayant des prédispositions génétiques que pour un individu sans avantage génétique mais capables de fournir des efforts tout en étant bien guidés dans leur entraînement.

Le plan d'entraînement est un document écrit, il reflète les priorités temporaires choisies par l'entraîneur pour développer les différents axes de travail qui vont tendre vers la performance. Le plan d'entraînement fera l'objet d'un travail permanent d'élaboration et de réajustement.

La planification est une anticipation des résultats à partir du constat de l'environnement social et matériel dans lequel se déroule la préparation (motivation, niveau physique de départ en début de saison, les objectifs à atteindre, les conditions matérielles). Mais l'élément central reste le calendrier officiel des compétitions. Sa préparation repose sur l'identification de l'activité sportive de performance.

La planification de l'entraînement repose sur des exigences de l'activité :

- **Besoins physiologiques** (endurance, force, puissance, flexibilité, ...)
- **Besoins techniques** (coordination motrice, habiletés motrices propres à l'activité, ...)
- **Besoins psychologiques** (visualisation, gestion du stress, ...)
- **Besoins tactiques.**

L'entraîneur de l'activité doit déterminer dans chaque période de préparation :

- le nombre d'entraînement hebdomadaire
- la quantité d'entraînement
- l'intensité de la charge
- le contenu des séances

Un plan annuel sportif est divisé en plusieurs phases qui sont associées un objectif d'entraînement.

Ces phases sont divisées généralement en 5 périodes :

- Période de Préparation Générale
- Période de Préparation Spécifique
- Période de Pré-compétition
- Période de Compétition
- Période de Transition.

Ces cycles périodiques de préparation, de compétition et de transition sont encore divisés en :

- **Plan multi-saisons (4 saisons)**
- **Plan annuel d'entraînement**
- **Macrocycle** (de 4 à 8 mésocycles)
- **Mésocycle** (de 4 à 8 microcycles)
- **Microcycles** (1 semaine)

Chaque cycle, en durée et en composition, est dépendant du calendrier de compétition et de l'objectif à atteindre.

Le Mésocycle est composée de

- La période de préparation (de 4 à 8 microcycles).
- La période de compétition (de 2 à 4 microcycles).

D'après Matveiv, Il existe 5 types de mésocycles:

- ✓ **graduels** : Augmentation des capacités aérobies, apporter progressivement l'aptitude à fournir un entraînement spécifique.
- ✓ **de base** : augmentation des possibilités fonctionnelles des différents systèmes : diversité des moyens, travail en volume et en intensité, augmentation des séances à sollicitation importante.
- ✓ **de contrôle et de préparation**
- ✓ **de pré-compétition** : se rapprocher progressivement de la forme optimale (utilisation des microcycles de choc).
- ✓ **de compétition**

Il existe différentes natures de microcycles :

- ✓ **microcycles graduels** : étape initiale des mésocycles, préparatoires à un travail d'entraînement intense. Faible niveau de sollicitation.
- ✓ **microcycles de choc** : grand volume de travail et intensité élevée. Ont pour but de stimuler les processus d'adaptation de l'organisme.
- ✓ **microcycles d'approche** : destinés à préparer aux conditions de la compétition. Ils prennent souvent la forme d'un repos actif, ou font intervenir des moyens qui se différencient radicalement de la compétition elle-même.
- ✓ **microcycles de récupération** : Rendre à l'organisme ses possibilités d'adaptation. Après une série de microcycles de choc ou après une période de compétition.
- ✓ **microcycles de compétition** : s'adaptent au programme de compétition.

La méthode d'entraînement repose sur l'enchaînement de quatre stades d'action :

- déterminer les objectifs d'entraînement
- évaluation de la condition de l'athlète
- analyse des exigences de l'activité (le sportif et le sport)
- composition de la structure de l'entraînement

Désignation d'objectifs Le but sera d'atteindre l'objectif avec un maximum d'efficacité dans et pour une période de temps déterminée. Suivant le sport pratiqué, la période où les qualités spécifiques seront à un niveau maximal sera plus ou moins longue, et l'**augmentation** de ces périodes plus ou moins nombreuses. Les objectifs devront être classés par avec un objectif principal et des objectifs secondaires. Ceux-ci permettront d'évaluer les progrès réalisés ou de réorienter la préparation.

Analyse des déterminants :

Le sportif : chacun diffère en fonction de son âge, de sa maturité et son expérience sportive, son niveau de pratique et ses qualités individuelles.

Le critère de l'âge est important : les objectifs de préparation devront viser la coordination, la capacité aérobie, la souplesse, l'acquisition technique générale lors de l'enfance, puis tendre vers l'acquisition des qualités spécifiques nécessaires à la discipline sportive pratiquée pour accéder à la performance, puis enfin permettre à l'athlète de durer et de maintenir sa carrière sportive. Il en va de même pour le niveau de pratique, plus celui-ci sera élevé plus la spécialisation devra être adoptée car la performance dépendra de moins en moins des capacités non spécifiques. Enfin l'individualisation sera indispensable pour faire coller l'entraînement aux qualités individuelles, à la période d'entraînement, au sport même et au poste tenu.

Le sport et la discipline pratiquée Il s'agit de référencer les caractéristiques du sport visé : logique interne, degré d'importance des différentes qualités, principe de déroulement des compétitions et calendrier.

Logique interne : La logique interne d'une activité sportive précise les caractéristiques objectives réglementant sa mise en œuvre dans les rapports du pratiquant à l'espace, au temps et aux autres (en sport collectif les interactions vont se faire entre partenaires pour coopérer).

Qualités demandées :

Chaque discipline sportive nécessite des qualités physiques, techniques, tactiques ou psychologiques; certaines disciplines ont une dominante fondamentale parmi celles-ci, d'autres utilisent plusieurs voire toutes les qualités de façon importante. Seule la connaissance ajoutée à l'analyse détaillée de l'activité permet de cibler les qualités à développer pour permettre au sportif de réaliser la meilleure performance possible.

Les sports utilisant des efforts continus peuvent être classés suivant une voie énergétique dominante, ce qui est impossible avec les sports à efforts intermittents, qui sur un fond aérobie peuvent utiliser plusieurs filières.

La planification physique et spécifique sera soit basée sur une progressivité destinée à amener le sportif vers un état de forme optimum pour la période de compétition (sports individuels), soit réalisée de façon à s'adapter aux moments primordiaux et à ceux moins importants d'une saison (sports collectifs), sachant que l'état de forme optimum ne pourra être maintenu les 9 mois que dure une saison.

On peut différencier les cas suivants :

- Disciplines ayant des périodes de compétitions très courtes et espacées dans le temps (sports de combats par exemple).
- Disciplines ayant une saison s'étalant sur quelques mois (cyclisme, athlétisme etc...).
- Disciplines dont la période peut durer jusqu'à 9 mois avec un match toutes les semaines.

Les principes d'entraînement et la connaissance des exigences de la performance :

Le processus d'entraînement est une construction méthodique qui s'appuie sur l'analyse précise de la performance et de la discipline concernée.

Les différents secteurs d'intervention ainsi que leurs interactions devront être gérés par l'**entraîneur**; celui-ci devra donc posséder une solide connaissance théorique des différents facteurs de la performance, de la méthodologie d'entraînement et des caractéristiques de l'activité.

Mais ce bagage théorique initial ne peut pas suffire :

son expérience acquise, sa capacité à se remettre en question, son désir de progression au contact même des athlètes qu'il écoute et qu'il observe, les rencontres et discussions avec d'autres entraîneurs, ses perpétuelles recherches vont permettre à l'entraîneur de ne pas être immobile et de progresser sans cesse. Il en va de même pour **l'athlète** :

Plus sa connaissance de lui-même, des méthodes d'entraînement et des exigences de la performance seront élevées, plus l'entraînement n'aura des effets performants.

Logique externe:

L'entraînement est dépendant de contraintes externes qui vont avoir une influence conséquente sur son résultat :

Degré de disponibilité du sportif (sportif professionnel ou amateur, activité professionnelle ou scolaire, intégré dans une structure de haut niveau ou non etc...).

le volume d'entraînement et la répétition des séances intensives seront différentes pour deux sportifs ayant pour l'un tout son temps à consacrer à l'entraînement, et pour l'autre (étudiant par exemple) un rythme de vie scolaire à suivre (disponibilité journalière, périodes d'examens etc...).

Structure environnante :

Un sportif pris en charge par un centre d'entraînement structuré va disposer d'atouts non négligeables : Entraîneur disponible, lieux réservés et appropriés, salle de musculation, créneaux d'entraînement modulables, accessoires et matériels nombreux et pratiques (spécifiques à la discipline, électro-stimulateur, cardiofréquence-mètre etc...), structure médicale (prévention et soins des blessures, alimentation etc...) ainsi que tout ce qui permettra d'améliorer la récupération (massage, sauna, plages réservées à la sieste etc...).

Choix et mise en place de tests et évaluations :

Le but des tests et des évaluations est de mettre en évidence le niveau individuel des sportifs dans les domaines physiques et spécifiques, de comparer ces niveaux de performance à divers moments clés de la saison, et d'élaborer à partir des résultats un programme d'entraînement individuel.

La programmation de l'entraînement :

C'est l'élaboration des contenus d'entraînement, dans un plan détaillé et organisé dans le temps. Le but de cette programmation est de faire passer l'athlète dans une succession d'états, découverte, développement, maintien, récupération etc... Dont l'objectif final est un état optimal de forme sportive pour une période donnée.

La programmation tient au fait qu'un élément de la structure d'entraînement (exercice, séance, microcycle, etc...) **doit être répété plusieurs fois** pour faire progresser une qualité (isolée ou dans un ensemble d'état de forme sportive); l'organisation, la modulation, la combinaison ou l'association des sollicitations amèneront le sportif dans un état optimal de forme sportive.

La programmation : est l'étape où l'on agence les charges d'entraînement les unes par rapport aux autres. Le principe d'alternance permet d'éviter le surentraînement et permet d'atteindre de la haute performance avec un enchaînement des séquences fortes-faibles doit être bien adapté. Il faut alterner périodiquement les charges d'entraînement avec les phases de repos ou de récupération.

Il est préférable d'augmenter les fréquences (nombre) des unités de travail plutôt que la durée des unités (il vaut mieux s'entraîner 2 fois 1h30mn avec une pause de 3h que 1 fois 3h dans une journée).

Il faut rechercher l'élévation de la performance et de l'adaptation à la charge par le phénomène de la surcompensation.

L'ampleur de l'amélioration de la capacité de performance dépend sur le choix judicieux des exercices et de la programmation.

Les cycles d'entraînement :

1. Les cycles pluriannuels d'entraînement (long terme) :

L'entraînement doit être élaboré sur plusieurs années (cycles pluriannuels) en fonction de plusieurs facteurs :

Nombre d'années moyennes pour parvenir aux résultats optimaux tranches d'âges optimales qualité individuelle de l'athlète l'âge du commencement

Il faut savoir que la charge globale d'entraînement ne doit pas être augmentée de plus de 10-15% d'une année à l'autre pour que les processus d'adaptation soient optimaux.

