

#415 / Juillet 2019



L'ENTRAÎNEUR

Amicale des Éducateurs de Football

FRANÇAIS

DOSSIER SPÉCIAL RENTRÉE

Anticiper les retombées de la Coupe du Monde féminine

DOSSIER TECHNIQUE

Les jeux d'entraînement
La transition



**DANS CE NUMÉRO : 24 SÉANCES D'EXERCICES
POUR VOUS AIDER DANS VOTRE PRÉPARATION**



PLATEFORME OFFICIELLE DES ÉDUCATEURS

SERVICE GRATUIT

Pour tous les éducateurs et dirigeants licenciés FFF

Pour y accéder rendez-vous sur www.mycoachbyfff.fr



RENDEZ-VOUS À LA RENTRÉE !

SOMMAIRE

LES INDISCRETS

4

News AEF

DOSSIER SPÉCIAL

8

Préparer la rentrée

Avec Patrick Pion et Yves Allard

DOSSIER TECHNIQUE

16

Les jeux d'entraînement

Par Bernard Curel

PROBLÉMATIQUE DE CLUB

26

Le bénévolat en question

Avec Guillaume Helloco

TECHNIQUE

28

La transition

Par Grégoire Sorin

2019 s'annonçait comme telle et voilà que cela se confirme : c'est une année exceptionnelle tant au niveau des compétitions programmées que des performances enregistrées.

D'abord, je tiens à féliciter nos Espoirs qui se sont qualifiés pour les Jeux Olympiques de Tokyo en 2020 (une première pour la France depuis 1996 !) et pour les demi-finales de l'Euro 2021.

J'ai également une pensée pour nos U20 qui n'ont pas démérité lors de la Coupe du Monde en Pologne même si, hélas, ils sont sortis prématurément de la compétition et se sont inclinés en 8^e de finales face aux Etats-Unis. On retiendra tout de même le bel esprit d'équipe dont ils ont fait preuve et leur présence qualitative sur le terrain.

Enfin, à l'heure où nous mettons sous presse ce magazine, l'avancée des Bleues dans la Coupe du Monde, que nous suivons attentivement, présage quelque chose de grand et nous laisse espérer une issue victorieuse. Nous le leur souhaitons vivement !

Je n'oublie pas non plus de féliciter l'ensemble des joueuses et joueurs de nos clubs hexagonaux qui se sont distingués, à leur niveau, par leur implication, leur performance et leur amour du football tout au long de la saison passée. Bravo et bonnes vacances à tous !

*Jean-Marie Lawniczak
Président de l'AEF*

ÉDITEUR : Amicale des Educateurs de Football, 87 Boulevard de Grenelle 75015 Paris - Cedex 15. Tél 01 44 31 74 58.

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION : Jean-Marie Lawniczak

RÉDACTRICE EN CHEF : Edwige Giordano **COMITÉ DE RÉDACTION** :

Jacques Berthommier - Gérard Bellehigue Bernard Curel -

André Molle **ONT COLLABORÉ À CE NUMÉRO** : Cécile Olivéro -

Jessica Marcou - Laetitia Rossi **PHOTOS** : Agence Comback,

Archives FFF - Gérard Girod **MAQUETTE** : Agence Comback,

5 rue Antoine Gautier, Nice **IMPRESSION** : Indugraf Offset, Pol.

Ind. Constanti, av. Europa, Illa 11, parcel. La 2, 43120 Constanti -

Espagne - N° ISSN : 0992-8960

AEF 13

ANDONI ZUBIZARRETA A CONQUIS LES ÉDUCATEURS PROVENÇAUX



Le 30 mars dernier s'est tenue dans la salle de conférence Marcel Nivière de la Ligue de Méditerranée, pleine pour l'occasion, une nouvelle réunion de l'Amicale des Éducateurs de Provence, avec un intervenant de marque en la personne du Directeur Sportif de l'Olympique de Marseille, **Andoni Zubizarreta**. Le Président de l'Amicale **Johann Piccamiglio** a ouvert la séance en remerciant pour leur accueil chaleureux messieurs Antonelli, Boutin et Distanti qui représentaient la Ligue et son Président Maître Éric Borghini excusé pour l'occasion. Près de 100 personnes s'étaient déplacées, parmi lesquelles **Michel Gau**, Président du District de Provence, qui a souligné le succès et de l'initiative de cette manifestation. Avant l'intervention d'Andoni Zubizarreta, Stéphanie Gilet a présenté la création de la page Facebook de l'AEF 13. Des diplômes ont été remis aux clubs lauréats du « Challenge des Clubs Amicalistes » (SMU, Marignane-Gignac FC et Burel FC) puis, le Trophée Georges Boulogne 2018 a été décerné à **Louis Costantino**, à la fois éducateur renommé mais aussi créateur, secrétaire, trésorier et président de l'AEF de Provence. Enfin, **Yoann Beunaiche**, CTD de Provence, a retracé le parcours d'Andoni en tant que joueur : 126 sélections avec la Roja, 4 Coupes du Monde, 6 Championnats d'Espagne, 3 Coupes d'Espagne, 1 Coupe des Coupes, 1 Coupe des Champions et 1 Super Coupe, 622 rencontres avec le FC Barcelone ; et comme Directeur Sportif : Bilbao, Barcelone et l'OM. C'est dans un très bon Français que l'actuel Directeur Sportif de l'OM a effectué un exposé débat de plus de 2h, exposé qui a vivement intéressé l'assistance avec sa richesse en morceaux choisis (rendez-vous sur le site afeoot.com pour découvrir ces extraits). Cette passionnante matinée s'est terminée autour d'un verre de l'amitié offert par la Ligue de Méditerranée, ce qui a permis de poursuivre les discussions et de remercier Andoni Zubizarreta pour sa disponibilité et la grande qualité de son intervention.

AEF 64

LIONEL ROUXEL : UNE INTERVENTION TRÈS APPRÉCIÉE

L'AEF 64 a eu le grand plaisir d'accueillir **Lionel Rouxel** venu le 29 avril dernier pour animer une séance spécifique « attaquants » sur les nouvelles installations du PAU FC, avec les joueurs U19 et N3 du club. En présence de plus de 50 amicalistes, éducateurs ou RTJ, le sélectionneur des U19 France a proposé, 1h30 durant, exercices, situations et jeux qui ont permis aux observateurs de recueillir de nombreuses informations sur la façon de



travailler offensivement devant le but. À l'issue de la séance, ont été exposés toutes les facettes du rôle de l'attaquant, mais aussi le comportement de celui-ci dans la surface de réparation et les diverses situations de buts via un montage vidéo présenté et commenté par Lionel. Avant de déguster le buffet offert par l'Amicale des Educateurs, **Rafa Macias**, éducateur emblématique du département, a reçu avec émotion le trophée Georges Boulogne en reconnaissance de ses nombreux engagements au service du football. L'Amicale remercie chaleureusement Lionel Rouxel pour sa brillante intervention, **Stéphane Adamietz** pour sa collaboration, tous les participants et le club du PAU FC pour son accueil et son précieux concours.



AEF 71

UNE SOIRÉE AVEC FRANCK RAVIOT



Franck Raviot a participé à une soirée débat le 11 avril dernier à Montchanin. En préambule, lui qui est né en Saône et Loire à Saint-Rémy, a parlé de son attachement à sa région, l'occasion aussi de retracer ses débuts et de rendre un hommage émouvant à celui qui fut son éducateur avant de devenir son « maître spirituel » : **Claude Barberot**, également présent à cette soirée. Puis, Franck Raviot a emmené les spectateurs dans le monde de l'Equipe de France, dont il entraîne les gardiens, à travers un diaporama retraçant la belle épopée de nos bleus en Russie. Il a décortiqué tout le travail effectué en amont par le staff technique pour arriver au choix du groupe de 23 joueurs. La complémentarité et la hiérarchie au sein du staff ont fait que rien n'a été laissé au hasard. Chacun avait un rôle bien précis, avec bien sûr un **Didier Deschamps** seul décisionnaire. Franck Raviot a expliqué que sa tâche – et celle des autres adjoints – consistait à apporter le plus d'éléments susceptibles d'éclairer les choix du sélectionneur, avant de rendre hommage aux trois gardiens sélectionnés : « Plus encore que les autres joueurs, les gardiens se doivent d'être solidaires en toutes circonstances, alors même que le troisième attaquer l'aventure d'une Coupe du Monde en sachant qu'il n'a que très peu de chances de jouer ».

À travers ses propos a transparu la relation de confiance entre ce trio et leur coach, eux qui se connaissent et travaillent ensemble depuis déjà de longues années. Après ce beau voyage en immersion, les participants ont eu l'occasion d'échanger avec Franck Raviot. À la question de savoir comment il avait été choisi au plus haut niveau, celui-ci a répondu que Didier Deschamps, mais avant lui Laurent Blanc, avait souhaité le rencontrer dès sa prise de fonction. Des entrevues au cours desquelles le courant est tout de suite passé. Il a conclu son intervention en rappelant qu'un éducateur se doit surtout d'être présent dans les moments difficiles et que les victoires ne sont que le fruit de son travail avec les joueurs. La soirée s'est achevée dans une parfaite convivialité autour d'un bon repas.



AEF GUADELOUPE

UNE PLUIE DE RÉCOMPENSES

L'Amicale des Éducateurs de Football de la Guadeloupe a remis le trophée Georges Boulogne 2018 à **Raymond Germain**, éminent éducateur et formateur qui a servi le football guadeloupéen, la jeunesse et l'amicale des éducateurs. **Jack Bade**, ancien joueur du PSG et actuel président du district de Marie-Galante a, quant à lui, reçu le trophée d'honneur saluant son investissement pour le football guadeloupéen. Par la même occasion, les éducateurs de U15 à la Régionale 1, en passant par les féminines et le Futsal, ont été récompensés pour leur titre de champion dans leur catégorie pour la saison 2017-2018.

AEF69

UNE EXPÉRIENCE BÉNÉFIQUE



Le 1^{er} février dernier, s'est tenu au district du Rhône et de Lyon le forum interactif de l'AEF du Rhône et de Lyon. À cette occasion, un invité de marque est venu partager son expérience de joueur et d'entraîneur de l'élite : **Laurent Roussey**, ex-plus jeune joueur professionnel de France. Les membres de l'amicale ont ainsi pu échanger avec un coach ayant fait éclore des talents comme Blaise Matuidi et Bafetimbi Gomis. Dans une interview vidéo diffusée au cours de cette réunion, ils ont pu louer le travail de celui qui a innové dans ce rôle d'entraîneur en instaurant du

spécifique attaquant bien au-delà du simple travail devant le but et en intégrant du développement athlétique dans ses exercices. C'est également sa vision du statut de l'entraîneur dans son club, vis-à-vis de ses joueurs et face à sa direction que Laurent Roussey a souhaité transmettre aux éducateurs de l'AEF avec ce conseil que chacun aura retenu : *« L'entraîneur doit avoir sa propre vérité. Ce ne sera peut-être pas la vérité de tout le monde, mais il doit être convaincu que sa vérité est la bonne afin de mener à bien son projet de jeu »*. Des mots qui ont fait écho chez les adhérents de l'AEF, ressortis de ce forum avec l'envie d'affirmer encore plus leur statut au sein de leurs clubs. L'amicale se félicite du succès de cette édition. À suivre...



L'AEF 29N

UN MOMENT FORT DE LA SAISON

En collaboration avec le Stade Brestois 29, l'AEF 29N a organisé une soirée VIP pour les amicalistes, à l'occasion du match de ligue 2 Stade Brestois 29 - Valenciennes FC.

En effet, la soirée s'est déroulée en trois temps. Avant le match, a eu lieu la remise de diplômes fédéraux à des jeunes éducateurs. Les amicalistes ont ensuite pu assister au match en tribune présidentielle. Le speaker du Stade Brestois a d'ailleurs pris un moment lors de l'avant-match pour expliquer le rôle de l'amicale et notifier la présence des éducateurs dans les tribunes tout en faisant apparaître le logo de l'amicale sur les écrans géants. À la fin du match, les amicalistes ont été invités à se rendre au sein du « club des légendes » pour un buffet en présence des anciennes gloires du club (Yvon Le Roux, Iris Van Herpen...) et de joueurs de l'effectif actuel (Donovan Léon et Thomas Ayasse). Ce moment de la soirée fut aussi l'occasion de la remise du Trophée Georges Boulogne à un fidèle membre de l'amicale et ancien membre du comité directeur : **Eric Hernandez** (actuel éducateur des U15 du Plouzané AC U15 R2). Ce fut également l'occasion d'offrir un bouquet de fleurs pour la journée de la femme à Maëlle Cargouët (membre du comité directeur de l'AEF 29N) et Cécile Hernandez (femme d'Eric Hernandez).



AEF38

UN DÉBAT ENRICHISSANT

Le 25 mars dernier, au district de l'Isère à Sassenage, le comité directeur de l'Amicale des Educateurs du district de l'Isère de football avait convié l'ensemble de ses adhérents à une soirée débat conviviale, nécessaire pour « créer et entretenir du lien ». L'invité du soir était **Philippe Hischberger**, actuel entraîneur du GF38. Il avait été convenu avec lui d'un échange sous forme de questions-réponses, afin de permettre à tous les éducateurs présents de s'exprimer. Son intervention s'est déroulée en 2 temps :



d'abord avec les adhérents inscrits, puis avec l'ensemble des membres de la commission technique du district (tous adhérents à l'AEF38). Neuf blocs de questions ont alimenté le débat. Des questions portant notamment sur la relation entraîneur-environnement, l'entraînement, la compétition, la gestion globale, la communication de l'entraîneur... Philippe Hischberger y a répondu avec la conviction et l'enthousiasme qui le caractérisent. Sa grande expérience de joueur, puis d'entraîneur, a renvoyé les auditeurs à ce besoin de réflexion sur la fonction d'éducateur et sur les nombreuses incertitudes autour du football... Une soirée extrêmement intéressante.



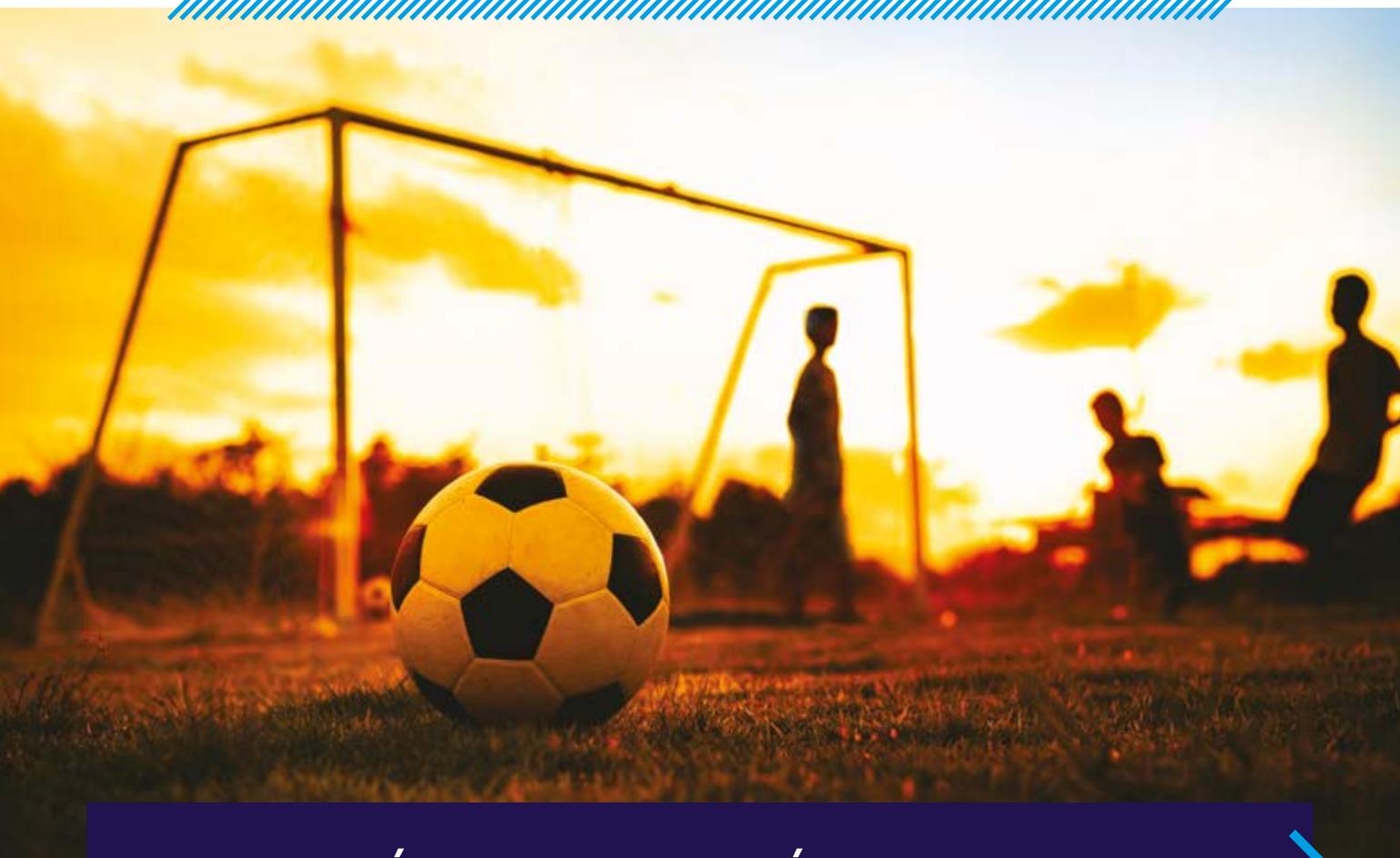
AEF B.F.C

LES ÉDUCATEURS ET ÉDUCATRICES RÉCOMPENSÉS

Lors du Festival U13 qui s'est déroulé à Beaune le 4 mai dernier, l'Amicale des Éducateurs de Bourgogne-Franche-Comté a évalué le comportement général des éducateurs des 32 clubs présents (16 équipes garçons et 16 équipes filles) et à l'aide de critères très précis ont désigné les éducatrices et éducateurs ayant eu la meilleure attitude durant ce Festival. Ainsi, les éducatrices de Vesoul, Aline Poirson et Marlène Jourdet, ont reçu le trophée attribué aux féminines et le maillot du F.C. Sochaux Montbéliard. Chez les Garçons, c'est Thomas Letrecher (Fontaine les Dijon) qui a été distingué et a reçu le trophée attribué aux garçons et le maillot du Dijon F.C.O. Le « coup de cœur » (maillot de l'A.J. Auxerre) a été décerné à Stéphanie Alem et son adjointe du club Auxerre Sport Citoyen. Tous les éducateurs et éducatrices ont aussi reçu un petit trophée AEF B.F.C. lors de la remise des récompenses générales. Les équipes de Montceau chez les garçons et de Dijon chez les filles représenteront la ligue B.F.C. à Cap Breton. Des remerciements tout particuliers à 6 éducateurs burgo-comtois présents et efficaces tout au long de cette journée : Bernard Bray, Jean-Luc Jouffroy, Hugues Boucher, Jean-Philippe Nassisi, André Monnot ainsi que Roger Borey qui a souligné l'importance de la valeur éducative du football et du respect que tous les acteurs de la discipline doivent avoir entre eux.



FOOT ANIMATION U6-U11



/ LA PRÉPARATION DE LA RENTRÉE DANS LES CLUBS / / LES RETOMBÉES DE LA COUPE DU MONDE /

Toutes les statistiques réalisées précédemment le démontrent : les grands événements footballistiques ont des effets sur la population. Des effets positifs ou négatifs selon les performances de l'équipe nationale. Economiquement et moralement, l'impact est notable. Dans les clubs, les retombées se font également ressentir et les inscriptions, surtout après une victoire Bleu-Blanc-Rouge, ont tendance à s'intensifier. Après une Coupe du Monde 2018 glorieuse pour nos joueurs et en plein Coupe du Monde féminine au moment où nous écrivons ces lignes, une réflexion sur la prochaine rentrée s'impose. Nous avons demandé à Patrick Pion et Yves Allard comment ils l'envisagent...



Patrick Pion

« IL FAUT PÉRENNISER L'ATTRACTIVITÉ DU FOOTBALL FÉMININ »

Professeur des écoles et éducateur en club, Patrick Pion a gravi tous les échelons : d'abord conseiller puis Directeur Technique en région Centre, il est devenu entraîneur national en 2010, avant d'être nommé, en 2012, DTN adjoint auprès d'Hubert Fournier.

Comment vous préparez-vous pour accueillir les licenciés qui vont sans doute affluer dans les clubs dès septembre ?

L'expérience prouve qu'une Coupe du Monde – à fortiori lorsqu'elle se déroule en France – booste les inscriptions, notamment chez les enfants. Mais ce qui est vrai pour les plus jeunes ne se vérifie pas forcément chez les adolescents. À titre d'exemple, la victoire de la France en Russie n'a pas engendré d'augmentation des inscriptions chez les garçons de 12 à 18 ans qui sont, pour un certain nombre, lassés des contraintes de la compétition. À l'opposé, depuis 4 saisons, nous remarquons une augmentation régulière et importante chez les filles, dans toutes les catégories. Le football féminin bénéficie d'un véritable engouement. À cela, plusieurs explications : l'image très positive de l'Équipe de France féminine qui porte de vraies valeurs et l'évolution des mentalités avec des clubs désormais prêts à accueillir des joueuses. Le travail de la Fédération Française de Football a également porté ses fruits. La volonté politique clairement affichée dans le projet Ambition 2020 et toutes les actions de développement initiées sous l'autorité de Sylvie Gonfalone, Conseillère Technique Nationale, ont

féminine et de nombreuses écoles féminines ont été mises en place dans les clubs de toutes dimensions.

Les installations sont-elles suffisantes pour répondre à une éventuelle recrudescence de licenciés ?

Dans les zones à forte densité de population se pose souvent le problème des installations. Dans les zones moins denses, ce sont parfois les moyens humains qui font défaut. Nous avons déjà constaté, dans les grandes villes, que certains clubs n'étaient pas en capacité d'accueillir l'ensemble des nouveaux licenciés. Dans tous les cas, si des solutions existent, comme la multiplication des créneaux ou la formation d'encadrants, il est clair que l'accueil des filles doit se faire dans des espaces et conditions adaptés (vestiaires, terrains...) car la fidélisation s'appuie sur un accueil et des temps de pratique optimisés.

Quel est le pourcentage des abandons l'année suivant ces grands événements ?

En première lecture, tous les feux du football féminin sont au vert. Mais lorsqu'on y regarde de plus près, une fille sur trois ne renouvelle pas sa licence. Les raisons sont multiples : un encadrement pas toujours compétent, des pratiques qui ne

LE FOOTBALL FÉMININ CONNAÎT UN ENGOUEMENT CROISSANT

confirmé les objectifs de féminisation poursuivis. La mise en place, dans le label « jeunes », de critères incontournables concernant les filles (réfèrent féminin, accueil des petites filles) a également contribué à cette progression. Beaucoup de clubs professionnels ont montré l'exemple en créant leur section



correspondent pas aux attentes des filles, des niveaux souvent hétérogènes. Les fidéliser reste donc l'une de nos priorités. Sur l'ensemble des licenciés de la Fédération Française de Football, nous fidélisons 3 joueurs sur 4 et seulement 2 joueuses sur 3. Notre projet, à court terme : arriver à améliorer cette fidélisation. Pour cela, nous préconisons, dans tous les districts, l'organisation de rencontres spécifiques féminines de même niveau en privilégiant des rencontres à effectif réduit (à 5 et à 8). Pour développer et améliorer l'encadrement, Sylvie Gonfalone a mis en place des formations d'animatrice de football qui connaissent un grand succès car elles sensibilisent des encadrants volontaires à l'accompagnement des jeunes joueuses. Grâce à cette première approche, nous espérons convaincre un maximum de personnes de continuer à se former à travers les diplômes fédéraux proposés par la DTN. La compétence des futurs encadrants du football féminin s'avère une condition essentielle de la réussite du projet fédéral. Trop souvent, ces encadrants sont des parents sans aucune formation ou parfois des éducateurs qui veulent trop dupliquer les contenus proposés aux garçons. Or, si le football reste le football, les motivations sont parfois différentes. Les garçons rêvent du haut niveau pendant que les filles viennent jouer au club entre copines. Sur un plan technique, les filles ont, en général, plus de lacunes car elles débutent l'activité plus tard que les garçons. Par contre, elles sont souvent surprenantes dans la compréhension du jeu.

Les parents s'investissent-ils autant chez les filles que chez les garçons ?

Ils semblent plus présents chez les filles et ont envie de s'investir plus durablement. Il y a certainement chez eux une volonté de protection. C'est finalement une chance pour les



clubs qui possèdent là un vivier de dirigeants et d'éducateurs, sous réserve de mettre en place un projet qui ne s'arrête pas au sportif mais qui intègre l'associatif et l'éducatif.

Les clubs qui accueillent des filles sont tous d'accord sur l'effet dynamisant d'une section féminine.