Le rajeunissement du sport n'a pas d'autres fondements qu'une mauvaise compréhension des lois qui régissent la programmation à long terme d'un entraînement (pas de prédisposition réelle à obtenir plus jeunes de bons résultats).

La tâche de l'entraîneur est de chercher à obtenir le meilleur résultat d'un sportif à l'âge optimal. Les performances maximales interviennent plus tôt chez les femmes que chez les hommes. Pour atteindre des performances maximales, les bases doivent être acquises dès l'enfance et l'adolescence.

Jürgen Weineck définit un processus d'entraînement à long terme de 3 séquences:

✓ **Formation générale de base ou entraînement moteur de base :**

- Développement des capacités de coordination
- Apprentissage d'habiletés motrices simples (équilibre, rythme, réactivité, orientation dans le temps et l'espace...)
- Formation polyvalente non spécifique.

Il faut respecter le principe de la progressivité des charges

✓ **Entraînement de perfectionnement :**

- Perfectionnement des bases acquises
- Orientation vers les exigences spécifiques de la discipline
- Spécification des méthodes et des contenus
- Augmentation du volume et de l'intensité d'entraînement

✓ **Entraînement de haut niveau :**

- Conduire à la performance individuelle maximale
- Augmentation maximale du volume et de l'intensité de l'entraînement
- Perfectionner, stabiliser la technique
- Améliorer ou maintenir la capacité maximale de performance

2. Les cycles annuels d'entraînement (moyen terme):

Le cycle d'entraînement qui se divise en plusieurs séquences (3 selon Weineck) se subdivise en cours d'une année. Etant donné que le sportif ne peut être en pleine forme toute l'année, il est indispensable de mettre en place une périodisation cyclique qui se répète. Un cycle d'entraînement, qui peut se répéter une ou deux fois (périodisation simple ou double par exemple : athlétisme, judo) dans l'année en fonction des objectifs, se divise en trois périodes :

• **Période de préparation** : Renforcement de la forme sportive

1. large développement général de la condition physique
2. développement des moyens spécifiques avec réduction du volume et augmentation de l'intensité.

Pour les sportifs de haut niveau, la phase 2 est plus importante car ils ont déjà atteint un seuil de départ exceptionnellement élevé.

• **Période de compétition** : poursuite du développement de la forme à travers la participation à des compétitions.

• **Période de transition** : détente, récupération.

Période	Orientation sportive	But recherché
	Préparatoire générale	Le plus grand volume de travail est fourni durant cette période L'apprentissage, le développement et l'harmonisation des qualités globales sans recherche de la performance, va permettre l'amélioration des faiblesses identifiées et le développement de nouvelles habilités.
Préparatoire	Préparatoire spécifique	Le volume de travail diminue alors que l'intensité augmente Le développement des qualités spécifiques à la discipline se fait en fonction des choix technico-tactique et de l'individu. Le travail de la technique se stabilise alors que celui de la tactique progresse.
	Pré-compétitive	L'intensité des entraînements est proche voire identique à celle de la compétition (au facteur stress près). Phase permettant de faire converger tous les efforts et entraînements vers l'activité spécifique (notion de transfert).
Compétitive	Compétitive	L'équilibre entre volume plutôt modéré et intensité élevée permet de maintenir le potentiel spécifique tout au long de cette période Le potentiel acquis est exploité au service de la discipline et il y a recherche de l'état de performance absolu; l'aspect psychologique tient un rôle non négligeable
Transitoire	Transitoire	L'objectif est double : recharger les batteries (repos) et maintenir un niveau d'entraînement acceptable Elle correspond à une liaison entre les différents plans et périodes.

Le type de sport pratiqué ainsi que les objectifs annuels vont donner une configuration et un assemblage (cylindrée) spécifique des différentes périodes.

On parlera de périodisation simple, double ou multiple :

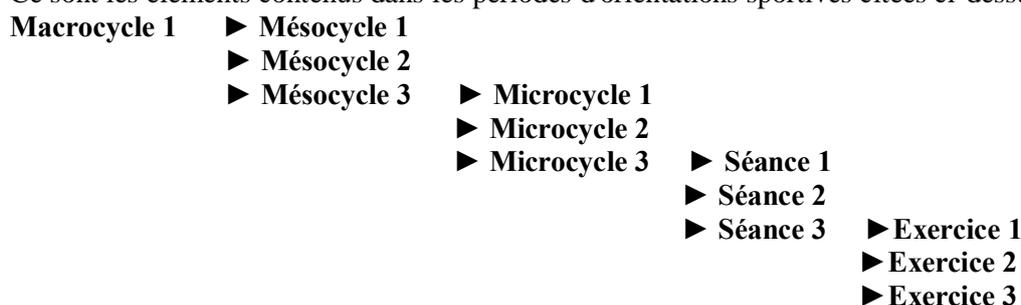
Périodisation simple : une seule période de compétition avec un évènement majeur en fin de période .lorsque le niveau de pratique du sportif augmente, la préparation générale diminue au profit de la préparation spécifique.

Périodisation double : un haut niveau de performance doit être répété plusieurs fois le long de la saison. Deux périodes de compétitions majeures et distinctes (saisons estivale et hivernale par exemple).un cycle de régénération d'environ 3 semaines suivra la première période de compétition.

Périodisation multiple : une activité caractérisée par une périodisation multiple s'étalant sur plusieurs mois bénéficie en général d'une période de préparation relativement courte et axée sur le travail foncier.

3. Les cycles à court terme

Ce sont les éléments contenus dans les périodes d'orientations sportives citées ci-dessus.



Macrocycle : (de 3 à 6 mois)

Elément correspondant à une orientation sportive (préparation générale, spécifique etc...) dans les différents domaines de l'entraînement que sont la préparation physique et la préparation spécifique (technique, tactique et psychologique).

Mésocycle : (4 à 8 semaines)

Elément de la programmation d'entraînement permettant de générer (produire) un développement efficace et stable d'une aptitude visée (ex: développement de la force maximale ou dans le domaine technico-tactique, organisation défensive et travail de contres). La durée peut être variable suivant le macrocycle dans lequel il est inséré, de même que son objectif : augmentation progressive des

capacités fondamentales, développement des qualités nécessaires à la forme sportive et transfert de ces qualités vers celles sollicitées en compétition.

Microcycle : (1 semaine)

Élément constituant un ensemble homogène (travail d'un système) de séances d'entraînement, permettant de faire varier le niveau des sollicitations **effort** (fatigue / récupération) au sein du mésocycle indispensable pour faire progresser le sportif.

On peut distinguer :

Les microcycles dont le but est d'augmenter progressivement l'aptitude à supporter des charges plus importantes et qui se situent le plus souvent en début de mésocycle.

- **Les microcycles de choc** dont la fonction est de développer efficacement les capacités de l'individu en appliquant des sollicitations importantes et répétées, les microcycles précompétitifs destinés à préparer l'athlète aux conditions de compétition, les microcycles incluant les compétitions et qui privilégient travail spécifique et récupération.

- **Les microcycles de récupération** (généralement placés en fin de mésocycle ou de microcycles de choc) indispensables à l'assimilation du travail précédent et à la régénération des capacités par diminution de l'état de fatigue.

Séance : Élément destiné à entraîner un (séance à objectif unique) ou des (séances à objectif multiples) facteurs de la performance.

Exercice : Unité fondamentale de l'entraînement, il est destiné à développer une qualité.

Pendant les phases de développement, un entraînement s'adressant à un athlète de haut niveau avec un nombre élevé de séances par microcycle sera à objectif unique car son efficacité de développement est supérieure, alors que **pendant les phases d'entraînement de base ou de maintien** ou pour les sportifs d'un niveau de pratique inférieur, les séances à objectifs multiples permettront de réaliser un volume de travail important ou de maintenir les capacités précédemment acquises.

Attention : dans les séances à objectifs multiples, l'interaction entre les exercices est importante : les actions d'un exercice pourront renforcer celles d'un autre ou au contraire aller à l'encontre de celles-ci. Il est bon de noter aussi l'importance de la variété des exercices dans une séance de haute intensité à objectif unique : l'uniformité des moyens répétés engendre une adaptation du sportif à l'effort subit et une lassitude (**fatigue**) ne permettant pas de se dépasser, alors que des séries d'exercices diversifiés dans leur forme mais pointant vers le même but permettent de maintenir une aptitude mentale forte et augmente l'efficacité de la séance.

L'association de 2 séances à objectif identique peut se faire quand les capacités fonctionnelles de l'organisme ont été rétablies (réparées). Dans le cas contraire, la capacité de travail sera considérablement réduite au cours de la 2ème séance.

Cependant il est possible d'organiser l'alternance des sollicitations et des récupérations de façon à ce qu'un nouvel exercice intervienne sur un fond de récupération incomplète (hypercompensation). Un excès d'utilisation conduit inmanquablement au surmenage.

L'association de 2 séances dans la journée est possible si la première est de sollicitation importante et la deuxième de sollicitation moyenne ou faible.

L'expérience montre que l'un des moyens les plus efficaces de préparer à des succès de haut niveau est **d'imposer des microcycles de choc** prévoyant pratiquement **chaque jour une séance à sollicitation importante**.

Un régime aussi intense n'est efficace que dans la mesure où l'alternance entre les séances d'objectifs différents est rationnellement (modérément) organisée.

Aussi bien le cycle annuel que le mésocycle et le microcycle obéissent aux variations ondulatoires des charges d'entraînement (variation en volume et intensité)

La performance individuelle maximale ne peut être atteinte que si toutes les catégories d'exercices (de développement général, spécifique et de compétition) sont utilisées au bon moment, avec le bon volume et la bonne intensité.

Les séances peuvent être à objectif unique ou à objectifs multiples à l'intérieur d'un microcycle. Ce sont les séances à objectif unique qui exercent l'action la plus puissante sur l'organisme. Les séances à objectifs multiples interviennent dans les mésocycles de base chez le spécialiste (ou microcycle de récupération) et tout au long du processus d'entraînement chez le débutant. Elle permet d'accomplir un important volume de travail avec un effort global relativement faible et d'établir des interactions positives entre les processus sollicités.

Importance de la compétition et de la programmation de la compétition :

Les compétitions servent à l'amélioration l'état d'entraînement.

C'est un moyen spécifique d'entraînement qui développe et stabilise la performance. Les compétitions font entrer en jeu des facteurs qui ne peuvent s'acquérir ailleurs : charge physique et psychique extrême, expérience de la compétition, observation tactique de l'adversaire...

Elles permettent également de contrôler l'efficacité de l'entraînement (technique, condition physique, tactique...).

L'entraînement renfort le développement, la compétition à la réalisation de la performance.