Entretenez-vous des liens privilégiés avec les écoles ?

Pérenniser l'attractivité du football féminin passe obligatoirement par une relation permanente avec les écoles. À travers la convention qui nous lie avec le Ministère de l'Éducation Nationale et les fédérations sportives scolaires (USEP, UNSS, UGSEL), nous mettons en place des programmes qui permettent aux petites filles de découvrir le football. L'opération « Foot à l'école », pilotée par Florian Béchon, a impacté plus de 4000 classes cette saison. Elle s'appuie sur des temps de pratique, mais également des productions culturelles à visée éducative ou sociale. L'image du football s'est beaucoup améliorée dans les établissements scolaires ces dernières saisons. En s'appuyant sur les enseignants d'une part, les éducateurs et les dirigeants de clubs d'autre part, la passerelle « un club » - « une école » apparaît fondamentale pour l'avenir de la pratique féminine.



**DES STRATÉGIES
POUR RÉPONDRE
À L'AFFLUX DE
LICENCIÉS**

SITUATION
UIO/UII

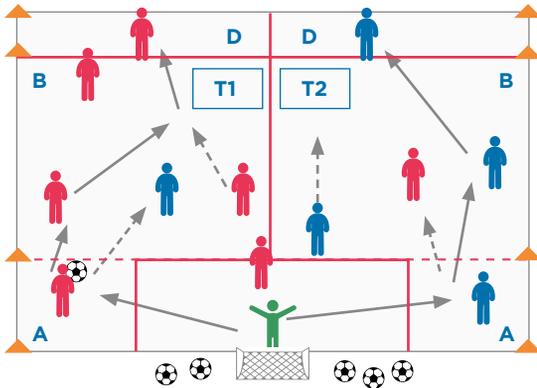
JOUER VERS L'AVANT COLLECTIVEMENT

PÉRIODE 1 Vacances septembre – Vacances octobre

CONSERVER/PROGRESSER

			Temps de jeu : 20 minutes	Degré de difficulté : ★★★★☆			
5-7/5-7	18	10			5 à 7	5 à 7	1

ESPACE : 45 m x 30 m



VEILLER À...

Joueur en zone A : être orienter / prendre l'info
En zone B : démarquage / occupation de l'espace

CONSIGNES

Ballons aux capitaines (zone D)
2 terrains T1 et T2 (indépendants)
Relance du GB dans la zone A (en alternance)
Pour progresser, le joueur en A doit obligatoirement faire une passe en zone B et apporter le surnombre en zone B (3 c 1).
Zone A : joueurs inattaquables
Zone B : jeu libre

BUTS

1 point : transmettre le ballon au capitaine de son équipe en zone D
1 point : transmettre le ballon à... après récupération du ballon de la part du défenseur + tir

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

VARIANTES

Le joueur en A peut progresser en passe ou en conduite de balle en B
Le défenseur peut rentrer en zone A lorsque celui-ci maîtrise le ballon

ANIMATION

Active
Faire répéter l'action / questionner / orienter

SITUATION
UIO/UII

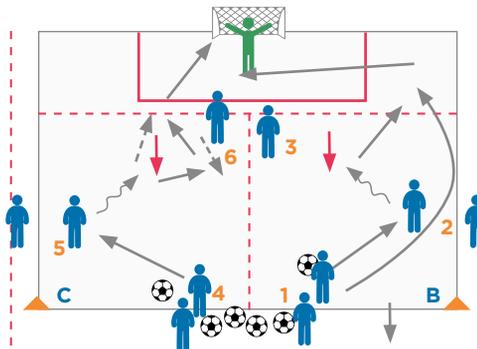
PRISE DE BALLE ET ENCHAÎNEMENTS POUR DÉSÉQUILIBRER OU FINIR

PÉRIODE 4 Vacances février – Vacances avril

DÉSÉQUILIBRER/FINIR

				Temps de jeu : 20 minutes	Degré de difficulté : ★★★★☆		
10 ou +	10	10	2			2 à 4	1

ESPACE : 45 m x 30 m



VEILLER À...

Changer les postes 2 et 5 et être orientés vers l'adversaire à fixer. Aller fixer en conduite. Libérer l'espace et donner dans le bon timing. 1 et 4 course de préparation, timing pour changer de rythme, communiquer. Attention au hors jeu.

CONSIGNES

Travailler la conduite de balle de fixation avec « une-deux » ou dédoublement
Zone B : 1 passe à 2, 2 fixe le jalon et 1 dédouble. 2 transmet le ballon à 1 dans l'espace. 2 centre et 3 reprend après avoir contourné le plot bleu
À travailler 10'
Variante à travailler 10' :
Zone C : 4 passe à 5, 5 fixe le jalon et réalise un une/deux avec 6 qui s'est déplacé

BUTS

1 point : l'action se termine par une frappe avec un rythme attendu en compétition
2 points : but après centre ou après tir

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

VARIANTES

Les joueurs ont le choix entre le cheminement B ou C (modèle adaptatif)

ANIMATION

Active
Faire répéter l'action / questionner / orienter

 Conduite de balle

 Déplacement du joueur sans ballon

 Passe courte

 Passe longue



Yves Allard

« IL EST
IMPÉRATIF
D'ANTICIPER
LA RENTRÉE
POST COUPE
DU MONDE »

D'abord joueur à l'ASPTT Cholet, il s'est rapidement investi dans l'encadrement des jeunes. Lorsqu'il quitte son Maine-et-Loire natal pour la région parisienne, il poursuit l'aventure footballistique et devient éducateur sportif à Nanterre. Aujourd'hui, Yves Allard est Conseiller Technique Départemental au Développement et à l'Animation des Pratiques (CTD DAP). Il évoque la prochaine rentrée sportive de septembre et l'effet Coupe du Monde sur les clubs de l'Hexagone.

Après une Coupe du Monde, les jeunes s'identifient-ils aux champions et aux championnes ? Accueillez-vous davantage de licenciés et l'engouement suscité est-il identique chez les garçons et les filles ?

Il est indéniable qu'une Coupe du Monde génère des émotions. Ça fait rêver, surtout lorsque l'équipe nationale véhicule des images positives, ce qui a été le cas en 2018 avec l'équipe de France championne du monde. Aujourd'hui, l'engouement pour la Coupe du Monde féminine est réel, on le sent dans les clubs. Depuis un an, on en parle. Beaucoup d'animations ont été faites autour de cet événement et les ventes de packs de places pour les matches prouvent que l'intérêt est bien réel. Ensuite,

tout va dépendre des résultats. S'ils sont bons, les clubs vont voir affluer des jeunes qui s'identifient aux championnes ; leur parcours les fait rêver, ils vont avoir envie de vivre les mêmes choses, de connaître ces sensations fortes, ces moments de gloire et de partage, avec leurs coéquipiers et le public. Au cours de l'été 2018, nous avons anticipé l'afflux des demandes et pourtant, nous avons été surpris par l'engouement des jeunes. Notamment par la recrudescence de petites filles et de jeunes filles qui ont voulu faire du foot. Si chez les garçons, les inscriptions ont grimpé de 8 à 10 %, chez les filles, elles ont bondi de 20 %. Et dans le Val d'Oise, nous avons relevé une augmentation de 44 % d'inscriptions chez les filles dans les catégories U6 - U11.

LA FFF S'IMPOSE COMME UN RELAIS POSITIF

Votre district est-il prêt, en infrastructures et en moyens humains, à accueillir beaucoup plus de licenciés que d'ordinaire en septembre prochain ?

La rentrée post Coupe du Monde représente un vrai défi pour les clubs. Nous avons anticipé en juin 2018, nous anticipons cette année encore. Nous avons mis en place un accompagnement humain et une accessibilité aux formations qui vont permettre de compter sur des éducateurs fiables et formés pour accueillir tous les enfants. En 2018, la FFF a initié, suite à la victoire de l'équipe de France en Russie, un programme baptisé « bleu blanc rouge » dont l'objectif était de tenter de répondre le plus efficacement possible à l'afflux de nouveaux licenciés, surtout dans les catégories U6 à U13. Heureusement, la fédération française possède une certaine expertise et s'impose comme un relais positif. Nous espérons pouvoir accompagner tous les clubs dès la rentrée prochaine.

Le football féminin semble séduire un public de plus en plus grand. Est-ce une bonne chose pour le football ?

Bien sûr ! Corinne Diacre, la sélectionneuse de l'équipe de France féminine est incontestablement un « plus » pour la cause ». Elle a été la première femme à obtenir le brevet d'entraîneur de football professionnel, ce qui permet d'entraîner des clubs de Ligue 1 et 2. Elle a été la première femme à entraîner une équipe masculine, en l'occurrence celle de Clermont. En se féminisant, le football s'ouvre à des femmes prêtes à s'investir dans différents postes, notamment ceux à responsabilités, y compris dans les commissions et comités directeurs (FFF, Liges et districts).

Ces jeunes qui vont s'inscrire dans les clubs après la Coupe du Monde féminine vont être amenés à travailler sur la coordination. Des exercices indispensables auxquels vous consacrez des ateliers. L'aspect ludique est-il indispensable dans ce genre d'exercices ?

Il est primordial de consacrer 15 à 20 minutes par séance à des exercices de motricité. C'est la base. L'enfant travaille sa motricité dès son plus jeune âge, d'abord chez lui, ensuite à l'école puis dans son club de foot. Avec les U6 - U7, les éducateurs privilégient les jeux, de type « épervier », « 1, 2, 3 soleil » et les parcours moteurs... Lorsque les enfants ont acquis une motricité plus fine, on passe à un travail moteur plus spécifique, avec et sans ballon.

Les parents sont-ils, en général, très (voire trop) impliqués et comment gérez-vous la relation éducateur/parents ?

Le comportement des parents varie beaucoup selon l'âge des enfants. Chez les petits, ils sont très présents. Mais lorsque le cadre est sécurisant, ils font confiance aux éducateurs. Il arrive bien sûr que l'on constate des dérives. Et lorsqu'elles se produisent, on ne mesure pas toujours l'impact néfaste de l'attitude de certains parents sur les enfants. La difficulté pour les clubs consiste à trouver les ressorts pour impliquer les parents ; lorsqu'ils y parviennent, ces clubs-là vivent mieux. Parce qu'il faut garder à l'esprit que les parents recherchent avant tout un espace où leur enfant pourra s'épanouir en pratiquant son sport.



**AVEC LES PLUS PETITS,
ON PRIVILÉGIE LES JEUX ET
LES EXERCICES MOTEUR**

JEU U6/U7

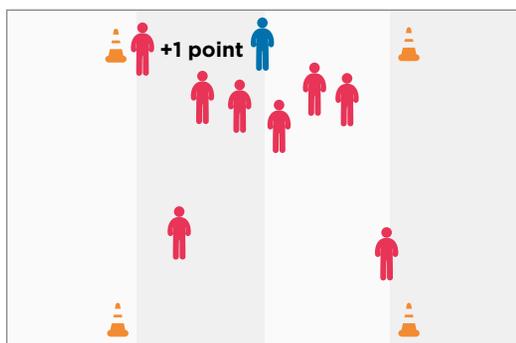
1,2,3 SOLEIL

PÉRIODE 3 Janvier - février

DÉCOUVERTE DE LA CIBLE

				Temps de jeu : 10 minutes	Degré de difficulté : ★☆☆☆☆		
1/7	10	4	7			1	8

ESPACE : 15 m x 20 m



VEILLER À...

Démontrer
Compter les points et valoriser
Rythme d'énonciation de la phrase
Inverser les rôles

CONSIGNES

Le joueur bleu énonce 1,2,3 soleil. Au même moment, les joueurs rouges partent en courant et doivent s'arrêter lorsque le mot soleil est prononcé. Le premier joueur arrivé sur la ligne a gagné. Si le joueur bouge, ce dernier repart sur la ligne de départ.

BUTS

1 point au premier joueur arrivé sur la ligne

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

VARIANTES

Possibilité de rajouter des joueurs mais agrandir l'espace
Ajouter un ballon à chaque joueur à la main puis au pied
Ajouter des obstacles

ANIMATION

Active
Faire répéter l'action
Observer / orienter
Animer / encourager / valoriser

JEU U6/U7

LES DÉMÉNAGEURS

PÉRIODE 1 Septembre - Toussaint

DÉCOUVERTE DE LA CIBLE

				Temps de jeu : 10 minutes	Degré de difficulté : ★★☆☆☆		
4/4	10	8	8			4	4

ESPACE : 20 m x 20 m



VEILLER À...

Bien compter les points
Que les joueurs arrêtent bien le ballon dans leur maison
1 minute maximum par manche

CONSIGNES

Au signal de l'éducateur, les joueurs doivent aller récupérer des ballons dans la maison adverse et les ramener dans leur maison, à la main. À la fin d'un temps donné, les joueurs s'immobilisent et l'éducateur compte le nombre de ballons dans chaque maison.

BUTS

1 point à l'équipe qui a ramené le plus de ballons dans sa maison

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

VARIANTES

Possibilité de rajouter des joueurs mais agrandir l'espace
Le joueur ramène le ballon en conduite de balle
Mettre des obstacles sur le terrain

ANIMATION

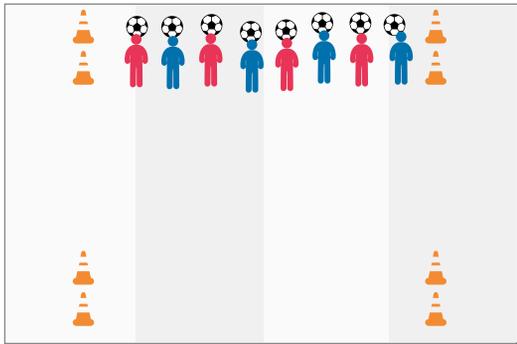
Active
Faire répéter l'action
Observer / orienter
Animer / encourager / valoriser

JEU
U6/U7

LA TRAVERSÉE MAGIQUE
PÉRIODE 1 Septembre - Toussaint
DÉVELOPPEMENT MOTEUR

				Temps de jeu : 10 minutes	Degré de difficulté : ★☆☆☆☆		
4/4	10	8	8			4	4

ESPACE : 15 m x 20 m



VEILLER À...
Compter les points et valoriser
Complexifier ou simplifier les consignes en fonction de la réussite
Utiliser un vocabulaire imagé

CONSIGNES
Au signal de l'éducateur (grand magicien), le joueur (petit magicien) traverse le terrain en exécutant certaines actions (tours de magie) :
- lancer le ballon en l'air et taper dans ses mains
- conduire le ballon, utiliser les différentes surfaces

BUTS
1 point : traverser le terrain en respectant les consignes

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

VARIANTES
Possibilité de rajouter des joueurs mais agrandir l'espace
Mettre les 2 équipes face à face afin qu'elles s'évitent en exécutant les actions
Inventer d'autres tours de magie

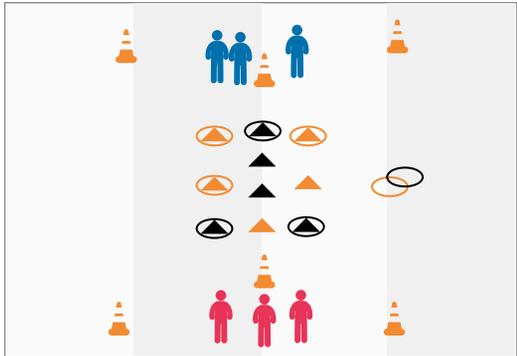
ANIMATION
Active
Faire répéter l'action
Expliquer / démontrer / corriger
Animer / encourager / valoriser

JEU
U6/U7

LE VA ET VIENT
PÉRIODE 2 Novembre - Décembre
DÉVELOPPEMENT MOTEUR

					Temps de jeu : 10 minutes	Degré de difficulté : ★☆☆☆☆		
3/3	12	6	8	6			3	3

ESPACE : 10 m x 15 m



VEILLER À...
Stimuler et valoriser la réussite
Déplacer les coupelles et mélanger les cerceaux

CONSIGNES
Sous forme d'un relais : les joueurs, mains sur le plot, doivent récupérer un cerceau et le poser sur une coupelle de même couleur, puis taper dans la main du partenaire. L'équipe qui réussit en premier marque 1 point.

BUTS
1 point : la première équipe qui réussit le relais

INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

VARIANTES
Possibilité de rajouter des joueurs mais faire d'autres ateliers
(3 joueurs maximum par équipe)
Ballon à la main
Ballon au pied

ANIMATION
Expliquer / démontrer / corriger
Animer / encourager / valoriser

DOSSIER TECHNIQUE

/ DÉVELOPPEMENT ATHLÉTIQUE EN PÉRIODE DE PRÉPARATION POUR LES U15, U17, U19 ET SÉNIORS DANS LES CLUBS AMATEURS / / UTILISATION DES JEUX D'ENTRAÎNEMENT /

Par Bernard Curel

(Conseiller Technique Régional Ligue Grand Est)

Avec la participation de la Commission Technique du District Marne de Football et de Benjamin Lebrun, préparateur physique Groupe Pro 2 - Centre de formation Stade de Reims

Dans quelques semaines, au mois d'août, vous serez nombreux à préparer votre équipe pour les compétitions qui débiteront à la rentrée scolaire. Dans cette période, vous allez mettre en place votre projet de jeu, expérimenter plusieurs systèmes, regarder les complémentarités. Mais aussi, votre objectif sera de développer les capacités athlétiques de vos joueurs. Voici quelques conseils.



D'abord, ayez bien à l'esprit que moins vous aurez de séances, plus elles devront être optimisées en abordant les 4 composantes de la performance :

- LES CAPACITÉS ATHLÉTIQUES
 - LE TRAVAIL TECHNIQUE
 - LE TRAVAIL TACTIQUE
- LES QUALITÉS MENTALES

Ce dossier s'adresse aux éducateurs des catégories U15 à Séniors qui n'auront que 3 séances à disposition. Vous trouverez dans les pages suivantes, une série de « Jeux d'entraînement » et de « Jeux réduits » avec ballon qui vous permettront d'intégrer cet objectif athlétique, tout en faisant travailler les joueurs sur le plan technique et tactique, voire mental.

QUELQUES RAPPELS SUR LE DÉVELOPPEMENT PHYSIOLOGIQUE

- **Développement de la capacité aérobie (70 à 85% VMA) :** entre 11 et 15 ans (augmentation du volume de l'appareil cardio-circulatoire). Il s'agit de l'« âge d'or » physiologique pour la sollicitation et le développement de cette filière. Il est intéressant de la travailler sous forme associée (circuit technique, ateliers techniques), ainsi que sous forme intégrée (jeu de conservation) afin de solliciter simultanément les aspects techniques et technico-tactiques de l'activité.
- **Le passage à la puissance aérobie (85 à 120 % VMA) :** Pas de travail en « puissance » avant 15 ans (travail intermittent à haute intensité = danger). Au-delà de l'aspect physiologique, l'éducateur se doit de développer harmonieusement la filière aérobie du joueur en proposant des exercices favorisant dans un premier temps la constitution d'un socle de « volume aérobie » complet (capacité aérobie). Ce travail préparatoire permettra ainsi d'appréhender de manière plus qualitative la puissance aérobie.
- **À partir des U16 : travailler toujours l'endurance capacité avant l'endurance puissance.** Au-delà des périodes favorables de développement des différentes filières aérobie, la dynamique liée à leurs sollicitations doit elle aussi suivre la même logique au cours de la période de préparation (catégorie seniors). Effectivement, le format compétitif en football nécessite une certaine longévité dans le temps (plusieurs mois) auquel le travail préparatoire « aérobie » (capacité) va pouvoir répondre (amélioration de la faculté de récupération entre les séances et les semaines d'entraînement...). C'est pourquoi, il s'agit de baser sa période de préparation de début de saison sur une planification homogène et progressive dont l'objectif ne se résume pas uniquement à être performant sur les premiers matchs de compétition de la saison.
- **Une prise en charge individualisée pour un développement optimal :** Les premiers jours de la préparation doivent permettre à l'éducateur d'identifier les capacités athlétiques de son effectif à travers la réalisation de tests physiques simples (test Cooper, Demi-cooper, Vameval...). Les résultats de ces tests vont alors permettre de calibrer précisément les intensités de travail « cibles » afin que la progression de chaque joueur soit optimale (groupes de travail, travail spécifique complémentaire...).

• **Pour développer une qualité athlétique, il faut un minimum de 3 séances par semaine.** Au fur et à mesure des séances proposées par l'éducateur, chaque joueur va détenir sa « propre » évolution grâce à ses qualités intrinsèques, mais aussi à ses antécédents en terme de pratique d'entraînement. Certaines adaptations seront alors peut-être nécessaires au cours de la préparation. C'est pourquoi toute notion de développement est à mettre en relation avec celle de fixation d'objectifs (Vers quoi je veux aller ? Quelle qualité je cherche à développer ?) et de planification (Quelles étapes à franchir pour y arriver ?).

• **À noter :** Dans la programmation, chaque « match de préparation » équivaut à une séance « forte ». Le match est une séance de grand jeu où l'on sait que le joueur va chercher à mettre de l'intensité car c'est la nature même d'un jeu d'opposition. Après, le paramètre que l'éducateur doit gérer est le volume, en apportant un temps de temps progressif au fil de la préparation...



PLANIFICATION ATHLÉTIQUE DANS LA PÉRIODE DE PRÉPARATION

U17-U19 SÉNIORS R1-R2	1 ^{ère} semaine (4 séances)				2 ^e semaine (4 séances dont 1 match)				3 ^e semaine (5 séances dont 2 matchs)				4 ^e semaine (4 séances dont 1 match)				5 ^e semaine (3 séances)					
	5 Août	6 Août	8 Août	10 Août	12 Août	14 Août	15 Août	17 Août	19 Août	20 Août	21 Août	23 Août	24 Août	26 Août	28 Août	29 Août	31 Août	2 Sept	3 Sept	5 Sept	7 Sept	
Dates >																						
Durée Séance	50'	1h	1h15		1h45	1h45	1h	match	1h15	1h15	match		match	1h	1h30	1h15	match	1h	1h20	1h	Compét	
Intensité	50%	50%	65%	70%		80%		élevée	50%	90%	élevée	50%	élevée	50%	90%	80%	élevée	50%	95%	80%		
End. Fondamentale	40'	50'	40'		Demi-Cooper	20'			45'			30'		45'				45'				
End. Capacité			20'	45'		45'									40'					45'		
End. Puissance										25'					25'					15'		
Vitesse/Vivacité							20'			20'							50'				20'	
Match Prépa.									M1			M2		M3				M4				Compét
Pour résumer >	Endur. Capacité (12 jours) Intensité moyenne						Endur. Puissance (10 jours) Intensité forte						Dernière semaine : Intensité moyenne									

U14-U16 R1-R2-R3	1 ^{ère} semaine (3 séances)			2 ^e semaine (4 séances dont 1 match)				3 ^e semaine (4 séances dont 1 match)				4 ^e semaine (4 séances dont 1 match)				5 ^e semaine (3 séances)				
	5 Août	7 Août	9 Août	12 Août	14 Août	16 Août	17 Août	19 Août	20 Août	23 Août	24 Août	26 Août	28 Août	30 Août	31 Août	2 Sept	3 Sept	5 Sept	7 Sept	
Dates >																				
Durée Séance	1h	1h15	1h15	1h30	1h30	1h	match	50'	50'	50'	match	50'	50'	50'	match	50'	50'	50'	Compét	
Intensité (% VMA)	50%	50%	50%		65%	70%	élevée	50%	75%	80%	élevée	50%	90%	80%	élevée	50%	95%	80%		
End. Fondamentale	45'	1h	1h	Demi-Cooper				30'				45'				45'				
End. Capacité					1h	40'			45'				25'					25'		
Vitesse/Vivacité						20'				20'					20'				20'	
Match Prépa.								M1				M2				M3				Compét

N'OUBLIEZ PAS

- Faites ce que vous savez faire (maîtriser les consignes et les paramètres).
- Donnez du sens à ce que vous proposez aux joueurs (objectif).
- Pensez que vous avez face à vous des joueurs amateurs et qu'ils viennent pour trouver du plaisir. Le travail athlétique avec ballon sera toujours mieux perçu que des courses sans ballon, monotones et donc peu motivantes.
- « Un entraîneur doit être entraînant ». « Un entraîneur doit être convaincant ».

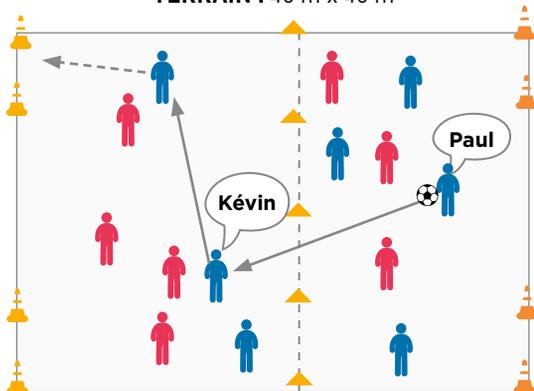
Un certain nombre de jeux présentés dans ce dossier, basés sur l'endurance capacité, peuvent être proposés aux U12-U13-U14, sans aucun souci.