Dans le choix des compétitions, il faut veiller : succession judicieuse :

- Phase de récupération suffisante
- Nombre de compétition suffisant
- Niveau de compétition correspondant à celui du niveau de préparation de la forme du moment (augmentation du niveau).
- Éviter les compétitions au mauvais moment.

La performance de compétition : dépendant d'une pluralité de facteurs, cela suppose une préparation complexe. Il faut donc maîtriser les processus d'adaptation de l'entraînement et il faut un choix judicieux des contenus et de la dynamique des charges pour que la performance individuelle soit atteinte le jour **J**.

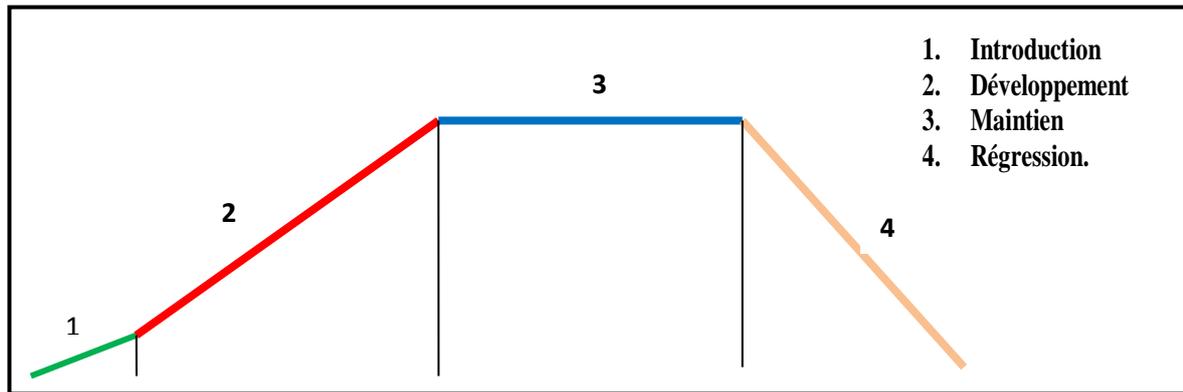
Objectifs des phases :

Ces phases sont applicables à chaque contenu de la programmation dans un but de progression.

L'entraîneur devra jouer avec la succession, le chevauchement et l'organisation des phases pour faire progresser toutes les qualités sportives car toutes les qualités ne pouvant pas être développées en même temps.

LA DYNAMIQUE DES CYCLES D'ENTRAÎNEMENT

1- Phase d'introduction **2-** Phase de développement **3-** Phase de maintien **4-** Phase de régression.



Phase d'introduction : Elle correspond à l'apprentissage de nouveaux acquis; la notion de développement de potentiel et de performance n'est pas présente, mais elle permettra à l'individu de s'appuyer sur celle-ci pour la suite.

Phase de développement (ou d'acquisition) : période de préparation (PPG+PPS)

Elle correspond à la période d'acquisition, de développement et d'harmonisation des qualités générales puis spécifiques à une activité sportive. Elle part de constats initiaux pour aller vers un objectif précis et déterminé.

Phase de maintien (ou de stabilisation) : période de compétition .Elle correspond à la période où les capacités développées pendant la phase de développement vont se consolider (**renforcer**) pour atteindre leur paroxysme. phase peut correspondre à une phase de compétition et dans ce cas l'objectif va être de maintenir les capacités au niveau le plus haut pendant si possible toute la durée de la période. Cette phase peut aussi correspondre à l'aboutissement d'une phase de développement d'une capacité ciblée, et à partir de celle-ci va être mis en place un nouveau cycle de progression.

Phase de régression :

Elle correspond à la période où les capacités physiques qui ne sont plus spécifiquement développées, régressent. Il faut que cette phase soit suffisante pour qu'il y a régénération (**reconstitution**) mais sans perte totale des acquis.

LA PLANIFICATION DE L'ENTRAÎNEMENT EN FOOTBALL : Suite

Le développement d'un joueur de football et la préparation d'une équipe s'apparentent à la construction d'une maison. Pour atteindre les objectifs fixés, il faut suivre des étapes planifiées dans un plan conducteur.

Dans le domaine sportif, c'est ce qu'on appelle la planification.

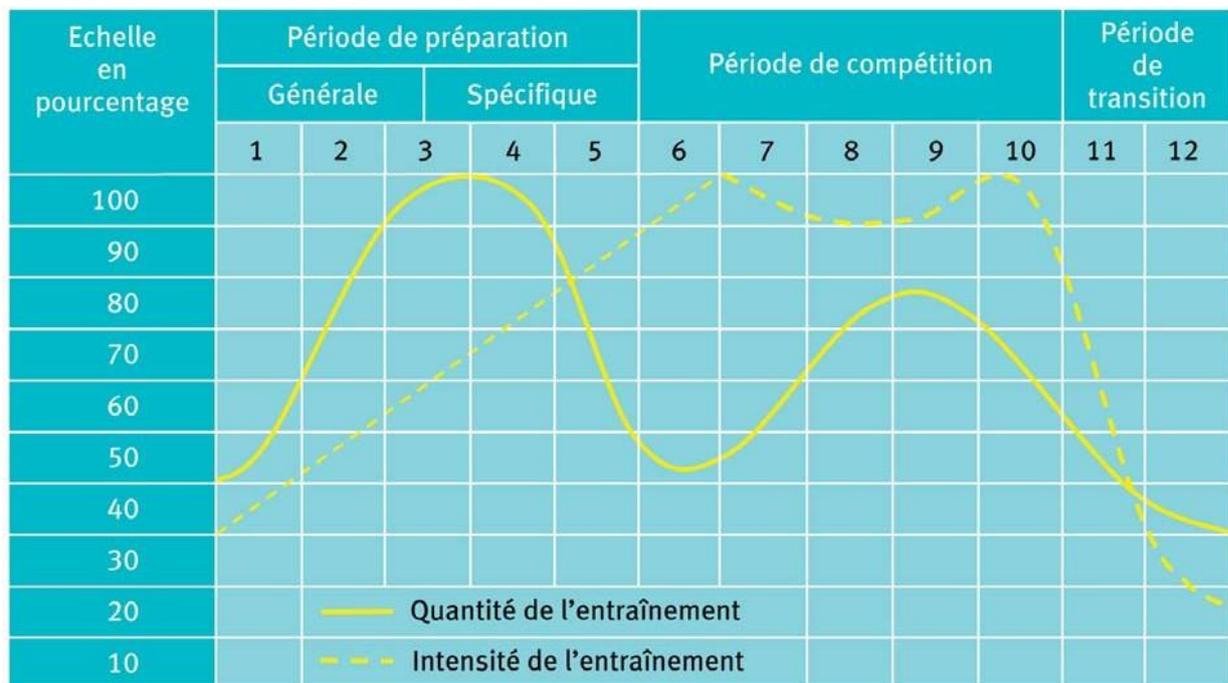
Elle consiste à déterminer des objectifs et à mettre en œuvre un ensemble de programmes toujours plus détaillés pour les atteindre.

Dans l'entraînement, comme dans toute formation, l'effet du hasard doit être minimisé, bien qu'une part d'intuition, "le nez de l'entraîneur", ait toujours sa raison d'être dans le processus.

Planifier l'entraînement dans le football est donc une tâche essentielle de l'entraîneur pour faire progresser les joueurs, pour développer leurs capacités de performance et pour les préparer individuellement et collectivement à la compétition. Cette tâche concerne aussi bien les entraîneurs de haut niveau que les entraîneurs des jeunes.

La planification annuelle de l'entraînement:

La planification annuelle est la base de toute programmation d'entraînement. C'est le premier travail de l'entraîneur à la veille d'une nouvelle saison. Elle varie d'un pays à l'autre, essentiellement en fonction du calendrier des compétitions ou encore pour des raisons culturelles, climatiques et même économiques. Bien entendu, elle diffère selon qu'elle concerne la préparation de joueurs professionnels de haut niveau ou celle des jeunes en formation, bien qu'elle s'appuie sur les mêmes principes méthodologiques.



Critères pour l'élaboration d'un programme annuel :

- Niveau de jeu, âge de performance, phase de développement
- Effectif des joueurs à disposition
- Calendrier de compétition
- Objectifs de performance sportive de la saison

- Infrastructures, matériel et conditions d'entraînement
- Encadrement technique à disposition (entraîneurs, soutien médical, responsable administratif, soutien psychologique)
- Analyse et évaluation des performances passées
- Critères complémentaires :
 - Tests médico-sportifs
 - Stage de préparation ou de récupération
 - Environnement des joueurs (famille, lieu d'habitation, école, travail, habitudes de vie)

La planification annuelle est souvent subdivisée en deux ou trois grands cycles de quatre à six mois selon la durée du plan annuel (macrocycle).

1-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. Par expérience, on peut dire que les premiers effets positifs de l'entraînement apparaissent au bout de 6 à 10 semaines.
- 6 à 8 semaines semblent être une durée courante dans le football.
- Elle est divisée en deux phases :

1^{re} phase :	–Préparation générale à base physique. Elle se construit à partir de la quantité d'entraînement : fréquence des séances, durée et volume d'entraînement. Entraînement foncier.
2^e phase :	–Phase de développement physique spécifique avec intégration des composantes technico-tactiques et mentales ; c'est la phase pré-compétitive. Réduction de la quantité 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.

Exemple de l'interaction entre la quantité et l'intensité de l'entraînement dans un plan annuel. Dietrich Martin, Trainingsstruktur, Trainingsplanung, Leistungssport 1971

2-La période de compétition :

- Période qui dépend du calendrier de compétition.
- De 8 à 10 mois (selon les pays et le niveau de jeu).
- Période subdivisée en cycles hebdomadaires appelés micro-cycles.
- Transformation de la forme générale et spécifique en forme compétitive : obtenir la capacité optimale de performance et la maintenir le plus longtemps possible.
- Eveiller et produire le besoin de compétition, gérer les émotions et la pression compétitive.
- 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 d'aujourd'hui, compte tenu des lourdes charges compétitives (souvent deux matches par semaine), il est nécessaire de planifier des cycles de récupération et de régénération dans le méso-cycle, tout particulièrement chez les jeunes.

Dans la formation, des mésocycles d'apprentissage sont toujours programmés.

Exemple : Cycle de trois semaines à dominante technique : prise de ballon, contrôle orienté et première passe. Parallèlement aux objectifs physiques et de la compétition, l'accent technique reste une priorité dans le cycle.

3-La période de transition :

- Période de baisse de performance où le joueur doit pouvoir se rétablir physiquement et psychiquement des efforts fournis en compétition.
- De 4 à 8 semaines (selon les 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 VO² 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.