**UI5-UI7
UI9/SÉ**

 Support physiologique : **ENDURANCE CAPACITÉ**
CONSERVER/PROGRESSER

					Durée : 20 minutes	Intensité : 65 % VMA			
0	8	0	20	0	Pulsations : 140	Largeur des portes : 2m	7	7	0

TÂCHE : développer la capacité athlétique

TERRAIN : 40 m x 40 m

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE : ACTIVE

Laisser jouer - Observer - Questionner

OBJECTIF : développement de l'endurance capacité. Jeu de début de séance

BUT : marquer - gagner le jeu

JEU DES PRÉNOMS : sans ballon

CONSIGNES : le «porteur de balle» (fictif) a toujours le bras levé. Pour ne pas se faire toucher, il doit appeler un partenaire par son prénom. Celui-ci lève alors le bras (identifier comme nouveau porteur). Jouer avec le hors-jeu à la médiane.

1 point si le joueur passe dans 1 des 2 portes le bras levé. Si l'adversaire le touche, il devient le nouveau porteur.

VARIABLES : repartir de sa ligne de but

VEILLER À : occupation de l'espace - s'orienter face au jeu

Être disponible (être vu) - s'écarter de l'adversaire

Ne pas se mettre hors-jeu - timing des déplacements

Pour les défenseurs : gérer l'espace arrière et la prise d'infos sur ses partenaires (mettre l'adversaire hors-jeu)

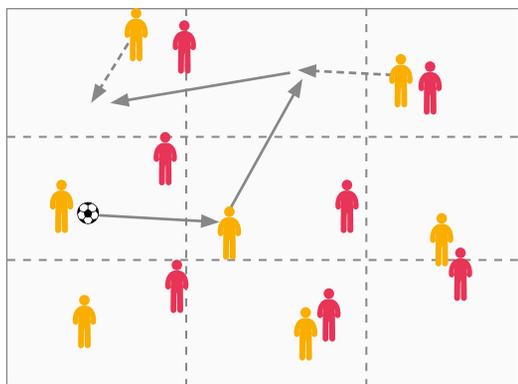
Cadrer vite le porteur (limiter le temps) - communiquer

**UI5-UI7
UI9/SÉ**

 Support physiologique : **ENDURANCE CAPACITÉ**
CONSERVER/PROGRESSER

					Durée : 25 minutes	Pulsations : 140			
0	0	0	30	6	Durée : 25 minutes	Intensité : 65 % VMA	7	7	0

TÂCHE : développer la capacité athlétique

ESPACE : 60 m x 45 m (divisé en 9)

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE : ACTIVE

Laisser jouer - Observer - Questionner

OBJECTIF : travail de l'endurance capacité. Jeu de début de séance (occupation en largeur et profondeur)

BUT : gagner le jeu

CONSIGNES : jeu au sol - 1 point si l'équipe a fait 5 passes mini. dans 3 zones différentes (chaque zone = 20 m x 15 m)

Donner et changer de zone (interdiction de rester dans la même)

Objectif technique : passes courtes (et prise de balle)

VARIABLES :

a) Travail technique sur la passe longue = sauter une zone chaque passe longue réussie = 1 point (si ballon contrôlé)

b) Travail technique du jeu de volée = sauter une zone

passe longue + remise de volée réussie sur un partenaire = 1 pt

c) idem avec jeu de tête

VEILLER À : occupation de l'espace - s'orienter face au jeu justesse technique (qualité de la réalisation)

Intention de jeu : faire le bon choix

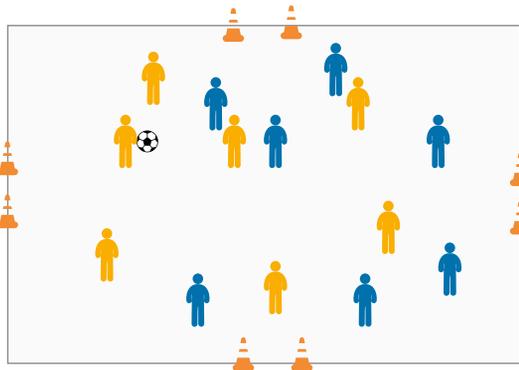
Obliger l'adversaire à défendre (donner un gage au perdant)

UI5-UI7
UI9/SÉ

Support physiologique : **ENDURANCE CAPACITÉ**
(PUISSANCE POUR LA VARIANTE)
DÉSÉQUILIBRER / FINIR

					Durée : 15 minutes	Pulsations : 140 Intensité : 70 % VMA			
0	8	0	0	8			7	7	0

TÂCHE : développer la capacité athlétique



Pour l'endurance Puissance (marquage individuel)
Durée : 30 sec. - **Répétitions :** 5 - **Séries :** 2

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE : ACTIVE

Laisser jouer - Observer - Questionner

OBJECTIF : développement de l'endurance capacité
(endurance puissance avec marquage individuel)

BUT : marquer dans un des 4 petits buts

CONSIGNES : jeu libre

Sortir d'une zone où il y a beaucoup de joueurs afin d'aller marquer dans un autre but.

Interdiction d'attendre le ballon devant un but

On ne peut pas marquer 2 fois de suite dans le même but

VARIABLES : a) 3 touches de balle

b) marquer à 1 touche

c) travail de l'endurance puissance :

45 sec. de jeu libre + 30 sec. de marquage individuel

VEILLER À : le respect des consignes

L'occupation de l'espace

Activité des joueurs (pas de joueur arrêté)

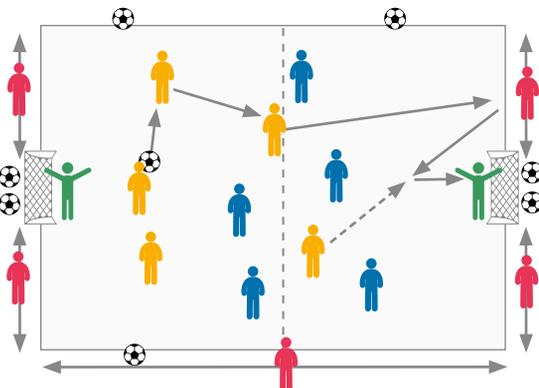
UI5-UI7
UI9/SÉ

Support physiologique : **ENDURANCE CAPACITÉ**
(PUISSANCE POUR LA VARIANTE)
DÉSÉQUILIBRER / FINIR

					Durée : 18 minutes (3 x 6 min.) Pulsations : 140-150 Intensité : 70 % VMA	Séries : 2 Récupération : 6 min (en appui)				
2	0	0	20	10			5	5	5	2

TÂCHE : développer la capacité athlétique

TERRAIN : 35 m x 30 m



MÉTHODE PÉDAGOGIQUE : ACTIVE

Laisser jouer - Observer - Questionner

OBJECTIF : développement de l'endurance capacité

BUT : marquer et gagner le match

CONSIGNES : 3 équipes de 5 joueurs + 2 GDB

bleu contre jaune, l'équipe rouge en « appui » (récup.)

Appui en 2 touches (puis 1 touche)

Mobilité des appuis (aide au porteur)

But compte double si marqué après remise de l'appui

VARIABLES : marquer en 1 touche après remise d'un appui Jouer à 2 touches dans le camp adverse (2^e série)

VEILLER À : équilibrer les équipes

Même temps de jeu pour les équipes.

Vérifier l'activité des joueurs (intensité - pulsations).

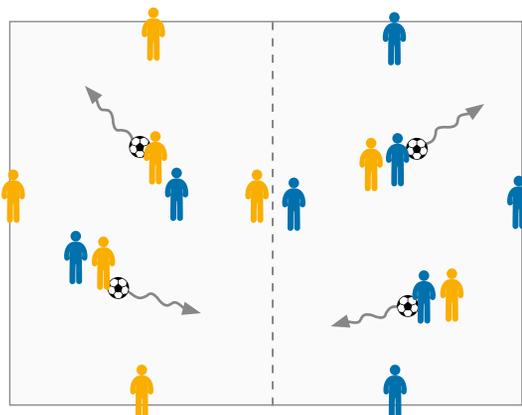
Respect des consignes - répartir les ballons autour du terrain (maintenir une activité continue)

UI7-UI9 SÉNIORS

Support physiologique : **ENDURANCE PUISSANCE** **CONSERVER**

					Durée : 15 minutes Pulsations : 170 Intensité : 110 % VMA	Répétitions : 5 Durée effort : 30 sec. Séries : 3			
0	8	0	0	8			8	8	0

TÂCHE : développer la capacité athlétique



MÉTHODE PÉDAGOGIQUE : **ACTIVE**
Laisser jouer - Observer - Orienter

OBJECTIF : développement de l'endurance puissance

BUT : conserver le ballon durant 45 secondes = 1 pt

ORGANISATION : 1 x 1 : 4 groupes de 2 joueurs
8 joueurs en activité et 8 joueurs en récupération
2 ateliers de 20 m x 20 m

CONSIGNES : pour le possesseur du ballon, possibilité de jouer avec les 4 appuis de la même couleur.
Si l'adversaire récupère le ballon, il doit conserver le ballon jusqu'à la fin des 45 sec.

VARIABLES : ne jouer qu'avec 2 appuis (opposés)
Si l'adversaire récupère la ballon, il change d'atelier. Modifier la position des appuis (mettre un sens de jeu)

VEILLER À : mettre son corps en opposition :
Conduire le ballon avec le pied opposé à l'adversaire Savoir se dégager de l'adversaire pour la remise de l'appui.
Pour le défenseur : harceler le porteur

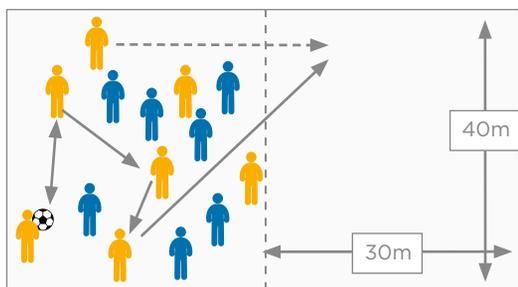
UI5-UI9 SÉNIORS

Support physiologique : **ENDURANCE CAPACITÉ** **CONSERVER/PROGRESSER**

					Durée : 20 min. (endurance capacité)	Pulsations : 140 Intensité : 70 % VMA			
0	0	0	20	8			7	7	0

TÂCHE : développer la capacité athlétique

ESPACE : 2 zones de 30 m x 40 m



MÉTHODE PÉDAGOGIQUE : **ACTIVE**
Laisser jouer - Observer - Questionner

OBJECTIF : développement de l'endurance capacité
(thème : alterner jeu court/ jeu long)

BUT : gagner le jeu

CONSIGNES : 7 x 7 : conserver collectivement 5 passes mini. dans la 1ère zone . Tous les joueurs doivent y être.
À partir de la 5^e, rechercher un joueur lancé dans la 2^e zone.
Si réussi = 1 point
Tous les joueurs passent dans la 2^e zone

VARIABLES : imposer que la passe longue soit faite dans la zone opposée (renversement de jeu)
Ce jeu peut aussi être orienté sur l'endurance puissance à marquage individuel (par séquence)

VEILLER À : occupation de l'espace - mobilité (conservation) fixer l'adversaire, appel opposé (timing, être vu par le porteur)
Ballons en réserve autour du terrain (repartir ballon au sol)

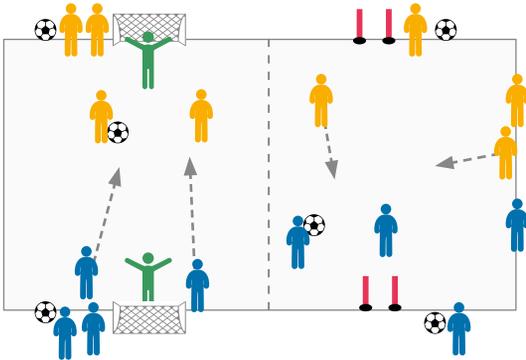
UI7-UI9 SÉNIORS

Support physiologique : **ENDURANCE PUISSANCE** **DÉSÉQUILIBRER / FINIR**

					Intensité : 110 % VMA	Répétitions : 8			
2	0	4	20	12	Pulsations : 180	Récupération : 2 x le temps de travail	8	8	2
					Durée de l'effort : 30" maxi.	Durée totale : 8 minutes - Séries : 2			

TÂCHE : développer la capacité athlétique

ESPACE : 25 m x 20 m (2 ateliers)



MÉTHODE PÉDAGOGIQUE : ACTIVE

Laisser jouer - Observer - Questionner

OBJECTIF : développement de l'endurance puissance à partir d'une forme jouée

BUT : marquer 1 but

CONSIGNES : 2 contre 2

Les autres joueurs attendent derrière leur but.