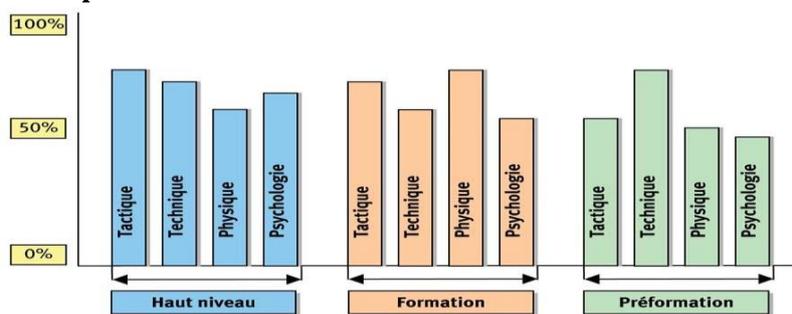
Programme spécial individuel à base d'endurance, de souplesse et de renforcement musculaire.

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 long temps blessé ou en baisse de régime lors de la période finale de compétition.

Exemple d'une répartition dans la planification annuelle des différentes composantes du football, entre le haut niveau professionnel, le niveau de formation et celui de préformation

(Jens Bangsbo, 1994)

Le microcycle de compétition :



Le microcycle, petit cycle hebdomadaire d'entraînement, couvre plusieurs jours, souvent une semaine. Le microcycle ne doit pas être la répétition pure et simple du cycle précédent, il doit reposer sur une base nouvelle, ce qui sous-entend aussi le renouvellement partiel des moyens, des méthodes et des formes d'entraînement, et bien évidemment un changement quant aux charges d'entraînement.

Ainsi, des microcycles unifiés de 3 ou 4 semaines (mésocycle) peuvent être différents d'une semaine à l'autre. Le microcycle est souvent dicté par le résultat de l'équipe, mais aussi par d'autres raisons, comme l'état de performance collectif ou individuel, le climat, etc. Il s'appuie toujours sur le processus effort-récupération. Chez les jeunes en apprentissage, le microcycle doit également tenir compte des objectifs d'apprentissage fixés dans le cycle.

Au niveau professionnel, et même chez les jeunes de niveau international, le nombre élevé de matches, souvent 2 à 3 dans la même semaine, impose des microcycles de 3 à 4 jours axés essentiellement sur la récupération et la préparation du match.

La structuration physiologique et physique du microcycle :

- Toujours définir la filière d'énergie d'entraînement comme "toile de fond" de la séance. Exemple : Entraînement technique à régime capacité aérobie (70-80%).
- Respecter les sollicitations musculaires et neuro-musculaires.
- Débuter le cycle, dès la fin du match, par une récupération active à base d'oxygénation, de capillarisation musculaire, d'endurance cardio-respiratoire (aérobie de base / capacité aérobie) et d'endurance musculaire (renforcement musculaire).
- Entraîner la force, la coordination et la vitesse sur fond de repos.
- Situer le "pic" d'entraînement (l'entraînement intensif) en milieu de cycle.
- Stimuler la tonification musculaire en fin de cycle et à la veille de la compétition (vitesse réactive, vitesse alactique, coordination).
- Respecter le dosage dans le cycle (quantité, intensité).
- Diminuer les charges de travail dans la deuxième partie du cycle.
- Planifier les phases de récupération et de régénération énergétique.

Exemple d'un modèle de sollicitation adapté au football dans un microcycle :

- Match (le matin, éventuellement courte séance d'éveil organique et musculaire)
- Décrassage, travail de récupération active (aérobie, low impact)
- Force (renforcement / puissance / pliométrie)
- Football / technique / vitesse spécifique (travail de transformation)
- Football / technique-tactique / aérobie-anaérobie (puissance aérobie)
- Endurance aérobie (travail de récupération par exemple, sur vélo ou autre forme)
- Repos (éventuellement 1 journée concluant la première moitié du micro-cycle)
- Football / vitesse explosive et/ou spécifique (multiforme)
- • Football / tactique-technique (préparation du match)

LA SEANCE D'ENTRAÎNEMENT :

La séance d'entraînement fait partie du microcycle, elle est le "cœur" même du plan hebdomadaire. Chaque jour, l'entraîneur doit construire et planifier sa séance en fonction des objectifs journaliers, des objectifs d'apprentissage à moyen et long terme, des sollicitations physiologiques et physiques et du mental de l'équipe. Elle doit être variée, non pas au niveau des objectifs, mais essentiellement au niveau des méthodes et des formes d'entraînement utilisées. Sa durée totale est de 80' à 100', selon le type de séance, les objectifs et le cycle d'entraînement.

La séance d'entraînement comporte trois phases

a) L'échauffement ou la mise en train :

Partie préparatoire de la séance, elle doit être progressive, avec une première période de course, de déplacements variés avec ou sans ballon, à rythme lent à modéré pour stimuler le système organique. Des exercices d'assouplissement et de coordination la suivent puis on augmente progressivement le rythme par des exercices adaptés au football. Exercices à base de gammes techniques ou de jeux variés. Chez les jeunes, la coordination séparée et intégrée avec ballon doit être placée dans la mise en train.

En général, il y a toujours une relation avec le contenu de l'échauffement et les objectifs de la phase de performance.

La durée varie de 15' à 20'.

b) La phase de performance :

Partie principale de la séance, c'est la période d'entraînement et d'enseignement à dominante et objectifs bien définis. Le contenu (jeux, exercices, activités d'apprentissage) doit être adapté aux objectifs, mais également proche de la réalité du match. Le dosage des activités d'entraînement doit être bien respecté, tant au niveau du volume, de la durée que de l'intensité. Les phases de récupération, le plus souvent actives, doivent être aussi organisées le plus souvent possible avec le ballon, surtout chez les jeunes.

Au niveau de la formation, principalement de la préformation, le football joué doit être au centre du processus d'entraînement. Il devrait occuper entre 50% et 60% de la durée de la séance, sans toutefois oublier l'acquisition des qualités techniques, tactiques et mentales par des exercices progressifs analytiques. Dans l'entraînement, le jeu gagne à être mieux réparti entre les formes jouées, sur grandes surfaces et sur petites surfaces, et les exercices d'entraînement.

Exemple : Dans un entraînement pour le tir au but, après les exercices répétitifs et les actions de jeu, les jeux réduits vont favoriser la situation de conclusion. Le tir au but doit donc être intégré dans la forme jouée afin de permettre aux joueurs de se trouver dans les situations réelles de match (jeu à thèmes).

C'est à l'entraîneur de concevoir l'alternance (jeu – exercice analytique – jeu), ou encore formes séparées sans ballon ou intégrées avec ballon.

Dans cette phase d'acquisition et d'apprentissage, la qualité du coaching (l'engagement de l'entraîneur, la justesse de ses interventions, la précision de ses corrections, son dynamisme) garantit l'engagement actif des joueurs et la réussite des objectifs d'entraînement.

La durée de cette période est variable : en général, elle est de 50' – 60' jusqu'à 70', selon les objectifs, le jour de la séance, les conditions climatiques, les habitudes culturelles et même selon le ressenti du coach.

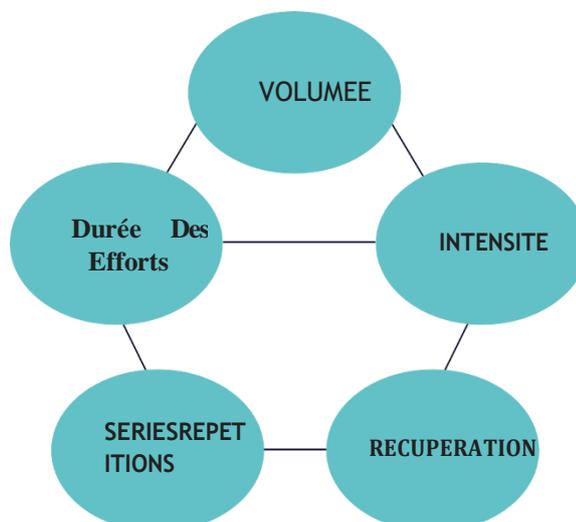
c) Le retour au calme :

Phase de relâchement physique et mental après la phase d'entraînement. Elle a lieu en général sur le terrain : course légère en groupe, exercices d'assouplissement et d'étirement musculaire. Complétée par une boisson hydratée ou énergétique, c'est la première action favorisant la récupération.

Chez les jeunes, cette phase est également éducative quant à leur bien-être et au respect de leur corps. C'est aussi le moment que choisit l'entraîneur pour évaluer la séance, pour fixer de nouveaux objectifs ou simplement pour communiquer avec eux.

La durée varie de 10' à 15'.

Les clés du dosage de l'entraînement :



Volume : Ensemble des efforts en charge; durée/quantité totale de travail. (Exemple : Volume d'endurance aérobie de 40').

Durée : Effort à effectuer sans repos dans l'intensité demandée. Temps de travail. (Exemple : Durée de l'exercice, 15')

Intensité : Charge de l'effort, rythme à donner, résistance à vaincre.

(Exemple : 80% d'un poids maximum; 90% de la vitesse maximale; 80% de la FCmax)

Répétition : Nombre de fois qu'un effort, un exercice, une activité d'apprentissage est répété. (Exemple : 5 répétitions de 30m, 20 x abdominaux, 10 x une action de jeu offensive)

Série : Ensemble des répétitions qui se suivent au même rythme.

Plusieurs répétitions forment une série.

(Exemple : 5 répétitions de 30m, 3 séries. Intensité 100%, volume 450m. Force musculaire par squat, 10 répétitions de 80kg, 5 séries)

Récupération : Temps alloué à la phase de récupération.

Pause entre les répétitions. Pause entre séries (plus longs).

La récupération et la régénération :

Tout effort physique, comme tout autre effort, nécessite un temps de récupération, de repos, afin de recharger les énergies et de retrouver des forces.

Dans le domaine du sport, la récupération est indispensable, elle fait partie intégrante du processus d'entraînement. Dans la planification des méso-cycles et micro-cycles d'entraînement, des phases de "dé-charge" sont souvent programmées et organisées en séances spécifiques pour favoriser la régénération des énergies tant biologiques que psychiques. Elles sont prévues le plus souvent un jour après le match, ou en milieu de semaine après un bloc d'entraînement intense, et même en micro-séance directement après l'entraînement lors du retour au calme.

Bien planifié, ce processus récupération-régénération peut prévenir les périodes creuses, de fatigue et de surentraînement.

A base de récupération physique et de récupération psychique, ces séances dites de "décrassage" ou séance d'oxygénation ont pour buts principaux de :

- Prévenir et éliminer les fatigues.
- Baisser le taux d'acide lactique et autres toxines des muscles.
- Oxygéner les muscles (capillarisation, nettoyage).
- Abaisser le stress.
- Elever la concentration.
- Diminuer les risques de blessures.
- Régénérer les tissus en énergie.

Après un effort intensif, il faut au moins 48 heures pour reconstituer les réserves de glycogène. Il est possible d'abaisser ce temps de 24 à 30 heures par un entraînement spécifique d'oxygénation et récupération, à base de course ou autre forme aérobie et par un régime alimentaire riche en hydrate de carbone.