Les jaunes attaquent face à 2 bleus. A la perte de balle ou si le ballon sort, 2 nouveaux bleus entrent sur le terrain avec un nouveau ballon. Les 2 jaunes deviennent défenseurs.

VARIABLES : faire partir un joueur sur un côté Le binôme qui marque reste sur le terrain.

VEILLER À : bien compter les points.

Organiser les départs.

Prévoir les sources de ballons.

Mettre du rythme (conserver l'intensité)

Provoquer le 1 contre 1

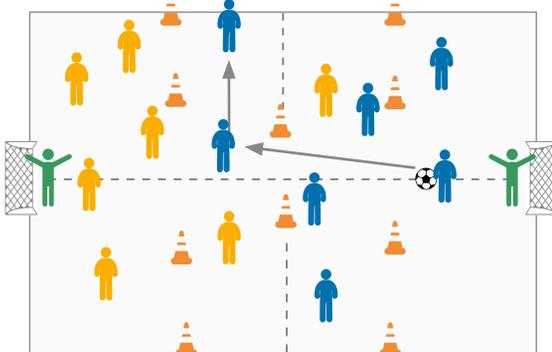
UI5-UI7 UI9/SÉ

Support physiologique : **ENDURANCE CAPACITÉ** **CONSERVER/PROGRESSER**

					Durée : 15 min	Séries : 2			
2	10	0	0	6	Intensité : 75 % VMA	Récup : 5 minutes (jonglages à 4)	7	7	2
					Pulsations : 150	Largeur des portes : 6m			

TÂCHE : développer la capacité athlétique

TERRAIN : 50 m x 50 m



MÉTHODE PÉDAGOGIQUE : ACTIVE

Laisser jouer - Observer - Questionner - Orienter

OBJECTIF : développement de l'endurance capacité

BUT : gagner le jeu

CONSIGNES : passe au sol dans une des 5 portes = 1 point Interdire de repasser dans la même porte

VARIABLES : 3 touches de balle

Ne pas rester dans la même zone (obliger à se déplacer)

AUTRE VARIANTE (2^e série) : rajouter 2 buts (avec 2 GDB) Mettre un sens

de jeu Terrain : 70 m x 50 m But après passe dans une porte = 2 points

Interdiction de revenir 2 fois en arrière

Mettre la porte du milieu dans l'autres sens (largeur)

VEILLER À : compter les points

Utilisation de la largeur

Occupation de l'espace

Varié le rythme, mettre de la vitesse dans la transmission

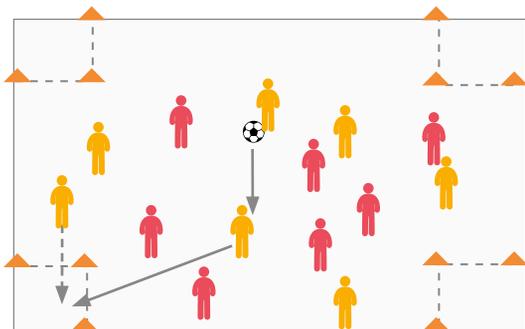
U15-U19 SÉNIORS

Support physiologique : ENDURANCE CAPACITÉ CONSERVER/PROGRESSER

					Durée : 20 minutes (2 x 10)	Pulsations : 140 Intensité : 70 % VMA			
0	4	0	20	8			7	7	0

TÂCHE : développer la capacité athlétique

TERRAIN : 1/2 Terrain à 11
Carré de 6 m x 6 m environ
(adaptés au niveau des joueurs)



MÉTHODE PÉDAGOGIQUE : ACTIVE
Laisser jouer - Observer - Questionner

OBJECTIF : développement de l'endurance capacité
(Thème : conserver - occuper le terrain - jeu dans les intervalles)

BUT : trouver un coéquipier dans l'un des 4 carrés = 1 pt

CONSIGNES : pour que le point soit validé, il faut que le joueur réceptionne le ballon après un appel. Jeu libre, au sol (afin de forcer les joueurs à se déplacer dans les intervalles).

L'équipe garde la possession du ballon pour attaquer un autre carré. Interdiction pour l'adversaire de se positionner devant les 4 carrés. Obliger à défendre en bloc (mettre des zones au besoin)

VARIABLES :

- a) réduire le nombre de touches de balle (on augmente l'intensité)
- b) autoriser le jeu long (augmenter les distances)

VEILLER À : ce que chaque joueur soit en mouvement (intensité)

Pas de joueur qui attend le ballon dans le carré.

Pas d'adversaire devant les carrés (défendre en zone côté ballon).

Cadrer porteur (réduire le temps d'analyse). Défendre en bloc.

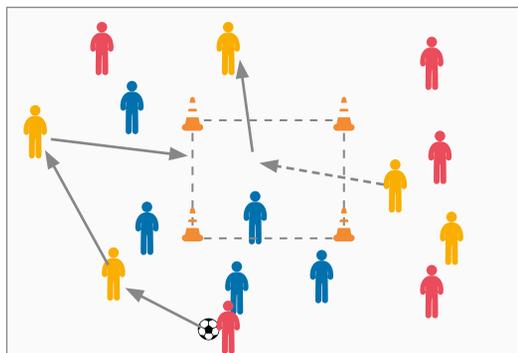
U15-U19 SÉNIORS

Support physiologique : ENDURANCE CAPACITÉ CONSERVER/PROGRESSER

					Durée : 2 x 12 min. Intensité : 75 % VMA Pulsations : 150	Séries : 2 Récup. : 3 minutes (échanges par équipe)				
0	4	0	20	8			5	5	5	0

TÂCHE : développer la capacité athlétique

ESPACE : 40 m x 40 m avec carré au milieu
de 10 m x 10 m



MÉTHODE PÉDAGOGIQUE : ACTIVE
Laisser jouer - Observer - Questionner

OBJECTIF : développement de l'endurance capacité
(Thème : conserver - jouer dans les intervalles)

BUT : conserver et trouver un partenaire dans le carré = 1 point

CONSIGNES : 10 x 5 : 3 équipes de 5 dont 1 qui défend
Les Rouge jouent avec les jaunes : conservation du ballon
Chaque passe dans le carré = 1 point (= 4 portes)
On ne peut pas rester dans le carré. 1 défen. maxi dans le carré.
L'équipe qui perd le ballon devient défenseur.
Demander à l'équipe qui défend d'être en bloc (réduire les espaces)
Défenseur : cadrer le porteur - communiquer

VARIABLES : 3 touches de balle, 1 touche de balle dans le carré 2 joueurs maxi peuvent se déplacer à l'intérieur du carré
Ne pas jouer dans le même intervalle.

VEILLER À : occupation de l'espace - assurer la possession

Faire «courir» l'adversaire afin de créer les intervalles

Intention et prise d'intervalle (timing avec le possesseur)

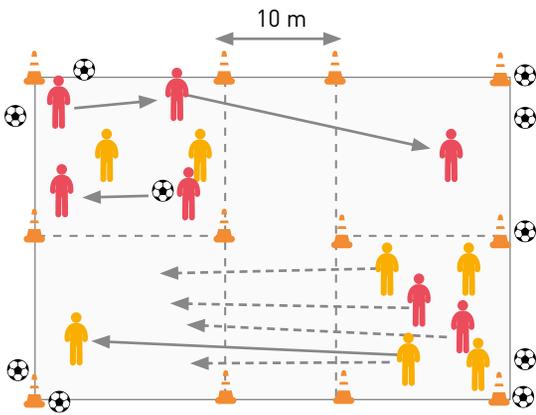
Trouver un challenge > gage à l'équipe qui perd

UI7-UI9 SÉNIORS

Support physiologique : ENDURANCE PUISSANCE CONSERVER

					Durée totale : 15 min. Intensité : 110 % VMA Pulsations : 170	Durée séquence : 1' 30 sec. Série : 6			
0	8	0	0	8			7	7	0

TÂCHE : développer la capacité athlétique



MÉTHODE PÉDAGOGIQUE : ACTIVE

Laisser jouer - Observer - Questionner

OBJECTIF : développement de l'endurance puissance
(Thème : conserver puis progresser)

BUT : s'assurer la maîtrise collective du ballon (conserver)

CONSIGNES : on joue 4 x 2 dans un carré de 15 m x 15 m
Pour marquer 1 point, il faut conserver le ballon avec un mini. de 5 passes consécutives, puis à partir de la 5^e, adresser une passe à l'autre partenaire qui attend dans l'autre carré.
Puis tous les joueurs (saul 1 Attaq.) passent dans le 2^e carré. Si adversaire récupère le ballon, stop-ball pour marquer le point ou 2 passes entre les 2 joueurs.

VARIABLES : a) 3 touches de balle (augmenter l'intensité)
b) modifier les dimensions (rectangle : augmenter largeur ou profondeur)

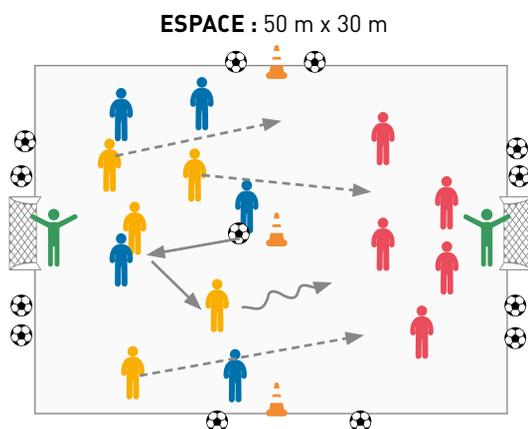
VEILLER À : la mobilité des joueurs et l'agressivité des défenseurs
Pas toujours le même joueur qui reste dans le carré à l'issue du changement de carré (donner des numéros)
Rotation entre les 2 ateliers : les déf. passent attaq. à chaque série

UI7-UI9 SÉNIORS

Support physiologique : ENDURANCE PUISSANCE DÉSÉQUILIBRER / FINIR

					Durée totale : 12 min. Pulsations : 170 Séries : 4	Intensité : 110 % VMA Durée séquence : 3 min.				
2	1	0	20	10			5	5	5	2

TÂCHE : développer la capacité athlétique



MÉTHODE PÉDAGOGIQUE : ACTIVE

Laisser jouer - Observer - Questionner

OBJECTIF : développement de l'endurance puissance

BUT : marquer en un temps limité après la récupération
Gérer la transition défensive/ offensive (puis la supériorité)

CONSIGNES : 3 équipes de 5, une qui attaque une qui défend et l'autre qui est en attente dans l'autre moitié de terrain.
Positionnement en 3 - 2 (joueurs au poste)
20 sec. maxi pour tirer après la récupération du ballon.
On repart rapidement du gardien (prévoir ballon). Pas d'interruption

VARIABLES (À CHAQUE SÉRIE) : quand l'équipe qui attaque franchit la ligne médiane, dire à un défenseur d'aller toucher un plot et revenir défendre (gestion de la supériorité numérique). Donner les numéros 1 à 5 aux joueurs.
Quand l'équipe qui attaque récupère le ballon, dire à 1 ou 2 défenseurs d'aller toucher un plot sur 1 côté et revenir défendre.

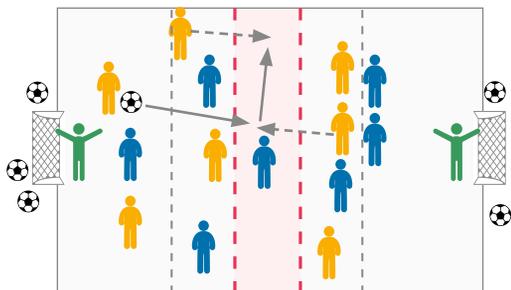
VEILLER À : la transition **rapide** des joueurs (défensive/ offensive)
Conserver l'intensité (surveiller/ booster les joueurs)
Encourager la prise de risque et le jeu combiné à la finition.

U15-U19 SÉNIORS

Support physiologique : **ENDURANCE CAPACITÉ**

CONSERVER/PROGRESSER S'OPPOSER À LA PROGRESSION

					Durée : 20 minutes	Intensité : 70 % VMA Pulsations : 140			
2	10	0	0	6			7	7	2

TÂCHE : développer la capacité athlétique**TERRAIN** : 60 m x 40 m avec zone centrale de 6m

Remarque : sur ce jeu, on peut aborder l'aspect défensif : «reformer le bloc», réduire les intervalles (empêcher la passe vers l'avant), cadrer l'adversaire.

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE : **ACTIVE**

Laisser jouer - Observer - Orienter - Aménager

OBJECTIF : développement de l'endurance capacité
(Thème : conserver/progresser - jouer entre les lignes)

BUT : trouver un joueur dans la zone centrale entre les lignes avant de pouvoir progresser en zone d'attaque

CONSIGNES : équipe positionnée en 3-1-3 (devient 3-2-2 en défense) Quand le ballon est récupéré dans son camp, s'organiser offensivement (transition), puis rechercher un attaquant qui a décroché entre les lignes en zone centrale. Le joueur est inattaquable sur sa 1ère touche, et doit orienter sur un côté (en 2 touches maxi.). Il ne peut pas se retourner.

2 attaquants restent positionnés en permanence dans le camp adverse. Jeu libre, les joueurs peuvent évoluer partout. Définir une zone de hors-jeu. Pas de corner. On repart de son gardien (attaque placée).

VARIABLES : demander à l'adversaire (les attaquants) de réduire les intervalles (interdire la passe vers l'avant). Cadrer le porteur. Autoriser l'adversaire à intervenir sur l'attaquant qui décroche (contrainte)

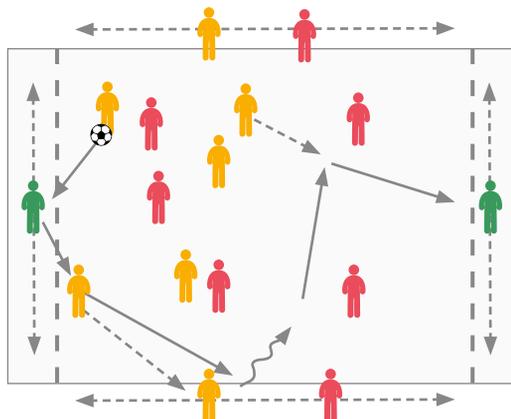
VEILLER À : positionner ses attaquants et milieux en fonction de son système de jeu (jeu combiné, circuit préférentiel qui donne de la confiance) Demander aux attaquants de se coordonner (1 seul décroche). Timing avec le passeur (décrocher au bon moment). Veiller à la solution dans le couloir (prise d'espace).

U15-U19 SÉNIORS

Support physiologique : **ENDURANCE CAPACITÉ**

CONSERVER/PROGRESSER

					Durée : 20 à 25 minutes (avec variantes)	Intensité : 70 % VMA Pulsations : 140			
2	10	0	0	6			7	7	2

TÂCHE : développer la capacité athlétique**TERRAIN** : 50 m x 35 m avec 2 zones en-but de 4 m**MÉTHODE PÉDAGOGIQUE** : **ACTIVE**

Laisser jouer - Observer - Orienter - Aménager

OBJECTIF : développement de l'endurance capacité
(Thème : conserver/ progresser - jeu vers l'avant)

BUT : conserver et trouver les 2 joueurs en zone d'en-but = 1 point

CONSIGNES : positionner les 2 gardiens dans les zones en-but, qui jouent avec l'équipe qui a le ballon. On joue au sol. L'équipe qui a le ballon donne à 1 des 2 gardiens, puis doit trouver au sol le 2è gardien pour marquer le point. La 1ère passe au Gardien détermine donc le sens de l'attaque ensuite. On peut jouer avec les 2 appuis latéraux inattaquables, qui doivent rentrer rentrer sur le terrain sur leur prise de balle (on prend la place de l'appui). Les gardiens servent de soutien pour l'équipe qui a le ballon (conservation). Jouer avec le hors jeu (à la médiane).

VARIABLES : a) jouer à 2 T pour augmenter les échanges + vitesse de jeu
b) mettre un sens de jeu, en positionnant 1 attaquant de chaque équipe dans l'en-but adverse. Le point est valable si on trouve l'attaquant en appui qui trouve un soutien en 1 touche (3ème joueur).

VEILLER À : mobilité des Gardiens - se déplacer latéralement en soutien et dans les intervalles (derrière les adversaires). En soutien, orientation des épaules au jeu - voir les solutions). Qualité de la passe (sèche, rectiligne). Appuis latéraux : être dans le temps de l'action - qualité de la 1ère touche.

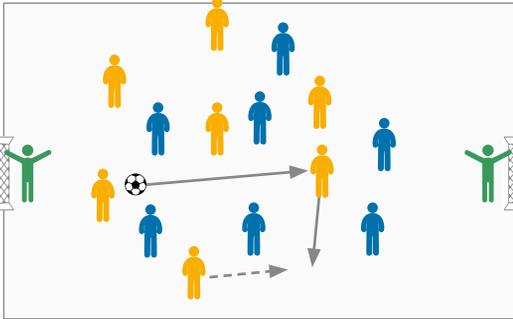
UI5-UI9 SÉNIORS

Support physiologique : **ENDURANCE CAPACITÉ** **CONSERVER/PROGRESSER**

					Durée totale : 24 min. (3 x 8 min.)	Séries : 3 Récupération : 2 min 30			
2	0	0	0	6			7	7	2

TÂCHE : développer la capacité athlétique

TERRAIN : 50 m x 40 m



MÉTHODE PÉDAGOGIQUE : **ACTIVE**

Laisser jouer - Observer - Questionner

OBJECTIF : développement de l'endurance capacité
(Thème : conserver/ progresser - occuper l'espace)

BUT : créer et utiliser l'espace (ne jamais s'arrêter)

CONSIGNES : 7 x 2 + 2 GDB, 3 touches de balle. Dispositif en 2-3-2

Le joueur arrêté fait un tour du terrain. Il pénalisera son équipe qui évoluera en infériorité numérique.

On repart du GDB quand le ballon sort en touche.

VARIABLES : a) mettre un challenge pour que les joueurs s'investissent.
b) tous les buts comptent double dans les 3 dernières minutes.

VEILLER À : créer et utiliser l'espace offensivement (mobilité autour du porteur de balle). Fermer le CJD et organiser le marquage et la pression collective pour récupérer le ballon collectivement.

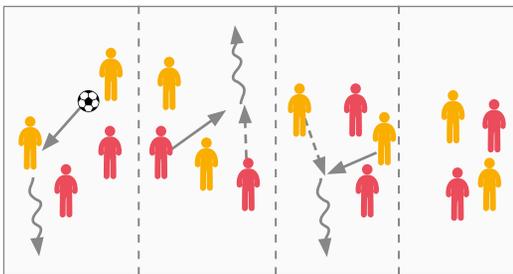
UI7-UI9 SÉNIORS

Support physiologique : **ENDURANCE PUISSANCE** **DÉSÉQUILIBRER / FINIR**

					Durée : 9 minutes	Intensité : 100 % VMA Durée : 45" Récup. : 30"	Répétitions : 4 Séries : 3 Récup. Entre série (active) : 3 min.			
0	0	0	20	9				8	8	0

TÂCHE : développer la capacité athlétique

TERRAIN : 4 terrains de 15 m x 10 m



MÉTHODE PÉDAGOGIQUE : **ACTIVE**

Laisser jouer - Observer - Motiver

OBJECTIF : développement de l'endurance puissance

BUT : stop-ball en 2 contre 2, jeu libre. 4 terrains de 15 m x 10 m

CONSIGNES : durant les 30 sec. de récup., les gagnants montent sur le terrain du haut, les perdants descendent sur le terrain du bas.

VARIABLES : a) jouer en 3 x 3. Jouer uniquement avec le pied faible.

b) formule championnat : toutes les équipes se rencontrent.

c) formule mercato (été) : on tire au sort 1 joueur par équipe qui change d'équipe (attribuer un n° de 1 à 3). Cette variante est très intéressante pour intégrer les nouveaux joueurs (améliorer la solidarité)

VEILLER À : le ballon ne doit jamais être arrêté (joueurs en mouvement). Mettre un challenge.
Prévoir des ballons de rechange (sources).



Guillaume Helloco

LE BÉNÉVOLAT EN QUESTION

« DES SOLUTIONS EXISTENT »

Des années de présidence d'associations lui ont permis de cerner les besoins bien spécifiques du secteur. Aujourd'hui, Guillaume Helloco propose aux clubs de football, via Duonivo, la société qu'il a créée avec son frère Gauthier, des canevas pour fédérer autour d'un projet commun et amener jeunes et moins jeunes à faire du bénévolat.

Pourquoi avoir créé Duonivo ?

Duonivo existe depuis un an. Mon frère Gauthier et moi-même sommes consultants auprès d'entreprises. Nous avons des compétences complémentaires qu'il nous semblait intéressant de mutualiser au sein d'une structure dédiée au monde sportif. Plusieurs années de présidence d'association m'ont permis de cerner les besoins spécifiques du monde associatif. J'ai donc expérimenté de nouvelles solutions simples et pertinentes. Mon frère, quant à lui, s'est attaché à mettre en forme des supports facilitant les échanges. En entreprise comme dans le monde du sport - les clubs, fédérations et autres associations - gagner en performance est une recherche constante, voire un impératif. Nous proposons des ateliers collaboratifs pour faciliter la résolution de situations problématiques, du coaching ainsi que des outils pour un meilleur fonctionnement des structures.

Justement, quels outils proposez-vous aux clubs de football et comment répondent-ils à la problématique des bénévoles ?

Avant de proposer des outils, il faut cerner les problèmes. Comme nous le savons tous, « À chaque problème, une solution ». Nous avons donc listé les problématiques. Une fois les solutions identifiées, il nous a fallu les traduire et créer des outils simples, permettant une appropriation aisée. Ces canevas, dont quelques exemples sont disponibles sur notre site internet, permettent d'accéder de manière évidente à des solutions variées, dédiées aux différentes problématiques d'un club de football par

exemple : comment fédérer les composantes internes - licenciés, parents, entraîneurs - et externes - écoles, sponsors... - autour d'un projet commun ? Une solution est de définir un projet qui a du sens : ce pourrait être « fédérer des jeunes autour de la pratique du football ». Puis, il suffit de créer un plan d'actions qui décline ce projet auprès des parents, des entraîneurs, des licenciés et des sponsors. Le point commun entre tous ces publics, c'est l'humain. Et pourquoi le football ? Parce que c'est le sport collectif n°1 en France. Il existe actuellement une douzaine de canevas, à terme, nous en prévoyons environ vingt-cinq.

IL FAUT DÉFINIR UN PROJET QUI A DU SENS

Vous mettez l'accent sur l'importance des motivations inconscientes des bénévoles et du « don contre don ». Vous citez notamment l'exemple du père qui accompagne son fils lors d'un match et de la relation privilégiée que tous deux vont partager pendant cette opération de bénévolat. Mais que vont devenir ces motivations pour un adulte qui n'a plus d'enfants en âge d'être accompagné ? Comment allez-vous inciter ce bénévole à continuer à s'investir ?

La bonne nouvelle, c'est qu'il existe plusieurs degrés de motivation. Le « don contre don » reste une motivation « superficielle », il existe des motivations plus

LE BÉNÉVOLAT, UNE AFFAIRE DE MOTIVATION

profondes, plus instinctives. Aussi, un parent qui a fait la démarche d'accompagner son fils ou sa fille à des matches va peut-être chercher à revivre, via l'association ou le club, ces moments de convivialité et de partage. Cela répond à l'instinct de foyer. Les ambiances familiales motivent certaines personnes. Si je prends mon cas personnel, je suis moins motivé par cet instinct de foyer, mais plus motivé par le fait de partager ma passion du basketball et mon envie de créer des projets autour de ce sport. C'est l'instinct de la passion, qui est différent de l'instinct familial. Ce qui est vrai pour moi l'est également pour d'autres bénévoles et pour tous les sports. Un club, ou une association propose tous les contextes susceptibles d'amener les bénévoles à offrir leurs services.

Les hommes sont-ils plus enclins au bénévolat que les femmes, ou est-ce l'inverse ?

Mon expérience personnelle me pousse à répondre qu'il n'existe pas de différence au niveau de l'investissement. La question serait plutôt : les associations et les clubs laissent-ils la même place aux hommes et aux femmes ? Je pense que l'ouverture du football aux femmes et l'engouement que suscite la Coupe du Monde féminine 2019 vont motiver les mères à suivre leurs enfants, à l'égal des pères. Le monde associatif va retrouver l'équilibre.

Êtes-vous optimiste, même si le contexte actuel n'est pas vraiment au partage et aux actions gratuites ? Le bénévolat a-t-il encore un avenir ?