Durée de récupération pour les différentes qualités physiques :

Durée de récupération pour les différentes qualités physiques	
Endurance (capacité aérobie)	24h à 30h
Endurance (puissance aérobie)	40h à 48h
Vitesse anaérobie alactique	24h
Vitesse anaérobie lactique	48h à 72h
Force musculaire maximale	40h à 48h
Force-vitesse (explosive)	24h à 36h

L'entraînement de récupération :**a) Jour après le match ou séance d'entraînement intense :**

- Course légère, 50 à 60/70% de la FCmax (FC 120-140) de 20' à 30'. Dans la nature, en forêt, cette course procure une meilleure qualité d'oxygénation. Elle peut être remplacée, surtout chez les jeunes, par un travail technique léger : conduite du ballon, passe, tennis-ballon. D'autres activités complémentaires, comme le vélo, la natation ou l'aquagym peuvent être bénéfiques comme "décrassage". Selon l'état physique et psychique de l'équipe, des formes jouées libres sans charge complètent le travail de course.
- Exemple : 15' à 20' de course et 15' de jeu.
- Stretching / Mobilité
- Par le stretching, le tonus musculaire se normalise, les muscles retrouvent leur structure, le sang circule mieux et le processus de régénération s'active plus facilement. Le temps d'étirement est plus long (15'' à 30'').
- Massage
- Après la phase active de récupération (douche et éventuellement bain chaud), le massage est de rigueur. D'une durée de 20' à 30', il élimine les contractures, et le tonus musculaire est réglé.

b) Sitôt après l'entraînement :

- Course légère éventuelle (FC 120-140), de 6' à 12' sur le terrain ou un lieu proche (éviter un sol dur).
- Stretching modéré ou profond, selon la séance.
- Autre activité : séance de tirs de pénalty par exemple. Surtout chez les jeunes, prévoir la remise en place du matériel d'entraînement et le nettoyage des ballons. Ce travail favorise un retour à la normale des émotions et une baisse de la tension psychique.

c) La récupération active pendant l'entraînement :

Cette phase de récupération, immédiatement après un exercice ou un jeu, facilite l'élimination des déchets produits par l'effort (acide lactique) et favorise la régénération des énergies. A base de marche, de course lente, d'exercices de jonglage et d'étirements, elle est recommandée après des exercices de vitesse, de tirs au but (force) ou autres séances de puissance aérobie (course ou jeu sur petite surface).

d) Autres moyens de récupération et de régénération :

- Activités complémentaires hors des habitudes du football : natation, aquagym, vélo, marche en montagne ou au bord de la mer
- Sauna, massage dans l'eau, bain d'eau salée
- Alimentation adaptée ainsi que boisson (apport d'hydrate de carbone, sels minéraux, vitamines), à prendre si possible sitôt après le match ou l'entraînement (apport d'hydrate)
- Sommeil (8 à 10 heures pour un sommeil régénérateur)
- Techniques de relaxation : sophrologie, training autogène, eutonnie, visualisation, encrage, techniques de respiration et de concentration, yoga. Ces techniques sont utilisées à titre individuel.
- Vie saine, vie équilibrée, loisirs.

LES PRINCIPES ET REGLES DU JEU.**Introduction :**

Le football est basé sur plusieurs principes de jeu immuables. Ils vont permettre la mise en place du jeu et sont abordés tout au long de la saison à l'entraînement.

De façon dissociés ou associés, ils vont permettre d'améliorer la cohérence des courses en situation offensive ou défensive.

La qualité et l'efficacité des gestes techniques représentent :

La base de l'action tactique, dès la récupération et le contrôle du ballon.

Une bonne prise de ballon et la première passe sont significatives de l'action offensive et du changement de rythme.

Néanmoins, la base du comportement tactique des joueurs repose sur les qualités cognitives (perception, anticipation), sur la concentration, la confiance en soi et la communication dans le jeu.

La qualité de l'action tactique est aussi dépendante des expériences des joueurs acquises à l'entraînement, en compétition et de leur lecture du jeu développée par l'observation et l'analyse (vidéo, match de haut niveau).

Pour développer la lecture tactique qui leur manque les jeunes, d'aujourd'hui devraient regarder plus souvent le football des grandes équipes pour mieux le comprendre et l'apprendre.

Une bonne intelligence de jeu favorise:

L'inspiration, l'imagination, l'improvisation et la prise de risque, ce qui permet de faire la différence dans le jeu, basculer un match.

Ces qualités, existent chez les grands joueurs ou expérimentés

- ✦ 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 par :

- jeu posé (Attaque placée)
- jeu construit (conservation max)
- et même par attaque rapide.

Le choix de l'attaque au cour du jeu dépend:

- de la situation de jeu,
- de la zone où le ballon est récupéré,
- du nombre de joueurs disponibles pour l'action offensive,
- du déséquilibre éventuel de l'équipe adverse et non pas du système de jeu.

La différence dans le choix tactique adéquat d'une équipe à une autre dépend de :

La qualité individuelle des joueurs, et de leur intelligence de jeu, la communication entre eux et leur expérience.

Il est important de s'appuyer constamment sur ses principes lors des séances et de si possible proposer des vidéos aux joueurs où ils se voient en action pour automatiser les échanges de balles et les positionnements sur le terrain .Il faut également y revenir souvent pour que les joueurs ne se dispersent pas et qu'ils soient sur que l'entraîneur possède un discours cohérent.

Le foot est un sport de duels et de frappes. Des duels à gagner partout sur le terrain et des frappes de balles à réaliser correctement pour conserver la balle (passes) ou marquer (tirs au but) le tout au service de l'équipe. Guy Roux : « Le maître mot c'est l'abnégation. C'est tout donner pour son équipe et s'oublier soi même. »

Dans un premier temps se baser sur les fondamentaux :

- ✓ Une grande diversité pour surprendre l'adversaire dans le jeu court et le jeu long (l'aisance technique est essentielle) .

- ✓ Importance capitale du jeu sans ballon. Courir pendant 90 minutes pour faire des appels, créer des espaces,...
- ✓ Aimer le duel en 1c1, provoquer son adversaire.
- ✓ Conserver le ballon pour maîtriser l'adversaire physiquement, techniquement et tactiquement. Suivre l'exemple de l'Espagne à l'euro 2008. « Si on prend le ballon de la 1^{ère} et on le rend à la 95^{ème} minute, minimum on fait match nul. » .
- ✓ Montrer ses compétences et son travail en faisant passer de l'émotion.

Puis insister sur les points important :

- ✓ Si le terrain est divisé en plusieurs carrés de 5m par 5m, il est important de faire trois passes courtes dans un et passer dans un autre. Fixer d'un côté et déplacer le jeu de l'autre côté.
- ✓ Percussion d'un joueur venu lancé de derrière pour créer le surnombre (transpercer les lignes).
- ✓ Exploiter la largeur (l'adversaire peut réduire la profondeur par le hors jeu mais pas la largeur) puis trouver des points de fixation dans l'axe.
- ✓ Recherche du jeu vertical (en profondeur) 10 à 15 mètres très rapidement dans les intervalles.
- ✓ Avoir des situations de 1-2 pour effacer rapidement les joueurs adverses mais celles-ci demandent des automatismes (les groupes de joueurs changent chaque année).
- ✓ Le jeu dans les intervalles mais il demande beaucoup de capacité technique surtout dans « les carrés de la mort » dans les 35 derniers mètres.
- ✓ La transition (temps de réaction très court dans une situation de défense qui passe à l'attaque). Passer de défenseur à attaquant en le moins de temps possible. A quelle vitesse peut-on se retrouver dans les 18 mètres adverses si on récupère dans nos 18 ?

PRINCIPES OFFENSIFS :

Démarquage : Action de se libérer de l'adversaire par une course, un appel, une fausse piste pour recevoir le ballon.

Déploiement : Phase offensive dynamique et collective pour donner de l'ampleur et des espaces au jeu (en largeur, en profondeur).

Jeu sans ballon : Par des courses et appels, création d'espaces pour les partenaires.

Jeu en triangle : Jeu à 3 joueurs avec la notion d'appui systématique à 2, derrière et/ou devant le porteur du ballon.

Faire tourner le ballon : Conserver le ballon en passant du côté droit au côté gauche et vice-versa.

Changement de rythme : Accélération ou ralentissement du jeu (la circulation du ballon) par des actions précises tactiques ou techniques.

Renversement de jeu : Changement de jeu par une longue passe dans une autre partie du terrain, à l'opposé de la phase de jeu.

Fixer l'adversaire : Ballon au pied, aller à l'encontre de l'adversaire afin n de l'attirer pour mieux l'éliminer par un dribble ou une passe.

Appui : Action d'aider le porteur du ballon pour lui suggérer une solution.

Permutation: Changement de position, changement de zone (rocade).

Fausse piste : Course dans un espace afin n de perturber la défense sans avoir l'idée de recevoir le ballon (créer volontairement un espace pour un coéquipier).

Passage dans le dos : Créer un surnombre sur le côté en passant dans le dos du coéquipier porteur du ballon (action de 2:1).

Pivot : Joueur généralement dos au but adverse qui reçoit le ballon dans les pieds et qui remise pour des appuis.

PRINCIPES DEFENSIFS :

Marquage : Position défensive des joueurs pour entraver de près l'action des adversaires.

Anticipation : Action défensive de positionnement pour prévenir la réaction de l'adversaire et se disposer à y répondre (défense d'anticipation).

Remplacement : Après une phase offensive dynamique ou statique, le bloc-équipe ou le joueur reprend une position défensive.

Réduire les espaces (regroupement) : Laisser le moins d'espace possible entre les lignes défensives avec le bloc-équipe.

Déplacement latéral (coulissement) : Déplacement en bloc-équipe ou par ligne sur la largeur du terrain, tout en restant compact.

Fermer l'axe du but : Resserrement des joueurs sur l'intérieur pour fermer l'axe du terrain.

Pressing : Harcèlement ou encerclement collectif de l'adversaire pour récupérer le ballon.

- d'attaque
- de milieu

Zones d'action où les joueurs engagent le pressing.

Couverture mutuelle : (dédoublément) : Position des joueurs en soutien sur toute la surface du terrain. Chaque joueur est "couvert" ou protégé par un autre.

Défense pyramide : Défense en triangle face à l'adversaire porteur du ballon.

Echelonnement : Position de couverture échelonnée ou diagonale par rapport au ballon, utilisée par le bloc de défense ou de milieu.

Freiner l'adversaire : Aller contre le porteur du ballon, le freiner, le faire jouer, l'orienter pour favoriser l'organisation défensive.

Tackling : Action de duel pour faire perdre le ballon à l'adversaire.

Les fondamentaux DÉFENSIFS (adversaire en possession) :

- Être toujours situé entre le but à défendre et l'adversaire
- Voir l'adversaire, le ballon en même temps. Si on ne voit pas l'adversaire il faut au moins le toucher
- Se situer à bonne distance d'intervention (longueur d'un bras, toucher l'adversaire)
- Être sur de bons appuis (dynamique, pas les deux pieds à plat)
- Ne se jeter qu'à bon escient (tacler ou tenter d'intercepter seulement si on est sûr de notre coup ou si le risque en vaut la peine)
- Ne pas suivre les mouvements du buste de l'adversaire, mais le ballon
- Être patient (pas de fautes inutiles)
- Être actif face à l'adversaire. Faire agir plutôt que subir (feinte du défenseur)
- Couverture mutuelle entre partenaires
- Cadrer le porteur du ballon (l'empêcher de jouer vers l'avant ou de progresser balle au pied, c'est donc l'obliger à aller sur les côtés ou derrière), l'empêcher de percevoir la profondeur (surtout dans la moitié défensive)
- Ne pas laisser tourner l'adversaire vers notre but (surtout dans la moitié défensive)
- Prendre le joueur le plus dangereux
- Tout le monde doit participer à la récupération du ballon
- Être premier au ballon, être alerte pour ne pas se laisser devancer
- Être vigilant (suivre l'adversaire et ne pas regarder que le ballon)
- Grande communication entre les partenaires (corriger verbalement le placement des partenaires ex : prends-le, attention à droite, mauvais placement...)
- En surnombre il faut mettre de la pression sur le porteur, en infériorité on doit chercher à faire jouer l'adversaire (recul-frein), il faut rester en zone
- S'ajuster par rapport aux qualités des adversaires.

Les fondamentaux OFFENSIFS (d'attaque : notre équipe en possession du ballon) :

- Appui et soutien en permanence, être disponible pour aider le porteur (angles de passe), se faire voir par le porteur
- Bien occuper le terrain en largeur et en profondeur (créer des espaces)

- Rechercher la passe devant si possible, sinon on recherche le partenaire libre en largeur pour qu'il puisse jouer devant (ne pas oublier que ça prend un passeur et un receveur)
- Passe et poursuivre l'action (le passeur se met à la disposition du nouveau porteur)
- Appel de balle avec changement de rythme au bon moment, recevoir le ballon en mouvement (enchaînement rapide) sans « manger » son espace.
- Prioriser appels de balle dangereux (vers le but) vs appels vers ballon, ne pas rester dans le champs de vision de l'adversaire
- Faire un appel en profondeur seulement si le porteur n'est pas cadré
- Ne pas rester dans un espace si on n'a pas reçu le ballon, il faut quitter cet espace pour éviter de bloquer le jeu.
- 1ère touche orientée loin de l'adversaire, si possible vers le but adverse (toujours se positionner de sorte que recevoir et tourner avec le ballon deviennent le plus facile et le plus rapide possible)
- Orienter loin de l'adversaire les passes aux partenaires
- Changer de côté rapidement quand la solution est fermée de ce côté (renversement de jeu)
- Favoriser les passes au joueur lancé (en mouvement)
- Préparer espace libre pour partenaire(s)
- Provoquer l'adversaire quand on a le ballon et l'espace devant (mauvais marquage ou pas de couverture)
- Mettre de l'intensité dans le jeu par la vitesse : d'exécution, de déplacement, de transmission du ballon pour provoquer la faute individuelle ou collective chez l'adversaire (création d'espaces)
- Anticiper les prochaines actions des partenaires et des adversaires
- Rechercher la conclusion rapide de l'attaque dans la surface de réparation (tir, passe décisive dribble, ne pas tergiverser afin de profiter de l'espace présentement disponible) (1 ou 2 touches)
- Surprendre l'adversaire par :

la circulation rapide du ballon fausses pistes (appels, courses) des partenaires, feintes des gestes et/ou mouvements rapides et imprévisibles (ex: talonnade)

- Varier le jeu, mais répéter les actions qui ont été efficaces
- En surnombre il faut chercher à jouer vite vers l'avant (verticaliser le jeu), en infériorité on doit chercher à conserver le ballon pour attendre du soutien
- Jouer sur nos qualités et celles de nos partenaires. Profiter des faiblesses de nos adversaires.

Maîtrise des espaces : Agir tous ensemble (le bloc)

- Déplacement en bloc des défenseurs en direction du ballon sur la largeur et la profondeur pour protéger l'accès au but et créer la densité autour du porteur du ballon.
- Respect des distances entre les joueurs d'une même ligne (défenseurs et milieux de terrain)
- Couverture des partenaires : 1 défenseur qui cadre, les autres couvrent
- Une fois le bloc en place : pression sur le porteur = cadrage.

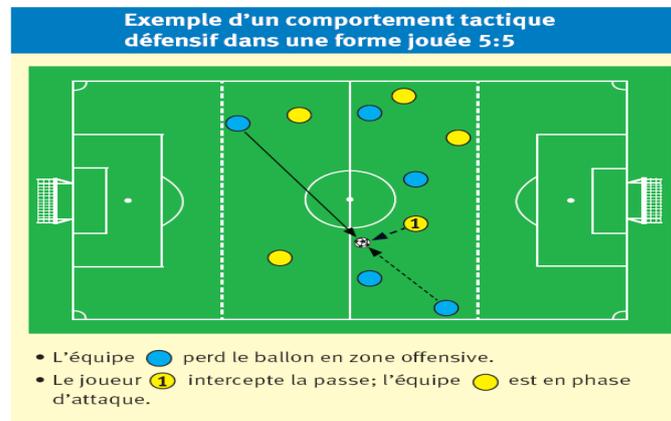
Ne jamais se faire éliminer (exercer la pression seulement si le bloc est en place et si on est assez proche pour cadrer l'adversaire; notion de distance et de temps d'intervention) ► Reconnaître la situation et agir en conséquence.

- Dans le cas d'un porteur non cadré : recul de tout le bloc pour contrôler les appels en profondeur de la part des non-porteurs. Si déséquilibre : recul frein ► Reconnaître la situation et agir en conséquence.

REGLES DE BASE DE L'ORGANISATION TACTIQUE :

- **Communication intra-équipe** (verbale, corporelle, gestuelle JohanCruyffHolland)
- **Occupation et quadrillage du terrain (jeu en zone)**
- **Equipe regroupée, compacte, en lignes serrées**
- **Equipe déployée, en mouvement, jeu sans ballon**
- **Equipe en supériorité numérique.**
- **Equipe calme, en confiance, mais aussi**

- agressive pour gagner les duels
- Présence de joueurs talentueux, de joueurs à
- Forte personnalité
- Présence de leaders de jeu
- Qualité (ambiance) de vie dans l'équipe
- Qualité du coaching



QUELQUES SOLUTIONS TACTIQUES:

- 1) pour attaquer une défense de zone
- 2) pour attaquer une défense renforcée
- 3) pour attaquer une défense mixte (avec marquage strict des attaquants pour s'opposer au pressing de l'adversaire)
- 4) pour s'opposer au pressing.

1- POUR ATTAQUER UNE DEFENSE DE ZONE :

- Ecarter la défense, provoquer des espaces entre les lignes et les joueurs; varier le rythme de jeu.
- Jouer sur la largeur de l'attaque, par les côtés.
- Jouer sur un côté, puis chercher le changement de jeu à l'opposé.
- Poser le jeu au milieu de terrain.
- Faire circuler rapidement le ballon (à 1-2 touches), jeu avec changement de rythme.
- Chercher le surnombre offensif avec percussion offensive des joueurs du milieu de terrain, particulièrement sur les côtés.
- Etre en mouvement permanent dans les 16 mètres.
- Jouer dans le dos de l'adversaire (dans le dos de la défense).
- Jouer individuellement :
 - fausse piste, course croisée
 - dribble, feinte en vitesse
 - une-deux
 - appels en profondeur

2-POUR ATTAQUER UNE DEFENSE RENFORCEE :

- Ne pas jouer dans un entonnoir, éviter l'axe; mettre la défense sous pression par la vitesse de jeu et l'agressivité.
- Décrocher les attaquants et créer des espaces pour les joueurs du milieu.
- Changer de position; permuter.
- Jouer(Attaquer) par les côtés, avec une qualité de centres au deuxième poteau, ou en retrait ras-terre.
- Faire sortir la défense; la faire bouger.

- Jouer directement (1 touche) avec appui, déviation et recherche de tir, même hors des 16 mètres.
- Jouer calmement, redonner le ballon dans son camp, faire tourner le ballon par les côtés et accélérer le jeu au moment propice.
- Tirer de loin.
- Provoquer la faute de jeu chez l'adversaire.
- Fixer le dernier joueur.

Pour jouer contre une défense renforcée, il faut des qualités techniques très développées dans les petits espaces et être toujours en mouvement.

3-POUR ATTAQUER UNE DEFENSE MIXTE (AVEC MARQUAGE STRICT DES ATTAQUANTS) :

- Attirer le(s) défenseur(s) dans les zones "mortes".
- Changer de zone; libérer l'espace; écartier le jeu.
- Se mettre en retrait de l'attaque (saut de retrait).
- Jouer dos tourné à l'adversaire; remiser, pivoter, changer de position et d'orientation.
- Fixer l'adversaire de face, de dos.
- Chercher le 2 contre 1.
- Gagner le duel offensif (dribble, feinte).
- Faire pression sur le défenseur en possession du ballon.
- Jouer pour l'équipe, ne pas répondre à la provocation.

4-POUR S'OPPOSER AU PRESSING DE L'ADVERSAIRE :

- Connaître l'équipe qui joue le pressing (zone de pressing, type et style de pressing), son style de jeu dès la récupération du ballon, les aptitudes des joueurs (points faibles et points forts).
- Eviter les zones de pressing.
- Etre en supériorité numérique autour du ballon au moment de sa perte.
- Jouer long sur la défense adverse et aller sur le deuxième ballon (dégagement du gardien).
- Jouer posément (jeu court en mouvement et espacé pour augmenter les distances entre les lignes).
- Jouer long (passe diagonale dans le dos de l'adversaire).
- Ne pas provoquer l'adversaire, rester calme.
- Jouer un contre-pressing (réagir au pressing de l'adversaire par un pressing).

N.B : Gagner la bataille tactique, c'est avant tout créer la supériorité numérique et avoir des joueurs très forts en duel 1:1.

L'ENTRAINEMENT EN BLOC D'ÉQUIPE :

- Les principes de jeu tactique individuel puis collectif sont déjà appliqués et entraînés en phase technico tactique dès le 1:1, 2:1, 3:2 et en formes jouées.
- Bloc-équipe : L'ensemble de l'équipe et la relation collective entre tous les joueurs et entre les différents blocs (défense, milieu de terrain, attaque)

La méthodologie d'entraînement du bloc-équipe (tactique) :

- Partir du jeu réel selon le système et l'organisation tactique voulus par l'entraîneur.
- Appliquer toutes les formes jouées en supériorité numérique, ou autres jeux.
- Le coaching d'entraînement dans une forme jouée peut être axé sur une équipe ou sur les deux équipes.