Globalement, oui ! Il est vrai que chacun gère son temps libre et que nous n'avons pas tous les mêmes priorités. Savez-vous qui sont les principaux concurrents du bénévolat ? Netflix, Facebook et Instagram ! Le temps que nous passons devant une série ou sur les réseaux sociaux réduit d'autant le temps que nous accordons au sport et au bénévolat. Il faut donc structurer le bénévolat. En 2019, les associations et les clubs doivent devenir efficaces. Les bénévoles offrent leur temps, il faut faire en sorte qu'ils ne le perdent pas et qu'ils s'épanouissent quand ils s'investissent dans une association. Les différentes structures doivent leur démontrer le bien-fondé de leur implication et les bénéfices qu'ils peuvent en tirer. Parmi eux, outre la satisfaction personnelle de se sentir utile et de partager des moments conviviaux, il y a la montée en compétence. Le bénévole, en partageant son expérience acquiert lui-même davantage de compétences. Cela peut faire l'objet d'une expérience supplémentaire sur son CV. Idéalement, il faudrait pouvoir certifier les parcours des bénévoles. Idéalement aussi, et pour anticiper le pire, il serait bon que les politiques prennent conscience du besoin de bénévoles dans les clubs, les associations et du rôle fondamental de ces associations dans la dynamique de leur ville...

La motivation reste la clé du bénévolat, c'est un fait établi. Il reste à la comprendre cette motivation – ces motivations ! - et par répercussion, à comprendre l'humain. Si nous échouons, c'est Netflix qui va gagner !

PROJET ASSO - ECOSYSTEME

Ce canevas permet de fédérer et de dynamiser un grand nombre de personnes autour d'un projet associatif central et inspirant

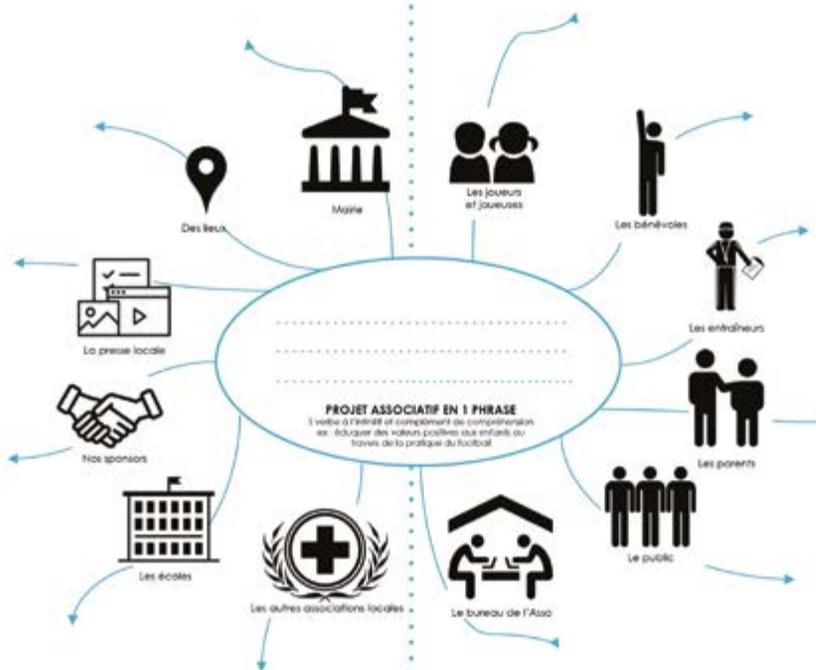
POUR UTILISER LE CANEVAS

- 1 - Définir et écrire le projet associatif en 1 phrase au centre
- 2 - Décliner le projet en fonction des personnes / organisations en se posant la question " Que veut dire notre projet pour les joueurs / les parents, etc... ?" et les propositions possibles.

DUONIVO

EXTERNE

INTERNE



LA TRANSITION EN FOOTBALL

Par Grégoire Sorin

La transition, c'est le changement de statut de l'équipe, le moment où elle passe de l'attaque au moment où elle défend et inversement. Plus le passage de l'un à l'autre est court, plus l'équipe sera efficace.

TRANSITION OFFENSIVE/DÉFENSIVE

L'objectif est d'empêcher l'équipe adverse de se projeter rapidement vers l'avant.

Exemple : le joueur le plus proche du PB adverse va le chasser pour gêner la passe longue de déséquilibre.

Changement de statut
Culture de la transition

Passer du statut d'attaquant à celui de défenseur -
L'enchaînement des tâches
Récupération collective - Anticiper la perte

ESPACE VERTICAL : À EXPLOITER

Augmenter l'espace de jeu en largeur mais **surtout en profondeur**

Espace de jeu direct à privilégier

TEMPS : À CONSERVER

Circulation du ballon rapide et verticale importance des démarquages en appel

Importance du timing du jeu combiné

EFFECTIF : À CRÉER

Plus facile en situation de surnombre

CERTITUDE : ÉLEVÉE

Cause de la prise de vitesse

TRANSITION DÉFENSIVE/OFFENSIVE

Lorsque l'équipe reprend la possession du ballon, elle a le choix entre deux options de jeu qui sont dépendantes de l'environnement (partenaires, adversaires...) : l'attaque rapide et l'attaque placée.

L'attaque rapide fait suite à une récupération dans le camp adverse ou en zone médiane. C'est une transition dynamique. La 1^{ère} passe est souvent longue vers l'avant avec le déclenchement de courses dans la profondeur.

L'attaque placée se fera quand l'équipe adverse n'est pas en déséquilibre avec une phase de conservation-progression. L'équipe va choisir entre ces options de jeu en fonction de la zone de récupération (haute, médiane, basse), du type de récupération (duel, interception, joueur seul), de la position de l'adversaire et de la position des partenaires.

Changement de statut

Passer du statut de défenseur à celui de d'attaquant -
L'enchaînement des tâches
Explosion collective - Anticiper la récupération

JEU

PHASE : TRANSITION

Principes de jeu : Jeu vers l'avant - Réagir à la récupération

Principes associés : Profiter du surnombre pour marquer

					Temps de jeu : 10 minutes	Surface : 50 m x 40 m		
2	0	0	0	10			6	6

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE : ACTIVE

Laisser jouer - Observer - Questionner

ORGANISATION

OBJECTIF : s'organiser au changement de statut.**BUT :** marquer - gagner le match.

CONSIGNES : chaque équipe a un ballon dans les mains plus un ballon avec lequel on joue au sol. Le joueur par équipe qui a le ballon ne peut ni attaquer ni défendre (il ne peut gêner l'adversaire). Il peut donner le ballon à un partenaire. Jeu normal avec le ballon au sol (jeu au pied avec but normal).

CRITÈRES DE RÉUSSITE : marquer en un temps contraint.

COMPORTEMENTS ATTENDUS

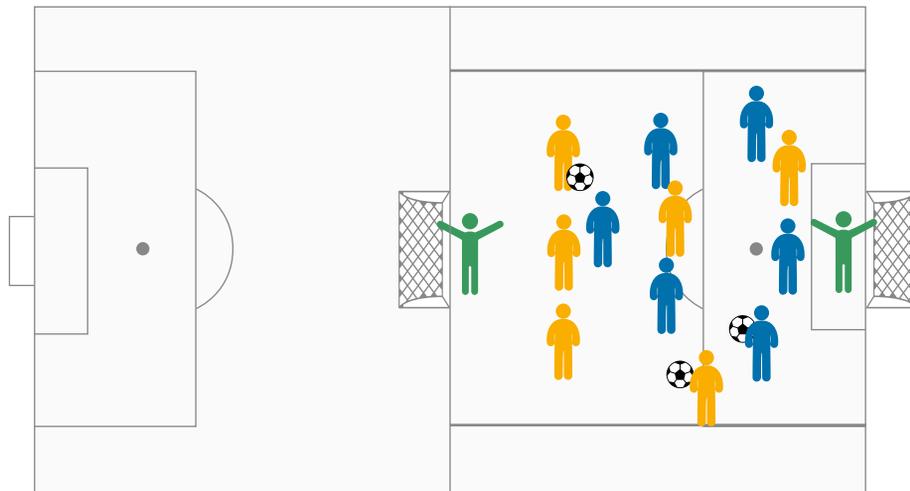
COLLECTIFS (VEILLER À...) : offrir simultanément des solutions de passes variées au porteur (décrochage, profondeur...).

Occuper rationnellement tout l'espace (att et def).

INDIVIDUELS (VEILLER À ..) : être disponible pour recevoir le ballon (mains et pieds).

Être disponible pour attaquer et défendre.

Se déplacer et se placer pour être vu par le porteur.



TRANSITIONS

A LA PERTE : transmettre le ballon pour pouvoir défendre.**A LA RECUPERATION :** transmettre le ballon pour pouvoir attaquer.

Déplacement joueur
 Déplacement ballon
 Déplacement joueur/ballon

JEU

PHASE : TRANSITION

					Temps de jeu : 10 minutes	Surface : 50 m x 30 m			
0	0	0	0	10			4	4	4

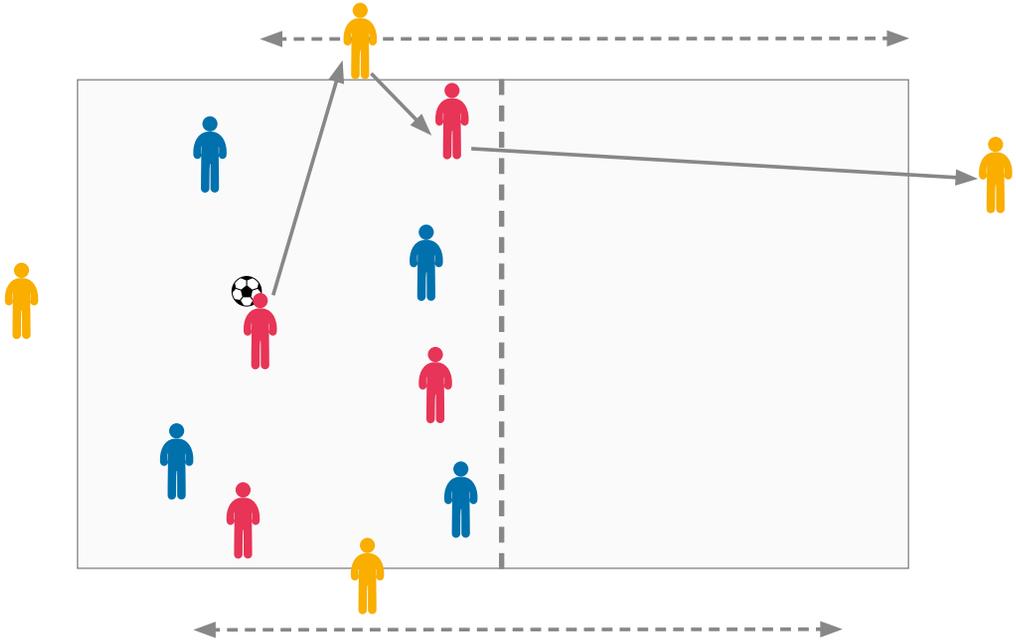
MÉTHODE PÉDAGOGIQUE : ACTIVE
Laisser jouer - Observer - Questionner

ORGANISATION

- OBJECTIF :** s'organiser au changement de statut.
- BUT :** enchaîner les passes pour marquer - Gagner le match.
- CONSIGNES :** pour marquer un point, faire 5 passes avec l'aides des appuis latéraux (éventuellement) puis basculer le jeu dans l'autre zone. Les 2 jokers latéraux se déplacent au basculement de côté. Idem pour l'autre équipe si elle récupère.
- CRITÈRES DE RÉUSSITE :** marquer en un temps contraint.

COMPORTEMENTS ATTENDUS

- COLLECTIFS (VEILLER À...) :**
 - Etre en mouvement pour créer des lignes de passes.
 - Etre orienté pour pouvoir enchaîner le jeu vers l'avant.
- INDIVIDUELS (VEILLER À..) :**
 - Etre disponible pour recevoir le ballon
 - Etre disponible pour attaquer et défendre.
 - Se déplacer et se placer pour être vu par le porteur.
 - Voir avant de recevoir.



TRANSITIONS

- A LA PERTE :** s'organiser pour pouvoir défendre.
- A LA RECUPERATION :** sortir vite de la densité
Qualité technique (dribbles, passes...) et prise d'information.

ABONNEMENT



30€/AN

Vous n'êtes pas Amicaliste mais le contenu de notre magazine vous intéresse...

ABONNEZ-VOUS À L'ENTRAÎNEUR FRANÇAIS !

Recevez alors notre magazine et restez au fait de l'actualité de l'univers footballistique.

**Remplissez et retournez ce coupon avec votre règlement de 30 euros par chèque à l'ordre de l'AEF, à l'adresse suivante :
Amicale des Éducateurs de Football, 87 Boulevard de Grenelle , 75015 Paris cedex 15**

Nom _____ Prénom _____
Adresse _____
Code postal _____ Ville _____
Téléphone _____
Adresse mail _____

LE SPORT
COMME
ÉCOLE DE LA VIE