La forme jouée :

- - 8:8 /
- - 9:9 /
- - 11:11 avec les gardiens de but

Jeu libre ou avec consignes défensives et/ou offensives

Les séquences jouées analytiques :

- ✦ 9:7 / 8:6 / 10:8 ou 7:9 / 6:8 / 8:10, avec le gardien dans une équipe ou même dans les deux équipes

- En supériorité numérique
- Situation de jeu attaque contre défense
- Jeu libre ou avec consignes, et avec des buts
- Les actions de jeu commencent toujours à un endroit fixe (ballon mis en jeu par l'entraîneur, par le gardien de but ou remise en jeu).

Les exercices tactiques analytiques :

11:1 / 11:4 / 11:6 – 5:6 / 6:7 / 8:6

- Travail de déplacement et de positionnement
- L'équipe se déplace sur le terrain en fonction du ballon et applique les principes défensifs.
- L'équipe fait circuler le ballon, se déplace sur le terrain et cherche à construire, ou à jouer en contre-attaque et à marquer.
- Une équipe attaque à 7 joueurs contre une défense à 6 (4 défenseurs, 2 milieux). L'action part depuis le milieu du terrain sur une récupération de ballon.
- L'équipe adverse à faible opposition, puis avec opposition

La forme de jeu final : Jeu à thème et Jeu libre :

Match 8:8 / 9:9 / 11:11

Exemple : match 9:9 + 2 gardiens

- Opposition de système 3-3-3 contre 4-4-1
- L'équipe en 3-3-3 joue dans son camp, en 2 touches de ballon, et cherche à marquer après avoir passé par un côté.

Le coaching (organiser – entraîner – enseigner) :

- ✦ La mise en place du concept tactique est de la responsabilité de l'entraîneur.

Sur le terrain, il organise son entraînement en fonction des choix et des animations tactiques.

- ✦ C'est un moment-clé de l'intervention de l'entraîneur : transmettre aux joueurs ce qu'il attend de chacun d'eux

Ce qu'il attend de l'équipe :

- Quel jeu voulons-nous pratiquer ?
- Comment devons-nous occuper le terrain ?
- Comment la défense va-t-elle se comporter lors de la récupération du ballon ?
- A quel moment et comment déclenchons-nous une attaque ?
 - ✓ Le comportement de l'entraîneur et l'animation de l'activité sont plus importants que l'exercice ou la forme jouée.
 - ✓ C'est la qualité du coaching, les explications, la démonstration et surtout les corrections qui vont être à la base de la compréhension tactique des joueurs et, par là, à leur l'adhésion aux idées de l'entraîneur.
 - ✓ Selon l'objectif de l'entraînement (le jeu défensif de l'équipe), le coaching est surtout axé sur la notion de défense; mais selon la situation de jeu, il peut aussi intervenir sur l'aspect offensif.
 - ✓ Ainsi, dans un entraînement attaque contre défense (exemple : 7 contre 6), les objectifs d'entraînement peuvent se centrer sur les deux équipes.
 - ✓ Le coaching est axé alternativement, voire simultanément, sur les attaquants et sur les défenseurs.
 - ✓ A un haut niveau de performance, l'orientation de l'entraînement, le choix des contenus, des actions et des situations de jeu sont dépendants du concept de jeu et du style de l'équipe.

L'entraînement tactique chez les jeunes footballeurs :

Le but de l'entraînement collectif chez les jeunes footballeurs est d'intégrer les joueurs au bloc-équipe à partir de la maîtrise des comportements tactiques individuels et collectifs simples, et en relation avec les lignes.

Ils doivent apprendre à se comporter individuellement dans le jeu collectif, aussi bien offensif que défensif.

Forme jouée globale Le match, le jeu :

- ✓ Entraînement à partir des situations jouées 1:1, 2:1, 2:2 à 4:4
- ✓ Du comportement individuel en 1:1 au comportement par paires à 2:1, 2:2, 2:3, puis à la notion de ligne (défense, milieu, attaque)
- ✓ Entraînement à partir de deux lignes (3-3 contre 3-3), puis progressivement avec les trois lignes, 3-2-2 / 4-3-2 / 4-3-3.

Formes jouées sur surfaces variées : petite, moyenne et grande surface ;**Exemple :**

- ✓ 6:6 sur 40 x 30m, puis 60 x 40m
- ✓ Jeu libre, puis consignes et règles pour rendre plus précis les comportements tactiques adoptés (évolution du jeu).
- ✓ Dans le jeu, varier la position des joueurs : les faire jouer en défense et en attaque, mais aussi sur les côtés droit et gauche. Le joueur doit être confronté dans le jeu à des situations et comportements tactiques différents pour enrichir sa culture de jeu (jeux cognitifs).
- ✓ Pour favoriser l'apprentissage et le perfectionnement des principes de jeu, il faut intégrer des séquences et exercices analytiques dans l'entraînement. Puis revenir au jeu pour évaluer l'apprentissage.
- ✓ Le geste technique dans toute action tactique doit être exécuté avec qualité et précision.

N.B : Les outils pédagogiques visuels, comme le tableau noir et le tableau magnétique, voire la vidéo pour l'analyse, peuvent être des moyens complémentaires pour optimiser l'apprentissage tactique des jeunes.

L'observation des grands joueurs et des grandes équipes pour améliorer la compréhension du jeu et les comportements tactiques est aussi un procédé pédagogique important si on veut comprendre ce qu'on explique sur un tableau.

Au niveau de la formation (dès 16 ans), le développement tactique se fait plus spécifiquement à partir du bloc et du poste avec intégration à la polyvalence

- ✚ **Chez les jeunes footballeurs, le jeu est la forme première de l'apprentissage tactique.**
- ✚ **Jouer pour apprendre et non pas apprendre pour jouer !
LE JEU DOIT AVOIR UN BUT**
- ✚ **Pour apprendre à maîtriser des gestes techniques, il faut des années.
ET**
- ✚ **Pour apprendre à se comporter tactiquement dans un système, il faut quelques semaines.**

Références :

1. Adda, G. (2022). *The Integration of Muscle Strengthening in the Improvement of Muscular and Technical Parameters of Young Footballers*. *Acta Facultatis Educationis Physicae Universitatis Comeniana*. (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>) , 191 - 202.
2. benchehida, a. (2012). *la selection des jeunes footballeurs*. these de doctorat.
3. BENSAHEL, H. (2006). *L'enfant et la pratique sportive*. paris: MASSON.
4. BODINEAU, F. (2007). *FOOTBALL, jeux et jeux réduits*. paris: Amphora.
5. CAZORLA, G. (2003). *La Detection Des Jeunes Talents, Définitions, Limites, Tendances Et Exemples*. DESS.
6. Centre de Médecine et de Traumatologie du Sport en Corse, (2020). *TOOTEST, Le CMTS 2A*.
7. CMTS. (2020). *Centre de Médecine et de Traumatologie du Sport en Corse*. corce.
8. Cometti, G. (2014). *Le developpement du jeune footballeur*. dijon: amphora.
9. Daniel Le gallais, G. M. (2007). *LA PREPARATION PHYSIQUE, optimisation et limites de la performance sportive*. paris: MASSON.
10. Dellal A et al, a. (2012). *Reliability and validity of D-test in young soccer players*. 17th annual congress of European college of sport science. Bruges.
11. Dellal, A. (2008). *De l'entraînement à la performance en football*. paris: De Boeck Supérieur,.
12. DERAND., M. (2009). *Entrainer les jeunes footballeurs*. paris: de boeck.
13. Fouad, C. (2019). *guide du préparateur physique,*.
14. ghoual. (2020). *The Effect Of Proprioceptive Training In Injury Prevention Of Young Footballers*. *Journal of Sport Science Technology and Physical Activities* , 2021, p.28 - 40.
15. GHOUAL. Adda, B. a. (2015). *L'apport De La Préparation Physique Intégrée A L'entraînement En Football Des Jeunes Footballeurs Algeriens U-17 (les Qualités Physiques Et Techniques Combinées)*. *Revue Scientifique I.S.T.A.P.S* , Volume 12, Numéro 12, Pages 11-27.
16. LAMBERTIN, F. (2000). *préparation physique intégrée*. paris: AMPHORA.
17. Leger, l. (1985). *Vos capacités aérobies, épreuves progressive de course navette*.
18. Leroux, p. (2006). *Football, planification et entraînement,* , . paris: Amphora.
19. Malina RM, B. C. (1991). *Growth, maturation and physical activity*. USA: human kinetiks.
20. SEGUIN, F. G. (2001). *Initiation et perfectionnement des jeunes . . .* paris: AMPHORA .
21. WEINECK, J. (1997). *Manuel d'entraînement*. paris: VIGOT.
22. *-Physiologie de l'exercice chez l'enfant - Thomas W. Rolwand – Ed : de Boeck*
23. *-Musclation pour l'enfant et l'adolescent – O. PAULY – Ed : Amphora*
24. *-Le suivi de la croissance : un aspect important du développement à long terme du participant/athlète - Istvan Balyi et Richard Way*
25. *-Préparation Physique du Jeune Sportif. Ouvrage de Sébastien RATEL, préfaces de Stéphane DIAGANA et Didier*
26. *wrzos jerzy, football. (1984), la tactique de l'attaque (théorie et pratique), BROODCOORENS.*
27. *Jaime Fernandez, David Sanz (ESP) et Hrvoje Zmajic (CRO) ITF Coaching and Sport Science Review 2017; 71 (25): 13-16.*
28. *Stéphane Floccari (2021), Pourquoi le football, édition Les Belles Lettres.*

29. *Des histoires de foot pour réfléchir*, Isabelle Wlodarczyk et Mauro Mazzari, 2020 éditions Oskar, .
30. Stephen Murnford (2019), 30. *La Philosophie derrière le jeu*, Agone.
31. Claude Michéa, *Climats* Flammarion, 2014
32. *Éloge de la passe*, Wally Rosell, 2012, Éditions Libertaires, 2012
33. *De la tête aux pieds, philosophie du football*, Gilles Vervish, Max Milo éditions, 2010
34. *Socrate en crampons*, Mathias Roux, éditions Flammarion 2010
35. *Sport et civilisation, la violence maîtrisée*, Norbert Elias et Éric Dunning, Fayard, 1994
36. Jerzy Wrzos, (1984), *La tactique de l'attaque , théorie et pratique*, Ed. Broodcoorens théorie.
37. Didier Reiss, Pascal Prévost (2019), *Labible de la préparation physique : Le guide scientifique et pratique pour tous*, Amphora.

ANNEXE :**Lexique du Football :****A**

Animation du jeu : Elle consiste à coordonner les déplacements défensifs et offensifs des joueurs. Elle s'appuie sur des principes fondamentaux de jeux défensifs et offensifs. Elle est dépendante des caractéristiques des joueurs.

Appel : Déplacement d'un joueur avec pour intention de recevoir le ballon (l'appel commande la passe) ou de créer un espace (appel profond, oblique, décrochage...).

Appui : Joueur situé en AVANT du porteur du ballon.

Attaque placée : Progression collective face à un bloc défensif replacé.

Attaque rapide : Action offensive ,dans le sens de la profondeur ,visant par sa rapidité à profiter d'un déséquilibre défensif adverse.

B

Bloc d'équipe : Toutes les lignes d'une même équipe (3 lignes compactes) engagées dans une action offensive (bloc offensif) ou défensive (bloc défensif).

C

Cadrer(le porteur de balle) : Limiter et fermer l'espace de jeu du porteur.

Centre : Passe d'un côté vers l'axe dans la zone de finition.

Conduite : Progression individuelle avec le ballon dans un espace libre.

Contrôle : Action de maîtriser le ballon au sol.

Créer un espace libre : Provoquer le déplacement d'un ou plusieurs joueurs d'une équipe adverse pour créer une zone libre.

D

Démarquage : Opération qui permet à un joueur de se libérer de la surveillance d'un ou de plusieurs adversaires. Se démarquer, c'est échapper aux possibilités d'intervention des adversaires, afin de se trouver libre pour agir, mais c'est aussi être accessible à l'autre pour participer à la conservation et à la progression du ballon ou à la réalisation d'un but.

Il est caractérisé par : sa vitesse de course, son origine (direction, dos des défenseurs), sa soudaineté, l'utilisation de l'espace libre.

Demi-volée : Frappe du ballon au moment où celui-ci rebondit (juste après le rebond).

Déséquilibre partiel : Lorsqu'une ou deux lignes adverses sont orientées en direction de leur but à la poursuite d'un adversaire qui a maîtrisé le ballon.

Déséquilibre total : Lorsqu'une équipe adverse est orientée en direction de son but à la poursuite d'un adversaire qui a maîtrisé le ballon.

Déviation : Prolonger un ballon sans contrôle en modifiant sa trajectoire ,pour un partenaire ou pour soi-même.

Dribble : Eliminer, ballon au pied ,au moins un adversaire ,et enchaîner...

E

Espace : Distance entre deux joueurs de lignes différentes (gardien de but-défenseurs-milieux-attaquants).

Espaces de jeu : Nous pouvons distinguer 3 espaces de jeu, fluctuant en fonction de la position du ballon et du porteur de balle:

- l'espace de conservation.
- l'espace de progression.
- l'espace de déséquilibre.

Espaces libres : Zones de terrain libre de tous les joueurs momentanément.

F

Feintes : Action de tromperie pour enchaîner...

Fixerla

défense

: Retenir et occuper un ou plusieurs joueurs adverses (ligne, bloc défensif) dans une zone de terrain.

H

Harcèlement : Action qui concerne le joueur le plus proche de l'endroit de la perte de balle. Le harcèlement du porteur de balle nécessite de se trouver à une distance adéquate pour empêcher l'adversaire de jouer vers l'avant.

I

Intercepter : Récupérer, en anticipant, le ballon adressé par un adversaire à son partenaire.

Intervalle : Distance entre deux joueurs d'une même ligne et entre un joueur et une ligne.

M

Marquage : Action de prendre en charge un adversaire dans le but de limiter sa marge de manœuvre.

Moyens d'action : Ils permettent la réalisation de l'action en termes de ressources techniques, mentales et/ou athlétiques à mettre en œuvre par le joueur pour rendre l'action efficace.

O

Organisation : Définit les principes de coopération pour la gestion simultanée de l'espace, du temps et de l'évènement (zone, mixte, individuelle).

P

Passes : Transmission du ballon à un partenaire:

- **courte**: 1 à 25 mètres (différent selon la catégorie).
- **longue**: 25 mètres et plus (jeu long), (différent selon la catégorie).

Phases de jeu : Elles traduisent la réversibilité, la dynamique du jeu, et la notion de rapport de force (quoi faire au plan défensif et/ou offensif).

Plan de jeu : C'est l'ensemble des consignes transmises aux joueurs par l'entraîneur pour le match. Elles peuvent être un simple rappel de l'animation défensive et offensive habituelle de l'équipe, ou particulière à ce match. Un plan de jeu peut être identique ou différent d'un match à un autre.

Pressing : défensive collective permettant de récupérer le ballon de manière coordonnée.

Principes d'actions : Propriété invariable du jeu, ils guident les joueurs en dirigeant et orientant leur activité.

Principes fondamentaux du jeu : Eléments visant à définir les comportements de l'équipe selon les différentes phases de jeu. Standards et adaptés aux caractéristiques de l'équipe.

Prise de balle : Exécution, en mouvement, d'un geste technique qui permet de maîtriser le ballon au sol (contrôle) et/ou en l'air (amorti) pour une utilisation immédiate.

R

Règles d'action : Elles correspondent à des actions collectives et/ou individuelles permettant de rendre efficace l'action.

Remise: Rendre le ballon à son partenaire, sans contrôle, dans le sens opposé à la première passe.

S

Soutien : Joueur situé en ARRIERE du porteur du ballon.

Stratégie : Concerne les combinaisons sur les balles arrêtées (corners, coup-francs...).

Système de jeu : C'est la répartition schématique des joueurs sur le terrain qui correspond à une distribution théorique des postes, et dont rend compte la composition d'équipe, organisée en trois lignes de forces (défenseurs-milieux-attaquants) et qui est décrit par un sigle : 433/442.

T

Tactique : Réponse spontanée d'un joueur ou d'un groupe de joueurs à un problème de jeu, tant sur le plan offensif que défensif. Orientations de jeu prises pendant l'action.

Technique : Capacité à utiliser le ballon au service du jeu (rapport ballon/joueur). C'est l'art de maîtriser et d'utiliser le ballon. Maîtrise du ballon.

Techniques aériennes : Tous les gestes techniques effectués lorsque le ballon est en l'air.

Techniques défensives : Action de priver l'adversaire du ballon en le récupérant ou non (tacle, charge, contre).

Tir : Frappe au but.

Transversale : Exécution d'une passe longue aérienne, d'un côté du terrain vers l'autre côté.

U

Utiliser un espace libre : Une zone libre.

V

Volée : Frappe contrôlée d'un ballon aérien.

Z

Zone-pressa : Espace sur le terrain qui a été défini comme étant la zone de récupération privilégiée de son équipe. Le but est d'orienter l'adversaire dans cette zone afin de déclencher un pressing.

LES QUALIFICATIONS DE L'ENRAINEUR EN FOOTBALL :**1- LES CONNAISSANCES.****2- LES COMPÉTENCES.****1-LES CONNAISSANCES :**

1. La physiologie de l'effort.
2. La théorie et la méthodologie de l'entraînement sportif (T.M.E).
3. La planification et la programmation.
4. Les caractéristiques des différents âges des athlètes.
5. L'aspect théorique de la discipline entraînée.

2-LES COMPÉTENCES :

1. Être proche de ses joueurs pour mieux les faire progresser.
2. Savoir écouter les joueurs.
3. Savoir motiver son équipe.
4. Savoir s'adapter.
5. Se montrer réactif.
6. Maîtriser les techniques d'entraînement.
7. Avoir une parfaite connaissance des tactiques sportives.
8. Se tenir informé des innovations techniques.

1. proche de ses joueurs pour mieux les faire progresser :

L'une des clés d'un apprentissage réussi réside en une bonne connaissance des footballeurs qu'il entraîne.

Il doit tout d'abord savoir personnaliser l'entraînement comme l'ensemble de la préparation et il a besoin pour cela de bien connaître le passé sportif du footballeur ainsi que son potentiel physique, ses éventuels problèmes médicaux, sa situation de famille et ses obligations professionnelles.

L'entraîneur doit respecter la progressivité, la spécificité de ses joueurs. En connaissant précisément les qualités et défauts du footballeur, l'entraîneur doit orienter l'entraînement afin de le faire progresser individuellement tout comme en équipe.

L'exercice n'est pas simple car le football est un sport d'équipe fait d'individualités qu'il faut faire progresser.

2. Savoir écouter les joueurs :

La communication est la pierre angulaire permettant à chacun de trouver sa place.

Nous avons tous une façon différente de communiquer, certains sportifs sont très extravertis d'autres parlent peu et tous peuvent avoir des choses à dire.

L'entraîneur doit savoir écouter ses joueurs et décrypter les messages afin de trouver une réponse adaptée en toute circonstance.

L'entraîneur doit parvenir à nouer des liens de confiance avec les personnes qui courent sous sa direction. S'adresser à l'équipe pour faire passer un message individuel est souvent très efficace.

Le côté « humain » de l'entraîneur est important et la proximité d'avec les joueurs permet de faire passer des messages et de remotiver les footballeurs.

3. Savoir motiver son équipe :

L'entraîneur ne doit pas s'intéresser qu'à l'élite mais à l'équipe de foot dans son ensemble. Dans les moments difficiles, il doit être le ciment de l'équipe et savoir reconforter les joueurs.

Les équipes traversent des passages à vide et tout l'art de l'entraîneur réside en sa capacité à transformer ces moments pour qu'ils soient profitables.

4. Savoir s'adapter. :

Un bon entraîneur doit s'adapter aux circonstances (mauvais temps, fatigue ou blessures de ses joueurs, équipes adverses...).

5. Se montrer réactif :

On a beau se préparer à toutes éventualités, l'instant du match réserve souvent des surprises.

Il est donc important d'être réactif et de trouver une réponse adaptée rapidement en cas de débordement par exemple.

La compétition ne laisse pas de temps à la réflexion et il faut réagir vite lorsque s'avère nécessaire.

Seule une bonne préparation permet d'y parvenir et d'éviter d'improviser de manière inadaptée.

6. Maîtriser les techniques d'entraînement :

Pour qu'un entraîneur soit en mesure de faire progresser ses joueurs, il doit maîtriser les techniques d'entraînement et de récupération.

Ces techniques sont étroitement liées à la physiologie humaine qui ne doit pas avoir de secret pour lui.

Il est primordial que le temps passé à l'entraînement soit profitable à chaque footballeur et évite toutes formes de blessures.

Pour cela il peut s'appuyer sur les connaissances de tiers qui maîtrisent d'avantage certaines spécificités comme la musculation par exemple.

7. Avoir une parfaite connaissance des tactiques sportives :

C'est une évidence, un entraîneur doit maîtriser l'ensemble des techniques d'entraînement et de jeu.

Il doit les enseigner à son équipe afin qu'elle les intègre au point qu'une réponse à une circonstance donnée soit naturelle et automatique.

8. Se tenir informé des innovations techniques :

Il est toujours intéressant de savoir ce qu'il se passe ailleurs, et notamment en matière technique.

Se tenir en permanence informé des innovations techniques, technologiques et médico-sportives au niveau national (et même international) est donc une bonne démarche.